

広報

BETSUKAI

別海

人がつながり 未来につながる
海と大地に夢があふれるまち
べつかい

編集 / 別海町役場総務部総合政策課広報・プロモーション担当
〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地
TEL 0153-74-9501 FAX 0153-75-0371



町ホームページ
<https://betsukai.jp/>



町公式Facebook
[@betsukai.jp](https://www.facebook.com/betsukai.jp)



町公式Twitter
[@betsukaitown](https://twitter.com/betsukaitown)



2023(令和5年)



No.719

今月の表紙 ～奥行臼トロッコサンデー～

夏休み期間中に日曜日限定で行われ、子どもから大人まで幅広い年代の方が訪れました。来場者は、歴史を学びながら自然を感じ、貴重な時間を楽しみました。(8月13日)

topics

別海町LINE公式アカウントはじめました…P2

通院交通費を助成しています…P7

別海町農業委員が任命されました…P11

別海町LINE公式アカウント はじめました



8月7日から、町のLINE公式アカウントをスタートしました。
町民の皆さんが利用しやすいメニューを配置し、暮らしに役立つ情報をお届けします。

- 便利①** 避難情報など緊急を要する情報は全ての方に配信
- 便利②** ごみの収集日のお知らせ通知
- 便利③** あなたが欲しい情報をお届け



基本メニュー		妊娠・子育て	
別海町ホームページ	ふるさと納税 移住・定住	防災・新型コロナウイルス	
健診(検診)・医療・相談	ごみ・し尿処理		
手続き・申請・各種教室・施設予約	担当課電話番号	LINEの受信設定	

- ・別海町ホームページ
- ・ふるさと納税
- ・移住・定住
- ・別海病院の診療案内
- ・健(検)診の予約
- ・こころや体の相談
- ・ふれあいトーク
- ・公共施設予約サービス
- ・水道の使用・休止に関する届け出
- ・ハザードマップWEB版
- ・新型コロナウイルスの発生状況
- ・新型コロナワクチン予約
- ・ごみ出し百科事典
- ・ごみ収集日一覧
- ・し尿等くみ取り申込
- ・受け取りたい内容を設定することで、それに応じた情報をお届けします。

基本メニュー		妊娠・子育て	
妊娠前	妊娠中		
生まれたあと	子育て		
手当・助成	予約	お子さんの年齢登録	

- ・不妊に関する相談
- ・不妊等治療助成費
- ・出生届の手続き
- ・各種助成制度案内・手続き
- ・産後サポート
- ・不妊等治療助成金
- ・出産祝金贈呈
- ・産後ケア
- ・妊娠届の出し方
- ・妊娠中の相談
- ・マタニティクラスの内容
- ・予防接種の日程
- ・あずかり・入園
- ・夜間・休日の電話相談
- ・子どもの年齢を設定することで、成長に合わせた情報をお届けします。

その他にもさまざまな情報を配信していますので、ぜひご活用ください。

友だち登録はこちらから



@betsukai

第30回原爆写真展が開催



8/8-9

本年度で30回目の開催となる「原爆写真展」(原爆写真展実行委員会主催)が生涯学習センターみなくろで開催され、延べ170名を超える方々が訪れました。会場には、小さな子ども連れの親子、戦争を体験し空襲で焼け出された時のことを思い出し戦争の悲惨さを語る方、資料を見ながら話し合う光景がありました。

戦没者追悼式が行われました



8/15

終戦記念日である8月15日に生涯学習センターみなくろで「別海町戦没者追悼式」が執り行われました。式典には、過去の大戦で尊い犠牲となった戦没者の遺族など62人が出席し、町長が追悼の辞を述べた後、参加者全員が祭壇に献花し、戦没者の冥福を祈り恒久平和の思いを新たにしました。

別海ミニバスケットボール少年団の表敬訪問について

7/28

「第20回北北海道ミニバスケットボールフェスティバル帯広大会」へ出場した16名の選手が町長と教育長へ表敬訪問を行いました。



外国人介護従事者が入国しました

8/14

今年3月に尾岱沼地区に開設された「地域密着型介護サービス愛遊夢(あゆむ)」に、ミャンマー連邦共和国から外国人介護従事者2名が入国し、町長へ挨拶に訪れました。

2名は、これから日本語の勉強をしながら介護従事者として勤務します。

事業所では、今後も継続的に外国人介護従事者の雇用を予定しているとのこと。



総合政策課から

友好都市交流

友好都市とは、文化交流や親善を目的として、結びつきをもつ都市と都市のことです。

本町では、大阪府枚方(ひらかた)市から別海町へ嫁いだ方のご縁をきっかけに、昭和62年に枚方市と友好都市提携が結ばれました。

現在においても、毎年、お互いの物産展への参加や「友好都市少年少女ふれあいの翼」「菊と緑の会」などの交流を行っています。



令和5年住宅・土地統計調査を実施します

この調査は、住生活に関する調査の最も基本となる重要なもので、昭和23年以来5年ごとに行われており、第16回目を迎える今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における高齢者の住まい方や空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、空き家の状況などを把握することを主な狙いとしています。

調査の趣旨や必要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

■調査期日

この調査では、令和5年10月1日時点の状況をご回答いただきます。

■調査内容

住宅の建て方や世帯の構成などについておたずねします。

※ご回答いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することは絶対にありません。

■調査対象地域

別海、中西別、西春別、西春別駅前、上春別、中春別、尾岱沼

上記の地域の一部が対象となります。対象となる地域には「調査をお知らせするチラシ」を9月上旬にポストへ投函します。

9月中旬以降、対象となる地域から無作為に抽出された世帯へ調査員がお伺いし、調査書類を配布します。

■回答方法

回答方法	回答期限
インターネット(パソコンやスマートフォン)での回答	令和5年10月9日(月)までに回答を送信
紙の調査票に記入し、郵送で提出	令和5年10月9日(月)までに投函
紙の調査票に記入し、調査員が訪問して回収	令和5年10月1日(日)から9日(月)の間で調査員の訪問時間を調整して提出

手軽で簡単なインターネット回答
がおすすめです

この調査では、ご自宅で完結し、回答漏れ・誤りを防ぐ機能があるインターネット回答をおすすめしています。パソコンやスマートフォン、タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

問合せ/地域デザイン・ふるさと納税担当
☎74-9502



無料バスに乗ってイベントに行こう!

標津線代替輸送連絡調整協議会では、「イベントにはバスで!!」をキャッチフレーズに、路線バスの利用促進や飲酒運転撲滅、二酸化炭素削減のため、イベントへの交通手段として利用できる無料の乗車券を配布しています。

利用可能イベント

イベント名	実施市町	イベント日程
標茶町産業まつり	標茶町	9月9日(土)
根室産業フェスティバル	根室市	9月10日(日)
まちなか賑わい秋の陣	中標津町	9月10日(日)
しべつあきあじまつり	標津町	9月24日(日)
根室さんま祭り	根室市	10月7日(土)・8日(日)

■留意事項

- 乗車券を希望される場合は、配布枚数に限りがあるため、事前にご連絡ください。
- 年齢に関係なく、乗車券は1人につき1枚必要です。
- 小学生以下の方は、保護者同伴の場合に限り利用できます。

■配布場所

役場2階 総合政策課窓口

問合せ/地域デザイン・ふるさと納税担当 ☎74-9502

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)から30日(土)までの10日間、秋の全国交通安全運動を実施します。

交通ルールとマナーを守り、安心安全なまちを目指しましょう。

問合せ／防災・交通担当 ☎74-9506

重点項目

- 1 こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- 3 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

自衛官等募集事務に係る 募集対象者情報の 提供について

自衛官等募集事務については、自衛隊法第97条において市町村の法定受託事務と定められています。本町では、これまで自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの自衛官および自衛官候補生の募集対象者情報の資料提供依頼に対し、住民基本台帳の閲覧により対応してきましたが、令和4年度から電子媒体による提供を行っております。

■資料提供対象者

別海町に住民登録がある日本人住民のうち、資料提供を行う年度に18歳または22歳に到達する方

■資料提供の内容

氏名、住所、生年月日、性別

■情報提供の法的根拠など

自衛隊法施行令第120条では、「防衛大臣は、自衛官または自衛官候補生の募集に関し必要があると認めるときは、都道府県知事または市町村長に対し、必要な報告または資料の提出を求めることができる。」と規定されています。また、住民基本台帳を所管する総務省と防衛省から、自衛隊法施行令に基づき提出する資料として、住民基本台帳の一部の写しを用いることについて、住民基本台帳法上、特段の問題を生ずるものではないことが通知されています。

■個人情報保護法との関係

個人情報の保護に関する法律において、利用目的以外の目的のために保有個人情報を提供することについて制限していますが、法令などに定めがあるときは、提供することができることを規定しており、本提供は法令（自衛隊法施行令第120条）に基づく情報提供です。

■情報提供を希望されない方への対応

本件が、法令などの根拠に基づく提供であることは前述のとおりですが、令和6年度から情報提供を希望されない場合には、事前に申し出いただくことにより提供する情報から除外することとします。手続方法などについては、令和6年以降の広報べつかいなどでお知らせします。

問合せ／防衛担当 ☎74-9640

まるまる 協力隊の〇〇な話



近藤 信宏

こんにちは。郷土資料館の近藤です。最近資料館で行っている文化財の調査をしていて思いついたこと、僕がやっている仕事「別海町の歴史」について、「よそ者の目」で書きますね。

僕がこの町に来て、別海町…もっと大きく言えば北海道の歴史に触れたときに一番強く思ったのは「北海道の歴史って西部開拓史みたいだな」ってことです。

古今東西人間のフロンティアスピリットってのはどこでもロマンがあるようで、アメリカで言う「Go West」が日本では「Go North」だったのでしょうか。

そう考えると北海道も別海町も広大な土地に各集落が点在している様は、さながら「合衆国」のようだし、駅通所は「駅馬車の停留所」そっくりです。厳しい自然がゆえに後発の歴史になってしまったところも似ています。であればこそ、アメリカの西海岸が独自の文化を作り上げていったように、北海道もこれからロサンゼルスやサンフランシスコ、ラスベガスなど独自の文化を生み出す街を作っていけるチャンスなのです。

「歴史」は、単なる知識ではなくて、それを知ることによって先人たちの知恵、失敗を未来に活かすことです。町の皆さんに「別海町の歴史」を今より少しでも興味を持ってもらえるようにするのが僕たちの仕事です。皆さん是非、郷土資料館に足を運んでいただき何でも聞いてくださいね。



納期内納税の重要性について

町税には、どの税目にも納期限があり、その納期限内に納めていただくのが納税の基本です。理由を問わず、納期限内に納付されなかった町税は「滞納」となり、法律に基づき納期限後20日以内に督促状が発送されます。滞納は、努めて納期限内に納税している大多数の納税者との公平性を欠く行為ですので、納期限内に納税できない事情がある場合は、必ず下記担当へご相談ください。

本年度の 債権調査と差押件数

- 債権の調査 910件
- 債権の差押え 8件
(令和5年7月末現在)

相談が無いままの滞納は調査や差し押さえの対象となります

問合せ／収納対策担当
☎74-9258

くしろ・ねむろ合同公売会を開催します

町税、道税の滞納処分により、差し押さえた財産を一堂に集め、売却するため、公売会を開催します。公売会には、釧路・根室管内の各市町村などから多くの物件が出品され、どなたでも入札・競り売りに参加することができます。



差押物品の一例
デアゴスティーニ「週刊D51を作る」全100巻セット

- 日 時 令和5年10月8日(日) 開場 午前11時
- 入 札 午前11時から午後1時まで(開札 午後1時から) 競り売り 正午から(受付 午前11時55分まで)
- 場 所 釧路圏摩周観光文化センター(川上郡弟子屈町摩周3丁目3-1)
- その他 参加する方(個人、法人、代理人、未成年者)により、参加の条件、参加に必要なものが異なります。詳しくは、町ホームページをご覧ください。
町ホームページ (<https://betsukai.jp/kurashi/tax/tax-info/koubaikai>)
問合せ／収納対策担当 ☎74-9258

町ホームページ
検索キーワード

合同公売会



住宅用火災警報器は10年を目安に交換をおすすめします

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、定期的に点検をしないと危険です。10年を目安に交換しましょう。

機器の点検・確認の方法は、別海消防署ホームページにてご確認ください。

問合せ／予防係 ☎75-2200



緊急走行時の ご協力について

救急車および消防車などの緊急走行時は、危険が伴いますので進路を譲っていただきますようご協力をお願い致します。

救急係 ☎75-0366

地域情報カレンダー

(令和5年8月24日現在)

日	曜日	イベント内容
9/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぴらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
10/11	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぴらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

9月5日(火)
13:00~17:00

社会保険事務
相談所開設

9月6日(水)
9:00~14:00

10月3日(火) 13:00~17:00
10月4日(水) 9:00~14:00

中標津町役場 会議室 ※事前の予約が必要です。
予約先／釧路年金事務所 ☎0154-61-6000

水道などの使用に関するお知らせ

水道と下水道の使用の手続きについて

次に該当する場合は、届け出が必要ですので、下記担当にご連絡または公式LINEアカウントより手続きしてください。

- 住宅を新築または引っ越しで水道や下水道の使用を開始する場合
- 引っ越しにより住宅の水道や下水道の使用を休止する場合
- 住宅の売買などによって所有者が変わる場合※
- 事業の開始や休止によって用途が変わる場合※

※所有者変更および用途変更は、押印が必要なため公式LINEアカウントでの手続きはできません。

水道料金と下水道使用料の支払いについて

各料金は、納入通知書によるお支払いのほか、口座振替をご利用できます。

■口座振替の申し込み方法

下記金融機関の窓口にて、通帳と銀行印をご持参の上、お申し込みください。

■口座振替が利用できる金融機関と口座振替日

金融機関	口座振替日
大地みらい信用金庫本店・各支店、北海道労働金庫本店・各支店、全国のゆうちょ銀行	毎月23日
道東あさひ農業協同組合本所・各支所、中春別農業協同組合、計根別農業協同組合、標津町農業協同組合、別海漁業協同組合、野付漁業協同組合	毎月25日

※振替日が土曜日、日曜日、休日、祝日、金融機関の休日の場合は、翌営業日に振り替えとなります。

■口座振替のご注意

毎月の振替日前に必ず口座残高をご確認ください。

残高不足による未納が3カ月間続いた場合、翌月以降は納入通知書によりお支払いいただきますのでご注意ください。

■長期間不在にするなどで水道を使用しない場合

事前に休止の届け出をすることで基本料金はかからなくなりますが、今後使用する予定がない住宅や施設の場合においても、水道メーター器が給水管に設置されている限り、毎月メーター使用料のみお支払いいただくこととなります。

水道自体を廃止する場合には、メーター器の撤去工事として1万5千円の費用がかかりますので、撤去工事を希望される方は、下記担当までご連絡ください。

水道の止め忘れにご注意ください

水は、暮らしに欠かすことのできない貴重な資源です。水道の蛇口の止め忘れやトイレのレバーの戻し忘れをしてしまうと、水が流れたままとなり、貴重な資源を無駄にしてしまうため、一人一人が意識し、水を大切に使いましょう。

問合せ／管理担当 ☎74-9846

通院交通費を助成しています

本町では、難病患者および重度心身障がい者などが道内の医療機関（町内を除く）でその疾患の治療を受けるために要した通院交通費を助成しています。令和5年度前期の申請を受け付けますので、希望される方は早めの手続きをお願いします。



■対象者

- ① 特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方
- ② 重度心身障がい者医療費受給認定者（後期高齢者医療加入者で課税世帯のため受給者証の交付がない方を含む）
- ③ 上記の方の介護者1名（通院に自家用車を利用しない場合のみ）

※ただし、上記①の方は、受給者証に記載されている疾患の治療、上記②の方は、障害者手帳などに記載されている疾患の治療のために要した交通費が対象です。

■助成額 通院距離に応じて算出

■助成対象期間 申請月の1年前から

（例）令和5年9月に申請…令和4年9月の通院分から助成可能

■申請に必要な書類

- ① 申請書
 - ② 請求書
 - ③ 通院証明書
 - ④ 介護者を必要とする医師の証明書（該当の場合のみ）
- ※特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方は、受給者証のコピーも必要です。

■申請期限 令和5年9月29日(金)

■申請書類配布・提出先

役場町民課窓口、各支所・連絡事務所

問合せ／後期高齢者・医療給付担当 ☎74-9646

別海町ごみの減量化大作戦!

その76



事業系ごみは、ごみステーションに出すことができません

ごみステーションから回収したごみに、事業系ごみと思われるものが混入している場合があります。

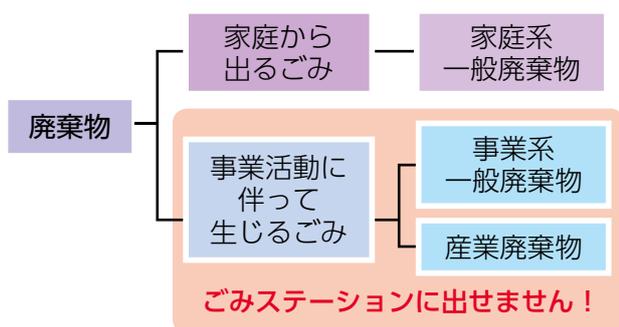
「ごみ」は、家庭から出るごみと、事業活動に伴って生じる事業系ごみに分類され、事業活動には、小売業店舗、会社、飲食店、工場などのほか、酪農業や漁業、個人営業も含まれます。

事業系ごみは、法律で、「排出者が自らの責任で適正に処理すること」と定められており、町では収集しないため、ごみステーションに出すことはできません。

収集運搬許可業者に収集を委託するか、自ら各処理施設へ運搬する必要があります。

事業系ごみの分別や出し方について、不明な場合は、下記担当までご相談ください。

■ごみの分類



■産業廃棄物の例

畜産業、酪農業 など	搾乳器具、家畜用の注射器やカテーテルなどの医療器具、家畜人工授精用器具、薬品類、薬品類の空き容器、ポリ袋、スコップ、農ラップ、ビニール手袋、ゴム手袋、ゴム長靴、ガラスくず など
漁業 など	漁網、救命胴衣、びん、ポリ袋、ビニール手袋、ゴム手袋、ゴム長靴、浮き玉、プラスチック製コンテナ、ガラスくず など

ペットボトルのラベルはがしについて

令和6年4月から、ラベルはがしを本格開始します。

3月までは準備期間としていますので、今のうちからラベルはがしを心掛けましょう。

WEB版ごみ出し百科事典「ごみサク」の運用を開始しました。

スマートフォンなどにより、インターネット上でごみの分別方法や出し方を検索できるシステムです。分別方法の確認にご活用ください。

詳しくは7月号をご確認ください。

ごみサク
QRコード

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

10月のくみ取り地区は、中西別、西春別駅前、西春別、泉川、大成、本別、上春別、上風連、奥行です。

くみ取りが必要な方は、くみ取り月の前月20日までに、申し込みください。

し尿のくみ取りは、あらかじめ計画を立てて実施しているため、災害時などを除き、急な申し込みはすぐに対応できない場合があります。し尿処理の業務に影響が生じますので、必ず期限までの申し込みをお願いします。

また、未使用のし尿処理証紙の還付については、町ホームページをご覧ください。

町ホームページ
検索キーワード

し尿処理証紙



問合せ／町民生活担当 ☎74-9647



【くみ取り申込先】

役場町民課窓口	☎74-9647
西春別支所	☎77-2131
尾岱沼支所	☎86-2166
上春別連絡事務所	☎75-6011
上風連連絡事務所	☎75-7326

【定期くみ取りの申し込みができます】

2カ月に1回、半年に1回など、定期的なくみ取りを申し込むことができますので、上記のくみ取り申込先にお問い合わせください。

ペットを適切に飼育 しましょう



ペットの糞や尿を、飼い主が責任を持って処理することはマナーとなっており、人に迷惑をかけないように飼育することは条例で定められています。

また、道路や公園などの公共の場にペットの糞を放置すると、軽犯罪法違反となり、拘留または料料(1,000円以上10,000円未満)にあたります。

飼い主の方は、近隣住民や環境に配慮し、迷惑とならないよう責任を持ってペットを飼育しましょう。

■犬を飼うときは町に登録してください

法律により、犬の飼育者は自治体への登録が義務付けられています。

犬の登録を行うと「鑑札」が発行されますので、首輪に装着してください。

万が一、犬が迷子になったときも、鑑札の番号を確認すれば、町で飼い主を特定することができます。

■飼育している犬は放し飼いにしないでください

迷い犬を保護する案件が増えています。迷い犬が野犬になり、人や家畜に被害を与える可能性があります。

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647

マイナンバーカード申請・交付 特設窓口のご案内

特設窓口カレンダー

	西春別支所 10:00~15:00	尾岱沼支所 10:00~15:00	上風連 連絡事務所 10:00~15:00	上春別 連絡事務所 10:00~15:00	役場 夜間窓口 17:30~19:45	役場 休日窓口 10:00~15:00
9月	12日(火)	14日(木)	15日(金)	13日(水)	15日(金)	23日(土)・24日(日)

●特設窓口では、マイナンバーカードの申請、健康保険証などの申し込み、マイナポイントの申請ができます。カードの交付や電子証明書の新規発行・更新は、役場夜間窓口・休日窓口に限り受け付けています。

●必要なもの(本人確認書類が不足すると、申請、交付できませんので注意してください。)

- 本人確認書類 (A 1点またはB 2点)
A 免許証などの顔写真付身分証明書
B 住所・氏名が記載された保険証など
- 通知カード、住民基本台帳カード
(お持ちの場合)

※マイナンバーカード特設窓口は9月まで開設します。

マイナンバーカード
申請特設窓口開設情報



【マイナンバーカード特設窓口を開設します】

マイナンバーカード申請・交付特設窓口を下記日程で開設しますので、ぜひご利用ください。

※平日の窓口は混み合うため、ご都合がつかう場合は、休日・夜間窓口のご利用をお勧めします！

【マイナポイントの申し込みについて】

- マイナポイントの申込期限は、**2023年9月末に延長されました。**
- ポイントの申し込みには、**2023年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要**です。
- ポイント申込期限(9月末)間際には窓口が混雑しますので、**別海町から交付通知書が届いたら、お早めにカードを受け取りにお越しください。**

ポイント申込時に持参するもの

- ①マイナンバーカード
- ②数字4桁の暗証番号
- ③通帳またはキャッシュカード(口座登録をする場合)
- ④キャッシュレス決済サービスのカードやアプリ(ナナコ、ペコマ、ララプリカなど)

問合せ／戸籍年金担当 ☎74-9644

元気未来っ子 1歳6カ月児

()内は保護者名

※希望された方を掲載しています。



工藤 ^{かいり} 湊くん
(勇馬)



細川 ^{めい} 芽生くん
(優作)



永江 ^{りあ} 李明ちゃん
(研児)



山田 ^{すみれ} 統鈴くん
(唯)



中平 ^{こう} 光くん
(圭)

ファミリー・サポート・センター事業

協力(両方)会員・準協力(両方)会員 講習会受講者募集中

「ファミリーサポートセンター事業」とは、町内在住または町内に通勤している方で、子育てのお手伝いをしてほしい方【利用会員】と、子育てのお手伝いができる方【協力(両方)会員】【準協力(両方)会員】が会員登録し、子育てをサポートする有償の相互援助事業です。現在、協力会員・準協力会員・利用会員ともに、新規会員を随時募集しています。

■協力(両方)会員と準協力(両方)会員の要件 (子育てに関する資格は必要ありません)

次の全てを満たす方

- ①健康な20歳以上の方
- ②自宅での預かりや送迎ができる方
※準協力(両方)会員については送迎のみ
- ③子どもの安全のため一定の講習を受講できる方

■活動の内容(子どもは生後3カ月以上が対象です)

【協力(両方)会員】 協力会員宅などでの子どもの預かりや保育施設などの送迎

【準協力(両方)会員】 保育施設などの送迎のみ

■30分あたりの利用料

(利用会員が協力会員・準協力会員へ次の金額を支払います。)

平日		土曜日、日曜日、祝日、 12月29日から 翌年1月3日
午前9時から 午後5時	左記以外の 時間	時間帯にかかわらず
400円	500円	500円

※送迎は別途、5kmごとに150円の支払いが必要となります。

講習会開催予定日時のお知らせ **受講料無料**

協力(両方)会員、準協力(両方)会員の方には、会員登録後、子どもの安全のため子育てに関する講習会に参加していただきます。本年度は下記のスケジュールで講習会を実施します。本年度のうちに受講することができなかった講座については、来年度以降別途開催を予定しておりますので、気軽にお申し込みください。(申込締切 9月15日(金))

協力・両方会員講習会(全24時間) ※無料託児あり

■日時 10月13日(金)、10月17日(火)、10月24日(火)、
10月30日(月)、10月31日(火)
午前9時30分から午後3時15分

■場所 生涯学習センターみなくる 2階会議室
(10月13日、17日、31日)
役場本庁舎 1階 101・102号室
(10月24日、30日)

準協力・準両方会員講習会予定日時 (全5時間)

※無料託児あり

■日時 10月13日(金)
午前9時30分から午後3時15分

■場所 生涯学習センターみなくる 2階会議室

■申込方法 みるきっずまでお電話かLINEでお問い合わせください みるきっずLINE

問合せ 別海町ファミリー・サポート・センター事務局
別海子育て応援スペース
みるきっず ☎74-0553



問合せ/こども・子育て担当 ☎74-9642

元気に年を重ねるために 今月のいきいき情報!

認知症について③

【認知症の予防】

認知症の予防とは、「認知症にならないこと」ではなく、「認知症の発症を遅らせる。認知症を発症しても進行を緩やかにすること」を意味します。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。

普段からバランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身につけるなど、生活習慣病を予防することが認知症の発症リスクを下げると考えられています。

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です。

■問合せ/☎79-5500 役場1階福祉部内

地域包括支援センターから

【認知症かな?と思ったら】

- 早く治療することで症状の改善や進行を遅らせる可能性が高まります。
また、認知症に似た病気もあるので、早めの受診が大切です。
- 自分自身や家族、同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症?」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず主治医や地域包括支援センターなどに相談しましょう!

【成年後見制度・日常生活自立支援事業について】

成年後見制度は、認知症などによって判断力が十分ではなくなった方を、法律面や生活面で支援する制度です。

成年後見制度などに関する相談先として、べつかい安心サポートセンター/別海町社会福祉協議会(☎75-2148)があります。

第25期 別海町農業委員の任命について

別海町農業委員は、7月20日に辞令交付式を開催し、引き続き開催の第1回総会において、信夫会長、加藤会長代理が互選され、第25期農業委員会がスタートしました。

農業委員は27名で、任期は令和5年7月20日から令和8年7月19日までの3年間です。委員は次のとおりです。

第25期 別海町農業委員会委員名簿

任期 令和5年7月20日～令和8年7月19日

(議席番号順、カッコ内数字は期数、敬称略)



本 別

会長
信夫 重勝 (6)



美 原

会長代理
加藤 真純 (8)



上春別

羽石 健一 (4)



別 海

加藤 祐介 (1)



豊 原

芳賀 均 (6)



別 海

阿部 浩 (3)



中春別

石森 裕治 (1)



大 成

石毛 剛 (3)



別 海

押田 賢二 (3)



別 海

山田 良雄 (6)



泉 川

木幡 誠 (8)



西春別

佐々木 實 (1)



泉 川

竹花 智子 (1)



中春別

猿谷 忠義 (1)



美 原

畠山 友子 (3)



西春別

市川 義晴 (5)



中西別

藤田 浩義 (2)



上風連

石田 昌樹 (1)



西春別駅前

及川 哲夫 (5)



上風連

小島 敏 (3)



中西別

斉藤 春雄 (1)



上春別

岸本 正明 (1)



豊 原

伊藤 一吉 (2)



別 海

豊島 千秋 (1)



上春別

目黒 英夫 (1)



大 成

岡崎 知暢 (1)



西春別

大内 敏光 (5)

問合せ／総務担当 ☎74-9853

ヒグマに注意!



本年もヒグマの目撃情報が数多く寄せられています。これから山菜採りなどで山に出かける季節になりますが、野生動物も冬眠を迎える準備として木の実や山菜などを探し歩く季節でもあります。

入山や入林する際は、事前にヒグマ出没情報を確認し、複数人での行動を心掛け、笛や鈴、ラジオなどの音の出るもので、人がいることをヒグマに知らせるなど、十分な注意をお願いします。

なお、ヒグマに遭遇したり、足跡などの痕跡を見つけた場合は、下記担当まで情報提供をお願いします。

問合せ/みどり担当 ☎74-9252

別海町ふるさと交流館



9月のポイントサービスデーを次のとおり実施しています。たくさんのご利用をお待ちしています。

※福祉入浴券利用の場合、ポイントは付与されません。

ポイントサービスデー

- ※浴育デーとは、小学生以下のお子さんと一緒に来館された方がポイント付与の対象となります。
- 誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人が確認できる証明書などを受付で提示してください。
- ※誕生日が休館日の場合は、翌営業日を対象とします。
- スタンプが10個貯まると、1回分入浴が無料になります。
- スタンプが30個貯まり、裏面に住所・氏名を記入するとオリジナルバスタオルがもらえる抽選に参加できます。(1月、7月の26の日開催)
- 毎月26日は、「風呂(26)の日イベント」として大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円、その他メニュー全品20%引きで提供します。

問合せ/観光・交流担当 ☎74-9254

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ポイント 2倍デー	2
3	4 休館日	5 浴育デー	6 ポイント 2倍デー	7	8 ポイント 2倍デー	9
10	11 休館日	12 浴育デー	13 ポイント 2倍デー	14	15 ポイント 2倍デー	16
17	18 敬老の日	19 休館日	20 ポイント 2倍デー	21	22 ポイント 2倍デー	23 秋分の日
24	25 休館日	26 浴育デー 風呂の日 イベント	27 ポイント 2倍デー	28	29 ポイント 2倍デー	30

食品衛生責任者講習会 補助金の申請について

都市との観光交流を推進するため、ファームインなどの食事提供・チーズなどの加工品販売時に必要となる食品衛生責任者の資格を習得するための講習会の受講に要する経費に対し補助しています。

■補助対象者

町内に在住する農協組合員などでファームインなどの食事提供・チーズなどの加工品販売を行う予定のある方。

■補助対象経費 受講料の2/3以内

■申請方法

- ①交付申請書
- ②講習会修了証の写しを担当まで提出してください。

※申請様式は右記担当で配布しています。

■その他

講習会の日程などについては、北海道食品衛生協会のホームページなどでご確認ください。また、令和3年9月よりeラーニング方式でも受講することが可能になりました。eラーニング方式の詳細についても、北海道食品衛生協会のホームページなどでご確認ください。

問合せ/観光・交流担当 ☎74-9254

中山間地域等直接支払交付金事業に係る集落協定などを公表します

町では、農村環境の整備を中心に、多面的機能の確保を図るため中山間地域等直接支払交付金事業を実施しています。

本年も、実施要領に基づき、集落協定などを次のとおり公表します。

また、町ホームページにおいても公表していますのでご覧ください。

問合せ／農業政策担当 ☎74-9251

■公表期間

令和5年8月1日から9月30日まで（土、日、祝日を除く）

■公表時間

午前8時45分から午後5時30分まで

■公表場所

役場1階 農政課農業政策担当

第73回古本市



皆様から寄せられた本を安価で販売し、その収益から図書館に新刊が寄贈されます。

■と き：10月28日(土) 午前10時から午後4時

■と ころ：図書館エントランスホール

■主 催：読書サークル東雲

※古本の提供も随時受け付けています。

借りた本の汚破損・紛失について

万が一、借りた本を破損または汚損してしまった場合は、セロハンテープなどで修理せずそのままの状態でご返却ください。職員にお声かけをお願いします。また、汚破損の程度によっては弁償していただく場合があります。なお、紛失した本については、弁償となりますのでご了承ください。

小さい子のお話の時間

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。

■日時 9月1日(金)、9月8日(金)、9月15日(金)、9月22日(金)、9月29日(金)
午前11時から午前11時15分

■場所 図書館「お話しのコナー」 ■対象 0歳から3歳程度



9月の休館日 4日、11日、18日、19日、23日、25日、28日(月末休館日)

※月末休館日は、図書整理などのため休館しています。

10月の休館日 2日、9日、10日、16日、23日、26日(月末休館日)、30日

※休館中の返却は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

問合せ／図書館 ☎75-2266 FAX75-0506 Eメールtosyo@betsukai.jp

別海町出身 笠井季璃選手(バレーボール) 世界大会結果について

令和5年8月1日から12日の期間で開催された第18回世界U19女子選手権大会において

別海町出身の笠井季璃選手が副キャプテンとして参加し、見事ベスト4入りを果たしました。

つきまして、別海町スポーツ選手後援会として、左記選手を引き続き応援したいと考えています。後援会の趣旨に賛同いただける方は、ぜひともご入会およびご寄付について、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■年会費：1,000円(年会費を納入することにより、会員資格を更新します。)

※寄付についても随時受付しています。

■納入場所：役場庁舎3階 教育委員会学務・スポーツ課
西春別支所・尾岱沼支所・町民体育館

■問合せ先：「別海町スポーツ選手後援会」事務局
別海町教育委員会学務・スポーツ課スポーツ推進担当
☎0153-74-9273



「別海のおたから」 ワークショップ開催の お知らせ

教育委員会では、町内の文化財を守り活かしながら魅力あるまちづくりを目指す「別海町文化財保存活用地域計画」の作成を進めています。

別海町らしさを象徴する「別海のおたから」をどのように保存、継承し、活用していくのか、皆さんと一緒に考えるワークショップを開催します。

- 1 日時 令和5年9月16日(土)
午後1時30分から午後3時15分
- 2 場所 別海町生涯学習センターみなくる会議室1・2
- 3 定員 20名（申し込み順で定員に達し次第締切）
- 4 内容 ①お話し「文化財保存活用地域計画と別海のおたからについて」
②意見交換「私の地域のおたから」
- 5 申込方法 電話またはFAX、Eメールにてお名前、ご住所、ご連絡先（電話番号・メールアドレス）をお知らせください。

問合せ／郷土資料館 ☎・FAX 75-0802
Eメール kyoudo@betsukai.jp

9月の休館日 2日・3日・11日・16～18日・23日・25日・30日

10月の休館日 1日・7日・9日・15日・21日・23日・29日



地域おこし協力隊が着任しました



総合政策課
上田 昌司

8月1日から地域おこし協力隊として着任いたしました上田です。

出身は奈良県で、愛知県春日井市からまいりました。当町との

ご縁は、尾岱沼の四角い太陽です。札幌赴任時に15回チャレンジし未だ一度も見られていませんが……(笑) 今年の冬こそは、毎日出かけて念願成就したいと思えます！

担当業務は、「ふるさと納税」です。現在当町では、ふるさと納税を通して日本全国の多くの人々との関係作りが進められています。私は33年間、旅行会社でツアーの企画、販売、地域振興の業務に携わってきました。その経験を活かし、ふるさと納税の返礼品として、ツアーや体験観光などを開発し、当町に来ていただき、当町の魅力を直接伝えていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



総合政策課
篁 大樹

はじめまして！8月1日から地域おこし協力隊として着任いたしました、篁大樹（たかむらひろき）と申します。

神奈川県で育ち、先月まで住んでいましたが、別海町のことを知る機会があり、町の魅力を広める力になりたいと思い、やってまいりました。

IT関係に従事していた経験を活かして、主に食の物流活性化を通して町の特産品を世の中に広めるお手伝いがしたいと思っています。

休みの日には大自然を感じる場所や美味しいものがある場所へたくさん行って、もっと町の魅力を知っていきたいです！どうぞよろしくお願いいたします。



自衛官募集

自衛隊では、次のとおり自衛官などを募集します。詳しくは、下記までお問い合わせください。

■問合せ 自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所 ☎0153-72-0120
Eメール hq1-obihiro@pco.mod.go.jp ホームページ https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/

募集種目	応募資格	受付期間	試験日	合格発表	その他	
航空学生	海 18歳以上 23歳未満の方	9月7日(木)まで	1次 9月18日(月) 2次 10月14日(土) ~10月19日(木)	3次 11月17日(金) ~12月13日(水)	1次 10月6日(金) 2次 11月8日(水)	最終合格 令和6年 1月16日(火) 入隊後約6年で 3等海・空尉
	空 18歳以上 21歳未満の方		3次 11月11日(土) ~12月14日(木)	1次 10月6日(金) 2次 11月2日(木)		
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	第2回 9月5日(火)まで	1次 9月17日(日)(中標津町経済センター) 2次 10月14日(土)~11月5日(日)	1次 10月5日(木) 最終 11月24日(金)	「曹」となる自衛官	
		第3回 9月6日(水) ~ 11月30日(木)	1次 12月9日(土)~12月14日(木) 2次 令和6年 1月6日(土)~1月14日(日)	1次 12月22日(金) 最終 令和6年1月29日(月)		
自衛官候補生		通年	受付時にお知らせします。	通年	「任期制」の自衛官 選抜試験で合格後 「曹」も可能	
予備自衛官補 (一般)	18歳以上 34歳未満の方				【教育訓練開始】 令和5年12月以降 【招集手当】 8,800円/日 【その他】 ・所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用。	
予備自衛官補 (技術) (国家免許資格 などを有する方)	18歳以上の方 ※年齢上限は保 有資格により 異なります。	第2回 9月21日(木)まで	第2回 9月23日(土)~10月9日(月) (いずれか1日)	第2回 11月9日(木)		

**第33回「公証週間」
電話相談**

日本公証人連合会では、公証制度を広く普及させるために、10月1日から7日までの公証週間で電話相談を実施します。

■受付期間

10月1日(日)から7日(土)

※土曜日と日曜日にも実施します。

午前9時30分から午後4時30分(正午から午後1時の間を除く)

■相談内容

遺言、任意後見契約など公証事務全般

■相談先

☎03-3502-8239

借金・金融一般相談会の開催について

北海道財務局(金融庁)では、専門の相談員が「借金の悩み」を親身になってお聴きし、解決方法を提案する相談会を実施します。

当日お越しいただけない方につきましては、相談窓口を設けていますので、下記問合せ先までお気軽にご相談ください。

**矢臼別演習場での
訓練日程などについて**

町ホームページでお知らせしていますが、閲覧できない場合は、電話で対応することができますので、お手数ですが下記までお問い合わせ願います。

問合せ/

別海駐屯地業務隊総務科
☎0153-77-2231 (内線311)
別海町役場総務部
防災・基地対策課防衛担当
☎0153-74-9640

町ホームページ検索キーワード

令和5年度演習 🔍 検索

**協会けんぽからの
お知らせ**

■生活習慣病予防健診について
協会けんぽでは、35歳から74歳の被保険者(ご本

■受付時間
月曜日から金曜日 午前9時から午後5時(正午から午後1時の間を除く)

■問合せ

☎011-807-5144
☎011-807-5145
(無料・予約不要)

■問合せ

北海道財務局、釧路財務事務所

■主催

北海道財務局、釧路財務局、9階会議室(釧路財務事務所)

■会場

令和5年9月14日(木)
午前9時から正午

■日時

職業訓練受講生募集

「北海道障害者職業能力開発校」では、令和6年度の訓練生を募集しています。

■対象者
身体障がい、精神障がい、

■問合せ

全国健康保険協会(協会けんぽ) 北海道支部
☎011-726-0352

発達障がい、知的障がいの
ある方で、次の要件を全て
満たす方

- ・職業的自立が見込まれる
方で、就労意思のある方
- ・就労に必要な知識、技術
を習得する意思のある方
- ・障がいの症状が固定され
ている方で集団生活に支
障がない方

訓練科目

建築デザイン科、CAD機
械科、総合ビジネス科、プ
ログラム設計科、総合実務
科

応募受付期間

10月2日(月)から10月20日(金)

選考試験日

日時：11月6日(月)
午前8時50分から

会場：北海道障害者職業能
力開発校（砂川市焼山60番
地）

選考方法：学力試験（国語、
数学）、面接試験

合格発表

11月13日(月)

問合せ

北海道障害者職業能力開発
校までお問い合わせください。

〒073-0115

砂川市焼山60番地

☎0125-52-2774

FAX 0125-52-9177

子ども・若者の性被害
防止のための緊急啓発
期間について

政府では、8月から9月を
つごも・若者の性被害防止
のための緊急啓発期間」と位
置づけ、集中的に啓発活動を
実施することとしています。

内閣府男女共同参画局にお
いては、HPを改修し、「こ
どもの性被害」や「男性の性
被害」に関
する情報を
掲載してい
ます。



秋のすずらん無料法律
相談のお知らせ

釧路弁護士会では、弁護士
過疎対策として、釧路弁護士
会管内で弁護士が定住してお
らず、法律事務所が開設され
ていない町村において、10月
に無料法律相談を企画してお
り、本町についても次のとお
り開催します。

弁護士不在地区における無
料相談は、住民の生活の安全
を図るための有益な方策です。
また、弁護士の存在を身近

に感じていただく良い機会で
す。どうぞ気軽に相談くだ
さい。

相談日時

10月18日(水)
午後1時30分から午後5時
まで

相談場所

別海町役場

相談料

無料

予約期間

10月11日(水)まで※予約制

予約・問合せ

町民課町民生活担当

☎0153-74-9647

「北方領土問題地域学
習会」開催のお知らせ

千島歯舞諸島居住者連盟別
海町支部では、地域住民と元
島民後継者を対象に、北方領
土問題への理解を深めてもら
うため、講演と元島民二世に
よる語り部を開催します。

日時

令和5年10月21日(土)

会場

別海町交流館 ぷらと第一
会議室

内容

①講演「漁業交渉から見える

日口関係と北方領土問題」
北海学園大学経済学部教授
濱田 武士 氏

②後継者の語り部

後援

別海町、別海町教育委員会、
別海町町内会連絡協議会

申込み

9月27日(水)までに千島歯舞
諸島居住者連盟別海町支部
へご連絡ください。

☎0153-74-9502

FAX 0153-75-0371

市民後見人養成研修
受講生募集

認知症や精神・知的障がい
があっても、みんなで支えあ
い、安心して生活を送ること
ができるまちづくりを進める
ため、成年後見制度の担い手
として必要な「市民後見人」
の養成研修を開催します。

内容

弁護士・釧路公証人・家庭
裁判所職員・法務局職員・
司法書士などが講師となり
講義、グループワーク、実
習、施設体験学習を行いま
す。

対象

全日程に参加でき、市民後
見人として活動できる方、

宝くじ 公式サイト

宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q



お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)

町道中西別上風連線 道路工事のお知らせ

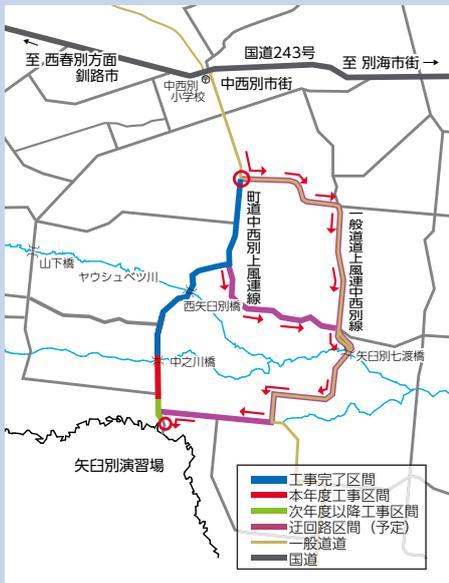
工事期間中は片側交互通行（夜間開放）の交通規制を行いますので、自衛隊部隊が別経路で移動する場合があります。

工事期間に付近を通行の際はご注意ください。

■工事期間 4月から12月
（令和7年全線完了予定）

■問合せ

事業課 建設担当 ☎74-9845
防災・基地対策課 ☎74-9640



■受講料 無料
申込期限 9月14日(木)まで

月日	時間	内容	会場
9月30日(土)	9:30~15:10	基礎研修	生涯学習センター みなくる
10月1日(日)	9:30~15:20		
10月7日(土)	9:30~15:10		
10月8日(日)	9:30~15:20	地域実習	別海町役場
10月14日(土)	9:00~14:55		
10月15日(日)	9:00~15:10	実践研修	

または関心がある18歳以上の町民の方
■募集人数 15名

デジタル活用支援 講習会の開催

株式会社オーレンスでは、

べつかい安心サポートセンター
0153-7512148

●成年後見制度とは
認知症や精神・知的障がいなどによって物事を判断する能力が不十分な方に後見人が付き、本人の権利を守るために必要な援助を行う制度です。
●市民後見人とは
一般市民（町民）が後見人となり、地域住民の立場から、その人らしい生活が送れるように本人に代わり必要な手続きやお金の管理を行います。
■申込み・問合せ
別海町社会福祉協議会
べつかい安心サポートセンター

スマホの活用方法が学べるデジタル支援講習会を開催します。
スマホの基本的な使い方から、さまざまな行政手続き方法まで、指定の研修を受けた講師が丁寧に説明します。
■日時
9月5日(火)から7日(木)、26日(火)から28日(木)
午前9時30分から午後1時30分まで
■講習内容
9月5日・6日・28日
電源の入れ方、ボタンの操作の仕方、電話のかけ方、カメラの使い方、アプリのインストールの方法、SNSの使い方
9月7日
アプリのインストールの方法、SNSの使い方

今月の納期

国民健康保険税(3期)は 10月2日(月)まで

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。
問合せ／税務課収納対策担当 ☎74-9258

9月26日・27日
マイナンバーカードの申請方法、マイナンバーの活用方法、新型コロナウイル接種証明書アプリの発行方法、健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録
■参加費 無料
■会場 生涯学習センターみなくる
■持ち物 スマートフォン（スマホ）
■問合せ 株式会社オーレンス
0153-7915100

まるまる 協力隊の〇〇な話 久保田郁也



こんにちは！観光協会の久保田です。6月から1か月半の育児休業をいただき、先日職場復帰いたしました。関東の夏はご存じのとおり大変暑く、私のいた栃木県では、最高気温39℃を記録し汗だくの毎日でした。こちらに戻ってからは、気温の低い日が多く涼しくていい反面、体はついていかず少し苦労しているところです。

さて、夏と言えばお祭りの季節。9月は待ちに待った産業祭が9日、10日の2日間で開催されます。特に馬事競技大会は、4年ぶりの開催との事で大変楽しみにしています。観光協会もお店を出しますのでぜひ遊びに来てくださいね。

第54回 ベっかい

産業祭

2023
09.09 土 ▶ 10 日

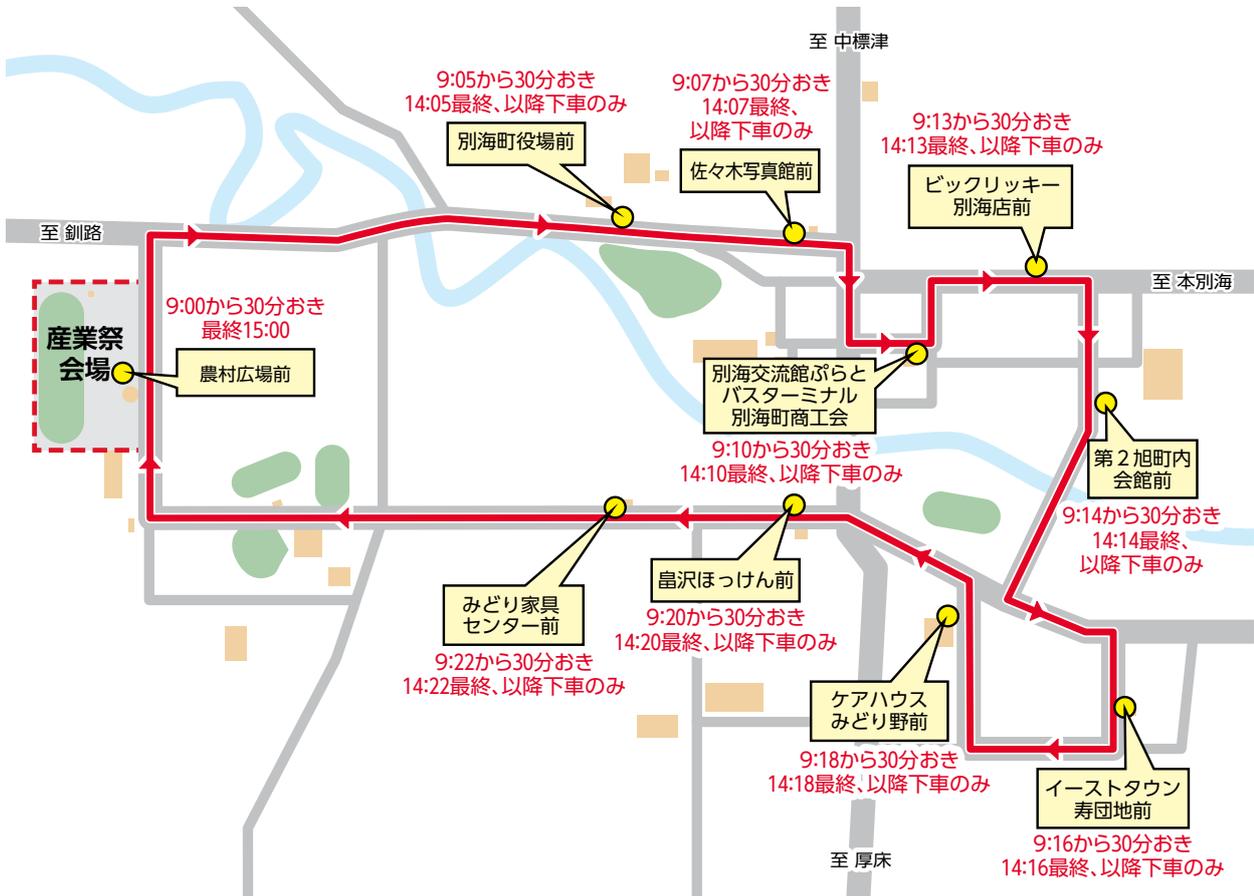
10:00 から 15:00 まで

☁️ 雨天決行

別海町農村広場
北海道野付郡別海町別海132-60

別海町役場産業祭 🔍
詳しいイベント情報はWEBで検索!

第54回 別海町産業祭無料巡回バス運行図 9月10日(日)のみ



健康コラム

「食欲が抑えられない」、
「お腹がいっぱいになる
感覚がない」、
「食べることがやめられない」



自分の意思が弱いからと思いませんか？
あなたの責任ではありません。

食欲が抑えられないのは実は…
満腹中枢を担っている脳（視床下部）が変調
を起こしているからなんです。

そこではレプチンという大切なホルモンが大事な仕事
をしています。



だから食欲が抑えられなくて、もっと食べたくなるの
です。

来月号では脳の変調を起こす原因と修正してくれるも
のについて掲載します。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359



毎日野菜をプラス1皿

9月は健康増進普及月間です。生活習慣病などの発病を予防し、健康寿命の延伸を図るために食生活は重要であり、特に野菜摂取は大きな役割を担っています。しかし、道民の野菜1日平均摂取量は約280g。成人のからだに必要な1日必要量は約350gから400g（小鉢5から6皿分が目安）であり、あと約70g（小鉢1皿分）を加えると目標の350gに到達します。目安の量（写真）くらいとれていますか。少ない方は、まずは毎食、野菜の小鉢1皿以上食べることを目指しましょう。



野菜の1日必要量（目安）

小鉢1皿分とは、ほうれん草のごま和え、きゅうりの酢の物、具だくさんみそ汁など、野菜の煮物や炒め物は小鉢2皿分に相当します。

健康増進の他、感染症対策のためにも「毎日野菜をプラス1皿」を意識してみませんか。

健康増進の他、感染症対策のためにも「毎日野菜をプラス1皿」を意識してみませんか。

●道民の1日野菜摂取量

男性平均	276g
女性平均	280g

350gまで
あと70g!

野菜70gの目安

- ・トマト 半分
- ・ピーマン 2個分
- ・ブロッコリー 小房5個分
- ・もやし 1/3袋
- ・白菜 中間の葉1枚分
- ・大根 厚さ2センチ分

まるまる 協力隊の〇〇な話

松本 純一



こんにちは～♪

あれ？ついこの前投稿したのに！

9月号の投稿の話を聞いて時が早く過ぎ去るように感じている松本です。さてさて、歳を重ねると時間が早く経つように感じる事はありませんか？子供の頃はとても長く感じた時間が、大人になるとあっという間に過ぎてしまう。それを「ジャンナーの法則」と呼ぶそうです。

この法則は「人生のある時期に感じる時間の心理的長さは年齢の逆数に比例する」そうで、幼い時は「一日は短く、一年は長い」。年齢を重ねるにつれ「一年は短く、一日は長い」と感じるのだそうです。

1歳時の体感時間を1年で1/1とすると2歳時の1年は1/2となり1歳時の2倍速く体感するという恐怖の式があるようで、20歳時の1年の体感時間は18日。35～40歳は9日。私の場合はなんと6日。

別海町に来てもうすぐ一年が経とうとしています。

レディース健診のお申し込みについて

9月1日からレディース健診の申し込みが開始となります。子宮頸がん検診・乳がん検診を含むすべての健診が受けられますので、この機会にぜひお申し込みください。

なお、定員になり次第受付を終了しますのでご了承ください。



レディース健診(釧路がん検診センター)

【会場】

別海町民保健センター

※男性も受診可能です。
(子宮頸がん検診・乳がん検診以外)

月 日	受付時間	子宮・乳・大腸がん	特定・若者・後期健診、胃・肺がん、肝炎、エキノ
12月17日(日)、 12月18日(月)	8:00~11:00	○	○
	12:30~14:30	○	—

申込期限 **11月2日(木)まで**

健診項目	対 象	料 金
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診・内診)	20歳以上(平成16年3月31日以前生まれ)で 令和4年4月1日以降未受診の方	1,000円 70歳以上 500円
※オプション検査 子宮頸部エコー検査		1,100円
※オプション検査 HPV検査		5,060円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)で 令和4年4月1日以降未受診の方	40歳~49歳 1,600円 50歳~69歳 1,300円 70歳以上 650円
特定健康診査	40歳~74歳 (昭和24年4月1日~昭和59年3月31日生まれ)で 別海町国民健康保険加入者	2,000円
若者健診	19歳~39歳 (昭和59年4月1日~平成17年3月31日生まれ)	
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無 料
胃がん検診	30歳以上 (平成6年3月31日以前生まれ)	1,200円 70歳以上 600円
大腸がん検診		500円 70歳以上 250円
肺がん検診 (結核検診)		200円 70歳以上 100円
喀痰検査	肺がん検診受診者 【推奨】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が 600以上の方	600円 70歳以上 300円
肝炎ウイルス検診	40歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)で 過去に未受診の方	B型肝炎 180円 C型肝炎 380円
エキノコックス検査	過去5年間でエキノコックス検査を受けていない方	無 料
前立腺がん検診	男性 【推奨】50歳以上の方	2,310円

申込み・問合せ/町民保健センター ☎75-0359 FAX 75-0337
お申し込みの際は、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください。



←レディース
健診予約
フォーム

保健センターからの

お知らせ

9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
9月	6	水	4カ月児健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	7	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	12	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	13	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
	14	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)
	25	月	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30(予約制)
	26	火	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~10:30
	27	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
10月	5	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)
	6	金	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	11	水	4カ月児健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	12	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	19	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)
	23	月	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30(予約制)
	24	火	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定が変更になる場合がありますので、その際にはあらためてお知らせします。

■9月の4カ月児健診対象者 対象者には個別に通知します

■9月の3歳児健診対象者 令和2年7月・8月生まれのお子さん

こころの 健康相談

町民保健センターでは、
町民を対象に、臨床心理士による
「こころの健康相談」
を行っています。

月～金（予約制）
9:00～17:00

相談は
無料
です

誰かに話すことで
気持ちが楽になったり、
考えが整理されたりすること
があるはずです。
気軽にご相談ください。

「こころの健康相談」では

- ゆっくりとお話を伺います。
- リラクゼーションなど、ストレス対処法に取り組み、心と体の調子を整えます。
- 医療の必要性の有無などについて話し合います。

困ったときの相談窓口～かけがえない命を守るために～

■死にたい気持ちについての相談窓口

- 北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間対応)
 - 旭川のいのちの電話 0166-23-4343 (24時間対応)
 - 自殺予防いのちの電話 0120-738-556 (毎月10日のみ8:00~24時間)
- ※ご本人ではなくても相談できます。
※相談の際、自分の名前は教えなくても大丈夫です。

■借金・多重債務についての相談窓口

- 法テラス 0570-07-8374 [9:00~21:00(月～金) / 9:00~17:00(土)]
- 多重債務相談窓口 011-807-5144 [9:00~17:00(月～金)]

■ひきこもり・自死遺族・その他メンタルヘルスについての相談窓口

- 別海町傾聴ボランティア「みえるの会」
中河 090-1640-8797 佐藤 080-5584-3906
- ※日時 毎月第3土曜日 10:00~12:00 / 場所 町民保健センター

■予約先・相談場所 町民保健センター母子保健担当 ☎75-0359
すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。

母子健康センターからのお知らせ



マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるための、妊娠、出産について学ぶ教室です。わからない事、心配な事、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

- 対象** 本町在住の妊婦さん
(本町に里帰り中の妊婦さんも歓迎！)
- 申込締切** 各開催日の1週間前までにご連絡ください。
コース途中での参加もできます。
開催日は、日程の近いものから掲載しています。
- 時間** 午後1時30分から午後2時30分

開催日	内容	担当者
9月13日(水)	やってみよう育児体験♪(授乳・抱っこ) 赤ちゃんのいる生活をイメージしよう	助産師
9月20日(水)	お産を知ってポジティブに! いよいよお産クラス	助産師
9月27日(水)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう	助産師

母乳外来 断乳をお考えの方は、事前にご相談ください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときはいつでもご利用ください。



問合せ/母子健康センター ☎75-2262 FAX75-0337

インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

- 時間** 午前10時30分から午前11時30分
- 対象** 1歳未満のお子さんとお母さん
- 料金** 1回 1,000円
1コース 4,000円

申込締切
9月15日(金)
10月コース
全4回
10月5日(休)
10月12日(休)
10月19日(休)
10月26日(休)

※母子健康センター事業は、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えるため、少人数での開催となります。参加人数が多い場合は、人数および日程を調整させていただく場合がありますのでご理解をお願いします。また、マタニティクラスは、ZOOMでの開催も検討しています。なお、新型コロナウイルスの感染状況により事業を中止する場合があります。

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。
また、手帳の交付にはマイナンバーの記載などが必要となりますので、マイナンバーカードなどマイナンバーを確認できるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

町立別海病院からのお知らせ

発熱外来について

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として「発熱外来」を開設しています。「発熱外来」は**完全予約制**です。発熱などの右記症状がある方は**お電話**でご相談、ご予約をお願いします。直接来院せず、まずはお電話ください。

■発熱外来直通専用電話

☎75-2727

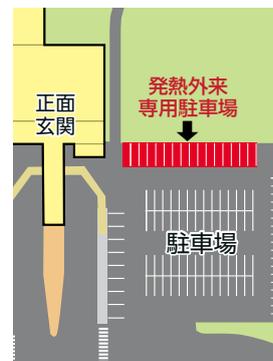
- 予約受付時間 午前8時30分から午前11時まで 午後1時30分から午後3時まで
- 該当する症状

- 【大人(高校生以上)】 ・37.0度以上の発熱症状
・咳、息苦しさ、のどの痛み、体のだるさ、痰がからむなどの症状
・味や臭いが分からないなどの症状
・2週間以内に新型コロナ患者と接触した方
- 【小児(中学生以下)】 ・38.0度以上の発熱症状
・2週間以内に新型コロナ患者と接触したお子さん

■発熱外来専用駐車場

発熱外来受診の方は、感染拡大防止の観点からできるだけ公共交通機関の利用はお控えいただき、自家用車で来院をお願いします。到着後は原則自家用車でお待ちいただけます。

発熱外来設置に伴い右図のとおり専用駐車場としますので、発熱外来受診以外の方の駐車はご遠慮ください。
※夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましても、受診前に必ず病院(☎75-2311)へご連絡ください。



電話問診による処方箋の交付などについて

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、右のとおり対応しています。

なお、医師の判断により診療行為が必要とされる方は、通常受診が必要となりますので、ご協力をお願いします。

詳しくは町立別海病院のホームページをご覧ください。

対象者…慢性疾患などを有する方で、症状に変化がなく処方切れで継続処方をご希望される方

通院先	対応	電話受付時間	備考
町立別海病院(内科・外科)	電話問診による処方箋の交付	(月)~(木) 15:00~17:00	処方箋の交付は翌日以降
西春別駅前診療所	電話問診による処方箋の交付	(月)~(金) 8:30~16:00 ※(木)は15:00まで	11:00~13:30は受付不可
尾岱沼診療所	電話問診による院内処方	(月)~(金) 9:00~15:00	11:00~13:30は受付不可

※処方箋の有効期限は、発行日から4日以内となっていますのでご注意ください。

申込み・問合せ/町立別海病院 ☎75-2311
西春別駅前診療所 ☎77-2350
尾岱沼診療所 ☎0153-86-2625

9月の診療案内

受付時間 (午前) 8:15~11:00 (午後) 12:30~15:00 (夜間) 17:15~18:30
 診療開始 (午前) 8:30~ (午後) 13:30~ (夜間) 17:30~

病院敷地内は
 全て禁煙です。

町立別海病院

☎(代表)75-2311

https://betsukai.jp/bhp/index.html



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
内科 院長 西村 進 内科医長 越智 龍太郎	午前	西村	越智 (予約制)	西村	西村	越智	<ul style="list-style-type: none"> 血液、免疫、リウマチ専門外来を金曜日午後(西村院長 予約制)に実施していますので、詳しくはお問い合わせください。 健康診断は予約制となっています。お電話か、受付窓口でお申し込みください。なお、当面の間、胃カメラ検査を含む健康診断を一部休止しています。 夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。
	午後	休診	西村	西村 (予約制)	休診	西村 (予約制)	
	夜間診療	-	-	西村	-	-	
外科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之	午前	山田	山田	中島	中島	中島	<ul style="list-style-type: none"> 緊急手術実施の際は、休診または診療体制変更の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。 肛門外来(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。 乳腺外来(火曜午前)を実施しています。
	午後	中島	手術日 休診	山田	手術日 休診	山田	
産婦人科 副院長 山内 修	午前	山内	山内	山内	山内	山内	<ul style="list-style-type: none"> 令和5年7月から、午後の産婦人科外来は休診です。
小児科 小児科医長 横澤 正人	午前	横澤	横澤	横澤	横澤 ※14日、28日 舘 ※7日、21日	横澤 ※1日、15日、29日 舘 ※8日、22日	<ul style="list-style-type: none"> 火、木曜日の予防接種は曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。 乳児健診は予約制となっており、火曜日午後1時から診察を開始します。 慢性疾患外来(心臓、アレルギー、その他)は火曜・木曜の午後予約制となっています。
	午後	横澤	予防接種 慢性外来	横澤 ※6日は14:00~ 診察開始	予防接種 慢性外来	横澤 ※1日、15日、29日 舘 ※8日、22日	
精神科・心療内科 医師 浮田 充	午前	-	浮田	-	浮田	-	<ul style="list-style-type: none"> 原則予約制です。受診については事前にお問い合わせください。 電話での予約変更やお問合せ(初診も含む)は、火曜(午前、午後)、水曜(午後)、木曜(午前、午後)の診療日におかけください。
	午後	-	浮田	浮田	浮田	-	
	夜間診療	-	-	浮田	-	-	
予防接種 副院長 山内 修 (診察場所:産婦人科外来)	午後	予防接種	-	-	予防接種	-	<ul style="list-style-type: none"> 令和5年7月から、月曜日・木曜日の午後は産婦人科外来にて、「予防接種」を実施しています。(子宮頸がん、日本脳炎、風しん(抗体検査含む)他) 一部予約制のため詳細はお問合せください。

表にある※の日には診察予定日です。

●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	7日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	8日(金)	午前	
	21日(木)	午後	
	22日(金)	午前	
	28日(木)	午後	
	29日(金)	午前	
耳鼻 いんこう科	11日(月)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	12日(火)	午前	
	25日(月)	午前・午後	
	26日(火)	午前	
神経内科	7日(木)	午後	舘 延忠 医師 (北海道千歳リハビリテーション大学)
脳神経外科	22日(金)	午後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

※出張医による診療科は、天候、交通機関などの都合により休診や時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

診療科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	26日(火)	午前	川西 洋平 医師
	27日(水)	午前	
膝の整形外科 (完全予約制)	21日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	14日(木)	午前	河合 伸昭 医師
	28日(木)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	7日(木)	午前	徳永 茂行 医師

脳神経内科の受診について

脳神経内科の受診をご希望の方は、あらかじめ電話でご相談ください。≪相談日時≫火曜日、水曜日、木曜日
 午後3時30分から午後4時まで

整形外科外来からのお知らせ

整形外科(膝・脊椎)の診察は完全予約制となります。診察をご希望の方は、下記の受付時間に電話でご予約ください。≪予約受付時間≫月曜日から金曜日の午後3時から午後5時まで

人の動き

令和5年
7月末現在

()は前月比

人口	14,243	(- 30)
男	7,230	(- 22)
女	7,013	(- 8)
うち外国人	492	(+ 4)
世帯数	6,787	(- 27)

出生 9 死亡 22 転入 41 転出 50

その他 ±0

※平成31年1月から外国人を含む人数を掲載しています。

交通事故

令和5年
7月末現在

()は令和5年1月からの累計

発生	0件	(2)
死者	0人	(1)
負傷者	0人	(1)

火災と救急

令和5年
7月末現在

()は令和5年1月からの累計

火災	1件	(8)
	(死者 0件)	(1)
救急	71件	(412)
救助	1件	(8)
ドクターヘリ搬送	1件	(17)

お誕生・ご結婚

令和5年7月31日届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
平野莉々果(りりか)ちゃん 女	智也・敦子(床 丹)	
矢野なずな(なずな)ちゃん 女	勝也・亜希子(別 海)	
倉澤 大琥(たいが)くん 男	大夢・あゆ(西 春 別)	
安部 湊人(みなと)くん 男	克寿・ひかる(上 風 連)	
吉田 朝陽(あさひ)くん 男	一也・智美(中 西 別)	
吉野まゆき(まゆき)ちゃん 女	寿志・真弓(別 海)	
山崎千紗乃(ちさの)ちゃん 女	裕也・瑞稀(床 丹)	
五十嵐琥輝(こうき)くん 男	優希・美南(大 成)	
大屋 優維(ゆい)ちゃん 女	毅・友子(西春別駅前)	



町民 みんなの なんでもべっかい

べっかい酪農女性 プチサミット



『べっかい酪農女性プチサミット』は、酪農の町「別海町」の酪農業界で働く女性の学びや交流を通して、それぞれのスキルアップや、仕事・生活のモチベーションを高めることを目標としているイベントです。昨年9月末に第1回のサミットを開催し、コロナ禍での開催でしたが、約90名の方にご参加いただきました。好評につき今年も下記日程で開催することが決定しました。酪農に従事している方・興味がある方などでも大歓迎です。男性のご参加もお待ちしておりますので、気軽にご応募ください。皆さんにお会いできることを楽しみにしています!

イベント準備の様子や詳細など、SNSに随時アップします。ご参加お申し込み・SNSフォローなど、二次元バーコードからどうぞ→



- 日 時：令和5年10月12日(木)
午前10時30分から午後2時45分(開場・受付開始9時30分)
- 会 場：別海町民ホール(別海町別海宮舞町251番地1)
- 基調講演：「4dBarnでの経験から学ぶ：フィンランドと日本の酪農の違いとカウコンフォートの重要性」
講師：合同会社Lehmä 金井 奈穂子 氏
世界の酪農やカウコンフォート=牛の快適性についてお話させていただきます。
- その他：要参加費(昼食付・無料託児あります)
- 問合せ：べっかい酪農女性プチサミット実行委員会
(別海町地域おこし協力隊三原) ☎74-9251

乳和食 レシピ 魚のチーズ焼き

写真提供 Jミルク

- 材料 (2人分)
- *生鮭.....2切
 - *白こしょう.....適量
 - *酒.....大さじ1
 - A
 - *カッターチーズ.....50g
 - *にんにく.....1/2片
 - *細ねぎ.....3本
 - *マヨネーズ.....大さじ2
 - *白ごま.....小さじ2



作り方

- 1 鮭を半分に切り、全体に白こしょうをふって酒をかけておく。
- 2 にんにくはすりおろし、細ねぎは小口切りにしてAを合わせる。
- 3 トースターグリルで鮭を焼き、半分ほど火が通ったら2をのせて焦げ目がつくまで焼く。

乳和食とは… 和食は栄養バランスが優れていますが、塩分が多く、カルシウムが不足しがちであるという欠点があります。乳和食は、和食に牛乳や乳製品を足すことで、調味料を減らしても牛乳のコクやうまみによりおいしく減塩できる調理法のことを言い、高血圧予防や肥満予防などの効果があり、健康寿命の延伸につながるとされています。牛乳の味がしないので、牛乳が苦手な方にもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。

※出典：Jミルク乳和食サイト
レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子先生

乳和食公式サイトでは、レシピや調理動画がご覧いただけます。

