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

町公式X
@betsukaitown

町公式LINE
@betsukai

2024（令和6年）
3
No.725

今月の表紙

別海高校野球部、創部以来初の甲子園出場。
今月は、別海高校野球部の甲子園出場についてご紹介します。

topics

別海高校野球部が初の甲子園出場…P2～3
親子の正しいスマホとの付き合い方…P4
所得税・町道民税申告について…P9
本町の児童・生徒の体力について…P22

別海高校野球部

春のセンバツ甲子園 出場おめでとう！

01 第96回選抜高等学校野球大会

1月26日、第96回選抜高等学校野球大会(センバツ甲子園)の出場校が発表されました。出場校は、全国3818校の中から32校。別海高校は、2校が選ばれる「21世紀枠」に選ばれ、出場校中の最初に選ばれました。

02 夢の舞台 憧れの聖地甲子園へ

甲子園とは、高校野球の聖地です。球児誰もが憧れる夢の舞台であり、練習を重ね、数あるライバル校の中から勝ち進むことが必要となり、高校野球で最大の晴れ舞台に立つ歴史的な快挙を成し遂げたのです。

03 21世紀枠は名誉

各都道府県大会で８強、加盟校が多い地区は16強入りした学校を対象に、困難の克服、マナーの模範、文武両道などを評価する出場枠です！

04 別海高校が選ばれた理由

別海高校は、厳冬地で厳しい練習環境を克服し、秋の全道大会でベスト４まで進出しました。また、町スケートリンクのペンキ塗りや清掃活動などの地域貢献や、酪農用の小さなビニールハウスを活用した練習など、野球以外での活動も含めて評価されたのです。

新生活・新学期を応援

親子の正しい スマホとの付き合い方

新しい生活が始まる季節。安心、安全なスマホ（スマートフォン）利用のために、次の点に注意しましょう。

1. 適切にインターネットを利用する

トラブルに巻き込まれないように、スマホの使い方だけでなく、インターネットに関する知識、利用に関するモラルやコミュニケーションの仕方を親子で確認しましょう。

2. 家庭内でルールを作る

生活習慣に悪影響が出ないように、お子さんと一緒に話し合い、ルールを作りましょう。ルールは「スマホやネットの利用は21時まで」「必要のない日は学校に持っていかない」など具体的に決めましょう。

3. フィルタリングなどの機能制限を設定する

フィルタリング機能は、不用意に違法または有害サイトにアクセスしないようにする機能です。事件や課金トラブルに巻き込まれる可能性を無くすためにも、**子どもが使用するスマホには必ず設定しましょう。**設定方法が分からない場合は、携帯電話会社や販売店に確認しましょう。

スマホを利用する上での不安要素とその対策

子どもがスマホを利用することで、個人情報をインターネット上に流出させたり、犯罪被害に巻き込まれたりする事件が増えています。次のような対策を行うことで、多くのトラブルを未然に防ぐことができます。

また、保護者のスマホを子どもに渡す場合も、同様の注意が必要です。

①インターネット依存	②学習・成績への影響
③個人情報の漏えい	④ゲームや買い物などの課金
⑤ネットいじめ被害・加害	⑥誘い出しや性的被害
⑦不適切な情報発信	⑧不適切な情報に触れる影響

□工夫やルールで予防可能　□フィルタリングで軽減可能

中高生のスマホ・インターネットのトラブル

■SNSによるトラブル事例

【ネットで親身になってくれた相談相手に会いたくなった】

↓

【実際に会うと同世代のフリをした悪い大人で、犯罪に巻き込まれてしまった】

多くの人が日常的にSNSを利用する中で、日々の生活で抱える悩みやストレスをネット上にぶつけることで、自分の感情や気持ちをコントロールしようとすることも少なくありません。

そんな心理状態や判断の甘さを知って、近づいてくる悪い人もいます。ネットで知り合った人が実際の社会でも良い人とは限りません。

ネットだけの知り合いとのやり取りは、他の人からも見える場所で行い、深入りしないようルールを決めて、意識して使うことが自分の身を守る第一歩です。

周囲に知られたくない悩みがある場合は、専門の相談窓口を利用しましょう。

■不適切な写真や動画による損害賠償請求事例

【友人との悪ふざけで撮影した、不適切な写真や動画をSNSに投稿した】

↓

【不特定多数の人に拡散されてしまい、損害賠償請求をされた】

身内だけに見せるつもりだった投稿が拡散し、誰かを傷つけてしまったり、炎上してしまった事例や違法行為で罰せられた事例もあります。そのときのノリや勢いで撮影や公開をするのではなく、落ち着いて考えることが大切です。

また、写真や動画だけでなく、なりすまし投稿やフェイク情報の書き込み、拡散などもやってはいけません。ネットで広まればあっという間に個人が特定されてしまいます。

ネットに刻まれた情報は半永久的に残るため、いたずら半分でしたことの代償は恐ろしく大きいものとなります。未来の自分を苦しめることのないよう、正しく利用しましょう。

問合せ／教育委員会　生涯学習課　☎75-2146

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。

- 亀井　　彰さん（別海）
- 芦田　イワさん（別海）
- 亀井美智子さん（別海）
- 室武　美枝さん（別海）
- 坂野下武雄さん（別海）
- 菅原　義男さん（別海）
- 角谷ミチ子さん（走古丹）
- 佐藤フサ子さん（別海）
- 豊田　芳郎さん（奥行）
- 小椋　伸子さん（別海）
- 古川　茂壽さん（別海）
- 相澤　菊子さん（尾岱沼）
- 上石フミ子さん（西春別駅前）
- 菅原　勝枝さん（西春別駅前）

特旨叙位の伝達を行いました

1/16

特旨叙位（令和５年10月18日発令）で故佐野力三さんが「従五位」に叙され、町長からご遺族へ伝達が行われました。

故佐野力三さんは、別海町長として昭和62年から平成19年まで５期20年の長きにわたり在職し、地方自治の進展に貢献されました。

別海中央中学校野球部の表敬訪問

1/31

令和６年３月16日から開催される「コントリビュートカップ第25回全国中学生軟式野球大会」へ出場する伊原大翔選手と橋本琉生選手の２名が副町長と教育長を表敬訪問し、各選手から大会の意気込みや目標について語られました。

別海高校野球部表敬訪問

2/14

３月18日から始まる春の甲子園（第96回選抜高等学校野球大会）に初出場する別海高校野球部が町長・教育長を表敬訪問し、部を代表して主将の中道選手が大会への意気込みや目標と地域への感謝の気持ちを伝えました。

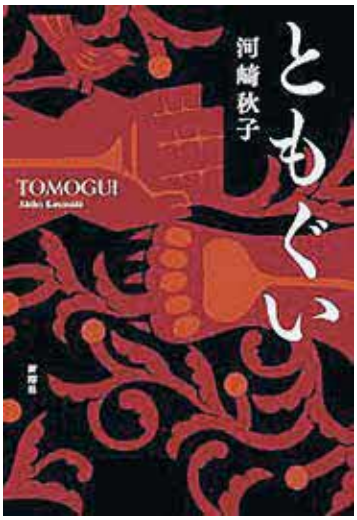
第170回直木賞受賞

1/17

第170回直木賞に別海町出身の河﨑秋子さんの「ともぐい」が選ばれました。

三浦綾子文学賞、新田次郎文学賞など名誉な受賞が続く河﨑さん。今後の益々のご活躍が期待されます。

（新潮社）



北海道社会貢献賞・北海道善行賞を受賞

2/7

別海町交通安全指導員である次の４名の方が、長年にわたる地域での交通安全思想の普及と交通事故防止活動の功績を認められ、北海道社会貢献賞および北海道善行賞を受賞しました。

●北海道社会貢献賞（交通安全功労者）
- 倉又　みつさん（別海）
- 塩田　則芳さん（西春別）
- 高橋　榮子さん（西春別）

●北海道善行賞（交通安全実践者）
- 佐藤　國仁さん（西春別）

全国中体連に係る表敬訪問

1/29

令和６年２月３日から開催される「令和５年度全国中学校体育大会　第44回全国中学校スケート大会」へ出場する７名の選手が町長と教育長を表敬訪問し、出場する選手から意気込みや目標について語られました。

北海道交通安全推進委員会会長表彰を受賞

2/7

別海町交通安全指導員である平澤正さん（中春別）が、長年にわたる地域での交通安全思想の普及と交通事故防止活動の功績を認められ、北海道交通安全推進委員会会長表彰（交通安全指導員・奉仕員表彰）を受賞されました。

釧路地方法務局長感謝状贈呈

1/24

人権擁護委員として長年にわたり人権の擁護と人権思想の普及高揚に尽くされ、令和５年12月31日をもって退任された山藤 史江委員に釧路地方法務局長から感謝状が贈呈されました。

また、後任に登藤 和哉委員が令和６年１月１日付で法務局から委嘱されました。

令和６年　第55回　別海町書初め展開催

2/1~18

別海町文化連盟（事務局：中央公民館）主催による「第55回別海町書初め展」が町生涯学習センターみなくるを皮切りに、西・東公民館にて開催されました。

児童生徒の部では、町内小中学校の児童生徒から131点の作品が寄せられ、学年別に金賞１点、銀賞２点、銅賞３点が入選し、特別賞として次の３作品が受賞しました。

また、一般の部として別海町文化連盟加盟サークルから出品があり、多くの方々が観覧していました。（西・東公民館は入選者のみの展示）

【特別賞】
- **町　長　賞**「希望の光」　別海中央小学校　５年　永野　雄聖
- **教育長賞**「生命の尊重」　別海中央中学校　２年　永野日華莉
- **文化連盟会長賞**「もち」　中春別小学校　１年　越智　心咲

選挙管理委員会から

別海町長選挙のお知らせ

選挙管理委員会で別海町長選挙の選挙日を右記のとおり決定しました。

なお、立候補届出事務説明会については４月中旬頃を予定しています。

問合せ／選挙管理委員会　☎75-2111

選挙日
令和6年5月26日㈰
（告示日　令和6年5月21日㈫）

総合政策課から

2024「北方領土の日」根室管内住民大会が開催されました

総合２位に輝いた
野付中２年 白土きらりさん

佳良賞を受賞した
別海中央中２年 佐藤恒星くん

２月７日に、2024「北方領土の日」根室管内住民大会が根室市総合文化会館で開催されました。

４年ぶりに中学生の弁論発表も併せて開催された本大会では、別海町から２名の中学生が弁論発表者として出場したほか、元島民や元島民後継者による北方領土返還に向けた決意表明とともに、参加者全員で「北方領土を返せ」という強い思いをシュプレヒコールで表明しました。

問合せ／地域デザイン・ふるさと納税担当　☎74-9502

総務課から

ひとりひとりができること
ゼロカーボンアクション30

別海町ゼロカーボンシティへ向けて!

食べ残し

日本の食品ロス量は、１人１日あたりおにぎり約１個分。自分の食べられる量の注文をし、もし残す場合は持ち帰りましょう。

✓適量の注文により、食事代を節約できます。
✓年間のCO_2削減量
54Kg／人
（家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合）

環境省HP

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。
できるところから「ゼロカーボンアクション」に取り組んでいきましょう。

問合せ／総務行政担当　☎75-2111

税務課から

国民健康保険税の納め忘れはありませんか

令和５年度の国民健康保険税は、２月29日㈭で全ての納期が終了しました。いま一度納め忘れがないかを確認いただき「納付書を紛失してしまった」「困難な事情により納付ができない」などの事情がある場合は、下記担当までご連絡ください。

令和５年度分の町税滞納者に対しては、４月に町税催告状を送付します。

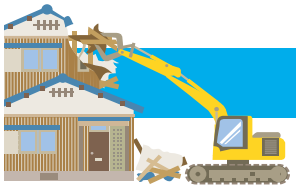
納付されず、納税相談もない場合には滞納処分が執行されますので、納付が困難な場合には必ずご相談ください。

納税が困難な場合は必ずご連絡ください

本年度の債権調査・差押件数

■債権の調査 1,400件
■債権の差押　35件
（令和６年１月末現在）

問合せ／収納対策担当　☎74-9258



建物の新築、解体していませんか?

固定資産税は、毎年「１月１日」時点の固定資産（土地、家屋、償却資産）の所有者に対してかかる税金です。年の途中で住宅、店舗、倉庫などの建物を新築、増築した場合、または大雪でつぶれた建物などを解体した場合は、下記担当まで連絡をお願いします。

居住や使用をしていない家屋も、解体しなければ固定資産税が課税されますのでご注意ください。

■固定資産税が課税される建物の参考例

①柱が直に地面に埋め込まれている倉庫、車庫、畜舎
②地杭（束石）の倉庫、車庫
③電気、水道などの備わったコンテナハウス
※①から③までの建物で、中古材を使用または手作りで建築された建物も固定資産税が課税されます。

■固定資産税に係る現地調査について

地方税法に基づき、税務課職員が家屋の新築、増築または解体状況を確認するため、毎年町内を巡回して現地確認をしています。職員が伺った際には、敷地内の建物の新築・増築の有無、建物の状態を確認させていただくことがありますので、ご協力をお願いします。

問合せ／課税担当　☎74-9257

固定資産税の縦覧が始まります

縦覧制度とは、自分の資産の評価額が適正であるか客観的に判断するため、他の資産の評価額と比較できるように、土地と家屋の固定資産価格の帳簿をご覧いただく制度です。

なお、縦覧には、地番の指定が必要です。

■縦覧できる内容（地番を指定していただく必要があります。）

【土地】地目、地積、評価額など
【家屋】建築年、床面積、評価額など

■縦覧できる方

町内に所在する固定資産（土地・家屋）を所有している、当該年度分の固定資産税の納税者、委任を受けた代理人、固定資産の共有者です。
縦覧にはマイナンバーカードなどの本人確認ができるもの、代理人の場合は委任状が必要です。

■縦覧期間

４月１日㈪から６月30日㈰
※土曜日、日曜日、祝日を除く

■縦覧の手数料

無料
※縦覧期間中は自分の資産の閲覧も無料です。

■縦覧場所

役場税務課窓口、各支所

■価格に不服のある場合

縦覧期間の初日から納税通知書の交付を受けた日後３カ月以内に、文書で固定資産評価審査委員会に審査の申し出をすることができます。

問合せ／課税担当　☎74-9257

元気未来っ子（ちびっこ）

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。

尾形　風太（ふうた）くん
（鼓星）

小林　睦稀（むつき）くん
（拓也）

釜蓋　虎鉄（こてつ）くん
（恭平）

大道　史郎（しろう）くん
（駿太郎）

坂脇　悠真（はるま）くん
（康彰）

所得税・町道民税申告について

※混雑緩和のため予約制となっています。

申告期間 令和6年2月16日㈮から3月15日㈮

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。

申告相談会場・日程

会　　場	相　談　対　象
根室税務署 根室市弥栄町1丁目18番地 （根室地方合同庁舎）	■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
別海町役場本庁舎 103会議室	■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	■給与・年金所得の確定申告 ■町道民税申告

- **期間**　２月16日㈮から３月15日㈮（土曜日、日曜日、祝日を除く）
- **時間**　火曜日から木曜日　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。

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時間いつでも予約可能となっておりますので、ぜひご活用をお願いします。

また、ネットで予約をしたいが、使用方法がわからない場合は、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㈪から令和６年３月11日㈪　※24時間対応
- **予約方法**　お手持ちの端末から下記URLにアクセス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。
  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㈪から令和６年３月14日㈭（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、ご了承願います。
- 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願います。（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、ご了承願います。

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おりません。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。会場が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。

来庁者へのお願い

- 申告を円滑に行うために、**収支内訳書などの作成書類は必ず作成して**からご来庁ください。
- 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。

問合せ先

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

軽自動車税種別割に係る届出について

軽自動車税種別割は、毎年４月１日時点で軽自動車など(原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および２輪小型自動車)を所有している方に納めていただく税金です。

自動車税種別割（普通自動車）と異なり、軽自動車税種別割には月割課税制度がなく、４月２日以降に廃車などをしても、その年度の税金は所有者に全額納めていただくことになります。また、４月２日以降に軽自動車などを所有した場合、その年度は課税されず、翌年度からの課税となります。

使用できない状態で、今後も使用することがない軽自動車をお持ちの方、または廃棄や譲渡、紛失などをしているが手続きがお済みでない場合は、次年度以降も課税されることになりますので、手続きを済ませてください。

なお、軽自動車などの手続きについては、車種ごとに届出先が違いますのでご注意ください。

【原動機付自転車(125cc以下)および小型特殊自動車(トラクター、フォークリフトなど)】

■届出先　役場税務課 ☎0153-74-9256　西春別支所 ☎0153-77-2131　尾岱沼支所 ☎0153-86-2166

■手続きに必要なもの

廃車する場合　①標識(ナンバープレート)　②標識交付証明書

③・使用者と所有者が同じ場合⇒使用者の本人確認書類

・使用者と所有者が異なる場合⇒所有者の押印と使用者の本人確認書類

譲渡する場合　①旧所有者の押印または本人確認書類の写し　②旧所有者の標識交付証明書

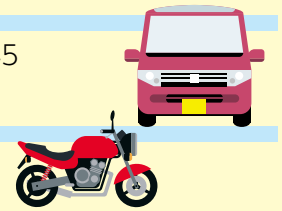
③新所有者の本人確認書類（代理人が申請する場合は新所有者の本人確認書類の写しまたは押印が必要となります。）

※他の市町村の方に譲渡する場合で、車両が本町からなくなる場合は、本町での手続きは廃車となるので「廃車する場合」を参考に届け出をしてください。

【軽自動車(250cc以下の軽二輪、660cc以下の軽四輪)】

■届出先　釧路軽自動車協会　釧路市鳥取大通６丁目１番１号　☎0154-51-0745

※手続きに必要なものは、届出先にご確認ください。



【二輪小型自動車(250ccを超えるもの)】

■届出先　釧路運輸支局　釧路鳥取大通６丁目２番13号　☎050-5540-2005

※手続きに必要なものは、届出先にご確認ください。

軽自動車税種別割の各種申告に押印が不要となりました

軽自動車税種別割の各種申告に押印が不要となりました。これに伴い、窓口での書類の提出時に下記のとおり本人確認をさせてもらいます。

■購入の場合

事　由	車両の所有状況	必要書類
本人が申告に来た	車両の使用者・所有者が同じ	• 本人確認書類（運転免許証、保険証など） • 購入した際の契約書または販売者の押印
	車両の使用者・所有者が異なる	• 使用者の本人確認書類（運転免許証、保険証など） • 所有者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または所有者の押印 • 購入した際の契約書または販売者の押印
他者が申告に来た	車両の使用者・所有者が同じ	• 使用者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または使用者の押印 • 購入した際の契約書または販売者の押印
	車両の使用者・所有者が異なる	• 使用者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または使用者の押印 • 所有者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または所有者の押印 • 購入した際の契約書または販売者の押印

■廃車の場合

事由	車両の所有状況	必要書類
本人が申告に来た	車両の使用者・所有者が同じ	• 本人確認書類（運転免許証、保険証など）
	車両の使用者・所有者が異なる	• 使用者の本人確認書類（運転免許証、保険証など） • 所有者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または所有者の押印
他者が申告に来た	車両の使用者・所有者が同じ	• 使用者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または使用者の押印
	車両の使用者・所有者が異なる	• 使用者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または使用者の押印 • 所有者の本人確認書類の写し（運転免許証、保険証など）または所有者の押印

※廃車の手続きの中には、町外の方へ譲渡したものも含みます。

問合せ／課税担当　☎74-9256

国保だより 第105号

今回は広報で

国保に「加入するとき」「やめるとき」は必ず届け出をしてください

次に該当する方は届け出が必要ですので、下記担当にお申し出ください。なお、届け出には「マイナンバーの記載と確認」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が確認できるものと本人確認書類をお持ちください。

国保に加入するとき

- 他の市町村から転入したとき（職場の健康保険などに加入していない場合）
- 退職などで職場の健康保険などをやめたとき
- 国保に加入している方の子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

国保をやめるとき

- 他の市区町村へ転出したとき（※学生は申請により特例が認められています）
- 職場の健康保険などに加入したとき
- 自営業を営んでいる方が社会保険の適用事業所となったとき
- 生活保護を受けるとき
- 死亡したとき
- 一定の障害があると認定された65歳以上の方が後期高齢者医療制度に加入したとき

進学により町外に転出する場合

学生が進学により町外に転出をする場合は、学生証もしくは合格通知書を持参し所定の手続きをすることにより、就学期間が満了するまで別海町の国保に加入することができます。

保険証は１人に１枚です

別海町から転出された場合は別海町国保の保険証は使えません（学生の特例申請をされた方は除く）。また、職場などから保険証が交付された場合も国保の保険証は使えません。

誤って使用した場合は、**国保が負担した医療費は返していただくことになります。**

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

４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、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　検索

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。

後期高齢者医療制度のお知らせ

運営協議会委員の募集について

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆さんの代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

■応募資格　道内在住の満18歳以上の方（ただし、議員や公務員などを除く）
■募集人数　５名
■任　　期　令和６年７月から２年間（開催は年２回を予定しています）
■応募方法　北海道後期高齢者医療広域連合および市区町村窓口にある応募要領を参照してください
■応募締切　令和６年４月30日㈫
■選　　考　選考委員会を設置し、提出された小論文などにより総合的に委員を選考します
■報酬など　１日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

問合せ／後期高齢者・医療給付担当　☎74-9646
北海道後期高齢者医療広域連合　☎011-290-5601

引っ越しごみはごみ処理場へ

引っ越しや大掃除などで、一度に大量の家庭ごみを出す場合は、ごみステーションに排出せず、別海町ごみ処理場へ直接持ち込みをお願いします。

自分で持ち込む場合

- 搬入量に応じてごみ処分手数料を徴収しますので、現金をご用意ください。
- ごみをまとめるときは、透明または半透明の袋に入れてください。（指定ごみ袋を使用する必要はありません。）肥料袋、フレコンバッグ、ダンボールなど、外から中身を確認できないものに入れての持ち込みはできません。

あらかじめ、ごみ出しルールの分別区分によって分別した上で持ち込み願います。

自分で持ち込むことが難しい場合

「一般廃棄物収集運搬許可業者」に依頼することができます。この場合、ごみ処理場で支払うごみ処分手数料のほか、許可業者に収集運搬料を支払う必要があります。

※許可業者以外に収集運搬を依頼することは、違法行為となりますのでご注意ください。

ごみ処理場で受け入れができないごみ

ごみ処理場では、解体作業が難しいものや特殊な素材のものなど、受け入れできないごみがあります。これらは、ごみステーションへの排出も、ごみ処理場への持ち込みもできません。

ご不便をお掛けしますが、廃棄する場合は下記担当へご相談ください。

■主な例

- スプリングマットレス　　• 畳
- 家電リサイクル法対象製品（テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・乾燥機・エアコン）
- 建築物または建築物以外の工作物（柵や塀など）の解体に伴うごみ

別海町ごみ処理場

■受付時間　月曜日から土曜日
午前９時から午後４時
■住　所　別海町別海362番地１
■連絡先　☎75-3812
■ごみ処分手数料
家庭ごみ（もえるごみ、もえないごみ、粗大ごみ）
20kgごとに60円※資源ごみは無料

問合せ／町民生活担当　☎74-9647

町民課から

令和６年４月からラベルが付いたペットボトルは収集できなくなります

これまでお知らせしてきたとおり、令和６年４月から、ラベルが付いたペットボトルは収集できなくなります。

開始まで約１カ月となりましたが、まだ、一定数がラベルが付いた状態で出されています。

今からラベルはがしの徹底を心がけてください。

なお、のり付けしてあるなど、はがしにくいラベルは無理にはがす必要はありません。

はがしたラベルはプラスチック製の容器包装として出してください。

お手数をおかけしますが、リサイクル品質向上のため、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／町民生活担当　☎74-9647

地域包括支援センターから

元気に年を重ねるために　今月のいきいき情報!

ふれあい・いきいきサロンで健康体操を一緒にしませんか?

ふれあい・いきいきサロン「遊楽（西春別）」「友遊（別海）」「遊海（尾岱沼）」で健康体操を定期実施します。加齢により筋肉や骨、脳機能が低下しやすくなりますが、それを予防するためには定期的な「運動」と「交流」が効果的です。

場所・時間	R5年度	R6年度			
「遊楽」10：00		4/25㈭	7/18㈭	10/24㈭	1/23㈭
「友遊」　9：30		5/21㈫	8/20㈫	11/19㈫	2/18㈫
「遊海」10：00	3/18㈪	6/24㈪	9/30㈪	12/23㈪	3/17㈪

●リハビリに関わっている専門職や地域包括支援センター職員がサロンへお邪魔し、健康体操や簡単な体力測定、健康や介護の相談などを実施します。

やってみよう！脳のトレーニング

昔ながらの遊び「お手玉」も脳に刺激を与えてくれます。お手玉を落とさないように集中することが脳を活性化させます。落としても繰り返しやってみましょう。

お手玉、もしくはハンカチを丸く結んだものを２つ準備します。

■練習１　両手に１つずつお手玉を持ち左右同時に上に投げ、キャッチします。

■練習２　お手玉を持った腕を交差させてから左右同時に上に投げ、キャッチします。

■レベルアップ

両手に乗せたお手玉を上に投げている間に左右の腕を交差し、キャッチします。できるようになったら交差する左右の腕の上下を入れ替えてみましょう。

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

合理的配慮の提供が義務化されます

合理的配慮の提供とは

障がいのある人にとって、社会の中にある簡単に利用できないようなものにより、活動を制限されてしまう場合に、障がいのある人から何らかの対応を求められるなど、意思が伝えられた際に、負担が重すぎない範囲で対応すること。

例

物理的環境への配慮：
飲食店で車イスのまま食事できるようスペースを確保する。

意思疎通への配慮：
難聴の方に対し筆談での対応をする。

■障害者差別解消法とは

障がいの有無に関わらず、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）を実現することを目指しています。

令和６年４月１日から事業者（飲食店やサービス業など全ての事業者）による障がいのある人への**合理的配慮の提供が義務化**されました。

改正後

	行政機関など	事業者
不当な差別的取り扱い	禁止	禁止
合理的配慮の提供	義務	努力義務→義務

共生社会を実現するため、障がいのある人から対応を求められた際や、困っている方を見かけた際は、思いやりのある行動をとり、障がいのある人への差別を解消するための取り組みを進めていきましょう。

●ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としていることが外見からはわかりにくい方が着用することで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助を得やすくするものです。

ヘルプカードとは、障がいのある人などが持ち歩き、災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたいときなどに提示して手助けを求めるものです。

●配布対象者

ヘルプマーク：義足や人工関節を使用している方、身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がい、内部障がいのある方、難病の方、妊娠初期の方などで、外見からは援助や配慮を必要としていることが分かりにくい方。

ヘルプカード：障がいなどにより、周囲から手助けが必要な方。

●配布場所など

福祉課、西春別支所、尾岱沼支所

問合せ／社会・障がい福祉担当　☎74-9641

地域福祉計画の取り組みを募集します

本町では、すべての地域住民が思いやりの心を持ち、互いに支えあいながら安心して暮らせるまちづくりを目指して「別海町地域福祉計画」を策定しています。

計画に掲げる具体的な取り組みなどについて、町民や地域の関係団体、事業所などで今年度中に実践された事例がありましたら右記二次元コードから、報告ください。

（報告いただいた内容は、取りまとめ、町ホームページで公表予定です。）

【具体的な取り組みの例】

■町　民　「近所の高齢者世帯の玄関の除雪を手伝った。」
　　「ボランティアに参加した。」

■地　域　「町内会で困っている世帯を訪問した。」
　　「地域の防災訓練を行った。」

■事業者　「従業員に対し福祉の研修会を行った。」
　　「ボランティア活動に協力した。」

【募集する取り組みの対象期間】

令和６年３月31日まで

URL　https://logoform.jp/f/Pmcbg

※計画および概要版は町ホームページをご覧ください。

取り組み報告用フォーム

町ホームページ検索キーワード　地域福祉計画　検索

問合せ／社会・障がい福祉担当　☎74-9641

令和５年度 防火ポスターコンクール

町民の防火思想の高揚と普及を図ることを目的として、町内の小学生と中学生を対象に防火ポスターコンクール（後援：別海町教育委員会）を開催しました。

応募された全作品は、２月１日から16日の間、町生涯学習センターみなくるに展示され、来館された多くの方へ火災予防を訴えました。

【別海町教育委員会教育長賞】

竹本　美晴 さん
（別海中央小 4年）

【別海消防署長賞　低学年の部】

川本　夏輝 さん
（別海中央小 2年）

【別海消防署長賞　高学年の部】

清野　結心 さん
（別海中央小 5年）

【奨励賞】

古川　和樹 さん
（上春別小 1年）

【奨励賞】

原田　真帆 さん
（上春別小 1年）

【奨励賞】

竹本　彩葉 さん
（別海中央小 2年）

【奨励賞】

三上　獅童 さん
（別海中央小 5年）

【奨励賞】

石井　高晴 さん
（上春別小 5年）

【奨励賞】

水上　颯二 さん
（別海中央小 5年）

【努力賞】

浦山　昴琉 さん
（上春別小 1年）

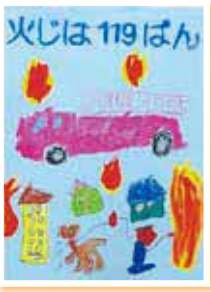
【努力賞】

大野　桜都 さん
（上春別小 1年）

【努力賞】

坂脇　彰斗 さん
（上春別小 1年）

【努力賞】



八田　基輔 さん
（上春別小 1年）

【努力賞】

泉　　絢翔 さん
（上春別小 1年）

【努力賞】

戸村　珀翔 さん
（別海中央小 2年）

【努力賞】

内澤さくら さん
（別海中央小 2年）

119番通報について

救急・消防車の要請時には、住所・世帯主の方のお名前を先に伺っており、出動先が確定した段階で緊急車両は出動しております。その後、さらに詳しい情報を伺いますので、落ち着いて伝えて下さい。

問合せ／救急係　☎75-0366

商工観光課から

別海町ふるさと交流館

３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(ふろ)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

3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 休館日	19 浴育デー	20 春分の日 ポイント2倍デー	21	22 ポイント2倍デー	23
24	25 休館日	26 風呂の日イベント 浴育デー	27 ポイント2倍デー	28	29 ポイント2倍デー	30
31						

商工観光課から

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、下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（内線1622）

「ふるさとの森」一部通行止めについて

「ふるさとの森」伐採作業で発生した丸太の搬出作業を行うため、大型トラックの走行時間帯は、遊歩道の一部が通行止めになる可能性があります。
該当区間には、通行止めなどの注意看板を設置しますので、立ち入らないようお願いします。
ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

■場所　ふるさとの森遊歩道内
■時間　午前６時から午後５時
■期間　３月４日から３月８日（予定）
※天候などにより前後する場合があります。

問合せ／観光・交流担当（内線1622・1621）

農業振興地域整備計画の変更手続きについて

別海農業振興地域整備計画とは、優良な農地を確保、保全するとともに、農業振興のための各種施策を計画的かつ集中的に実施するために定めた総合的な計画です。

農用地区域内農地として指定されている土地は、農業用施設や農家住宅の建設などを行う場合、整備計画の変更申請が必要ですので、令和６年度の変更手続きスケジュールを確認の上、事業の実施および計画の際には農政課までご相談ください。

なお、スケジュールは申請件数などによって時期が多少前後する可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

問合せ：提出先／農業政策担当　☎74-9251

令和６年度 別海農業振興地域整備計画 変更スケジュール

	申請の種類	申請締切	手続き完了見込
第１回	軽微変更	４月８日	４月末
	除外・用途変更	４月26日	６月末
第２回	軽微変更	６月27日	７月末
	除外・用途変更	７月26日	９月末
第３回	軽微変更	９月27日	10月末
	除外・用途変更	10月25日	12月末
第４回	軽微変更	12月27日	１月末
	除外・用途変更	１月27日	３月末

※参考
農業用施設建設…軽微変更（１ha未満）、用途変更（１ha以上）
農家住宅建設…除外変更　　その他…ご相談ください

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町公式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町公式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、口座振替がご利用できます。

■口座振替の申し込み方法

右記金融機関の窓口に、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

※振替日が土曜日、日曜日、祝日、金融機関の休日の場合は、翌営業日が振替日となります。

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

■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下さい。

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います。一人一人が意識し、水を大切に使いましょう。

問合せ／上下水道課　管理担当　☎74-9846

農業委員会から

令和６年度

別海町農業委員会総会について

令和６年度の別海町農業委員会総会を次のとおり開催しますので、農地の売買、贈与、賃借などの権利移動や、農地転用を予定している方は、各開催月の提出期限までに申請書などを提出してください。

なお、諸事情により日程を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。変更後の開催日程はホームページにてお知らせします。

開催月	提出期限	総会開催日
４月	４月11日㈭	４月30日㈫
５月	５月８日㈬	５月24日㈮
６月	６月３日㈪	６月14日㈮
７月	７月12日㈮	７月31日㈬
８月	８月14日㈬	８月30日㈮
９月	９月９日㈪	９月27日㈮
10月	10月15日㈫	10月31日㈭
11月	11月７日㈭	11月25日㈪
12月	12月５日㈭	12月23日㈪
１月	１月15日㈬	１月31日㈮
２月	２月10日㈪	２月28日㈮
３月	３月５日㈬	３月24日㈪

問合せ／総務担当　☎74-9853

学務・スポーツ課から

令和６年度

スポーツ安全保険について

スポーツに限らず、４名以上で行う文化・レクリエーション・ボランティア・地域活動でも加入できるスポーツ安全保険の令和６年度加入受付が３月１日から開始されます。

これまで未加入のサークル、団体のみなさんも、万が一に備えて加入を検討してみてください。

なお、本年度から書類での申し込みが廃止され、インターネットのみでの加入手続きとなっています。

加入の詳細に関しては、役場総合案内と各支所、各公民館などに配置しています。

※学校開放事業利用団体は加入が必須となっていますので、利用を予定している団体は必ず加入してください。

問合せ／スポーツ推進担当　☎74-9273

学校教育課から

スクールバスを更新しました

上春別地区で運行しているスクールバス（ひとみ12号）の車両更新が完了し、１月から新車両で運行を開始しています。別海町教育委員会では、車両の状態を確認しながら今後も計画的に車両の更新を行っていきます。

郷土資料館から

郷土資料館だより

「昔のくらしと道具」を調べる授業に郷土資料館が活用されています。

小学校３年生の社会科には、「昔のくらしと道具」という単元があり、２～３月は、多くの生徒が当館を訪れます。道具を見学するだけではなく、実際に道具を使う体験も行い、「炭火アイロン」「火のし」「洗濯板」「湯たんぽ」「灯油ランプ」という昔の道具に悪戦苦闘します。

便利な生活の中で昔の道具を使うと、その取り扱いも不便に感じますが、昔の生活の中では、常に密着し関連性のあるもので、知恵と工夫が隠されていることがわかったようです。

３月の休館日　２日・３日・11日・16日・17日・21日・25日・30日・31日

４月の休館日　６～８日・20～22日・29日

問合せ／郷土資料館
☎・FAX 75-0802

特別展示　別海高校野球部選抜甲子園出場決定!

第96回選抜高等学校野球大会へ出場が決定した別海高校を祝して、野球に関する本や写真などを展示しています。応援メッセージコーナーも設置していますので、みなさまからのメッセージをお待ちしています。

■期間　３月30日㈯まで
■場所　図書館エントランスホール

どさんこ絵本作家あべ弘士さん「あてっこ どうぶつずかん だれ」巡回パネル展in北海道

旭川市出身の絵本作家・あべ弘士さんの新作絵本『あてっこ どうぶつずかん だれ』（出版／令和５年７月）の出版を記念して、下記の日程でパネル展を開催します。ぜひご来館ください。

■期間　令和6年4月2日㈫から4月24日㈬
■場所　図書館エントランスホール
■内容　動物たちの特徴や生態をクイズ形式で問いかけ、あてっこを楽しみながら学べるユーモアたっぷりの絵本を、パネル展として開催します。

※昨年８月から道内の公共図書館・大学図書館・書店が連携して巡回パネル展を開催しています。

小さい子のお話の時間

■日時
3月1日、8日、15日、22日、29日㈮
午前11時から15分程度
■場所　図書館「お話のコーナー」
■対象　０から３歳程度の乳幼児と保護者
■その他　参加無料・申し込み不要

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。途中参加、退出も可能ですので、お子さんと一緒に楽しいひと時を過ごしませんか。

３月の休館日　4日・11日・18日・20日・25日・28日（月末休館日）

４月の休館日　1日・8日・15日・22日・25日（月末休館日）・29日・30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

協力隊のまるまる〇〇な話　松本　純一

こんにちは～♪
今年も風蓮湖にワカサギ釣りに行ってきました。日頃の行いがよいからなのか、おかげ様で爆釣でした。

さてさて、その風蓮湖ですが、道内ではサロマ湖に次ぐ面積の汽水湖ですよね。実は私にとって汽水湖は不思議で不思議で仕方がなかったのです。

地図が大好きで肌身離さず持ち歩いていた少年時代。

頁を捲っては未だ見ぬ土地の風景を想い描き「脳内旅行」を楽しんでいたあの頃。

そんな純朴な少年が、絶対に行ってみたいと思った場所が北海道の汽水湖の先端、そう、風蓮湖の先端だったのです。

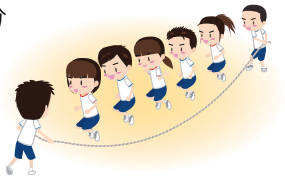
それから思いっきり時は流れ、酸いも甘いも噛分けてきた中で、初めて見た走古丹の先端は、それはもう感動でいっぱいで強く印象に残る風景でした。

かつて浮かんだ情景は何時しか日常となり、ワカサギの天ぷらを肴に仲間と飲む酒に酔いしれながら、ようやく僕の脳内旅行が終わったのかもしれません。

スポーツセンターだより

スポーツセンター祭り2024 春

様々な競技に挑戦し、自分の体力を知り、体力王を目指そう。



■日時　3月17日㈰　■受付　午前8時40分から　■終了予定時刻　午後０時30分
■会場　別海町町民体育館　■対象　町内の小学5年生から高校生（定員100名）
※少年団・学校などの団体参加のほか、個人参加も可能。
■内容　綱引き・体力王決定戦（体力測定）・長縄跳び・靴飛ばし選手権など
※荒天時は内容に若干変更があります。
■参加料　無料　■持ち物　動きやすい服装・運動靴（屋外用と室内用の2足）・汗拭きタオル・飲み物
■申込締切　３月４日㈪　※少年団員は所属する各少年団からお申込みください。

トレーニング室使い方講座

トレーニングの利用方法や、トレーニング方法を覚えて健康維持、増進を目指そう。

■日時　3月24日㈰ 午後５時から午後６時　■会場　別海町町民体育館 トレーニング室　■対象　高校生以上
■定員　10名　■参加料　100円(施設使用料)※高校生は無料です。体育館のシーズン券は利用可能です。
■持ち物　動きやすい服装・上靴・汗拭きタオル・飲み物
※ウォーミングアップ、クールダウンの時間は教室には含まれていないため、各自で行ってください。
■申込締切　3月22日㈮　※定員になり次第締め切り

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。

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。

パブリックコメント（町民意見の公募）のお知らせ

パブリックコメントとは、町の皆さんにとって重要な条例や政策、計画などを策定する過程で、その案を公表し、皆さんからのご意見を聴き、計画などを作り上げていく制度です。
町の皆さんのまちづくりの参画機会として、積極的な参加をお願いします。
公表資料は、町ホームページまたは各閲覧場所にてご覧ください。

町ホームページ検索キーワード
パブリックコメント　検索

奥行臼史跡公園整備基本計画（案）に関するパブリックコメント

教育委員会では、奥行地区にある３つの交通歴史遺産を総合的に整備し、地域活性化につなげていくため、奥行臼史跡公園整備基本計画の策定を行います。
問合せ／郷土資料館　文化財担当　☎75-0802

■募集期間　３月19日㈫まで
■閲覧場所　町ホームページ、役場1階ロビー、各支所、各連絡事務所、各公民館、図書館、郷土資料館

別海町文化財保存活用地域計画（案）に関するパブリックコメント

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ため、別海町文化財保存活用地域計画の策定を行います。
問合せ／郷土資料館　文化財担当　☎75-0802

■募集期間　３月19日㈫まで
■閲覧場所　町ホームページ、役場1階ロビー、各支所、各連絡事務所、各公民館、図書館、郷土資料館

別海町障がい者計画（第４期）等に関するパブリックコメント

障がいのある人などの自立や社会参加のため施策の総合的な推進を図るための「障がい者計画（第４期）」と、障がい福祉計画などのサービス提供体制の確保のための「第７期障がい福祉計画」および「第３期障がい児福祉計画」の策定を進めています。
問合せ／社会・障がい福祉担当　☎74-9641

■募集期間　３月26日㈫まで
■閲覧場所　役場１階ロビーおよび福祉課窓口、各支所、各連絡事務所、生涯学習センターみなくる、各公民館、図書館、町民体育館、保健センター、児童デイサービスセンター

令和5年度 定期監査報告書の公表

地方自治法第199条第１項および第４項の規定により実施した令和５年度定期監査の結果報告書を令和６年１月19日に町長へ提出しましたので公表します。

別海町監査委員　竹中　仁・斉藤　雅美

■監査の実施期間　令和５年11月22日から12月５日までの内７日間
■監 査 の 範 囲　令和５年度（４月１日から10月31日）に執行された事業や財務などに関する事の執行状況
■監 査 の 方 法　各部課などが分掌する事務・事業が関係法令に従い、適切かつ効率的に執行されているかを主眼とし、あらかじめ提出を求めた資料および関係書類を審査するとともに、担当職員から説明を聴取するなどの方法で実施した。
■監 査 の 結 果　本年度の監査結果について、監査の対象とした事業および事務処理などは、おおむね適正に執行されているものと認められる。
よって、本監査において検討または改善を求める事項は無いので、今後も情報の共有により各部署が統一した認識の下、事務の執行などに努められたい。

問合せ／監査委員事務局　☎75-2111

令和5年度 定期学校監査報告書の公表

地方自治法第199条第１項および第４項の規定により実施した令和５年度定期学校監査の結果報告書を令和６年１月19日に町長へ提出しましたので公表します。

別海町監査委員　竹中　仁・斉藤　雅美

■監査の実施期間　令和５年11月１日から15日までの内３日間
■監 査 の 対 象　上春別小学校、上春別中学校、西春別小学校、西春別中学校、上西春別小学校、上西春別中学校、上西春別幼稚園
■監 査 の 範 囲　令和５年度（４月１日から９月30日）における財務などに関する事務の執行状況
■監 査 の 方 法　小中学校および幼稚園所管の財務などに関する事務が法令などに従い、適正かつ効率的に執行されているかを主眼として、関係諸帳簿および証拠書類との照合などのほか、担当職員からの説明聴取により実施した。
■監 査 の 結 果　本年度監査の対象とした学校などについて、所管する財務事務は適正に執行されているものと認められた。
また、備品や学校図書などの管理、および実験薬品の整理保管については、教育委員会事務局からの通知・指導により改善が進み、おおむね適正に管理されていることを確認した。

問合せ／監査委員事務局　☎75-2111

地域情報カレンダー

（令和６年２月20日現在）

日	曜日	イ ベ ン ト 内 容
3/13	水	優良運転者免許更新時講習　交流館ぷらと　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。
4/10	水	優良運転者免許更新時講習　交流館ぷらと　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

3月5日㈫ 13:00～17:00　**3月6日㈬** 9:00～14:00
4月９日㈫ 13:00～17:00
4月10日㈬ 9:00～14:00

中標津町役場　会議室
予約先／釧路年金事務所
☎0154―25―1522
※事前の予約が必要です。

本町の児童・生徒の体力について

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣など調査の結果について

毎年、小学校５年生と中学校２年生を対象に国で実施している、全国体力・運動能力、運動習慣など調査の結果についてお知らせします。

1　調査の概要

⑴**実施学年**　令和５年度町内小学校第５学年　　令和５年度町内中学校第２学年
⑵**目　　的**　各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣などを把握し、学校における体育・健康などに関する指導などの改善に役立てる。
⑶**内　　容**　**実技調査**　①握力　②上体起こし　③長座体前屈　④反復横とび　⑤20mシャトルラン　⑥50m走　⑦立ち幅とび　⑧ソフトボール投げ（中学校は⑧ハンドボール投げ）
質問紙調査　運動習慣、生活習慣　など

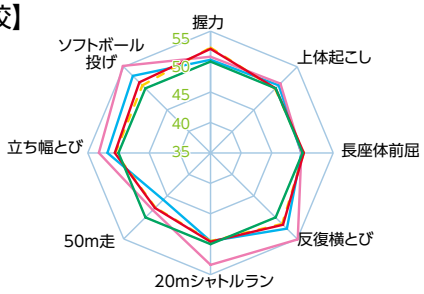
2　調査の結果

⑴全体の傾向

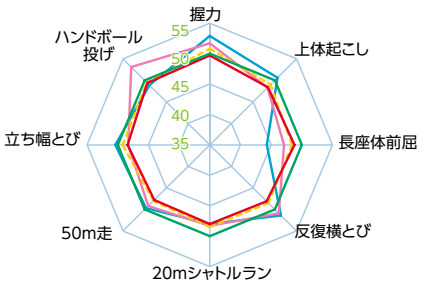
- 小学校は、男子が８種目中５種目で、女子が６種目で全国平均を上回りました。
- 中学校は、男子が８種目中４種目で、女子が３種目で全国平均を上回りました。
- 質問紙調査から、本町の児童・生徒は「体育の授業で、タブレットなどを使って学習することで、できたりわかったりすることがある」という回答が、全国・全道平均より高い傾向となりました。

⑵全国平均を50とした時の数値のレーダーチャート

【小学校】

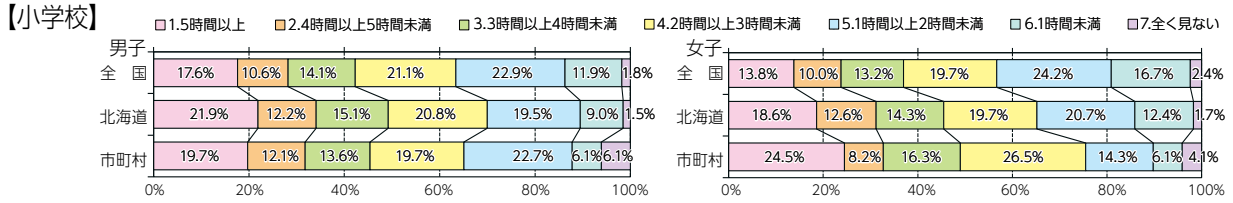


【中学校】

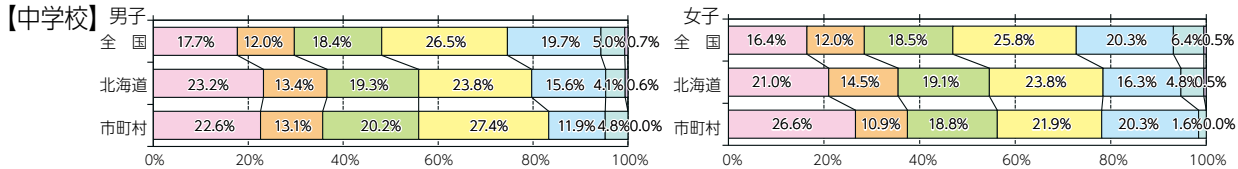


⑶児童生徒質問紙（学習以外のメディアとの接触時間）

【小学校】



【中学校】



3　今後の取り組みについて

- 本町の傾向として、小学生・中学生ともに男子の約５人に１人、女子の約４人に１人が、１日に５時間以上スマートフォン等のメディアに接している（月曜～金曜・学習での利用を除く）という結果が出ています。相対的に、体力作りや睡眠に充てる時間が短くなる傾向も見られることから、人生100年時代を生きる基礎を作る大切な時期に健康的な体づくりができるよう、必要に応じて１日の生活を見直しながら改善を図る必要があります。
- そこで、これまで以上に学校・家庭・地域が連携して、「メディアコントロールWeek」の取り組み等を活用しながらメディアとの向き合い方を見つめ直して生活改善を図る方策を実行したり、社会教育やコミュニティ・スクールの活動などを通じて、地域ぐるみで取り組むことも重要だと考えています。

別海町教育委員会　☎74-9274

海上保安学校学生採用試験（特別）および海上保安官採用試験の実施について

海上保安庁では、令和6年10月期入学の海上保安学校学生および、令和7年4月期採用の海上保安官（大卒者）の採用試験を行います。受験申込みはインターネットで受け付けます。なお、受験料はかかりません。

■採用試験の日程など

	海上保安学校学生採用試験（特別）	海上保安官採用試験 ※大卒者対象
受付期間 インターネット	2月22日㈭ 9:00～ 3月11日㈪受信有効	2月22日㈭ 9:00～ 3月25日㈪受信有効
第1次試験日	5月12日㈰ ※5月31日㈮合格発表	5月26日㈰ ※6月26日㈬合格発表
試験地（道内抜粋）	札幌市・函館市・小樽市・旭川市・釧路市	札幌市
第2次試験日	6月5日㈬～6月26日㈬	7月9日㈫～7月17日㈬
試験地（道内抜粋）	小樽市	
最終合格発表	7月26日㈮	8月13日㈫
受験資格	2024（令和6）年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者など	1994（平成6）年4月2日以降に生まれた者で ①大学（短期大学を除く。以下同じ。）を卒業した者 ②2025年（令和7）年3月までに大学を卒業する見込みの者など
採用予定数	船舶運航システム課程：約245名	約30名
	※採用予定数は変動することがあります。	
採用予定日	令和6年10月	令和7年4月

■採用後について

⑴海上保安学校学生採用試験（特別）

海上保安学校（京都府舞鶴市）に入学し、海上保安業務に必要な学科や技術などについて1年間の教育を受けたのち、海上保安官として北海道などの地域で巡視船に乗り組み、海難救助や海上犯罪取締まりなどの業務のほか、船舶の運航・整備、機関の運転・整備、調理などの業務に従事します。

⑵海上保安官採用試験

海上保安大学校（広島県呉市）において2年間の幹部海上保安官として必要な研修を受けるとともに、航海または機関の各専攻に分かれ専門的な知識を習得します。研修終了後は、幹部海上保安官として巡視船に乗り組み、海難救助や海上犯罪の取締りなどの海上保安業務に従事します。

海上保安学校および海上保安大学校とも入学金、授業料はもちろん、全寮制なので宿舎費や光熱水料も不要です。

また、入学（採用）と同時に国家公務員としての身分が与えられ、海上保安学校学生採用試験の採用者は毎月約16万円、海上保安官採用試験の採用者は毎月約19万円の給与が支給されるほか、いわゆるボーナスが年2回支給、制服の無償貸与や国土交通省共済組合員として各種福利厚生の給付が受けられます。

■問合せ
根室海上保安部管理課
☎0153―24―4183

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

北海道苦情審査委員制度のお知らせ

道の機関が行った業務に関し、住民が不満を抱えた際に、公平かつ中立な立場から審査する仕組みであり、皆さん自身の利害に関する苦情であれば申立てができます。

詳しくは北海道公式ホームページをご確認ください。

■問合せ
北海道総合政策部知事室道政相談センター
☎011―204―5523（直通）

石綿による疾病の労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

お心当たりのある方は、左記までご相談ください。

■問合せ
北海道労働局労働基準部労災補償課
☎011―709―2311

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は、運輸支局で登

録手続きが必要です
・住所が変わったとき（変更登録）
・自動車を売買したとき（移転登録）
・自動車を使用しなくなったとき
令和6年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月末までに手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは…
道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

北海道 自動車税 住所変更 検索

■問合せ
札幌道税事務所自動車税部
☎011−746−1190

財務専門官採用試験のお知らせ

財務省北海道財務局では、財政・金融などのプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

■受験資格
1．1994（平成6）年4月2日から2003（平成15）年4月1日生まれの者
2．2003（平成15）年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
(1)大学を卒業した者及び2025（令和7）年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2)短期大学または高等専門学校を卒業した者及び2025（令和7）年3月までに短期大学または高等専門学校を卒業する見込みの者

■受験申込受付期間
令和6年2月22日㈭9時00分～3月25日㈪受信有効

■受験申込方法
インターネットの次のURLにより申し込みください。
https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

■第1次試験日
令和6年5月26日㈰

■問合せ
財務省北海道財務局人事課人事係
☎011−709−2311（内線4252）

林業退職金共済制度（林退共）のご案内

林業退職金共済制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという林業界全体の退職金制度です。
林業の仕事に従事されたことがあり、林退共制度に加入していた方（共済手帳を所持している方）で、退職金請求をしていない方は、林業退職金共済事業本部までお問合わせください。

■問合せ
独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎03−6731−2889

職業訓練受講生募集

北海道職業能力開発促進センター釧路訓練センター（ポリテクセンター釧路）では、4月からの職業訓練受講生を募集しています。

■対象
ハローワーク求職登録者

■学科・募集人数
建設荷役車両運転科　20名
ビジネスワーク科　15名

■申込受付期間
令和6年1月29日㈪～3月7日㈭

■見学会
2月15日㈭、2月22日㈭

■選考日　3月14日㈭

■訓練期間
令和6年4月2日㈫～9月26日㈭

■費用
2万円程度（テキスト代）

■申込先
ハローワーク釧路
☎0154−41−1201
※最寄りのハローワークでも可能です。

■問合せ
ポリテクセンター釧路
☎0154−57−5938

交通安全指導員を募集しています

別海町では、交通安全思想を普及し歩行者などの事故防止を図るために活動する交通安全指導員を募集しています。
交通安全指導員は、通学路や各種行事での交通指導をはじめ、子どもたちに向けて交通安全教育などをおこなっています。
交通安全活動に興味のある方をお待ちしています。
対応できる範囲での活動も可能ですので、お気軽にご相談ください。

■募集期間　随時受付

■応募資格
別海町に居住している方

■委託料
(1)1日の出動時間当たり、1時間以内1，000円とし、1時間を超えるごとに1，000円を加算した額
(2)上記に加えて、役職に応じ年額20，000円から30，000円（1年に1回以上出役があった場合）

■制服など
帽子・制服・防寒着などを無償貸与

■問合せ　防災・交通担当
☎0153−74−9506

別海消防団新入団員募集

■別海消防署から
別海消防団では、消防団員を募集しています。消防団員は、本業を持ちながら「自分たちの街は自分たちで守る」という精神のもと、地域の安心と安全を守るために活動しています。団員の年齢層は幅広く公務員、会社員、自営業者、酪農家、漁業者など様々な立場の人が参加しています。
消防団には、あなたの力が必要です。
消防団に参加し、地域のために活動してみませんか。

■**入団資格**
・居住地または勤務地が別海町内の方
・年齢が18歳以上の方

■**消防団員とは**
・消防団員は非常勤特別職の地方公務員に位置付けられ、火災や風水害などの災害時に消防署員とともに各種消防活動に従事します。

■**消防団員の福利厚生**
消防団員には、次の報酬などが支給されます。
・年額報酬～階級に応じた額（年数万円程度）
・出動報酬～各種災害または訓練に出動した際の手当（1回あたり数千円程度）など
・活動に必要な被服の貸与
このほかにも、活動中の怪我などへの公務災害補償制度などがあります。

■**問合せ**
別海消防署管理課消防団係
☎0153―75―0230（管理課）

年金の予約相談を実施しています

日本年金機構では、安心して利用しやすい相談環境を整え、お客様サービス向上を図る取り組みの一環として、「予約による年金相談」を実施しています。

予約相談によって待ち時間と相談時間が短縮され、スムーズに相談できるとともに、スタッフが事前に準備できるため、より丁寧に対応できます。

ご予約の際は、基礎年金番号が分かるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をご準備ください。

■**相談の実施時間帯**
月曜日
午前8時30分から午後7時
火曜日から金曜日
午前8時30分から午後5時15分
第2土曜日
午前9時30分から午後4時
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで予約相談をお受けします。

■**予約の申し込み**
予約受付専用電話
☎0570―05―4890
受付時間
月曜日から金曜日（平日）
午前8時30分から午後5時15分
※予約は、相談希望日の前日まで受け付けています。

インターネット
「日本年金機構　予約相談」で検索
受付時間
土・日・祝日を含め毎日
午前8時から午後11時30分
※システムメンテナンスにより停止することがあります。
※予約は、相談希望日の前々日まで受け付けています。

■**相談場所**
釧路市栄町9丁目9―2
釧路年金事務所お客様相談室
☎0154―25―1521

成年後見制度・日常生活自立支援事業相談会の開催について

別海町社会福祉協議会（べつかい安心サポートセンター）では、町民の皆さんのお悩み相談を受け、支援を行うための相談会を開催します。

次のような悩み・困りごと、将来への不安を抱えている方は、この機会に、法律の専門家（菅原司法書士）に相談してみませんか？
・大事な通帳や、書類をよく紛失してしまう
・訪問販売などで、よくわからないうちに買わされてしまう
・今は1人で何とかお金を管理できるが、この先が心配

■**日時**
令和6年3月20日㈬
午前10時から正午
※当日も受け付けますが、予約されている方が優先となります。
詳しくは、べつかい安心サポートセンターまでご連絡ください。

■**会場**
生涯学習センターみなくる1階相談室

■**問合せ**
べつかい安心サポートセンター
☎0153―75―2148

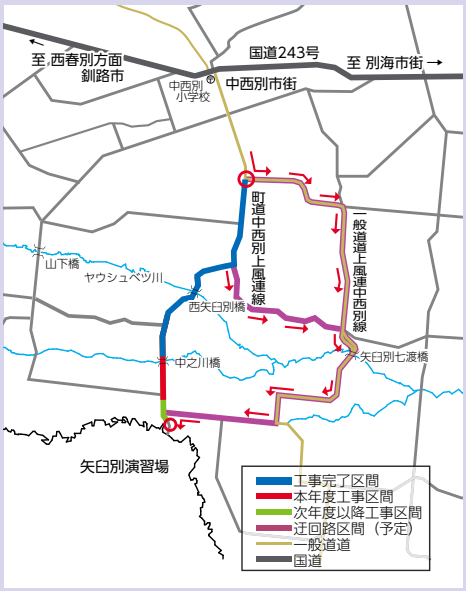
町道中西別上風連線道路工事のお知らせ

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



女性限定 温泉イベント「フォー・ユー」
For 湯
乳がん術後も胸の傷と人の目を気にせず一緒に公衆浴場を楽しもう！
日時 2024.3.24(日) 11:00~15:00
場所 別海町ふるさと交流館
申込 下記左QRコードかお電話
◀お申込みはこちら
詳しくはこちら▶
[入館料]¥510 [ランチ]¥500~
[申・問] 090-2374-9124（笠原）

労働基準監督官採用試験について

毎年、人事院・厚生労働省を試験機関としてを実施している労働基準監督官採用試験について、2024年度は左記のとおり実施します。

■日程
第1試験　5月26日㈰
第2試験　7月9日㈫から12日㈮の指定された日

■受験資格
1994年4月2日から2003年4月1日生まれの者
2003年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
①大学（短期大学を除く）を卒業した者および2025年3月までに大学を卒業する見込みの者
②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

■申込締切
インターネット受付期間
2月22日㈭から3月25日㈪まで

■問合せ
北海道労働局総務部総務課人事第一係
☎011-709-2311（内線3508）

新型コロナワクチン接種 令和5年秋開始接種 終了のお知らせ

令和5年9月末から実施していた「令和5年秋開始接種」は令和6年3月31日をもちまして終了します。（それに伴いコールセンター（0120-190-920、75-1800）も終了になります。）

なお、令和6年の新型コロナワクチン接種は定期接種として有料で実施を予定しています。詳細が決まりましたら、広報などでお知らせします。

不妊治療費（先進医療）などを助成します

医療保険適用の不妊治療と併用して実施された先進医療に係る費用の一部と交通費を助成します。

助成方法など詳細は、町ホームページをご覧になるか保健センター（☎75-0359）にお問い合わせください。

地域おこし協力隊が着任しました

総合政策課　田村（たむら）　寛維（ひろゆき）

20代の頃、標茶町虹別に住んだことがあって、別海町はすぐ近くにあり幾度となく足を運んでいましたが、じっくりと見て回ったのは野付半島周辺が主な場所で、大きくて広い自然に包まれている印象でした。その頃の私はアウトドアガイドとして毎日休みなく道東一帯を案内しており、その頃の経験が今でも活きていて、仕事の面でも大いに救われています。自然との関わりの中で自分を見つけたり、限界を思い知らされたり、その度に足りないものを補おうと一所懸命だった記憶が残っています。

あれから20年ほどが過ぎてご縁を頂きまして、この度、別海町へ地域おこし協力隊として移住することにしました。コーヒーの仕事やカメラマンをしていたこともあって数年前からは取材等で道東周辺に来ることが増えたことで、懐かしさの中に潜んでいたやり残したことを思い出したりしました。ただ、それは何だったかなと、霧の中に霞んで見ようとすると消えていくように、自分でも明確に言葉に表せない自分の外側にあるイメージの様なものであって、もしかしたらなりたい自分という一種の憧れのようなものかもしれないと考えたりしています。

別海町へ移住するということがとてもしっくりきたのも良い感触になっています。少し土地勘があるくらいで別海町初心者です。再スタートをする思いで暮らしていこうと思います。別海町の美味しい食材、美しい大地にはとても魅せられます。まずはその中でのことを少しでも多くの皆様へお伝えできたらと考えています。町民の皆様とも色々なお話や体験をできたらと思っています。これからよろしくお願いいたします。

総合政策課　中西（なかにし）　哲則（あきのり）

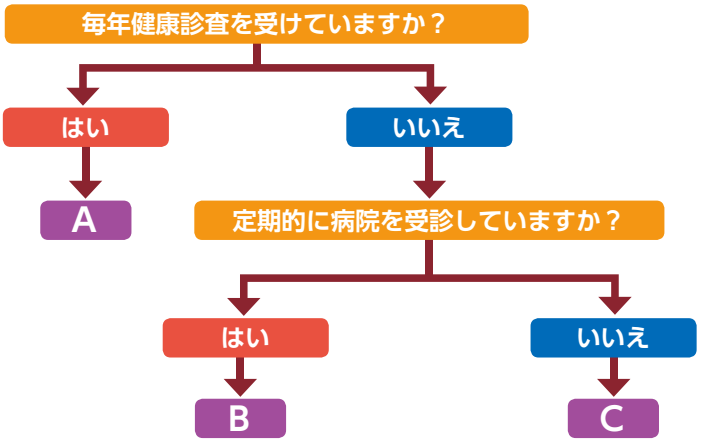
2月1日より地域おこし協力隊に着任しました中西哲則と申します。

出身は東京ですが、別海町に来る前はイギリス滞在を経て一時的に釧路におり、北海道生活も2年目です。どちらも同じ北海道で海沿いの町なのに景色や産業なども全く違うのでとても興味深く、だからこそ別海町ならではの魅力もたくさん感じています。

主にインバウンド向けの情報発信による観光客誘致に取り組んでいく予定ですが、受け入れ側の体制の課題もありますので、たくさんの方と協力しながら進めていきたいと思います。これからよろしくお願いいたします！

健康コラム　健診、受けていますか？

生活習慣病の初期は自覚症状がなく、気づかないまま進行します。
生活習慣病を予防、早期発見からの治療につなげるためには定期的に特定健診・がん検診を受けることが重要です。



A：引き続き１年に１回健康診査を受けましょう。

B：定期通院の検査では見つからない病気が隠れているかもしれません。病院の検査結果を保健センターで確認しましょう。

C：今、少しの時間を作って健康診査を受けることで、将来病院に通う時間やお金の負担を軽くすることができます。健診を受けましょう。

年に１度、自分の健康状態を健診で確認しましょう！
（３月中旬より申込開始予定です。）
申込はこちら⇒

特定健診・がん検診の対象者・検査内容・料金はこちら⇒

町民保健センター　☎75-0359

美腸！快腸！腸活レシピ

雪解けまでもう一息！季節の変わり目は体調を崩しやすいので、免疫力を維持して春を迎えましょう。免疫力アップには食物繊維が一役買ってくれます。
また、令和６年度の健診が４月から始まるので、受ける方は健診に向け、まずは野菜の小鉢プラス１皿分を意識してみませんか。
今回は家庭で常備しやすい食材で、かんたんな腸活レシピです。きのこや海藻の食物繊維も加えて、積極的に善玉菌を増やす食生活を送りましょう。

キャベツのごまポン和え（材料５人分）

- キャベツ……1/4個（約250g）
- しめじ……１袋
- 人参……40ｇ
- 水……1/2カップ
- A
  - 白すりごま……大さじ1
  - ポン酢……大さじ2
  - 一味唐辛子……少々
- 焼きのり……全型2枚（６ｇ）

1人分の栄養価

エネルギー	37kcal
蛋白質	2.3ｇ
脂質	1.2ｇ
炭水化物	5.9ｇ
食物繊維	2.3ｇ
塩分	0.6ｇ

（作り方）
❶キャベツは2センチ幅のざく切りにし、フライパンに広げる。しめじは石づきを除き、ほぐす。人参は太めの千切りにする。キャベツの上にしめじ、人参を重ね、上から水を回しかけ、蓋をして加熱する。
❷最初は強火で、蓋の隙間から蒸気が上がったら弱火にして４分蒸し、ザルにあげる。
❸②の粗熱が取れたら水気をしぼり、ボウルにちぎったのり、Aとともに入れ、よく和える。
※②でザルにあげず、そのまま蒸し野菜として常備しておくのも便利です。お好みのドレッシングなどでどうぞ。

問合せ／町民保健センター　☎75-0359

3月は自殺対策強化月間です

【注意‼】高齢者の自殺が増えています。

本町では、平成29年から令和３年までの５年間で20名の方が自殺で亡くなっており、そのうち80歳代が８名と最も多い状況です。長期間（２週間以上）、気持ちがひどく落ち込むときにはご家族やお友達など周囲に相談することのほか、かかりつけ医や役場の地域包括支援センターなどの相談窓口に相談することが大切です。

■各年代の自殺者数
平成29～令和３年の合計

出典：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2022）」

	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計
男性	0	1	2	4	2	1	1	6	17
女性	0	0	1	0	0	0	0	2	3
合計	0	1	3	4	2	1	1	8	20

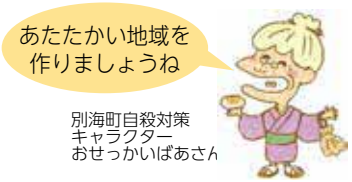
別海町は人間関係が狭くて生き辛い？生きやすい？

令和３年１月に実施した町民意識調査の中で、「町の生き辛さ・生きやすさにつながる事柄」について自由に回答していただきました。その結果、生き辛さについては、「人間関係が狭く、濃いためプライバシーが守られず、人に何かを相談しても直ぐに地域全体に広がってしまう」、「人間関係が狭いため、そこに居場所を無くすと、簡単に孤立しかねない」などの意見が多く挙げられていました。

「生きやすさ」については、「人の温かさ」、「自然環境の豊かさ」、「子育てのしやすさ」、「横のつながりが強く、相談しやすい」ことなどが挙げられており、人間関係が狭く、濃いことが生きやすさにつながっているという意見もありました。

■町の特徴である人間関係の狭さ、濃さを「生きやすさ」として活かすために大切なこと

①プライバシーを尊重する　②見守るけど見張らない
③関心は持つけど干渉はしない
④必要な時にはお互いに支え合えるように「ゆるやかにつながる」



別海町自殺対策
キャラクター
おせっかいばあさん

困ったときの連絡先

（令和６年２月現在）

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センター こころの健康相談	0153-75-0359	平日8:45～17:00
	みえるの会（傾聴ボランティアの会）	090-1640-8797（中河） 080-5584-3906（佐藤）	
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45～17:30
高齢者の生活に関する相談	別海町役場 地域包括支援センター	0153-75-2111	平日8:45～17:30
生活・心身の障害などの悩み	別海町役場福祉課	0153-75-2111	平日8:45～17:30
ひきこもりの相談	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日9:30～12:00 13:00～16:00
	別海町民保健センター （町ひきこもり支援相談窓口）	0153-75-0359	平日8:45～17:00
多重債務・破産などの相談	法テラス サポートダイヤル	0570-078-374	平日9:00～21:00 土曜9:00～17:00
	釧路弁護士会 根室法律相談センター	0154-41-3444 （電話では予約受付のみ）	平日9:00～17:00
家庭生活・ＤＶ（配偶者からの暴力）に関する相談	別海町役場町民課	0153-75-2111	平日8:45～17:30
	根室振興局 配偶者暴力相談支援センター	0153-24-5756	平日9:00～17:00
精神科医療に関する相談	別海病院（精神科・心療内科外来）	0153-75-2311	精神科外来開設日 （火水木）要予約
いのちの電話 ※ナビダイヤルは、全国各地のセンターのうち空いている電話につながります。	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
	フリーダイヤル	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00
	ナビダイヤル受付センター	0570-783-556	毎日10:00～22:00
総合的な相談窓口 （生活上の悩み、生活困窮、こころの悩みなど）	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 （年末年始をのぞく）
	よりそいホットライン	0120-279-338 （フリーダイヤル）	年中無休・24時間

■その他のメンタルヘルス関連情報

よりそいホットライン（年中無休・24 時間） https://www.since2011.net/yorisoi/

※電話、FAX、チャットや SNS による相談にも対応しています。

保健センターからのお知らせ

3・4月の母子保健業務予定

月	日	曜日	予定内容	場所	時間
3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)
	19	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)
	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
4月	9	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	10	水	4カ月児健診	町民保健センター	12:40～13:00(受付)
	11	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00～10:00(受付)
	17	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)
	18	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15～15:00(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

※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。

■3月の4カ月児健診対象者　対象者には個別に通知します。
■3月の3歳児健診対象者　令和3年1月・2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㈯］
- 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
3月6日㈬	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
3月13日㈬	お産を知ってポジティブに！いよいよお産クラス	助産師
3月27日㈬	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

4月コース　全4回
4月4日㈭
4月11日㈭
4月18日㈭
4月25日㈭
申込締切　3月21日㈭

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

※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く場合がありますので、ご理解をお願いします。

●**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。

●**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）

●**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

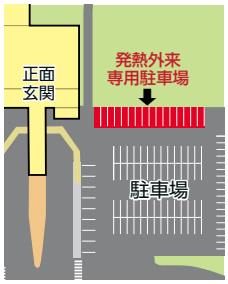
【大人（高校生以上）】　・37.0度以上の発熱症状
・咳、息苦しさ、のどの痛み、体のだるさ、痰がからむなどの症状
・味や臭いが分からないなどの症状
・２週間以内に新型コロナ患者と接触した方

【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、自家用車での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（☎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、あらかじめご了承願います。
夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましても、病院代表（☎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、通常の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	㈪～㈭ 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	㈪～㈮ 8:30～16:00 ※㈭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	㈪～㈮ 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

3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

受動喫煙防止シンボルマーク

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	内視鏡	西村	西村	内視鏡	• 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。
	午後	休診	西村	西村 (予約制)	休診	西村 (予約制)	
	夜間診療	—	—	西村	—	—	• 夜間診療時の健診は行いませんので、ご留意ください。
外科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之	午前	山田	山田	山田	山田	中島 ※1日 山田 ※8日、15日、22日、29日	• 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、あらかじめご了承願います。 • 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。 • 中島医師の診療は、3月1日(金曜)までとなります。 • 令和6年3月から外科医1名体制のため、診療に時間を要する場合がありますのでご了承ください。
	午後	山田	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	• 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 ※14日、28日 舘 ※7日、21日	横澤 ※1日、15日、29日 舘 ※8日、22日	• 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	—	• 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	—	
	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	—	• 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。

表にある※の日にちは診察予定日です。

●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	1日(金)	午前・午後	飯田 憲治 医師
	14日(木)	午後	
	15日(金)	午前・午後	
	28日(木)	午後	
	29日(金)	午前・午後	
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	角木 拓也 医師 (札幌医大)
	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	15日(金)	午後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)
脳神経内科	11日(月)	午前・午後	鈴木秀一郎 医師 (札幌医大)

診療科	日付	時間	担当医師
膝の整形外科 **(完全予約制)**	21日(木)	午前	新庄 琢磨 医師
	22日(金)	午前	
肩の整形外科	25日(月)	午前	河合 伸昭 医師
	25日(月)	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

※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。

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

分娩休止のお知らせ

当院では、コロナ病床を確保していることや、医師の体制が整わないことから当面の間、分娩を休止いたします。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

人の動き

令和6年1月末現在

（　）は前月比

人口	14,168	(－ 32)
男	7,202	(－ 14)
女	6,966	(－ 18)
うち外国人	527	(－ 2)
世帯数	6,800	(－ 11)

出生	死亡	転入	転出	その他
3	21	33	47	±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6年1月末現在

（　）は令和6年1月からの累計

発生	0件	(0)
死者	0人	(0)
負傷者	0人	(0)

火災と救急

令和6年1月末現在

（　）は令和6年1月からの累計

火災	1件	(1)
〔死者	0件	(0)〕
救急	61件	(61)
救助	4件	(4)
ドクターヘリ搬送	1件	(1)

町民みんなのなんでもべつかい

広報別海では町民の皆さんからの記事を募集しています

「自分たちの行っている活動を広めたい」「自分の作品を紹介したい」など記事のジャンルは問いません。

ご自身のことはもちろん、周りの方についての記事でも大丈夫です。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしています。

■募集対象
- 町内在住の個人
- 町内で活動している団体
- 町内出身の活躍している方

■募集内容
- 頑張っていること
  （例）部活動やサークル活動、趣味、お仕事　など
- 誰かに知ってほしいこと
  （例）町内の穴場スポット、おいしい食べ物　など

■応募方法
- 電子申請の場合
  専用サイトに必要事項を入力し、写真も一緒に投稿してください。
- 郵送または下記担当窓口での提出の場合
  応募用紙に必要事項を記入し、写真を同封してください。

⬆スマートフォンからの申請はこちら

問合せ／総合政策課
広報・プロモーション担当
☎74-9501

町ホームページ検索キーワード
なんでもべつかい　検索

お誕生・ご結婚

令和６年１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

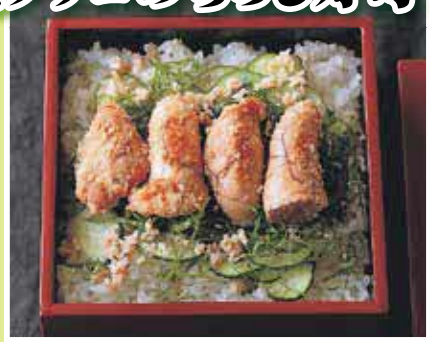
氏名	保護者	住所
松川　明暉（あ　き）くん　男	哲也・一奈	（上風連）
志戸田悠仁人（ゆ　に　と）くん　男	行訓・優嘉	（別　海）
山田　海陽（かいよう）くん　男	航平・恵美	（西春別駅前）

ご結婚おめでとう

氏名	住所
大橋丈一朗さん・小林　千紘さん	（本別海）
伊藤　春希さん・髙橋　夢希さん	（別　海）
相田　貴教さん・山本　祈子さん	（西春別）
北館　継也さん・鈴木　美帆さん	（別　海）

乳和食レシピ　焼きタラコのちらし寿司

写真提供　Ｊミルク



材料　（２人分）

- 米（洗って30分浸水）……１合
- ホエイ……炊飯器の１合の目盛まで
- すし酢……大さじ２
- 白ごま……大さじ１
- タラコ（低塩）……２腹（100ｇ）
- きゅうり……1/2本（薄い輪切り）
- 青じそ……５枚（千切り）

作り方

❶炊飯器に米とホエイを入れ、ひと混ぜして炊く。

❷タラコをグリルで焼き、半分に切る。

❸炊きあがったごはんに、すし酢と白ごまを混ぜて器に盛り、きゅうりと青じそ、タラコを飾る。

※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、レシピや調理動画がご覧いただけます。

乳和食公式サイト

町立西春別駅前歯科診療所から休診のお知らせ

令和６年３月19日㈫、20日（水・祝）の２日間を休診します。３月24日㈰からは通常どおり診療します。（毎週木曜日から土曜日は定休日です。）

PRINTED WITH SOY INK
間伐で未来につなぐ北の森
広報別海は、環境保護ため道産間伐材と古紙を配合した用紙および100%植物油型インキ「ナチュラリス100」を使用しています。
UD FONT by MORISAWA