

広報

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

BETSUKAI

別海

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)



2024(令和6年)



No.723

今月の表紙 ～四角い太陽～

寒暖差により朝日が曇気楼で歪んで見える、四角い太陽。撮影スポットとしては、道の駅おだいとうや野付半島が有名です。

出現率が5%ほどといわれる特別な景色、皆さんも一度チャレンジしてみたいかがでしょうか。

謹賀新年

topics

所得税・町道民税申告について…P8～9

物価高騰対応重点支援給付金について…P12

福祉灯油の申請について…P13

【修正版】年末年始の町内各施設の予定…P19

ておめでとうございます お願いいたします



別海町長
曾根 興 三

新年あけましておめでとうございます。
町民の皆さまにおかれましては、令和6年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、日頃から町政の推進に對しまして、温かいご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私が町長に就任してから8回目の新春を迎えました。就任以来の公約である「子育て世代への応援」、「老後の安心」、「活力ある産業振興」の施策を軸に、早急に取り組むべき喫緊課題への対応から町の未来を見据えた施策の展開に至るまで、全力で取り組んでまいりました。

この間、町民の皆さまのご理解とご協力のもと各事業も順調に進んでおり、一定の成果を上げることができているものと思っています。新年を迎え、改めて皆さまの声に耳を傾けながら「共に創るふるさとづくり」のため、決意を新たにしています。さて、昨年を振り返りますと、長引く原

油高、物価高騰、円安に加え、酷暑の影響などにより、経済活動や暮らしが大きな打撃を受ける中、全町的な水道料金の減免事業、とりわけ営農用水道料においては半年間に拡充するなどの緊急的な独自支援策を講じました。

更に水産業においては、将来的な資源保護のために漁の自主規制を行なう苦渋の決断もなされた中、来遊予測により期待された秋鮭漁も一昨年の概ね8割程度の不漁となり、加えて今後においても、中国による日本水産物輸入停止への不安が続きます。

このことから、直ちに、漁業者や水産加工業者の経営安定支援策についてまとめ、先の町議会で増額補正予算の議決をいただきました。この支援策が一助となり、浜に大いなる活気が戻ることを切に願っているところです。

スポーツ・文化の分野では、本町出身の森重航選手、新濱立也選手などのスピードスケートワールドカップでの目覚ましい活躍、笠井季璃選手のバレーボールV女子トヨタ車体への加入内定、河崎秋子さんの著書「ともぐい」が直木賞候補になるなど、誇らしく嬉しいニュースが重なり、さらには、別海高校野球部が秋の全道大会ベスト4の成績を受け、春の選抜甲子園大会における21世紀枠候補全国9校のうちの1校に選考されました。最終選考となる2校は、

来る1月26日に発表されますが、悲願の甲子園出場となることを心より期待しています。厳しい産業情勢ではありますが、町民の皆さまに夢と希望を持ってもらうためにも、別海高校野球部には、町としてできる限りの支援を行いたいと考えています。

また、全国の方々から寄せられているふさと応援寄附金は、遂に100億円の大台を超えることができました。応援していただいている皆さま、そして、返礼品の確保にご協力をいただいている皆さまに心より感謝を申し上げます。

いただいた寄附金から経費を除いた財源は、今後の町づくりの財源となります。この財源を有効に活用するためにも、本年、町づくりの指針である「第7次総合計画」の中間見直しを行います。そこに多くの皆さまの声を反映させ、そして実行につなげていきたいと考えていますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい一年が、町民の皆さまにとりまして、希望に満ち、健康で笑顔あふれる年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

町民の皆さま あけまして 本年もよろしく



別海町議会議長

西原 浩

あけましておめでとございます。町民の皆さまには、夢多き新春を健やかにお迎えることと心からお慶び申し上げます。

また、日頃から町議会の活動への温かいご支援とご指導を賜り、議会を代表しまして心より厚くお礼を申し上げます。

世界で広がりを見せた新型コロナウイルス感染症は、発生から4年が経過し、未だ終息には至っておりませんが、これまで感染予防のために、医師や看護師などの医療関係者、消防職員、町職員など、関係する皆さまが一丸となって、ワクチン接種を進めていただきましたこと、そして町民の皆さまが、感染防止対策に取り組んでこられましたことに、改めて敬意を表するとともに、心より感謝を申し上げます。

昨年を振り返りますと、「別海町産業祭」が馬事競技会を含めて4年ぶりに2日間日程で開催され、「別海町パイロットマラソン」は、秋味鍋の提供や親睦交流会が再開し、「尾代おぼえびまつり」は4年ぶり、「西

別川あきあじまつり」は5年ぶりに開催されるなど、以前のような町の活気と賑わいが戻りつつあります。

また、嬉しいニュースとして「秋季全道高校野球大会」では、別海高校野球部がベスト4入りの快挙を果たし、そのプレーする姿は、町民に大きな感動と誇りを与えてくれました。この快挙により、本年3月に甲子園球場で開催される「春の選抜高校野球大会」の21世紀枠候補に推薦され、選出への期待と今後の活躍に大いに期待をしているところです。

さて、本町では、令和元年に策定した「第7次別海町総合計画」は、6年目を迎え、中間見直し作業が進められています。議会としても、その果たすべき役割と責任を自覚し、行政と十分に意思疎通を図りながら、建設的な議論を行い、地域振興施策の推進に一層努めなければならないと思っております。

昨年4月の改選で、新人議員5名を含む16名の議員が、町民の代表として新たに選出されました。

私どもは、町民の負託に応えるべく、令和5年6月に「わかりやすい議会」、「結果を出す議会」、「開かれた議会」、「行動する議会」を基本理念とした「第3期別海町議会活性化計画」を策定し、その方針をしっかり確認しながら、職務に邁進し、町政

の健全な発展と、住民福祉の増進に寄与すべく、議員全員で力を合わせ取り組んでまいります。

昨年は、その取組の1つとして、地域課題である「人口減少対策」に対応するため、地域の方々から生の声を伺う「地域めぐり懇談会」を、対面では4年ぶりに開催いたしました。

今後も、このような機会を設け、地域課題の解決に努めるとともに、議会活性化に取り組みながら、住民の皆さまと共に歩む議会を目指し、誠心誠意尽くしてまいりますので、どうか本年も一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆さまにとりまして、より輝かしい実りのある飛躍の年となりますよう心からご祈念申し上げます、新年のあいさついたします。



第64回別海町芸術文化祭 「園児・児童生徒作品展」

11/9~12 生涯学習センターみなくろにおいて、「園児・児童生徒作品展」と「ふれあい作品展（特別支援教育事業）」を同時開催しました。個性があふれる500点以上の作品が展示され、来場者の目を楽しませていました。

なお、「園児・児童生徒作品展」出品作品からの「特別賞」受賞者は以下のとおりです。

賞	題名	学年	氏名	学校
■絵画の部				
町長賞	「終末」	3	菅野 優貴	上春別中学校
教育長賞	一年間の友	1	高橋 実	中春別中学校
実行委員長賞	ひまわりさいた	1	原田 真帆	上春別小学校
■工作の部				
町長賞	陶芸(食器一式)	2	苅田 紗羽	上春別中学校
教育長賞	ティラノサウルス	1	浦山 昂琉	上春別小学校
実行委員長賞	小人のひみつきち	3	中野目佳亮	上春別小学校
■手芸の部				
町長賞	きつねの人形	2	細谷 六花	上春別小学校
教育長賞	刺子のランチョンマット	1	高橋 杏菜	中春別中学校
実行委員長賞	ホーチと髪飾り	1	蠟山 夏音	野付小学校
■書写の部				
町長賞	うみへのながいたび	1	斉木 琴音	中春別小学校
教育長賞	笛	4	横田 結香	別海中央小学校
実行委員長賞	天地	1	丹羽 実咲	別海中央中学校

長寿90歳 おめでとう

※承諾された方のみ氏名を掲載しています。

町内在住で90歳を迎える方を祝う「別海町長寿賞」が次の方に贈られました。

・山本 美佐子さん(泉川)

別海駐屯地の充実などに関する要望書を提出



11/24 町と別海町自衛隊協力会との合同で、別海駐屯地や矢臼別演習場での諸問題に関する要望活動を実施しました。

要望先を防衛省として増田防衛事務次官外4名を訪問し、主に別海駐屯地の隊員増員や施設整備の充実、矢臼別演習場における訓練の安全管理について要望書を提出しました。

西春別駅前地区 清掃ボランティア

11/15 別海駐屯地曹友会による地域清掃が実施されました。別海駐屯地司令や曹友会会員を含む105名の隊員が別海駐屯地周辺を中心にごみ拾いを行い、地区の美化と環境保全につながりました。



レバンガ北海道×丸イ佐藤海産 バasketボール寄贈



11/20 レバンガ北海道と丸イ佐藤海産から別海町の小中学校へBasketボールが寄贈されました。

対象校は、丸イ佐藤海産の地元である野付小学校と野付中学校、Basketボール部のある別海中央中学校と少年団のある別海中央小学校の4校で、各学校10個ずつ計40個のボールが寄贈されました。

また、寄贈の際には、レバンガ北海道からマスコットキャラクターのレバード君が来て、対象校の子どもたちと触れ合いました。

税を考える週間

11/11~11/17

「税を考える週間」における行事として、小中学生を対象に、税に関する書道、絵はがき、作文、標語、ポスターの作品を募集し、町内小中学校から合計80作品の応募がありました。

応募作品の中から、次の作品が入選し、役場ロビーで展示されました。

■税に関する書道

- 根室振興局長賞 中春別小学校 3年 坂本 咲帆さん
- 別海町長賞 中春別小学校 5年 高橋 萌々香さん
- 根室管内納税貯蓄組合連合会会長賞
上春別小学校 6年 中野目 紗知さん
- 税を考える週間推進協議会特別賞
別海中央小学校 5年 関根 健介さん
西春別小学校 4年 瀬谷 颯花さん

■税の標語

- 北海道間税会連合会会長賞
上春別中学校 1年 浦山 桜菜さん
中春別中学校 1年 牧野 ゆめかさん



国民健康保険関係 功績者厚生労働大臣表彰

10/20

永年にわたり国民健康保険事業の発展に貢献された功績に対し贈られる令和5年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰を古畑義明さん（別海町国民健康保険運営協議会委員）が受賞されました。

古畑医師は、平成6年8月から町立別海病院内科医長として勤務、平成7年4月から町立別海病院西春別駅前診療所長となられ、恒久的な医師不足に悩む農山村地域の医療確保および町民の健康の保持増進のため地域医療の拡充に尽力されています。

また、別海町国民健康保険運営協議会委員として平成7年12月から現在に至るまで27年の長きにわたり、保健事業に係る意識の高揚などに卓越した識見を発揮され、保険医代表という立場で国民健康保険事業の健全運営に寄与されているとともに社会奉仕の精神をもって職務を遂行されています。



文化功労者・スポーツ 功労者表彰式

12/6

本町の文化およびスポーツの振興において、長年にわたり功績のあった方や、各種大会などで優秀な成績を収めた方を表彰する「別海町文化・スポーツ功労者表彰式」を生涯学習センターにて行いました。今年度は、9個人1団体の受賞となりました。



■文化功労賞 ● 猪口 喜孝さん（日本民謡）

■文化奨励賞 ● 中標津町立中標津小学校、丸山小学校、別海町立上春別小学校合同合唱団

- 優秀選手賞(個人) ● 佐竹 福さん（スピードスケート） ● 武田 真治さん（軟式野球）
- 橋本 姫桜さん（スピードスケート） ● 草野 萌さん（軟式野球）
- 藤田 結菜さん（スピードスケート） ● 山口 大輝さん（軟式野球）
- 横山 真乃さん（スピードスケート） ● 吉田 裕作さん（軟式野球）

令和6年度 別海町会計年度任用職員採用試験のご案内

別海町会計年度任用職員を次のとおり募集します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

■採用職種、採用予定人数、勤務先、受験資格

職 種	採用予定人数	勤務先、受験資格
1 事務員 (パートタイム)	14名	町長部局・委員会など
2 連絡員 (パートタイム)	1名	上風連絡事務所 普通自動車免許所有者
3 公務補 (パートタイム)	1名	町内小・中学校
4 保育士 (フルタイム)	若干名	町内各保育園 保育士資格、幼稚園教諭免許いずれかの所有者(取得見込者も含む)
5 看護補助員 (フルタイム)	1名	町立別海病院

※地方公務員法第16条により、次のいずれかに該当する方は受験できません。

- (1)禁固刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの方
- (2)別海町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- (3)日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した方

※勤務時間が正職員と同様の場合はフルタイム、正職員より短い場合はパートタイムとなります。

※採用職種別での併願をご遠慮ください。

■試験日など

	職 種	試験日	試験開始時間
1	事務員 (パートタイム)	1月24日(水)	午前9時30分
2	連絡員 (パートタイム)		午前9時
2	公務補 (パートタイム)	1月30日(火)	午前9時30分
3	保育士 (フルタイム)		午前10時
4	看護補助員 (フルタイム)		午前9時

■試験内容 面接試験 ■受付期限 1月19日(金)

■受付場所 別海町役場総務部総務課人事厚生担当
〒086-0205 別海町別海常盤町280番地
☎75-2111(内線2114)

■提出書類 所定の申込書(履歴書)がありますので役場総務課にお問い合わせください。(町ホームページからもダウンロードできます。)
※保育士に応募の場合は、資格証明書の写しも提出してください。

町ホームページ
検索キーワード

職員採用情報



防災・基地対策課から

新年の交通安全について

新年の始まりは、帰省やレジャーなどで交通量が増加することから、路面凍結によるスリップ事故や視界不良による接触事故などの危険が増えます。シートベルトは、全席着用し、スピードダウンや早めのブレーキなど冬道にあった運転を心掛けましょう。

また、1月は、お酒を飲む機会が増える時期です。車を運転する場合は、絶対に飲酒をせず、お酒を勧められても断りましょう。または、お酒を飲まない方(ハンドルキーパー)を決め、送迎を依頼しましょう。

問合せ/防災・交通担当 ☎74-9506

税務課から

町税徴収強化について

令和5年12月に送付した町税一斉催告書が届いたにもかかわらず、納税や相違がない場合には、財産調査を行い、滞納処分を行っています。

病気や失業など、やむを得ない事情で納付が困難な方は、生活上の収支状況の聞き取りを行った上で、納付計画についての相談に応じますので、お早めに下記担当にご相談ください。

また、年度末にかけて、滞納処분을強化してまいりますのでご承知ください。

「納期限を過ぎた時点で滞納扱いとなります」

本年度の
債権調査・差押件数

■債権の調査 1,355件

■債権の差押 26件

(令和5年11月末現在)

問合せ/収納対策担当

☎74-9258

産前産後期間における国民健康保険税の減免について

令和6年1月1日から、出産される国民健康保険被保険者（以下「**出産被保険者**」）の国民健康保険税（以下「**保険税**」）の所得割額と均等割額が、産前産後期間の4カ月間（多胎妊娠の場合は6カ月間）免除されます。

※免除にあたり、所得制限はありません。

※本制度での出産は、妊娠85日（4カ月）以上の分娩で、死産、流産（人工妊娠中絶を含む）、早産の場合も対象となります。

届出受付開始日

令和6年
1月9日(火)から

免除対象期間

	3カ月前	2カ月前	1カ月前	★←基準となる対象月 出産予定月	1カ月後	2カ月後	3カ月後
単胎妊娠（出産）			○	★	○	○	
多胎妊娠（出産）	○	○	○	★	○	○	

対象者および対象保険税

出産日（出産予定日）が令和5年11月1日以降の出産被保険者にかかる保険税の**所得割額と均等割額**を免除します。

※ただし、**免除対象月は令和6年1月から**となります。

（例）令和5年11月出産の場合

→令和6年1月分の保険税を免除

令和5年12月出産の場合

→令和6年1月分・2月分の保険税を免除

その他

- 届出がない場合でも、当町で出産の事実が確認できた場合は、職権で出産被保険者の保険税を免除する場合があります。ただし、確認できない場合は免除されないため、忘れずに届出をお願いします。
- 保険税課税限度額に達している世帯については、免除を適用しても保険税額が変わらない場合があります。

届出時期・提出書類

【時期】 出産予定日の6か月前から

【書類】

- ・**出産予定日（出産日）と多胎妊娠の場合は**、その事実が確認できる母子手帳などの書類
※**出産後に届出される場合は**、**出産費用明細書や出生証明書**など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要な場合があります。
- ・世帯主および出産被保険者のマイナンバーのわかるもの（マイナンバーカードなど）
- ・届出される方の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

届出先

別海町役場町民課国民健康保険担当

問合せ／ 課税担当 ☎74-9256

個人住民税の特別徴収はじめませんか

■特別徴収のメリット

<従業員の方> ・1回あたりの納付額が少なくなります。

1年分の納税額を毎月の給与から12回に分け納入するため、普通徴収（年3回）による納付より、1回の納付額が少なくなります。

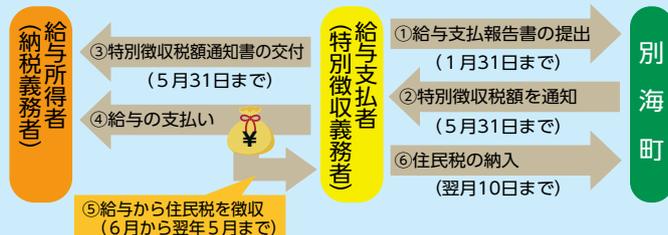
・納税するために金融機関へ出向く手間がかかりません。

毎月の給与から町道民税が天引きされるため、納め忘れを防ぐことができます。

<事業主の方> ・所得税のように税額を計算する必要がありません。

市町村が税額の計算を行い、従業員ごとの町道民税額をお知らせしますので、その税額を毎月の給与から徴収し、合計額を翌月10日までに金融機関などで納めていただくことになります。

■町道民税の特別徴収の仕組み



根室振興局と別海町は、町道民税の特別徴収拡大に向けた取り組みを進めています。

法令に基づく適正な特別徴収の実施について、事業主の皆さんにご理解とご協力をお願いします。

問合せ/課税担当 ☎74-9256

所得税・町道民税申告について

※混雑緩和のため予約制になっています

申告期間

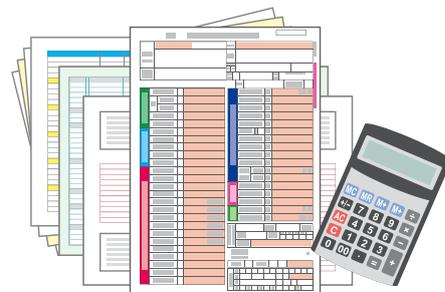
令和6年2月16日(金)から
3月15日(金)まで

別海町役場で行う確定申告は、混雑緩和のため**事前予約制**とさせていただきます。
また、国税庁ホームページからご自宅で確定申告書を作成し、e-TAX（電子申告）または印刷して郵送で提出することができますので、ぜひご利用ください。

確定申告が必要な方

- 事業所得や不動産所得などがある方
- 給与所得者で年末調整が済んでいない方
- 2カ所以上から給与を受けている方
- 会社からの給与以外に所得がある方（年金、不動産など）
- 住宅控除や医療費控除を受けたい方 など
- **副収入の申告漏れにご注意ください！**
- 原稿料、講演料またはネットオークションやフリーマーケットアプリなどを利用して得た個人取引による所得
- ビットコインをはじめとする暗号資産の売却などによる所得
- 競馬などのギャンブルから生じた所得 など

上記の所得を含め年末調整された給与所得以外の所得が20万円以上の方は、確定申告が必要になります。



申告に必要なもの

- 給与、年金収入の方は「源泉徴収票」原本(コピー不可)
- 営業、農業、不動産所得などがある方は、収支内訳書 ・ 国民年金、国保税などは「控除証明書」または「領収書」
- 生命保険料や地震保険料などは「控除証明書」 ・ 医療費控除の明細書
- 印鑑（確定申告で口座振替を希望する方は、金融機関届出印）
- 本人名義の口座番号がわかるもの（還付申告の場合）
- 申告者のマイナンバーまたはマイナンバー通知カードと身分証明書
- これまでにe-TAXを利用して申告書を提出したことがある方は、利用者識別番号（16桁の番号）が確認できるもの
- 昨年、確定申告をしている方は、確定申告書の控え

申告相談会場・日程

会 場	相 談 対 象
根室税務署 根室市弥生町1丁目18番地 (根室地方合同庁舎)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 全ての所得税申告（営業・事業・譲渡・山林所得者など） ■ 消費税、相続税、贈与税申告
別海町役場 1階103会議室	<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般確定申告（給与・年金所得者、還付申告者、簡易な事業所得者など） ■ 町道民税申告
西春別支所／尾岱沼支所 ※最終日のみ午後3時まで	<ul style="list-style-type: none"> ■ 給与・年金所得の確定申告 ■ 町道民税申告

■ 期 間 2月16日(金)から3月15日(金)（土曜日、日曜日、祝日を除く）

■ 時 間 火曜日から金曜日 午前9時から午後4時

月曜日 午前9時から午後4時、午後6時から午後8時

※今年度は、申告期間中の月曜日のみ夜間の申告受付を行います。ぜひご利用ください。

なお、夜間の受付は本庁舎のみで行います。

役場での申告相談について

- 役場での申告相談は、給与所得、年金所得、簡易な事業所得（営業など）、不動産所得になります。営業、事業をされている方は、税務署または税理士へご相談ください。
なお、支所での申告は給与所得と年金所得のみとなります。
- 申告を円滑に行うために、簡易な事業所得、不動産所得の申告をする場合は、**必ず収支内訳書を作成してからご来庁ください。**
また、ご自身で収支内訳書を作成できない方は、税務署または税理士にご相談ください。
- 申告内容によっては、役場では判断が難しくご相談をお受けできないものもありますので、あらかじめご了承ください。
- 医療費控除を受ける方は、事前に令和5年中に支払った医療費を医療費控除の明細書にまとめてお持ちください。※医療費控除の申告については、明細書または医療保険機関からの医療費通知書を添付することで、領収書の添付を省略できます。ただし、領収書は5年間の保存が必要です。
- 収支内訳書や医療費控除の明細書などの様式をお持ちではない方は、事前にお問い合わせください。
- **入場人数の制限**
申告会場に入場できるのは、申告者と職員のみとさせていただきます。待合室は、混雑緩和のため用意してありません。予約時刻に、申告会場に空きがなく入場できない場合は、会場入り口にある受付名簿に名前を記載し、お車などでお待ちください。空き次第こちらからお電話でご連絡させていただきます。

町道民税申告について

- 令和5年中に収入、所得が無かった方や所得証明書などの発行が必要な方は、町道民税申告が必要です。
- 申告がないと所得などの確認ができないことから、公営住宅、各種福祉サービス、児童扶養手当、授業料の免除などの判定や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の軽減措置を受けることができません。
- なお、公的年金収入が400万円以下または公的年金に係る所得以外の所得が20万円以下の場合は、確定申告書の必要はありませんが、町道民税申告をすることで住民税が減額になる場合があります。

事前予約方法

電話予約またはインターネットでの事前予約をお願いします。ネット予約は、期間中であれば、24時間いつでもどこでも予約可能となっておりますので、ぜひご利用をお願いします。

また、ネットで予約をしたいが、使用方法がわからないなどあれば役場税務課までご連絡ください。

(ネット予約方法)

- **予約受付** 令和6年1月15日(月)から令和6年3月11日(月)※24時間対応
- **予約方法** お手持ちの端末から下記URLまたは二次元バーコードを読み取り、順に沿って入力・予約を完了してください。予約後、入力したアドレスにメールが届きます。
予約の確認・キャンセルは、予約完了メールから手続きを行ってください。
URL <https://logoform.jp/form/2W7T/412180>

確定申告
Logoフォーム



(電話予約方法)

- **予約受付** 令和6年1月22日(月)から令和6年3月14日(木)（土曜日、日曜日、祝日除く）
午前8時45分から午後5時30分
- **予約方法** 申告期間内の希望日時を伝えてください。

(注意事項)

- 予約状況により希望日時にならない場合があります。また、予約日時に来庁されない場合は、キャンセルとなる可能性がありますので、ご了承ください。
- インターネットを使用できない場合またはネット予約期間外に予約する場合は、電話での予約となりますので、役場税務課までご連絡をお願いします。（午前8時45分から午後5時30分まで）
- 予約をされずに来庁された場合は、空きがあればご案内可能ですが、原則予約者が優先となりますので、ご了承ください。

問合せ

- 根室税務署 ☎0153-23-3261
- 尾岱沼支所 ☎0153-86-2166
- 役場税務課 課税担当 ☎74-9256
- 国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/>
- 西春別支所 ☎77-2131

知っていますか?

加齢性難聴 ～耳の状態を チェックしましょう!



聴力の低下を放置していると、介護を必要とする一歩手前の状態であるフレイルや、認知症の原因につながります。

- 聞き間違いが多く、会話がちぐはぐになる
 - 何度も聞き返すことが増えた
 - テレビやラジオの音が異常に大きいと言われる
 - 呼びかけられても気がつかないことが多い
 - 話声が大きくなったと言われる
- チェックが一つでもあったら……加齢性難聴の初期症状かもしれません。

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

加齢性難聴とは...

加齢に伴い進行する、内耳に起因する難聴です。内耳の細胞数減少により起こります。

65歳ごろから増加していき、75歳以上の方の約4～7割に、加齢性難聴の傾向がみられます。

主な症状は、会話や音が徐々に聞こえづらくなり、高い音から聞こえにくくなるのが特徴です。

耳のケア・病気予防のために...

聴力の低下を感じたら、耳に負担をかけないことが大切です。また、加齢性難聴以外にも聴力が低下する病気があります。聞こえにくさを感じたら、耳鼻科などの専門医で検査を受けることをおすすめします。

酸化ストレスの発生を抑える...

酸化ストレス(※)は、加齢性難聴を引き起こす内耳の細胞を傷つけることがわかってきました。

以下のことを意識し、酸化ストレスの発生を抑えましょう。

- 暴飲暴食を避ける、禁煙するなど生活習慣を整える。糖尿病や動脈硬化の予防をする。
- 適度な運動を行う。1日30分、週2～3回程度のウォーキングが効果的。

※酸化ストレスとは、体の中で酸化(サビ)をおこす有害なストレス反応。生活習慣や老化などが関わる。

20歳になったら 国民年金

町民課から

国民年金は、高齢になったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、高齢になったときや、病気やけがで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

■将来の大きな支えになります。

国民年金は、20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

■老後のためだけのものではありません。

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある妻」や「子」)が受け取ることができます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

いずれの制度も、申請が必要になりますので、下記問合せ先にご相談ください。

■「学生納付特例制度」

学生の方は、一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校や各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

■「納付猶予制度」

50歳未満の方で、ご本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問合せ/戸籍年金担当 ☎74-9644

釧路年金事務所 ☎0154-25-1521

別海町ごみの減量化大作戦!

その79



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、ラベルが付いた状態で排出されたペットボトルは収集できなくなります。

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。

ごみステーションの除雪のお願い

雪が降ったときは、ごみステーション周辺の除雪をお願いします。

特に、粗大ごみや枝・丸太などの、ごみステーションに設置されているごみ箱に入らないものは、雪に埋もれて見落としてしまう可能性があります。

ごみ収集を安全かつ効率よく行うため、ご理解とご協力をお願いします。

荒天時のごみ収集について

大雪などの悪天候時は、事故防止のため、ごみを収集しません。

収集を中止する場合は、町ホームページやX(旧Twitter)などでお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

町ホームページ
検索キーワード

ごみの収集



問合せ/町民生活担当 ☎74-9647

忘れて
いませんか?

国民健康保険の加入・脱退の届け出について

退職や就職などによる国民健康保険(国保)の切り替え(加入や脱退)は自動的に行われなため、ご自身で届け出る必要があります。

会社を退職して保険証を返却した後、国保に加入する届け出をせずに無保険状態になっている場合があります。加入の届け出が遅れると、加入の資格を得た月までさかのぼって資格を取得し、保険税を納めることとなります。

また、職場の健康保険への加入や自営業を営んでいる方が社会保険の適用事業所となり社会保険に加入していた場合などに、国保を脱退する届け出をしていないケースも見受けられます。脱退の届け出が遅れると、国保資格がなくなった後に国保の保険証を使って医療機関を受診していた場合は、国保が負担した分の医療費を返還する必要がありますので、お早めに届け出をお願いします。

問合せ/国民健康保険担当 ☎74-9645

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

2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。12月から3月までの冬期間は、凍結するため家庭廃水のくみ取りは行いません。

くみ取りが必要な方は、**くみ取り月の前月20日まで**に、お申し込みください。

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、急なお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、必ず期限までのお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



【別海町LINE公式アカウントからも、お申し込みができます】



@betsukai

【定期くみ取りのお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。

顔認証マイナンバーカードのご案内

■顔認証マイナンバーカード（暗証番号の設定が不要なカード）とは…

暗証番号の設定や管理に不安のある方が安心してカードを利用できるよう、暗証番号の設定を不要とし、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書を用いる際の本人確認方法を「顔認証」または「目視」に限定したマイナンバーカードです。

【申請できる方】 ・マイナンバーカードをこれから申請する方 ・マイナンバーカードをすでに持っている方

【設定の方法】 ・マイナンバーカードをすでにお持ちの方は、随時町民課窓口にて受付

・マイナンバーカードの新規申請・交付のための来庁時

※カード表面の追記欄に「顔認証」と記載されます。

■顔認証マイナンバーカードで利用できる／できないサービス

○利用できるサービス	×利用できないサービス
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険証としての利用 ※ただし、マイナポータルなどから事前に「利用申込」が必要です（訪問診療などは、令和6年10月以降に対応予定） 券面の顔写真や記載事項（氏名、住所、生年月日、性別など）を用いた本人確認書類としての利用 	<ul style="list-style-type: none"> マイナポータル 各種証明書のコンビニ交付 オンライン診療、オンライン服薬指導 その他のオンライン手続き 上記などの暗証番号の入力が必要なサービス

【通常のマイナンバーカードとの違い】

顔認証マイナンバーカードは、暗証番号の設定や管理が不要になる反面、利用できなくなるサービスもありますので、ご自身の利用方法に合う設定をご確認ください。

問合せ／戸籍年金担当 ☎74-9644

物価高騰対応
重点支援給付金の
申請について

物価高騰対応重点支援給付金（1世帯あたり7万円の給付金）は、住民税非課税世帯や令和5年1月から12月までに予期せず家計急変のあった世帯を支援する給付金です。

※各種給付金に関する「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

■支給対象者

令和5年12月1日時点で、別海町の住民基本台帳に記録されている方および次に該当する世帯の世帯主の方。

・令和5年度分の住民税が非課税である世帯 ・令和5年1月から12月までの家計が急変した世帯

■支給額 1世帯あたり7万円 ※本給付金は、差し押さえおよび課税の対象にはなりません。

■支給手続き

・令和5年度分の住民税が非課税である世帯

①世帯の全ての方が、令和5年1月1日以前から本町にお住まいの場合

②前回の電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円の給付金）を申請して支給を受けている場合 ※令和5年6月2日以降に転入した方がいない世帯

【上記①、②の場合】12月末に町から発送している確認書を提出してください。

③前回の電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円の給付金）を申請して支給を受けている場合 ※令和5年6月2日以降に転入した方がいる世帯

④②③以外で世帯の中に、令和5年1月2日以降に転入した方がいる場合

【上記③、④の場合】申請書に免許証や保険証などの本人確認用書類の写しと受取口座を確認できる書類の写しを添付して提出してください。

・令和5年1月から12月までの家計が急変した世帯

申請書に「簡易な収入（所得）見込額の申立書」などの資料、免許証や保険証などの本人確認用書類の写し、受取口座を確認できる書類の写しを添付して提出してください。

※申請書は、各申請窓口と町ホームページで配布しています。

■申請期限 令和6年2月29日(木)

■申請窓口 役場福祉課窓口、各支所、各連絡事務所

■支給方法 申請受付後に内容確認を行い、支給申請者（世帯主）の指定する口座に振り込みます。

問合せ／社会・障がい福祉担当 ☎74-9641

福祉灯油の申請はお済みですか

コロナ禍から続く原油価格や物価高騰による家計への負担を軽減するため、10月から暖房用燃料費などの助成を行っています。まだ申請がお済みでない方は、早めの申請をお願いします。

令和5年10月から現在までに既に受給済みの方は、再度受給することはできません。

【対象世帯】

令和5年9月1日から、別海町に住所を有し居住している①から⑤に該当する住民税非課税世帯

※世帯全員が施設入所や入院、その他自宅以外に生活の本拠を有している場合は助成の対象になりません。

①高齢者世帯

65歳以上のみで構成する世帯（令和5年度中に65歳になる方を含む）

②障がい者世帯

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方がいる世帯

③ひとり親世帯

18歳未満の児童を療育しているひとり親世帯（令和5年度中に18歳になる児童を含む）

④生活保護受給世帯

⑤上記に準ずる世帯で町長が特に必要と認めた世帯

【助成内容】

申請後、審査結果を決定通知書でお知らせし、世帯主の口座へ振り込みます。

1世帯あたり

〈暖房用燃料費等助成金〉 + 〈家計応援助成金〉 = 〈合計〉
10,000円 + 20,000円 = 30,000円

※生活保護受給世帯は5,000円+10,000円の合計15,000円となります。

【申請期間】

令和6年2月29日(木)まで

【提出書類など】

申請時に必ずご持参ください。

- ・別海町福祉灯油助成金等給付申請書（第1号様式）（申請書は、下記申請先や町ホームページで配布しています）
 - ・印鑑
 - ・世帯主の通帳（口座番号などが確認できるもの）
- ※令和5年1月1日時点で別海町に住所を有していない方は、前住所地から非課税証明書の発行を受けて添付してください。

【申請先】

福祉課社会・障がい福祉担当、各支所、連絡事務所

問合せ/社会・障がい福祉担当 ☎74-9641

西春別ケアセンター内 「別海町高齢者生活ハウス」の 入居者を募集します



■入居要件

別海町に住所を有し、原則として60歳以上で、家族などによる援助を受けることが困難な方。

■募集人数

1名（1部屋）

■場 所

別海町西春別駅前曙町9番地の3

■部 屋

トイレ、洗面台、キッチン、呼出ボタンなどが備え付けられた個室。

■利用料金

前年の収入に基づき、月額12,500円～42,500円
食事は原則自炊のため、利用料金に含まれません

■募集締切

令和6年1月19日(金)午後5時30分まで

■申 込 み

入居申請に必要な書類を下記担当で配布していますので、詳しくはお問い合わせください。

問合せ/高齢者福祉担当 ☎74-9643

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。



上田 莉子ちゃん
(健人)



山田 涼矢くん
(和博)



川島 ののかちゃん
(健介)



大橋 ほまれくん
(正汰)



椋木 ななかちゃん
(栄)



火災の多くは、「ついうっかり」や「ちょっとなら大丈夫」などの気の緩みから発生します。

一年のスタートとともに防火に対する意識を新たにし、火災のない明るい一年を過ごされますよう、今後とも防火にご協力をお願いします。

問合せ／予防係 ☎75-2200

この時期に多い火災の注意点

■家畜用ヒーター

- 牛が接触しない位置に設置し、落下しないようしっかり固定する。
- 安全装置付きのものを使用し、正常に作動するか確認する。
- 投光器をヒーターとして使用しない。

■ストーブ

- 洗濯物などを上に干さない。 • 可燃物を近づけない。
- ポータブルストーブのキャップの緩みによる燃料漏れに注意する。
- 誤って指定以外の燃料を給油しないよう注意する。

■水道管電気解氷機

- ステンレス製の金具や継手は数秒で数百度まで温度が上がります。壁内にどんな金具が付いているのか判断することは難しいので、解氷作業はできるだけ専門業者に依頼してください。

ヒートショックについて

寒暖差による血圧の変化により、心疾患や脳卒中など重篤な病気を引き起こす原因となるもので、特に冬場の入浴時に多く発生しています。冬場は、浴室や脱衣所を暖かくし、入浴前後の水分補給を十分に行いましょう。

救急係 ☎75-0366

別海町ふるさと交流館



商工観光課から

1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る日です。

• 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280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

							1月
日	月	火	水	木	金	土	
	1元旦 年末年始 休館日	2 年末年始 休館日	3 年末年始 休館日	4	5 ポイント 2倍デー	6	
7	8成人の日	9 休館日	10 ポイント 2倍デー	11	12 ポイント 2倍デー	13	
14	15 休館日	16 浴育デー	17 ポイント 2倍デー	18	19 ポイント 2倍デー	20	
21	22 休館日	23 浴育デー	24 ポイント 2倍デー	25	26 風呂の日イベント ポイント 2倍デー	27	
28	29 休館日	30 浴育デー	31 ポイント 2倍デー				

風蓮湖・野付湾への車の 乗り入れには ご注意ください



風蓮湖・野付湾では、毎年冬季になるとわかさぎ釣りなどの遊漁を楽しむ方々でにぎわいを見せますが、天候や場所により危険な箇所もありますので、車での乗り入れの際には、十分な注意をお願いします。

また、遊漁の際には、ゴミの持ち帰りなどルールとマナーを守りましょう。 問合せ／水産担当 ☎74-9253

住宅耐震セミナーinべつかいの開催について

本町が位置している北海道東部では、今後30年以内にマグニチュード8.8程度以上の地震発生予想が政府の地震調査研究推進本部から出されています。

今後発生するかもしれない大きな地震に備え、住宅の倒壊から生命や財産を守るため、町民の皆さんに「住宅の耐震化」の必要性や効果などについて、いま一度考えていただく機会として、この度セミナーを開催いたします。

災害時における避難生活や自宅の耐震改修などに関心のある方など、どなたでもお申し込み可能ですので、ぜひ参加ください。

■日時 令和6年1月26日(金)

- ・午前の部 午前10時00分から午前11時50分まで
- ・午後の部 午後1時30分から午後4時まで

■場所 別海町役場101・102会議室

■定員 60名(定員に達し次第受付終了となります。)

■参加費 無料

■内容

- ・午前の部：災害時の避難生活や住宅の耐震診断の必要性などについて(主に町民向けの内容です。)
- ・午後の部：木造住宅の耐震診断、および耐震改修などについて(主に建築工務店向けの専門的な内容です。)

■申込方法

電話またはFAXでお申し込みください。(電話でお申し込みの場合は、参加希望者の氏名、住所、電話番号、参加希望のセミナー(午前の部、午後の部、午前・午後の部両方のいずれか)をお伝え下さい。

■申込期限 令和6年1月26日(金)

(当日の参加お申し込みも可能です。)

■主催 別海町

■共催 北海道、(地独)北海道立総合研究機構建築研究本部

申込み・問合せ/建築住宅課 ☎74-9843

FAX75-0692

FAX 参加申込書 (FAX 番号 : 0153-75-0692)

貴社名(個人の方は記載不要です。)	
連絡先電話番号(代表者)	
住所(代表者)	
参加希望(いずれかを○で囲んで下さい。)	午前の部 ・ 午後の部 ・ 午前、午後の部の両方
参加者氏名	
//	
//	

郷土資料館だより

「加賀家文書歴史講座」のお知らせ

「加賀家文書」のほとんどを書き残したアイヌ語通辞(通訳)加賀伝蔵についての、読み聞かせ講座と館内の展示解説を行います。

■日時 令和6年1月28日(日) 午前10時30分から午前11時30分

■場所 加賀家文書館

- 内容 ①「読み聞かせ・アイヌ語通辞(通訳)加賀伝蔵物語」
②「加賀家文書館見学～展示解説～」

■募集人員 10名

■申し込み 令和6年1月26日(金)までに電話・FAXのいずれかでお名前、電話番号をご連絡ください。



問合せ/郷土資料館
☎・FAX 75-0802

1月の休館日 1～8日・20～22日

2月の休館日 3日・4日・11日・12日・17日・18日・23日・26日

スポーツセンターだより

令和5年度「冬場の運動教室」

冬季は、寒さから外に出る機会が減ってしまい運動不足になりやすいため、積極的に体を動かしましょう。

- 日時 令和6年1月18日・25日
2月1日・8日・15日・22日
毎週木曜日 全6回 午後1時から午後2時30分
- 定員 20名（町内在住の方優先）
- 会場 町民体育館アリーナ
- 講師 岡本 裕美 氏（健康運動実践指導者）
- 参加料 教室参加毎：一般100円、65歳以上50円
※参加料とは別に施設使用料がかかります。
- 持ち物 上靴、汗拭きタオル、飲み物 など
- メ切日 1月12日(金)

申込み・問合せ 別海町総合スポーツセンター ☎ 75-2882
FAX75-0418

別海町総合スポーツセンター公式LINEからもお申し込み、お問い合わせが可能です。

令和6年度
町民体育館利用に係る
利用調査票の受付について

本年4月からの一般開放について、利用時間および各種大会などの日程調整をいたします。施設利用を計画する団体、サークルは利用調査票の提出をお願いします。

- 提出書類 別海町町民体育館利用調査票
- 提出期限 令和6年2月9日(金)
- 書類配布・提出先 別海町町民体育館事務所窓口

スポセン公式LINE ID
@betsukaisuposen
お友だち登録後、トーク画面で教室名を送信すると詳細が表示されます。



学校教育課から



就学援助制度入学準備金申請受付締切日のお知らせ

令和5年11月から申請を受け付けている本制度は、令和6年1月31日(水)で受け付けを締め切ります。援助を希望される方は、申請書などに必要事項を記入の上、下記担当または各支所、各連絡事務所まで提出をお願いします。
なお、申請書などについては、就学時健康診断時に配布しています。また、町ホームページからも、ダウンロードできます。

町ホームページ
検索キーワード

入学準備金



問合せ/学校教育・適正化等担当 ☎74-9274

まるまる
協力隊の〇〇な話 吉田 夏鈴



の皆さま方、今年もよろしく申し上げます。初めての凍つく寒さに耐えながらと言いたいところですが、まだ別海町の厳しい寒さの洗礼を受けておらず、-20℃は一体どんな世界なのだろうかと少しだけワクワクしております。

話は変わりますが、別海町には福島地区があり、福島にはルーツがある方がいたり野付半島には会津藩の墓があったりして、福島と別海町、遠いようで、繋がりがあることがわかり、福島県出身の私としては、本当に嬉しいです。

別海町といえば、肉厚で美味しいジャンボホタテが有名ですが、実は福島県は、お正月に「こづゆ」と言われるホタテの貝柱で出汁をとった郷土料理を食べます。とても美味しいので、この場を使ってぜひ知っていただき、よければ作って食べてくださったら嬉しいです。レシピは私のInstagram、Facebookに詳しく載せますので、よかったですら見てください！

最後に去年はたくさんの方に助けていただいたので、今年も感謝の気持ちを忘れずに頑張ります！



Instagram

移動図書館車巡回日程のお知らせ



移動図書館車「はくちょう号」の1月から3月までの巡回日程です。
貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は2週間です。利用者カードは本館と共通です。

カードは即時発行しますので、初めて利用される方もすぐに本を借りることができます。

図書館から遠い地域の方は、ぜひ町内を巡回する移動図書館車をご利用ください。

地区ステーション名	時 間	1月	2月	3月
生涯学習センターみなくる	11:00~11:30	16日・30日	20日	5日
上風連(役場連絡事務所前)	14:55~15:05	16日・30日	20日	5日
上春別(役場連絡事務所前)	14:55~15:10	18日	1日・22日	7日
西春別駅前(西官舎前)	13:00~13:20	19日	2日	8日
西春別駅前(役場支所前)	13:30~13:50	19日	2日	8日
西春別(町内会館裏)	15:45~16:00	19日	2日	8日
中春別(消防車分遣所)	16:05~16:20	23日	6日・27日	12日
西春別駅前(東官舎前)	14:10~14:30	24日	7日・28日	13日
西春別駅前(西公民館前)	14:40~15:05	24日	7日・28日	13日
尾岱沼(役場支所前)	14:15~14:30	26日	9日	1日・15日
尾岱沼(東公民館前)	14:40~14:55	26日	9日	1日・15日

※令和5年度の巡回日程表は、図書館、各支所、各連絡事務所、各公民館、生涯学習センターで配布しています。また、図書館のホームページでも閲覧できます。

移動図書館車
運行表



廃棄図書に住民還元



廃棄の対象となる一般書および児童書を町内在住の方へ無料で配布します。

先着順のため事前の予約はできません。ご了承願います。

■場所 図書館2階 視聴覚室

■期間 令和6年2月1日(休)から10日(土)

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をします。

■日時 1月12日(金)・19日(金)・26日(金)

午前11時から午前11時15分

■場所 図書館「お話しのコーナー」

■対象 0歳から3歳程度

※1月12日は、「お正月スペシャルおはなし会」を実施します。



東雲からの贈り物

10月28日(土)に開催された第73回古本市(主催読書サークル東雲)の収益金で、大型絵本を含む76冊の新刊が寄贈されました。東雲の皆さん、ボランティアでの作業協力や本の提供などさまざまな形で古本市にご協力くださった皆さん、ありがとうございました。



1月の休館日 1日~6日・8日・9日・15日・22日・25日(月末休館日)・29日

2月の休館日 5日・11日・12日・13日~18日(蔵書点検期間)・19日・23日・26日、29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。

※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

地域おこし協力隊が着任しました



総合政策課 なかむら **中村** ひろのり **宏尋**

11月1日より地域おこし協力隊に着任しました中村宏尋と申します。

群馬県太田市出身で、県内で5年ほど塾講師をしていました。これまで仕事をしてきて、学校、市町村と連携してくれる人がいたらな、と私自身も親御さんからもよくお話が出たので、いっそ自分がやってみようと手を挙げてみました。

ずっと内陸部に住んでいたの、海産物豊かな別海町に憧れて来ました！今から氷平線にもワクワクしています。

よく理系っぽいと言われるのですが、専門は国語で、大人になってからは歴史などの社会も面白いなと思っています。学業面はもちろん、食育や防災イベントなども経験しているので、なんでも気軽にお声掛けいただくと嬉しいです。私からもお声掛けさせてもらいたいので、「あれ？」と思ったらガン見してください！これからよろしくお祈いします！



総合政策課 とくだ **徳田** まさかず **正量**

地域おこし協力隊11月着任の徳田正量です。石川県出身で、趣味はランニングと動植物観察です。

酪農（乳牛）の町「別海町」。この町で、新たに野菜とグラスフェッド（牧草飼育）の畜産に取り組みます。「新しい別海の特産（ブランド）創り」これが私のミッションです。着任以来、多くの方々に応援・ご協力いただき、充実の毎日を過ごしています。皆さんの期待に応えたいのはもちろんですが、それ以上に私自身…、「新しい別海町 将来に向けての自身の取り組み」。これに対する期待感でいっぱいです。

日々勉強・日々精進、これから一生懸命頑張ります。よろしくお祈いいたします。



総合政策課 ふくもと **福本** たくみ **匠**

大阪から来ました福本匠です。

12月15日から地域おこし協力隊のプロモーション推進活動に従事しています。

広報紙に地域の魅力を掲載するために、皆さまの所にお邪魔することが多々あるかと思えます。

また、こちらに来たばかりで分からないことだらけなので地域のことを教えてくれると嬉しいです。

よろしくお祈いします！



総合政策課 のだ **野田** よういち **陽市**

地域おこし協力隊として12月1日付けで着任しました野田陽市です。

サラリーマン時代は某家電メーカーのサービスマンとして働き、脱サラ後は、保険の取り扱いや自然災害調査など幅広い業務を経験しました。

別海町では、デジタルデバイド解消のお手伝いなどをできればと思いますので、よろしくお祈いいたします。

夕方になると、コープの惣菜売り場をウロウロしていますので、お気軽にお声掛けください！



総合政策課 しげのぶ **重延** なおと **直人**

12月1日より地域おこし協力隊として着任いたしました重延直人です。

出身は札幌市で、高校まで過ごした後、大学から東京に出て広告代理店制作プロダクションでプロデューサーとして数多くの海外・国内でタレント、モデル、車、商品などの撮影プロデュースの仕事をしてきました。

今まで経験してきた事、スキル、人脈が一番の「宝物」です！

これらを活かし、これから別海町をより良く変えていくことができるように頑張ります！

たくさんの方々とのコミュニケーションを取らせていただきたいと思いますので、これからよろしくお祈いいたします！

年末年始の町内各施設の予定

広報12月号で一度ご案内しましたが、年末年始前後の週休日・祝日を含め、改めてご案内します。

施設名		問合せ	休業、休館の期間
役場	役場庁舎	75-2111	12/30(土)から1/8(月) ※各種戸籍届出、埋火葬は閉庁日も役場庁舎で受け付けます。
	西春別支所	77-2131	
	尾岱沼支所	0153-86-2166	
	上風連絡事務所	75-7326	
	上春別連絡事務所	75-6011	
生涯学習センター 公民館	生涯学習センターみなくる 青少年プラザ	75-2146	12/31(日)から1/5(金)
	西公民館	77-2250	
	東公民館	0153-86-2141	
医療関係	町立別海病院	75-2311	12/30(土)から1/8(月) ※1/5(金)は、開院します。
	西春別駅前診療所	77-2350	12/30(土)から1/8(月)
	尾岱沼診療所	0153-86-2625	
	西春別駅前歯科診療所	74-0118	12/28(木)から1/2(火)
	尾岱沼歯科診療所	0153-86-2744	12/29(金)正午から1/4(木)
子ども	中央児童館	75-0866	12/31(日)から1/5(金)
	西児童館	77-3850	
	子育て支援センターはみんぐ	75-1828	12/30(土)から1/8(月)
生活	ごみ収集・処理場への持ち込み し尿収集	役場町民課 町民生活担当(74-9647)	12/31(日)から1/3(水)
	地域生活バスの運行	役場防災・基地対策課 車両管理担当(79-5201)	12/31(日)から1/8(月) ※1/5(金)、1/6(土)は、通常運行となります。
	福祉牛乳の配布	役場福祉課 社会・障がい福祉担当(74-9641)	12/28(木)から1/8(月)
	図書館	75-2266	12/28(木)から1/6(土)
	郷土資料館、加賀家文書館	75-0802	12/29(金)から1/8(月)
	ふるさと交流館	75-0711	12/31(日)から1/3(水) 12/30(土)は午後3時まで開館
観光	別海北方展望塔	0153-86-2449	12/31(日)から1/5(金)
	野付半島ネイチャーセンター	0153-82-1270	12/30(土)、12/31(日)、1/2(火)から1/5(金) 1/1(月)は、午前6時から午前9時まで開館
	べつかい乳業興社	75-2160	12/30(土)から1/8(月)
スポーツ	町民体育館	別海町総合スポーツセンター 75-2882	12/29(金)から1/7(日)
	町民ファミリースポーツハウス		
	町営スケートリンク	12/31(日)から1/3(水) 午前10時から午後3時まで開放 1/4(木)、1/5(金) 午前10時から午後5時まで開放 ※12/31(日)と1/1(月)は、監視員不在となります。	
	西春別体育館	77-2800	12/25(月)から1/7(日)
	西春別ファミリースポーツハウス	役場学務・スポーツ課 スポーツ推進担当 (74-9273)	12/25(月)、12/31(日)から1/5(金)、1/7(日) ※12/26(火)から12/30(土)、1/6(土)は、西公民館で鍵を管理します。夜間利用をされる方は、当日の午後5時までに鍵を借り、翌日速やかにご返却ください。
	床丹ファミリースポーツハウス		
	美原体育館		
豊原体育館			
		12/25(月)から1/7(日)	

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
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	終了 しました	2次 令和6年 1月10日(水) (釧路市)	最終 令和6年 1月29日(月)	「曹」となる自衛官(定年まで勤務) 1次試験(筆記試験の科目) 国語総合、英語I、数学Iおよび作文
自衛官候補生		通年	Web試験対応 詳しい要領については受付時に お知らせします。		「任期制」の自衛官 任期満了で辞めて次の夢に挑戦できま す(入隊後に選抜試験で合格後「曹」も 可能)
高等工科学校	男子中卒 (見込含) 17歳未満の方	(一般) 令和6年 1月5日(金) まで	1次 令和6年 1月13日(土) (中標津町) 2次 令和6年 1月27日(土) (釧路市)	1次 令和6年 1月19日(金) 最終 令和6年 2月8日(木)	【身分】特別職国家公務員 (自衛官ではありません) 【生徒手当】106,900円/月 【期末手当】年2回 約180,000円/回 【卒業資格】 (提携する通信制高等学校) 神奈川県立横浜修徳高等学校卒業

内閣府からのお知らせ

「重要施設周辺及び国境離島等における土地等の利用状況の調査及び利用の規制等に関する法律」に基づき、防衛関係施設などの周囲おおむね1,000mの区域内および国境離島などの区域内の区域を「注視区域」・「特別注視区域」として指定することとされていますが、今般、町内の一部の区域を注視区域として指定しました。指定された区域では、土地・建物で防衛関係施設などの機能を阻害する行為が行われていないか、内閣府が調査を行います。詳しくは、内閣府のホームページをご参照いただくか、左記の内閣府のコールセンターまでお問い合わせ下さい。

■指定された区域
別海駐屯地を中心とした周囲おおむね1,000mの区域を「注視区域」に指定

■問合せ
内閣府重要土地等調査法コールセンター
☎0570-0001125
(平日9時30分から17時30分)
詳しくは、内閣府ホームページをご覧ください。(「内

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

脱炭素社会の実現に向けた講演会開催について

本町では、住民、団体、事業者として町が一丸となり、2050年度までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにする共通の目標に向けて更なる取組を推進するため、「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。

「別海町・脱炭素を考える会」では、脱炭素社会の実現に向けて効果的な取り組みを推進していくため、専門家を招き、左記のとおり講演会を開催します。ぜひご参加ください。

内閣府ホームページ
QRコード

- 日時 令和6年1月17日(水) 午後1時から午後3時
- 会場 別海町青少年プラザ(旧マルチメディア館)
- 定員 100名程度
- 料金 無料(当日牛乳200mlを配布します)
- 内容
 - ①消化液散布試験結果発表(別海バイオガス発電株)
 - ②基調講演 別海町 町長 曾根 興三氏
 - ③基調講演 帯広畜産大学 教授 谷 昌幸氏
 - ④特別講演 農研機構 農村工学研究

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



eLTAx（エルタックス）
II 地方税の電子申告）には、
インターネットで自宅やオ
フィスから申告ができるほか
に、たくさんメリットがあ

法人道民税・事業税・
特別法人事業税（地方
法人特別税）の申告は
便利なeLTAxで！

■主権 部門 上級研究員
中村 真人 氏
別海町・脱炭素を考える会
■問合せ
事務局 別海パイオガス発
電機
☎0153-79-5552
（平日午前8時から午後5
時まで）

お詫びと訂正

広報12月号7ページ「私たちの町の財政状況」に誤記がありました。お詫びして次のとおり訂正します。

- 各企業会計上半期予算執行状況
 - (正) 資本的収入
予算現額 4億9,478万円
 - (誤) 資本的収入
予算現額 6億5,064万円
 - (正) 資本的支出
予算現額 5億1,057万円
執行済額 7,362万円
 - (誤) 資本的支出
予算現額 6億6,649万円
執行済額 7,449万円

りますので、ぜひご利用くだ
さい。
詳しくは、左記ホームペー
ジをご覧ください。
■eLTAxホームページ
URL
<https://www.eltax.lta>

go.jp
■問合せ
北海道根室振興局税務課
税係
☎0153-24-5482

健康コラム

プラス・テン +10 から始めよう!

クリスマスやお正月で太ったという方はいませんか？
体重計に乗っていない方は、ちょっと勇気を振り絞って体重計に乗って
みましょう。
体重が増えていた方も増えていなかった方も、普段から身体を動かすこ
とが大切です。
今より10分多く身体を動かして、健康寿命を伸ばしましょう！



参考) 消費カロリーは、「体重×運動した時間×メッツ」で出すことができます。
例 体重60kgの人が1時間散歩したときの消費カロリーは、「60×1×3.5」で210kcalです。

メッツの一例) 散歩・体操3.5、ヨガ2.5、ラジオ体操第一4.0

町民保健センター ☎75-0359

町の保健室

令和5年度

個別健診のお知らせ

今年度の個別健診の実施期間は、令和6年2月29日までです。まだ受診されていない方は、お早めに町民保健センターへお申し込みください。
個別健診受診までの流れ

- ①町民保健センターへ申し込む⇒②町民保健センターから受診券が届く
 - ③受診券が届いたら各医療機関へ予約をする⇒④予約日に受診する
- ※結果の返却は、受診日から約1か月後になることをご了承ください。

特定健康診査

■実施期間
令和5年5月1日(月)から
令和6年2月29日(木)



特定健康診査
予約フォーム

医療機関	町立別海病院	西春別駅前診療所	尾岱沼診療所	釧路がん検診センター
対象者	別海町国民健康保険の40歳から74歳の方 (昭和24年4月1日から昭和59年3月31日生まれ)			
健診内容	問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質、血糖、肝機能、尿酸、腎機能、貧血など）、心電図			
料金	2,000円			
健診日	月曜日、 水曜日から金曜日	月曜日から金曜日	火曜日、 木曜日から金曜日 第1・3水曜日 (都合により変更になる場合があります)	予約時にご確認ください
受付時間	午前8時15分から 午前8時30分	午前8時30分から 午前11時 午後1時30分から 午後3時	午前8時30分	

がん検診

■実施期間
令和5年5月1日(月)から
令和6年2月29日(木)



がん検診
予約フォーム

医療機関	釧路がん検診センター		
検診名	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
対象者	30歳以上（平成6年3月31日以前生まれ）		
検診内容	バリウム検査	胸部エックス線撮影	2日分の便潜血検査
料金	30歳から69歳 1,200円 70歳以上 600円	30歳から69歳 200円 70歳以上 100円	30歳から69歳 500円 70歳以上 250円
検診日	月曜日から土曜日	月曜日から土曜日（土曜日は午前のみ）	
受付時間	午前8時30分から 午前11時	午前8時30分から午前11時 午後1時から午後3時	

婦人科検診

■実施期間
令和5年5月1日(月)から
令和6年2月29日(木)



婦人科検診
予約フォーム

検診名	子宮頸がん検診		
医療機関	町立別海病院	釧路孝仁会記念病院	釧路がん検診センター
対象者	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		
検診内容	子宮頸部の内診・細胞診		
料金	20歳から69歳 1,000円、70歳以上 500円		
検診日 受付時間	月曜日から金曜日 午前8時15分から 午前11時	月曜日、水曜日 午前9時から午前11時	月曜日 午前8時30分から午前10時 (検診開始午前10時) 水曜日、木曜日 午前8時30分から午後1時 (検診開始午後1時30分)

検診名	乳がん検診		
医療機関	町立別海病院	釧路孝仁会記念病院	釧路がん検診センター
対象者	40歳以上の方（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		
検診内容	マンモグラフィー（乳房エックス線撮影）		
料金	40歳から49歳 1,600円、50歳から69歳 1,300円、70歳以上 650円		
検診日 受付時間	予約時に病院へ ご確認ください	月曜日から水曜日、金曜日 午前9時30分から午後3時	月曜日から木曜日 午前8時30分から午後1時 (検診開始午後0時30分)

申込み・問合せ 町民保健センター ☎ 75-0359 (平日 午前9時から午後5時) FAX 75-0337

保健センターからの

お知らせ

1・2月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
1月	10	水	4カ月児健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	11	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	12	金	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	17	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
	18	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)
	23	火	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	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
2月	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	7	水	4カ月児健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	8	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	13	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(予約制)
	14	水	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)
	15	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)
	20	火	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)
	21	水	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	27	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。

- 1月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 1月の3歳児健診対象者 令和2年11月・12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～かけがえの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かまいません。

■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。ご主人・パートナーも参加できます。(出産・沐浴の内容に限ります。) 本町に里帰り中の妊婦さんも歓迎です。

対象 本町在住の妊婦さん

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
1月17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
1月24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
1月31日(水)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう	助産師

母子健康手帳の交付(要予約)

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。マイナンバーカードをお持ちの方は、ご持参ください。

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 (※お父さんの参加を希望される場合は事前にご相談ください。日程を調整します。)

料金 1,000円/回 1コース4,000円

申込締切
1月15日(月)

2月コース

全4回

2月1日(木)

2月8日(木)

2月15日(木)

2月22日(木)

※母子健康センター事業は、参加人数が多い場合に、日程を調整させていただきます場合がありますので、ご理解をお願いします。

●母乳外来(要予約) (1枠45分)

乳房ケア・断乳相談など。乳腺炎など心配な時はいつでもご相談ください。

実施日:月曜日、火曜日、金曜日 料金:1,000円/回(町民)

●産後ケア(要予約)

※対象:別海町に住民票のある出産後1年以内の母子育児・授乳相談、心身ケアなど。

デイケア型:料金1,000円/回(3時間以内)

宿泊型:内容、料金などはお問い合わせください。

●来所相談(要予約) (1時間以内)

授乳相談、赤ちゃんの体重測定、それ以外のことでも悩んだり困った時はご相談ください。

●電話相談(24時間対応)

妊娠中、育児期などに助産師が相談にのります。

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

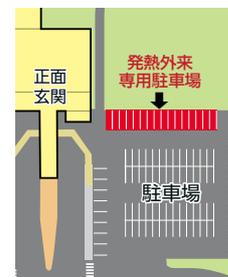
■発熱外来専用駐車場

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きます。

発熱外来設置に伴い、右図のとおり専用駐車場を設けますので、発熱外来受診以外の方の駐車はご遠慮ください。

※しばらく掛け続けてもつながらない場合は、病院代表0153-75-2311にお掛けください。ただし、対応できる看護師がいない場合は、再度掛け直していただくようお願いすることもありますので、あらかじめご了承ください。

夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましては、0153-75-2311にご連絡ください。



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

1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 ※12日,19日,26日 内科医 ※5日	<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、現在は、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、ご留意ください。
	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 ※18日,25日	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ございますので、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しています。
小児科 小児科医長 横澤正人	午前	横澤	横澤	横澤	横澤 ※18日 館 ※11日,25日	横澤 ※5日,19日 館 ※12日,26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 ※10日は14:00~ 診察開始	予防接種 慢性外来	横澤 ※5日,19日 館 ※12日,26日	
精神科・心療内科 医師 浮田充	午前	-	浮田	-	浮田	浮田 ※5日	<ul style="list-style-type: none"> 原則予約制ですので、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い合わせ(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	浮田 ※5日	
	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、お問い合わせください。 令和5年11月2日からインフルエンザ予防接種を実施しています。(毎週月・木曜日の午後、産婦人科外来にて。)

●出張医による診療科

表にある※の日には診察予定日です。

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	11日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	12日(金)	午前・午後	
	25日(木)	午後	
	26日(金)	午前・午後	
耳鼻いんこう科	9日(火)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	10日(水)	午前	
	22日(月)	午前・午後	
	23日(火)	午前	
神経内科	11日(木)	午後	たか 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	19日(金)	午後	たか 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

診療科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	16日(火)	午前	川西 洋平 医師
	17日(水)	午前	
膝の整形外科 (完全予約制)	18日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	11日(木)	午前	河合 伸昭 医師
	25日(木)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	11日(木)	午前	徳永 茂行 医師

※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。

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。
 診療をご希望の方は、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

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

人の動き

令和5年
11月末現在

()は前月比

人口	14,230	(-16)
男	7,231	(+2)
女	6,999	(-18)
うち外国人	535	(+6)
世帯数	6,826	(±0)
出生	3	
死亡	7	
転入	52	
転出	59	

その他 -5
※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
11月末現在

()は令和5年1月からの累計

発生	2件	(4)
死者	0人	(1)
負傷者	2人	(3)

火災と救急

令和5年
11月末現在

()は令和5年1月からの累計

火災	1件	(10)
	[死者 0件	(1)]
救急	39件	(631)
救助	0件	(10)
ドクターヘリ搬送	0件	(24)

地域情報カレンダー

(令和5年12月20日現在)

日	曜日	イベント内容
1/1	月	2024年初日の出観賞会 野付半島ネイチャーセンター 6:00~
5	金	令和6年別海町新年交礼会 生涯学習センターみなくる 2階会議室 12:00~
10	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 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。
2/14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 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。

社会保険事務相談所開設

1月16日(火) 13:00~17:00

1月17日(水) 9:00~14:00

2月6日(火) 13:00~17:00

2月7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

お誕生・ご結婚

令和5年11月30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
田口 滉士(ひろと)くん 男	皓基・のぞみ(豊原)	
原 昌伸(あきのぶ)くん 男	大昌・昌子(別海)	

ご結婚おめでとう

氏名	住所
佐々木卓斗さん・松尾 結以さん(別海)	
今西 大和さん・船越 楓さん(中西別)	
尾高 慧一さん・黒川 綾さん(別海)	
林中 翔さん・石田 佳甫さん(中西別)	
佐藤 俊和さん・村山 かなさん(尾岱沼)	



今月の納期

国民健康保険税(7期)は 1月31日(水)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

乳和食 レシピ

銀だらのポン酢煮

写真提供 Jミルク

材料 (2人分)

- * 銀だら 2切
- * 白こしょう 適量
- * 玉ねぎ 1/2個
- * しょうが 1片
- * 水菜 少量

A [* ホエイ 50ml
* ポン酢しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 銀だらは表面の水分をふき取り、白こしょうを全体にふる。玉ねぎを薄くスライスする。
- ② 鍋にAを入れて中火にかける。ふつふつとしてきたら1を加えてクッキングシートで落とし蓋をし、さらに鍋蓋をする。
- ③ やや弱火で3分ほど煮てから火を止め、そのまま味を含ませる。
- ④ 器に盛り、水菜とおろしたしょうがを添える。

※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、レシピや調理動画をご覧いただけます。

乳和食公式サイト