

広報べつかい

BETSUKAI

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

topics

- P3 戸籍に氏名のフリガナが記載されます
- P9 令和7年 国勢調査を実施します
- P10 第56回 別海町産業祭ポスター大募集

No.741

07

(令和7年)

今月の
表紙

No. 8
少年の夏
(詳細は16ページ)

Event 01

別海消防団総合訓練大会

5/18

別海消防団による訓練大会が5月18日(日)に別海消防署前で行われました。訓練大会には町内の消防団員が集結し、火災現場を想定した標的を消防車による放水で倒すまでの訓練を競技形式で行い、日ごろの訓練成果を勇ましい姿で発揮していました。

六つの分団が出場し、優勝は第6分団(西春別)、準優勝は第3分団(尾岱沼)、3位は第7分団(西春別駅前)という結果でした。



Event 02

すずらんが贈呈されました

5/21

上風連小学校の5・6年生の皆さんから、町長と教育長へすずらの鉢植えと手作りの感謝状が贈呈されました。このすずらは、毎年地域の方々の協力を得ながら、子どもたちが心を込めて育てているものです。



Event 03

第52回 別海町むし歯予防図画・ポスターコンクール表彰式

6/5

「歯と口の健康週間」(6月4日から10日)にちなみ、第52回別海町むし歯予防図画・ポスターコンクールが開催され、町内7小学校から620作品もの多数の応募をいただきました。6月5日に役場で行われた表彰式では、応募作品の中から特別賞に選ばれた方に賞状と記念品が贈呈されました。



特別賞受賞者(所属校・学年・氏名は以下の通り)



町長賞

野付小学校5年
やまぐちはると
山口珀琉叶さん



教育長賞

上春別小学校5年
はしもと
橋本ももかさん



校長会長賞

上西春別小学校6年
にしづか りさ
西塚 梨桜さん



歯科医師賞

上西春別小学校5年
さとう むつみ
佐藤 睦美さん

戸籍に氏名のフリガナが記載されます

ホームページ



すべての国民の皆さまに本籍地から戸籍に記載される氏名のフリガナの通知が届きます。通知が届いた際は必ず内容をご確認ください。別海町に本籍がある方は7月中に通知予定です。

■通知されたフリガナが正しい場合

→**手続きは不要です。**

令和8年5月26日以降に通知のとおり記載されます。

■通知されたフリガナが間違っている場合

→令和8年5月25日までに届出をお願いします。

届出方法 (次の1から3のうち、いずれかを選択してください。)

1 オンライン届出

マイナポータルから電子証明書が搭載されたマイナンバーカードを使って届出します。

2 役場窓口で届出

届出場所：別海町役場 町民課 戸籍年金担当、各支所

持ち物：通知書 (なくても届出できますが、あると手続きがスムーズです。)

一般的でない読み方で届出する場合、そのフリガナで生活していることがわかる書類 (パスポートや預金通帳など)。

3 郵送で届出

届出用紙を印刷し必要事項を記入の上、郵送してください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

※本籍地が別海町以外の方はその市区町村にご確認ください。

問合せ／振り仮名コールセンター TEL 0570-05-0310

午前8時30分から午後5時15分まで (土日祝を除く)

長寿90歳おめでとう!

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。

※承諾された方のみ写真および氏名を掲載しています。

こ どの やい くの こ
古道谷 郁子さん

お がわ よし 子の こ
小川 吉子さん

こん どう ふさ 子の こ
近藤 房子さん

く つざ わ
沓澤 ヨシコさん

か ん だ しず 子の こ
神田 静子さん



た け は な こう ぞう
竹花 光三さん



や ま ざ き
山崎 ウメノさん



み し ま ぎ し ろ う
三島木 司朗さん



お い か わ と み
及川 富美さん



た か は し
高橋 キヨさん



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



別海町ふるさと交流館

ホームページ



7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。

- 毎週水曜日、金曜日：ポイント2倍デー
- 毎週火曜日：浴育デー
- 26日：風呂の日イベント
- 毎週月曜日：休館日

※7月21日(月)は祝日のため、翌22日(火)が休館日となります。

※福祉入浴券利用の場合、ポイントは付与されません。

※詳細は町ホームページをご確認ください。

問合せ／商工観光課 TEL 0153-74-9254

夏の交通安全運動

7月13日(日)から22日(火)までの10日間、夏の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。

重点項目

- 1 飲酒運転の根絶
- 2 自転車利用時のヘルメット着用と自転車・バイクの交通事故防止
- 3 スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底
- 4 こどもを始めとする歩行者の安全確保と高齢運転者の交通事故防止

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9871

矢臼別演習場での訓練日程などについて

ホームページ



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、お手数ですが右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
TEL 0153-77-2231 (内線311)
役場 総務防災・基地対策課
TEL 0153-74-9640

地域おこし協力隊が着任しました



地域創生課 5/8付
こばやし あつし
小林 敦司 隊員

別海町へ来れたことに感謝し、町民の皆さまと一緒に、この別海町を盛り上げる一員として自分のできることを頑張ります！よろしくお願いいたします！



地域創生課 5/15付
いしだ たくや
石田 卓也 隊員

別海町の皆さまはじめまして。このたび地域おこし協力隊としてお世話になります石田 卓也と申します。アウトドアガイドとして別海町を訪れるお客さまに別海町の自然が持つ魅力を伝えるとともに、よりたくさんの方が別海町を訪れ滞在するようにしていきたいと思っております。縁あって約3年ぶりに西春別駅前に住むこととなりました。微力ながら地域の活動にも積極的に関わって盛り上げていきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願いいたします。

問合せ／地域創生課 TEL 0153-74-9502

酪農家の皆さまへ

農業用車両からの出火にご注意

これから牧草収穫作業の最盛期を迎えますが、トラクターやロールベアラーなどの農業用車両から出火する火災が過去5年間で12件発生しています。

その半数以上の火災が、点検と整備の実施によって防ぐことができたものと考えられます。

こうした火災の発生を未然に防ぐため、作業前、作業後の点検と整備を確実にを行い、防火に努めていただきますようお願いいたします。



要注意点検項目

- バッテリー端子の緩みはないか
- ギア、ベアリングの破損や発熱はないか
- PTO回転軸に牧草が巻きついていないか
- エンジンルーム内やハッチ内部に牧草などは堆積していないか
- マフラーに亀裂が入っていないか
- グリスアップと注油は小まめに行う
- 車両に消火器具を積載する

問合せ／別海消防署 予防係
TEL 0153-75-2200

町長の資産を公開しています

「政治論理の確立のための別海町長の資産等の公開に関する条例」に基づき、町長の資産等を公開しています。

なお、令和6年12月31日において保有している資産等について新たに作成した資産等補充報告書等の閲覧開始日は、**令和7年7月1日(火)**からです。

閲覧受付および閲覧場所：別海町役場本庁舎2階
総務部総務防災・基地対策課

問合せ／総務防災・基地対策課
TEL 0153-75-2111

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

8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。

また、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、お問い合わせください。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

サマージャンボ
当せんのチャンス広がる!
7億5,000万
1等・前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円
1等・前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は、
市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金) 同時発売 各1枚 300円
●発売期間：7月11日(金)～8月11日(月) ●抽せん日：8月21日(水) ●2026年有効期限決定日

PCやスマホでネット購入!
QRコード



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



令和8年度 根室管内町職員採用資格試験(初級職)のお知らせ

令和8年度の根室管内町職員採用資格試験(初級職)が、下記の日程で行われます。

採用予定人数や各町の募集する職種などの詳細は、町のホームページを確認するか、各町または根室町村会にお問い合わせください。

受験資格 短大、高校(専門学校を含む)を卒業または卒業見込みで、平成14年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方

試験方法 教養試験、事務適性検査、作文試験

試験日 **9月21日(日)** 午前9時から

会場 中標津町役場

受付期間 **8月1日(金)**

受付時間 午前9時から午後5時まで(土曜日・日曜日。祝日を除く)

申込み 応募先の町役場へ指定の申込用紙を提出してください。

※郵送の場合は、**8月1日(金)**までの消印のあるものに限ります。

問合せ／●各町役場職員採用担当部署

別海町(人事財産課 人事厚生担当) TEL 0153-74-9505

中標津町(総務課 職員係) TEL 0153-74-0757

標津町(総務課 職員担当係) TEL 0153-82-2131

羅臼町(総務課 総務係 職員厚生担当) TEL 0153-87-2111

●根室町村会 TEL 0153-22-2369

元気に年を重ねるために

今月のいきいき情報



認知症の理解と予防についての講演会

日時 **7月10日(木)** 午後1時から午後3時まで

講演者 あいうち としかず
相内 俊一 氏

参加 無料

内容 健康運動指導士による介護予防・認知症予防体操を体験しましょう。

あたまの元気度を調べてみませんか？

介護・健康相談も講演会終了後開催！保健師や相談員がご相談に乗ります。

ご本人やご家族のことなど、安心してご相談ください。

■特典 脳トレクイズと脳トレ体操紹介が一冊になった小冊子を会場でプレゼント

■申し込み 事前予約をQRコードまたは下記の電話より受け付けています(当日参加も可能)

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／地域包括支援センター TEL 0153-79-5500

令和8年 別海町はたちのつどいの開催と実行委員の募集について

令和8年 別海町はたちのつどいの開催について

別海町はたちのつどいを**令和8年1月7日(水)**午後1時30分から生涯学習センターみなくる 1階ホールで開催します。

今年度の対象者は、平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方です。本町に住民登録をされている方は、11月中旬頃をめどに生涯学習課から案内を送付する予定です。

住民登録をしていない方で、本町のはたちのつどいに出席を希望される方は、事前に下記までお知らせください。

はたちのつどい実行委員の募集について

はたちのつどいの実行委員を募集しています。

20歳という節目がより思い出深いものになるよう、仲間たちとはたちのつどい交流企画の発案と運営をしてみませんか。

対象者 はたちのつどいに参加される方

活動期間 令和7年8月から令和8年2月ごろまで

応募締切 令和7年7月25日(金)

問合せ・申込み／別海町教育委員会 生涯学習課 TEL 0153-74-9273 FAX 0153-75-0637

北海道歌まつりin別海の開催について

チャリティー歌で元気！北海道歌まつりin別海を下記のとおり開催します。

日時 7月25日(金) 開場：正午から 開演：午後0時30分

会場 生涯学習センターみなくる **前売券** 2,500円(税込)

前売券販売所

生涯学習センターみなくる、中標津町総合文化会館しるべっと、菅原時計店、山桑美容室、カラオケスナックロイチ、こやなぎでんき

※遠方の方はチケットをお送りします。

特別ゲスト きむら てっし 木村 徹二

特別友情出演 きたじま まりん 喜多島 麻鈴

問合せ／北海道歌まつり実行委員会 事務局 TEL 090-6213-1478

令和7年度 第2回 北海道警察官採用試験の受験者募集

ホームページ



受付期間 7月1日(火)から 8月15日(金)

一次試験 9月21日(日)

募集年齢 A・B区分とも平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれ方

受付方法 原則、北海道電子自治体共同システムによる電子申請となります。

試験地 中標津警察署を含む全道22箇所および青森、東京

問合せ／中標津警察署 警務課 TEL 0153-72-0110



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



自衛官募集

ホームページ



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。

募集種目	受付期間	試験日
一般曹候補生	第2回 7月1日(火)から 9月2日(火)まで	1次 9月13日(土)から9月21日(日)まで 2次 10月11日(土)から10月22日(水)まで
自衛官候補生	通年	受付時にお知らせします。
航空学生	7月1日(火)から 8月29日(金)まで	1次 9月20日(土)、9月27日(土) 2次 10月16日(木)から10月23日(木)まで
防衛大学校学生	7月1日(火)から 10月16日(木)まで	1次 11月1日(土) 2次 11月29日(土)から12月3日(水)まで (いずれか1日)
予備自衛官補(一般)	第2回 9月11日(木)まで	第2回 9月13日(土)から9月29日(月)まで (いずれか1日)
予備自衛官補(技能) ※国家免許資格などを有する方		

問合せ／自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所 TEL 0153-72-0120
Eメール hq1-obihiro@pco.mod.go.jp

町立別海病院の売店営業者を募集しています

ホームページ



次のとおり売店営業者を募集しています。詳細は、下記の公共施設または病院ホームページで募集要項をご確認ください。

営業期間 9月1日から令和8年3月31日まで (以後1年ごと更新可能)

応募方法 募集要項で定めた申込書類を下記申込先へ持参

申込期日 7月31日(木)

決定時期 8月上旬

要項設置場所 町立別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所、役場本庁舎、西春別支所、尾岱沼支所

申込先／町立別海病院 事務局 事務課 TEL 0153-75-2311

第21回 摩周・水・環境フォーラム

日時 7月6日(日) 午後1時45分から (受付：午後1時15分開始)

会場 別海町西公民館

テーマ 「海と陸の今までと、この先を見つめる ～海と陸の関係を再構築するために～」

講師 佐々木章晴氏 (別海町出身 環境学博士)

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9648

令和7年 国勢調査を実施します

ホームページ



国勢調査とは、5年に1度行われる国の最も重要な統計調査です。国勢調査の結果は、地方交付税の算定や選挙区の区割り、また災害対策や生活環境整備、福祉施策などをはじめとするあらゆる施策の基礎資料として活用されます。

9月下旬ごろから皆様のご自宅に調査員が調査票の配布に伺います。調査へのご協力をお願いします。

回答は、かんたん・便利なスマートフォンなどでのインターネット回答をぜひ、ご利用ください。



問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9501



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療

毎月勤労統計調査特別調査にご回答ください

この調査は、常用労働者が1から4人の事業所における労働者の雇用、給与および労働時間の実態を明らかにするため、7月31日（給与締切日の定めがある場合には7月の最終給与締切日）現在で実施しています。

7月の現況調査および8月から9月にかけて対象となる事業所への調査の際に、知事が任命した統計調査員が訪問しますので、ご回答くださるようお願いします。

なお、調査の内容は、統計以外の目的に使用されることはありません。



毎月勤労統計調査特別調査
イメージキャラクター
「とくちゃん」

問合せ／北海道総合政策部 計画局統計課 労働統計係 TEL 011-204-5146

中小企業退職金共済制度について

ホームページ



中小企業退職金共済（中退共）制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛け金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

※一部対象外あり。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ／(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL 03-6907-1234

べつかい乳業興社 消費拡大キャンペーンのお知らせ

べつかい乳業興社では、**7月15日(火)から18日(金)**まで消費拡大キャンペーンを開催します。

キャンペーン期間中はべつかいのアイスクリーム屋さんとべつかいのアイスクリーム屋さんプレミアムミルクリッチを送料無料でお届けします。

また、べつかい乳業興社以外でも、17日(木)は西公民館、18日(金)は尾岱沼漁港コミュニティセンターで出張窓口を設けて発送受付を行いますので、ぜひ、この機会に別海の味覚を多くの皆さんにお楽しみいただきますようご注文をお待ちしています。



問合せ／株式会社べつかい乳業興社 TEL 0153-75-2160



第56回 別海町産業祭

ポスター大募集!!

別海町産業祭実行委員会では、
一般公募により「第56回 別海町産業祭」の
メインポスターを募集します！
別海町特産の農畜水産物など、
別海町の産業をアピールした力作をポスターにして、
一緒に産業祭を盛り上げましょう！

最優秀賞 1点 (採用作品)

副賞：別海町産乳製品詰合せ、
cowcow商品券 5千円分

優秀賞 2点

副賞：別海町産乳製品詰合せ、
cowcow商品券 3千円分

応募条件

応募資格

別海町に住んでいる個人、
または別海町内に会社がある法人

作品内容

1. 別海町の産業をPRしつつ、町・道外の方が行ってみたい!と
思うような作風
2. 作品はカラーとし、彩色は自由です。また、作画は電子でも手描きでも
絵の具、クレヨン、油絵、切り絵、ちぎり絵などなんでもOKです!
3. 一人何点でも応募できます。ドシドシ応募してください。
4. 入賞者は産業祭当日にステージ上で表彰を行いますのでご来場ください。

募集期間

令和7年6月17日 から 令和7年7月25日まで

プロ、アマ、
年齢は
問いません!!

応募先 問合せ先

別海町産業祭実行委員会事務局

別海町役場 産業振興部 農政課 酪農畜産担当
〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地
Tel : 0153-74-9251 Mail : nousei@betsukai.jp

詳しくはホームページで!!



たくさんのご応募を
お待ちしております!!!

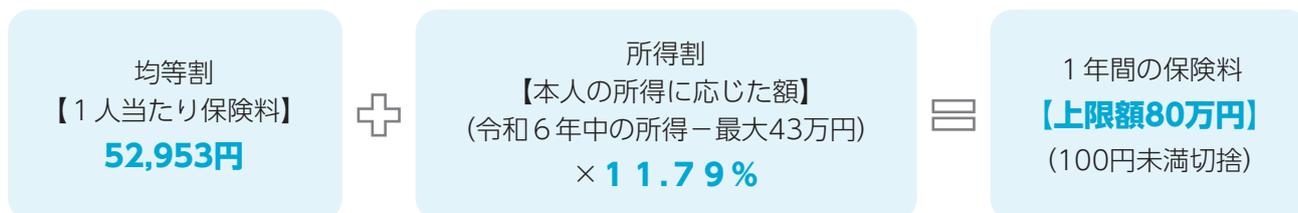
後期高齢者医療制度のお知らせ

令和7年度の保険料のお支払いと保険証及び資格確認書の一斉更新について

7月に保険料額をお知らせします

令和7年度の保険料につきましては、7月に郵送でお知らせします。
保険料は、前年の所得額に応じて決定します。

保険料の計算方法



- 1年間の保険料の上限額は、80万円になります。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金など控除や給与所得控除額など）を引いたものです。
※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

保険料の軽減

①均等割の軽減（年額）

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和35年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者など※1の数-1)	7割
43万円+(30万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者などの数-1)	5割
43万円+(56万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者などの数-1)	2割

※1 給与所得者などとは、以下のいずれかに該当する方となります。

- 給与などの収入金額が55万円を超える方
- 公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(52,953円→26,476円)
※被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出によって「口座振替」も可能)
ただし、次の(1)から(3)のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。
「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

※社会保険料控除は、「年金天引き」の方は本人に、「口座振替」の方は口座名義人に適用されます。

- (1)介護保険料が「年金天引き」されていない方(年金額が年額18万円未満の方)
- (2)介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金受給額の半分以上を超える方
- (3)新たに制度に加入された方の半年の期間

ご注意

国民健康保険料(税)の口座振替は自動継続されません。

口座振替を希望される方は、金融機関で手続きしてください。

保険証または資格確認書の有効期限が切れます

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限が**令和7年7月31日**をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

◆水色の保険証をお持ちの方

下記「黄緑色の資格確認書をお持ちの方」以外の者

◆黄緑色の資格確認書をお持ちの方

- ・令和6年12月2日の保険証廃止後に資格取得した者
- ・令和6年12月2日の保険証廃止後に住所変更や負担割合が変更となった者

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年7月1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
発効期日	平成20年4月1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	390110000 公印(朱)

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
負担割合	1割
発効期日	平成20年4月1日
限度区分	区II
発効期日	平成20年4月1日
長期入籍年月日	令和7年8月1日
特定疾病区分	区分A
発効期日	平成20年4月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	390110000 公印(朱)

黄緑色の「資格確認書」を交付します

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限満了後には、代わりとなる黄緑色の「資格確認書」を7月中に交付します。

新しい「資格確認書」は、令和7年8月1日から令和8年7月31日までご使用いただけます(お手元に届いてすぐにはご使用できません)。

なお、今回交付する「資格確認書」は、**健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード(以下、「マイナ保険証」という)の保有状況に関わらず、令和8年7月末まで暫定的な運用として一律で全被保険者へ交付します。**

医療機関などを受診する際に「資格確認書」で掲示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。一方で、マイナ保険証にはさまざまなメリットがありますので、マイナ保険証をお使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和8年7月31日
交付年月日	令和8年8月1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
負担割合	1割
発効期日	平成20年4月1日
限度区分	区II
発効期日	平成20年4月1日
長期入籍年月日	令和7年8月1日
特定疾病区分	区分A
発効期日	平成20年4月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	390110000 公印(朱)

マイナ保険証への切り替えが便利です

マイナ保険証を使用すると、高額療養費制度の適用が受けられるほか、過去のお薬情報や、健診結果をもとに、より適切な医療^{*2}を受けられるようになります。

マイナ保険証を使用するには、利用登録が必要です。顔認証付きカードリーダーのある、医療機関・薬局の受付や、ご自身のスマートフォン(マイナポータル)などから登録できます。

※2 薬剤情報や特定健診情報等、個人情報の提供に同意が必要です。

「資格確認書」に限度区分などを記載することができます

資格確認書の以下①から③の欄については、本人の希望に基づいて、申請により併記することが可能です。

なお、過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、①②がすでに併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書に併記しないことも可能です。

- ①限度区分、限度区分の発効期日
- ②長期入院該当日
- ③特定疾病区分、特定疾病区分の発効期日

◆**限度区分**…医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。資格確認書の表記は下記のとおりです。

限度区分	自己負担割合	対 象 者
現役Ⅲ	現役並み所得 3割	住民税の課税所得（注1）が690万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅱ		住民税課税所得（注1）が380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅰ		住民税の課税所得（注1）が145万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
一般Ⅱ	一定以上所得者 2割	以下の(1)と(2)両方の要件に該当する方 (1)同一世帯に住民税の課税所得（注1）28万以上145万円未満の被保険者の方がいる。 (2)同一世帯内の被保険者全員の「年金収入＋年金以外の合計所得金額（注2）」の合計金額が ・被保険者が1人の場合 → 200万円以上 ・被保険者が2人以上の場合 → 320万円以上
一般Ⅰ	1割	住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない方
区Ⅱ		世帯全員が住民税非課税であり、区Ⅰに該当しない方
区Ⅰ		世帯全員が住民税非課税であり、以下のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円（注3） ・高齢福祉年金を受給している方

(注1) 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税基準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金など控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除など）を差し引いた後の金額）であり、確定申告書（所得税）に記載された課税される所得金額とは異なります。

(注2) 給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

(注3) 公的年金控除は80万円を適用します。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

◆**長期入院該当日**…直近12ヶ月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯（区Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。

◆**特定疾病区分**…特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。資格確認書の表記は以下のとおりとなります。

特定疾病区分	認 定 し た 疾 病 名
区分A	人工腎臓を実施している慢性腎不全 (腹膜灌流のみを実施し人工腎臓を実施していない慢性腎不全を含む)
区分B	血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害又は先天性血液凝固第Ⅸ因子障害（いわゆる血友病）
区分C	抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群 (HIV感染を含み、厚生労働省大臣の定める者に係るものに限る。)

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9646



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



町税の徴収の強化について

町税の納付は、法令などにのっとり、納期内納税を原則としています。

「催告に応じない」「滞納したまま納税相談がない」「誓約を守らない」滞納者には、納期内納税している方との公平性を確保するため、預貯金、給与、生命保険などの財産調査や差し押さえを随時執行しています。

督促や催告に反応が無いと、調査や差し押さえの対象となります。

本年度の債権調査と差し押さえ件数

■ 債権の調査	10件
■ 債権の差し押さえ	18件 (令和7年5月末現在)

※債権の調査件数は、各金融機関などへの照会件数となります。

※督促や催告に反応が無いと、調査や差し押さえの対象となります。

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9258

戦没者等のご遺族の皆さまへ

第12回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求受付が始まりましたのでお知らせします。

特別弔慰金の趣旨

特別弔慰金は、本日のわが国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母など）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

- (1)令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- (2)戦没者の子
- (3)戦没者等の ①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

- (4)上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き、1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

支給内容

額面27.5万円、5年償還の記名国債

請求期間

令和7年4月1日(土)から令和10年3月31日(土)

請求期間を過ぎると第12回特別弔慰金を受けられなくなりますので、ご注意ください。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

障害者差別解消法について

障害者差別解消法とは ※正式名称「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」

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。

■ 不当な差別的取扱い

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由としてサービスの提供を拒否することや、場所や時間帯を制限するなど、障がいのない人にはつけない条件をつけることなどがあります。

■ 合理的配慮の提供

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。

● 困ったときは…

障がいのある人は、不当な差別的取扱いを受けた、合理的配慮を提供してもらえなかったなど、困ったことがあれば、福祉課までご相談ください。

● 別海町として…

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、困っている人を見かけた際は、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。

■ 令和6年4月1日法改正後

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

法改正により、**事業者の合理的配慮の提供が努力義務から義務化**されています。

■ 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／福祉課 TEL0153-74-9641



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



母子健康センターからのお知らせ

産前産後ヨガ教室



ホームページ



マタニティクラス (町公式LINEから申し込みできます！)

時間

午後1時30分から午後3時まで

申込締切

各開催日の1週間前までに、ご連絡ください。

本町に里帰り中の妊婦さんも参加できます☆

開催日	内 容	担当者
7月16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
7月23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
7月30日(水)	赤ちゃんを お風呂に入れてみよう(※)	助産師

(※)パートナーの参加が可能です。申し込みの際にお知らせください。

インファントマッサージ教室 (町公式LINEから申し込みできます！)

時間 午前10時から1時間程度

料金 1,000円／1回
1コース4,000円

申込締切 **7月24日(木)**
※お父さんの参加を希望される場合は日程を調整するため事前に電話でご相談ください。

8月コース

全4回

8月7日(木)

8月14日(木)

8月21日(木)

8月28日(木)

好評開催中!

べつかい町産前・産後ヨガ教室

町公式LINEから申し込みできます！

対象

産前：妊娠16週以降で体調の良い方
産後：2から3か月頃から

場所

生涯学習センターみなくる 2階和室

時間

午後1時30分から午後3時まで

講師

COMPASS代表 あべけいこ 阿部希衣子氏
(マタニティ&産後ヨガインストラクター)

申込締切

開催日の4日前まで

以下の場合には電話での事前予約が必要です (日程調整します)

- 母子健康手帳の交付
- 母乳外来
- 産後ケア

母子健康センターでは、産前産後の不安やさまざまなご相談に助産師がアドバイスします。困ったときは、お気軽にお問い合わせください(平日午前8時30分から午後5時15分まで)。また、町公式LINEや町ホームページで随時情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

問合せ／母子健康センター

TEL 0153-75-2262

FAX 0153-75-0337

👑 今月の表紙 👑

『少年の夏』

こばやし あつこ
撮影者：小林 亜津子

撮影場所：上春別小学校校庭
撮影年月：2024年7月17日



虫捕りが大好きな少年は、毎日毎日網を持って校庭に出て行きます。蝉時雨が降り注ぐ夏の日に撮った1枚。

「広報別海」表紙写真を募集中⇒



こども家庭センターからのお知らせ 母子保健業務予定



開催日	予定内容	時 間	場 所
7月8日(火)	離乳食教室	10:30~12:00	町民保健センター
7月9日(水)	4カ月児健診	12:20~12:30(受付)	町民保健センター
7月10日(木)	3歳児健診	9:00~10:00(受付)	町民保健センター
7月15日(火)	1歳3カ月歯磨き教室	10:00~11:00(予約制)	町民保健センター
7月17日(木)	乳幼児相談	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)	町民保健センター
7月23日(水)	フッ素塗布	9:00~11:30 13:00~15:30	町民保健センター

- 7月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します
- 7月の3歳児健診対象者
令和4年5月、6月生まれのお子さん

開催日	予定内容	時 間	場 所
8月5日(火)	離乳食教室	10:30~12:00	町民保健センター
8月6日(水)	4か月児健診	12:20~12:30(受付)	町民保健センター
8月7日(木)	1歳6か月児健診	9:00~10:00(受付)	町民保健センター
8月19日(火)	1歳3か月歯磨き教室	10:00~11:00(予約制)	町民保健センター
8月20日(水)	フッ素塗布	10:00~11:00	西春別ふれあいセンター
8月21日(木)	乳幼児相談	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)	町民保健センター
8月25日(月)	5歳児相談	9:15~15:00	町民保健センター
8月26日(火)	フッ素塗布	9:00~11:30 13:00~15:30	町民保健センター

- 8月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します
- 8月の1歳6か月児健診対象者
令和5年12月、令和6年1月生まれのお子さんです。
- 8月の5歳児相談対象者
令和2年6月、7月生まれのお子さんです。

問合せ/こども家庭センター TEL 0153-75-3819

元気未来っ子

1歳6カ月児 ()は保護者氏名
※希望された方を掲載しています。



たぐち ひろと
田口 滉士さん
(皓基)



ふじわら あんり
藤原 杏吏さん
(康生)



たなか けいしょう
田中 恵翔さん
(尚弥)



やまだ つきひ
山田 紬希妃さん
(貴大)



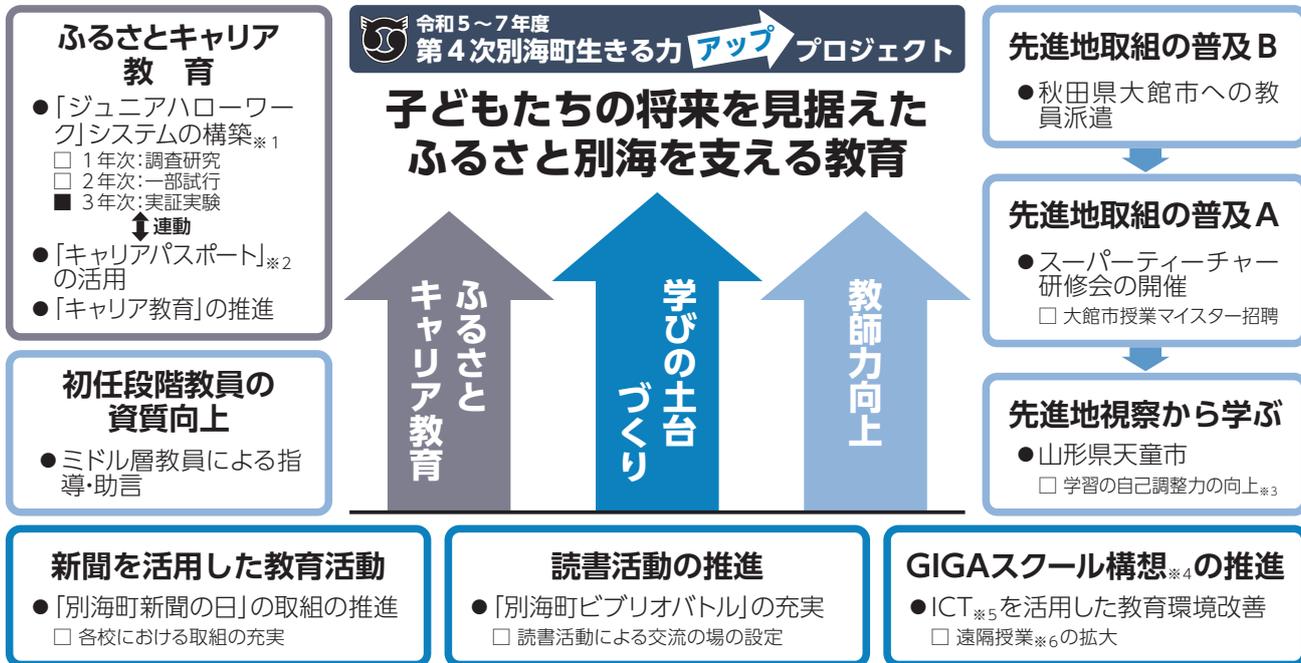
なかばやし ゆな
中林 由菜さん
(優輔)



令和7年度「別海町生きる力アッププロジェクト」

「ふるさとべつかい」を学び舎として学ぶ子どもたちが、より明るく豊かな未来を創造できる学びが得られるよう、本町の独自事業「別海町生きる力アッププロジェクト」を推進しています。

次世代を見据えた教育活動を一層力強く推進するために、町内全小・中学校から推薦された教員が中心となって取り組んでいる具体的な内容についてご紹介します。



※1 「ジュニアハローワーク」

…これまでの職業体験学習を、子どもたち個々の興味にあったものを自分で選んで体験できる取組。

※2 「キャリアパスポート」

…子どもたちががキャリア教育に関わる諸活動について、各教科などと往還し、自らの学習状況やキャリア形成を見通したり振り返ったりしながら自身の変容や成長を自己評価できるよう工夫されたポートフォリオ。

※3 「学習の自己調整力」

…子どもたちが自らどのような方向性で学習を進めていったら良いかを考えて、取り組んでいく力。

※4 「GIGA（ギガ）スクール構想」

…子どもたち1人につき1台のコンピュータ端末と、高速大容量通信ネットワークを整備する国の施策。それに基づき、本町でも「別海版GIGAスクール構想」を策定し推進している。

※5 「ICT」

…今までアナログで行っていた教育を、デジタルを活用して行う手法。近年、タブレットやデジタル教科書、インターネットの活用により多様な教育活動が可能となっている。

※6 「遠隔授業」

…遠隔会議システムなどのICTを活用して離れた学校の教室同士をつなぎ、両校の子どもたちが合同で学ぶ授業。近年、同じ地域内にある近隣の学校同士をつなぎ、小規模校や少人数学級のデメリットを緩和・解消する実践もみられる。

令和7年度「別海町ビブリオバトル」

本年度で第7回となる「別海町ビブリオバトル」を**7月28日(月)**、生涯学習センターみなくろで開催します。各校における読書活動の推進、児童生徒の読書意欲の喚起を目的としており、町内全小・中学校から各1から3名が代表として参加し、それぞれがおすすめする本を5分間の中で魅力的に紹介します。

発表後、参加児童生徒により「1番読みたいと思った本」の投票を行い、本年度のチャンプ本が選ばれます。

昨年度は、小学生の部で西春別小学校の紹介による『昔話法廷』、中学生の部で上春別中学校の紹介による『十四歳日和』がチャンプ本に選ばれました。



令和6年度の別海町ビブリオバトルの様子

問合せ／教育委員会 TEL 0153-74-9274

図書館からのお知らせ



第20回 夏休み手芸教室「ハンカチ・ティッシュポーチをつくろう」

- 日時** 8月7日(木)
午後1時30分から3時30分
- 場所** 図書館 2階視聴覚室
- 対象** 町内在住の小学4年生から6年生
- 申込期間** 7月8日(火) 午前10時から
7月16日(水) 午後6時まで
- 定員** 20名 (応募多数の場合は抽選で決定)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 裁縫道具 (針、糸切りばさみ、チャコペンなど)、筆記用具、その他飾りとして使用したいものがあればお持ちください。
*飾りは図書館でも用意しています。



第5回 上映会

- 上映作品** 映画すみっこぐらし
～青い月夜のまほうのコ～
- 日時** 7月30日(水)
午前10時30分から
11時50分
- 開場** 午前10時20分
- 場所** 図書館 2階視聴覚室
- 参加費** 無料
- 備考** 4歳以下のおひさまは、保護者の同伴をお願いします。

第3回 夏休みカプセルガチャ

カプセルの中には番号と「図書館オリジナルシール1枚」または「りょうしくんの付箋1片」が入っています。番号に書かれた本を借りて、新しい本との出会いをぜひ体験してください。

- 期間** 7月25日(金)から
8月22日(金)まで
- 場所** 図書館 カウンター前
- ガチャの種類**
 - 大人にこそ読んでほしい児童文学
 - 絵本 (3歳以上向け)
 - 赤ちゃん向け絵本

きせつのおはなし会 夏

「夏」をテーマにした絵本の読み聞かせや手遊び、ペーパースーツなどをいつものお話会よりも長く実施します。0歳から楽しめるので、お気軽にご参加ください。

- 日時** 7月25日(金)
午前11時から11時30分
- 場所** 図書館「お話しのコーナー」
- 対象** 0歳から3歳程度 (年齢対象外の方も参加できます)
- 備考** 参加費・事前申し込みは不要です。
途中からの参加・退出も可能です。

えいごdeふれあうおはなし会

地域おこし協力隊のプリコラン^{みえこ}美恵子氏が、英語の絵本を中心とした読み聞かせを実施します。

- 日時** 7月18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」

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実施します。

- 日時** 7月4日(金)・11日(金)・25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
*7月25日は「きせつのおはなし会」を実施します。

7月の休館日 7日、14日、21日、22日、28日、31日 (月末休館日)

8月の休館日 4日、11日、12日、18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。

※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 TEL 0153-75-2266 FAX 0153-75-0506



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



郷土資料館からのお知らせ

サマースクール～大昔のべつかい古代人に挑戦しよう・勾玉（まがたま）づくり～

日時 7月30日(水)

午前の部 10時から正午 午後の部 1時30分から3時30分

内容 ①お話 大昔のべつかい ②体験活動 勾玉づくり



対象者および募集人員 午前、午後の部ともに8名（小学校以上親子参加可）

参加申込先 7月1日(火)から受付開始。電話にて、お名前・電話番号を連絡ください。

7月の休館日 5日・6日・14日・19から21日・28日

8月の休館日 2日・3日・11日・16日・17日・25日・30日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 0153-75-0802

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。

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。

予約先・相談場所／
町民保健センター
TEL 0153-75-0359

「こころの健康相談」では

- どのようなお話でも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。
- メンタル不調者を支える人の相談にも応じています。

月～金
(予約制)
9:00～17:00

相談は
無料です

すでに精神科・診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

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 TEL 011-231-4343 (24時間対応)
 - ・旭川いのちの電話 TEL 0166-23-4343 (24時間対応)
 - ・自殺予防いのちの電話 TEL 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 TEL 0570-07-8374
[9:00～21:00 (月～金) / 9:00～17:00(土)]
 - ・多重債務相談窓口 TEL 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」
なかがわ 中河 TEL 090-1640-8797 さとう 佐藤 TEL 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

スポーツセンターだより



モルック教室

老若男女問わず誰もが気軽に始めることができ、誰でも一緒に楽しめるモルックを体験しよう。

- 期 間 **7月19日、26日、8月23日、30日、9月13日、20日、10月11日、25日**
土曜日 全8回 午前10時から午前11時
- 場 所 屋外ゲートボール場 ※荒天時はファミリースポーツハウス
- 対 象 モルックに興味のある方 15名
- 参 加 料 無料（ファミリースポーツハウス使用時は施設使用料がかかります）
- 持 ち 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
- 締め切り **7月18日(金)**

スポーツセンター祭り2025夏

高記録に挑戦して、目指せ体力王。未来のアスリートは君だ。

- 期 間 **8月3日(日)** ※雨天決行
- 受 付 午前7時50分から午前8時5分
- 開 会 式 午前8時15分
- 終了予定時刻 午後3時30分
- 場 所 別海町総合スポーツセンター
- 対 象 町内の小学生（定員150名）
※少年団、学校、サークルなどの団体参加の他、個人参加も可能。
- 内 容 綱引き、玉入れ、スポーツ体験スタンプラリー、体力王決定戦
- 参 加 料 無料
- 持 ち 物 運動靴（屋外用と室内用の2足）、汗拭きタオル、飲み物、お弁当
- 締め切り **7月18日(金)**
- そ の 他 少年団員は所属する各少年団からお申し込みください。

申込み・問合せ／別海町総合スポーツセンター TEL 0153-75-2882 FAX 0153-75-0418
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

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

広報別海では、裏表紙に掲載する「町民みんなのなんでもべつかい」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」「自分たち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おります。

町ホームページ



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



令和7年度 子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

このQRコードを
スマートフォンで
読み取ると
詳細が
見えます

レディース健診

子宮・乳がん検診を含むすべての健診が受けられるので色々な健診を同時に受けたい方におすすめです。日曜日も実施しています。

- 子宮がん検診は午前8時30分から、乳がん検診は午前8時からの実施となります。
- 午後は子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診のみとなります。
- 男性も受診可能です。(子宮・乳がん検診以外)

日 時	会 場	受付時間	申込期限
8月17日(日)	別海町民保健センター	7:30~11:00 12:30~14:30	7月4日(金)
8月18日(月)		7:30~11:30	
12月14日(日)・15日(月)		7:30~11:00 12:30~14:30	10月31日(金)

個別健診

- ご自身の予定に合わせて日程を選びたい方にお勧めです。

医療機関	健診の種類	受 付 時 間
町立別海病院	子宮頸がん検診	火・金曜日 8:15~11:00 水曜日 12:30~15:00
	乳がん検診	予約時に病院へご確認ください
釧路孝仁会記念病院	子宮頸がん検診	月~木曜日 9:00~11:00
	乳がん検診	月~金曜日 9:30~15:00
釧路がん検診センター	子宮頸がん検診	月曜日 8:30~10:00 (検診開始時間10:00) 水・木曜日 8:30~13:00 (検診開始時間13:30)
	乳がん検診	月~木曜日 8:30~13:00 (検診開始時間12:30以降)

申込み・問合せ／別海町民保健センター
TEL 0153-75-0359 (受付時間：平日9:00~17:00)
FAX 0153-75-0337

別海町で実施する健診と料金

検診の種類	検査の内容	対象者	参考料金
乳がん検診	マンモグラフィー (乳房エックス線撮影)	40歳以上の女性 (昭和61.3.31以前生で 令和6.4.1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
子宮頸がん検診	子宮頸部の内診・細胞診	20歳以上の女性 (平成18.3.31以前生で 令和6.4.1以降未受診の方)	1,000円 70歳以上 500円
HPV検査	細胞診 (細胞から子宮頸がんの原因となるウイルスの有無を調べる)	子宮頸がん検診受診者 【推奨】25歳～60歳	5,500円
エコー検査	超音波検査	子宮頸がん検診受診者	1,540円
若者健診	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、診察、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸・貧血)、心電図	19歳～39歳 (昭和61.4.1～平成19.3.31生)	2,000円
特定健康診査	上記内容に加えて、眼底検査	別海町国民健康保険加入者の 40歳～74歳 (昭和26.4.1～昭和61.3.31生)	2,000円
※ただし、昭和25.4.1～昭和26.3.31生で健診当日74歳の方は特定健診の対象となります。			
胃がん検診	バリウム検査	30歳以上 (平成8.3.31以前生)	1,200円 70歳以上 600円
肺がん検診 結核検診	胸部エックス線撮影	30歳以上 (平成8.3.31以前生)	200円 70歳以上 100円
喀痰検査	3日分の蓄痰検査(後日提出)	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
大腸がん検診	2日分の便潜血検査	30歳以上 (平成8.3.31以前生)	500円 70歳以上 250円
前立腺がん検診	血液検査	男性 【推奨】50歳以上	2,310円
肝炎ウイルス検診	血液検査(B・C型肝炎検査)	40歳以上 (昭和61.3.31以前生で 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	血液検査	過去5年間受けていない方	無料



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



美腸！快腸！腸活レシピ



きゅうりの味噌わさび和え (材料4人分)

本年度も野菜やきのこ、海藻たっぷりの腸活レシピを紹介していきます。
今回は夏野菜の代表、使いやすいきゅうりに海藻を合わせて、食物繊維をプラスしました。腸内環境を整えるために食物繊維は必須です。
つくりたてはピリッとわさび風味が効いていますが、なじむとマイルドな味わいなので食べやすいです。夏場のかんたん副菜のひとつにいかがでしょうか。

1人分の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.9g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.1g
塩分	0.5g

材料(4人分)

きゅうり	2本
塩	小さじ1/2強
カットわかめ	4g (大さじ1強)
①	
みそ	小さじ2
わさび(チューブ)	5cm
ごま油	小さじ1/2

作り方

- きゅうりはピーラーでところどころ皮をむき(縦に3~4本くらい)、まな板の上で板ずりする。(※塩をまぶして転がす。きゅうりが曲がっている場合は、手で擦りこむ。)
- ①をさっと洗い、両端を切り落とす。包丁の柄でゆっくりと軽く押しつぶしてから、小さめの乱切りにする。わかめを水で戻し、水気をしぼる。
- ポリ袋の中に①を合わせる。きゅうりの水気をキッチンペーパーで取り、わかめとともにあえ、なじませる。



町立別海病院からのお知らせ

発熱外来について

発熱などの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

TEL 0153-75-2727

■ 予約受付時間

午前8時30分から午前10時 午後1時30分から午後3時

■ 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

※しばらく掛け続けてもつながらない場合は、病院代表(TEL 0153-75-2311)にお掛けください。
夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましては、病院代表にご連絡ください。

電話問診による処方箋の 交付などについて

右記のとおり受け付けています。
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。

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 処方箋の交付	(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 TEL 0153-75-2311
西春別駅前診療所 TEL 0153-77-2350
尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625

7月の診療案内

病院ホームページ



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

診察開始 (午前) 9:00~
(午後) 13:30~
(夜間) 17:30~

問合せ / 町立別海病院 **TEL 0153-75-2311**

表にある※の日には診療予定日です。

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
内科 院長 西村 進	午前	西村	内視鏡 (予約制)	西村	西村	内視鏡 (予約制)	<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、背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 山田 能之	午前	山田 ※7日、14日	山田 ※1日、8日、 15日、22日	検査日 休診	山田 ※3日、10日、 24日	山田	<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しますので、あらかじめご了承ください。 ●肛門外来(月曜の午前、火曜の午前、金曜の午後)を実施しています。 ●乳腺外来(火曜の午前)を実施しています。 ●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 ※7日	検査日 休診	山田 ※2日、9日、 23日	手術日 休診	山田	
産婦人科 医師 山内 修	午前	休診	山内	休診	休診	山内	<ul style="list-style-type: none"> ●当院での分娩(ぶんべん)は、当面の間休止します。 ●診療時間外については、医師不在のため診療が行えませんのでご了承ください。
	午後	休診	休診	山内	休診	休診	
小児科 副院長 横澤 正人	午前	横澤	横澤	横澤	横澤 ※3日、17日、 31日 館 ※10日、24日	横澤 ※4日、18日 館 ※11日、25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 ※9日は14:00~ 診察開始	予防接種 慢性外来	横澤 ※4日、18日 館 ※11日、25日	
精神科・心療内科 医師 浮田 充	午前		浮田	浮田 (新患のみ)	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い合わせ(初診も含む)は、火曜、水曜、木曜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 医師 山内 修 (診察場所:産婦人科外来)	午後				予防接種		<ul style="list-style-type: none"> ●20歳未満の方は、母子手帳をご持参ください。 ●予防接種は一部予約制です。詳細は、お問い合わせください。

●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	3日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	4日(金)	午前・午後	
	17日(木)	午後	
	18日(金)	午前・午後	
	31日(木)	午後	
	8月1日(金)	午前・午後	
耳鼻 いんこう科	7日(月)	午前・午後	矢島 諒人 医師 (札幌医大)
	8日(火)	午前	
	22日(火)	午前・午後	おおくに つよし 医師 (札幌医大)
	23日(水)	午前	
神経内科	24日(木)	午後	たち 延忠 医師 (北海道千歳リハビリテーション大学)

診療科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	22日(火)	午前	川西 洋平 医師
	23日(水)	午前	
膝の整形外科 (完全予約制)	17日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	10日(木)	午前	河合 伸昭 医師
	14日(月)	午前	
	24日(木)	午前	
	28日(月)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	17日(木)	午前・午後	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。

西春別駅前診療所からのお知らせ

古畑医師の診療は8月8日(金)までとなります。
8月12日(火)から29日(金)まで医師不在のため休診となります。

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

町民みんなの

なんでもべっかい

第32回 原爆写真展 今年もやります！

これまで毎年夏休みに合わせて、原爆写真展を町内で開催してきました。

2024年、ノーベル平和賞に、核兵器廃絶を世界に訴える日本被団協が選ばれました。

平和の街を宣言する別海町の皆さん、ぜひ核兵器廃絶を考える機会に、また、少しのぞいてみようかなという方もお気軽にどうぞ！！

たくさんの方々のご来場をお待ちしています。

開催日時

7月31日(木) 午前10時から午後4時まで
(午後10時まで閲覧開放)

8月1日(金) 午前10時から午後3時まで

会場

みなくる ホール

主催

原爆写真展実行委員会

問合せ / ^{なかむら ただし}中村 忠士 TEL 0153-77-2369

人の動き

令和7年5月末現在
()は前月比

人口	/	13,815	(- 12)
男	/	7,046	(- 7)
女	/	6,769	(- 5)
うち外国人	/	616	(- 4)
世帯数	/	6,839	(- 2)

出生 3 死亡 11 転入 48 転出 52

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7年5月末現在
()は令和7年1月からの累計

発生	2件	(3)
死者	0人	(0)
負傷者	3人	(5)

火災と救急

令和7年5月末現在
()は令和7年1月からの累計

火災	0件	(2)
	[死者 0件(0)]	
救急	42件	(257)
救助	0件	(3)
ドクターヘリ搬送	3件	(7)

乳和食レシピ 「白桃のミルク餅」



※出典：Jミルク乳和食サイト(写真提供 Jミルク)
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ください。

材料(3人分)

グラニュー糖	35g (大さじ 3 1/2)
片栗粉	25g (大さじ 3弱)
牛乳	250ml
白桃	120g
	○2cm角に切る
グラニュー糖	15g (大さじ 1 1/2)
シロップ	90ml
	○冷凍庫で冷やしておく



作り方

- 小鍋にグラニュー糖と片栗粉を加え、すり混ぜる。ここに分量の牛乳を2〜3回に分けて加えて、片栗粉をしっかりと溶かす。
- 加熱した桃を加える。
- 底を絶えず混ぜながら中火で加熱をする。粘りが出てきて、透明感が出てひとまとまりになったら滑らかになるまで1分ほど加熱をする。
- 水をくぐらせた容器に入れ、中央にくぼみをつける。表面に冷やしておいたシロップをかけ、冷蔵庫で冷やす。

ワンポイントアドバイス

- グラニュー糖の量は桃に含まれる糖分により、お好みで加減してください。甘めに仕上げたい場合は全体で50g入れていただくことをおすすめします。
- 容器に入れることを想定し、やわらかめの仕上がりになっています。
- 2倍量で作る際は、練り上げからの加熱時間は3分ほどになります。
- 高級な桃缶を使用する際は、電子レンジの加熱なしで作ってください。その場合、グラニュー糖の量は好みで増やしてください。

おめでとう

お誕生おめでとう

令和7年5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。

木下 晴馬さん	男	あきと・さやな
伊東 優晴さん	男	のりゆき・みさと

ご結婚おめでとう

令和7年5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。

やまや 山谷 一央さん・水谷 綾音さん
やまなか 山中 涼さん・上田 月菜さん

期間限定

プレゼントキャンペーン実施中

2026年3月まで、毎月抽選で別海町自慢の特産品をプレゼント！
詳細は毎月1日に町公式LINEにて配信します！

※配信を見逃した方は町公式LINE下部メニューにある最近の配信メッセージよりご覧ください。

今月の納期

国民健康保険税(第1期)は
7月31日(木)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
TEL 0153-74-9258

