

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



No.747

01

topics

P4~5

別海町ごみの減量化大作戦

(令和8年)

P12

別海町観光大使を委嘱しました

P18~20

所得税・町道民税申告について

今月の  
表紙

No.12  
極光が彩る銀河  
(詳細は16ページ)

町民の皆さんあけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひいたします



曾根興三  
そねこうぞう  
別海町長

新年明けましておめでとうございます。  
町民の皆さんにおかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃から町政運営に対し温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

私が町政運営を託されることとなり10回目の新春を迎えることとなりました。就任以来、「次世代への投資」、「老後の安心」、「経済の成長」の施策を中心に、今、取り組むべき課題に対し全力で向き合ってまいりました。

昨年を振り返りますと、乳価の引き上げがあったものの生産コストの上昇が止まらず、生産額では前年対比で同程度となりましたが、今後の生乳需要の動向など、注視が必要な状況であり、生産者の皆さんとともに「日本一の生乳生産量」の維持・発展に努めてまいります。

水産業においては、本町の太宗漁業である秋サケ定置網漁が過去の記録を見ても類を見ない程、最低の水揚げ量となり、本町の3大イベントの一つである「西別川あきあじまつり」も中止となりました。長引く不漁の影響など考慮しつつ、漁家経営の安定に資する支援が必要であると判断しており、今後も対策に取り組んでまいります。

また、医療・福祉サービスの向上にも継続的に取り組み、診療所の医師確保に奔走し、西春別駅前・

尾岱沼のそれぞれの診療所で診療体制を維持するなど、安心して暮らせるまちづくりを進めてまいりました。

自然環境の保全につきましても、道立公園を有する町内の野付半島をはじめとする貴重な自然資源を次世代に継承するため、環境保護と観光振興の両立を図る取り組みを推進し、多くの方々に別海町の魅力を発信することができました。

スポーツ分野では北海道フロンティアリーグに所属する「別海パイロットスピリッツ」が誕生し、町営球場で行われた試合では多くの町民に応援をいただきました。今後の活躍に一層期待しているところです。また、スピードスケートでは本町出身の選手がワールドカップへの派遣選手として選出されるなど、今後の活躍に期待しているところです。

本年は、別海町第7次総合計画の8年目となります。これまでの取り組みを検証しながら、より一層町民の皆さんに寄り添った町政を展開してまいります。

産業面では第一次産業の競争力強化はもとより、好調なふるさと納税に伴い、6次産業化の推進により付加価値の高い商品開発を支援し、新たな雇用機会の創出に努めます。

また、デジタル技術を活用した地域通貨「OTOMONO」の導入により、町民の健康寿命の延伸と効率的で持続可能な地域を支援してまいります。

まちづくりの主役は町民の皆さんです。多様化する地域課題に対応するためには、行政だけでなく、町民の皆さん、企業、団体が一体となって取り組むことが不可欠です。

本年も「決断と実行」を基本姿勢として、町民の皆さまの声に耳を傾け、ともに考え、ともに行動する町政を心がけてまいります。「共に創るふるさとべつかい」のため、忌憚（きたん）のないご意見、ご提案をお寄せいただければ幸いです。

結びになりますが、本年が町民の皆さんにとりまして、希望に満ち、健康で笑顔あふれる幸多い一年となりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。



別海町議会議長  
にし はら ひろし  
西 原 浩

新年、明けましておめでとうございます。  
町民の皆さんには、健やかにすがすがしい初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。  
また、日頃から別海町議会の活動に対し、温かいご支援とご協力をいただき、議会を代表して心からお礼を申し上げます。  
昨年を振り返ってみると、本町では好調なふるさと納税をはじめ、北海道フロンティアリーグに加盟するプロ野球球団「別海パイロットスピリッツ」が誕生するなど、明るい話題が数多くありました。これらの出来事は、町全体に活気と希望をもたらしております。

また、町を代表するイベントでは、「西別川あきあじまつり」は水産資源の減少により残念ながら開催には至りませんでしたが、「尾岱沼えびまつり」「別海町産業祭」「別海町パイロットマラソン」は多くの方のご支援により盛会に開催され、関係する皆さんに心から感謝いたします。

一方、スポーツの分野では、スピードスケートにおいて本町出身の選手がワールドカップへ出場し活躍されており、今後も町民の皆さんとともに選手のさらなる活躍を心から応援してまいります。

さて、別海町議会では議会基本条例を制定しており、「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」を実現し、皆さまのご



期待にお応えして、町民福祉の向上と持続可能なまちづくりを推進するため、議員一同、取り組んでおります。

別海町議会が目指す議会像を実現し、町民の議会に対する関心と信頼を高めるため、現在、第3期別海町議会活性化計画を推進しているところです。

昨年も、この取り組みの一つである「地域めぐり懇談会」を町内4地区で開催し、「議員定数と議員報酬など」「ふるさと納税、OTOMONO、ふるさと交流館再整備」「子ども・子育て支援、高齢者支援」をテーマとして、地域の皆さんから多くの生の声をお聞きしました。

また、議会機能の充実・強化を図り、多様化する町民のご期待にお応えするため、議員定数等調査特別委員会を設置しています。議員定数、議員報酬などについて調査を進めており、令和8年3月までに最終の結論を出すこととしています。

この他にも、当議会が議会定例会で行う「一般質問」の磨き上げを目的に開催している「一般質問検討会議」は、全道・全国から視察に訪れる議会も増え、その取り組みにも注目をいただいているところです。

今後も、より良い議論ができるようさらなる充実を図り、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、町民の皆さんと共に歩む議会を目指し、精いっぱい取り組んでまいりますので、どうか本年も一層のご支援とご協力をいただきますようお願いいたします。

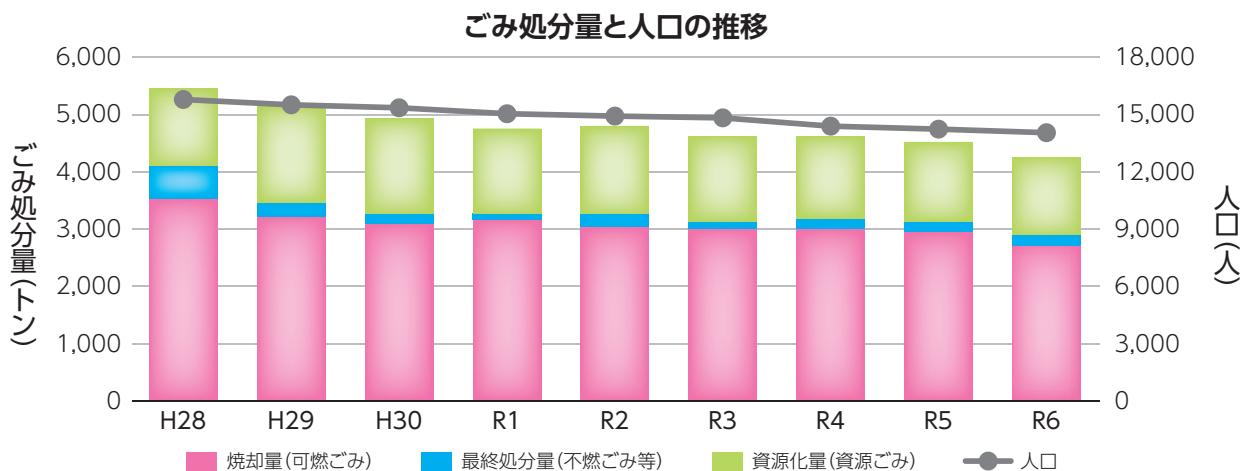
本年が皆さんにとって、より輝かしい実りのある飛躍の年となりますよう心からお祈りし、新年のあいさつといたします。

# 別海町ごみの減量化

## ～別海町のごみの現状について～

大作戦!!

ごみの処分量（全体）については、人口と共に減少していますが、一人当たりの資源化量（資源ごみ）の割合については、横ばいで推移しています。



### ごみの分別効果

- リサイクルが推進され、資源の再利用により環境負担の軽減につながります。
- 埋め立てをするごみが減り最終処分場の埋立残余年数を延長できます。
- 燃えるごみが減量され、処分費用の軽減につながります。（処分費用は皆さんの税金です。）



### 生ごみの減量化について

生ごみを減らすには、「使い切り・食べ切り・水切り」の3つを意識し、食材を無駄にしない工夫と、水分を減らす工夫が重要です。

生ごみを減らすことによって、ごみの量や処分経費を削減することができます。

また、生ごみの減量化を支援するために、生ごみ減量化容器購入の助成も検討しています。



### 別海町の取り組み

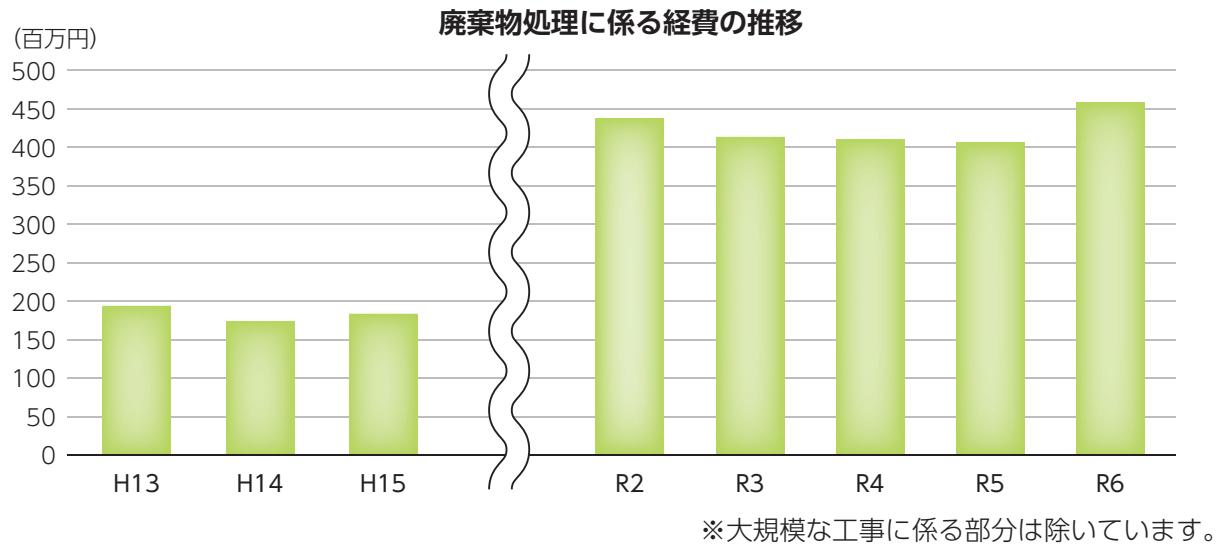
- ごみ処理場では、燃えないごみと粗大ごみの再分別を行い資源化を進めています。
- 令和7年度からペットボトルの100%水平リサイクルを行う（株）JEPLANと協定締結を行い引き渡しを行っています。  
※水平リサイクル…使用済みペットボトル→再生（100%）→新しいペットボトル
- 分別が分からぬ時に、簡単に検索できるサイト「ごみサク」を運用しています。



ぜひご活用ください

## 廃棄物処理に係る経費の推移

廃棄物処理に係る経費は年々増加しており、現行のごみ袋料金を設定した当時（平成13年度）と比べると直近5年間では約2倍の経費となっています。



## ごみ袋の価格改定について(予定)

廃棄物処理に係る経費が年々増加しております。この経費には皆さんの税金が使われています。町では排出者の適正な負担と公平性を確保するために、ごみ袋の価格を令和8年10月から右記のとおり改定する予定です。

※ごみの分別とリサイクル推進のため資源ごみの袋については、現行どおりです。分別をすることにより、排出に係る負担を軽減できます。

区分	容量(ℓ)	現行価格	改定後価格
燃える	45	60円	100円
	20	30円	50円
	10	15円	25円
燃えない	45	60円	100円
	20	30円	50円
粗大ごみ	1件	120円	200円
資源ごみ			据え置き

Q 新ごみ袋はいつから買えますか？

A 令和8年9月1日から、別海町ごみ袋の取扱店で販売開始予定です。

Q 現行のごみ袋はいつまで買えますか？

A 令和8年9月末まで、別海町ごみ袋の取扱店で販売を継続する予定です。

Q 現行のごみ袋はいつまで使うことができますか？

A 令和8年12月末まで、使用できる予定です。

Q 現行のごみ袋が余った場合は交換できますか？

A 一度販売したごみ袋の交換は行わない予定です。

ごみ袋を必要以上買いだめしないよう、ご協力をお願いします。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

**Event 01****タオルを寄贈いただきました****10/21**

浄真寺むつみ佛教婦人会（小林 静江 会長）から老人保健施設すこやかにタオルを寄贈いただきました。

入所されている方々のために活用させていただきます。

**Event 02****第66回 別海町芸術文化祭「園児・児童生徒作品展」****11/6～11/9**

生涯学習センターみなくるにおいて、「園児・児童生徒作品展」を開催しました。

個性あふれる483点が展示され、金賞35点の中から部門別の特別賞12点が選ばされました。

また、別海町特別支援教育事業委員会による「ふれあい作品展」も同時開催され、来場者の目を楽しませていました。

特別賞受賞者は以下のとおりです。

**絵画の部**

賞	題名	学年	氏名	学校
町長賞	夜に光る、牛たちのけしき	四	下地 柚羽	上春別小学校
教育長賞	私	三	今井 葉	別海中央中学校
実行委員長賞	ふしぎなたまご「大むかしのせかい」	二	齊藤 たくみ	西春別小学校

**工作の部**

賞	題名	学年	氏名	学校
町長賞	木工プランター	六	坂脇 康牙	上春別小学校
教育長賞	まどをあけたら	二	加我 妃麗	上西春別小学校
実行委員長賞	トラクター	一	瀬谷 かずと	西春別小学校

## 手芸の部

賞	題名	学年	氏名	学校
町長賞	クッション	二	わたなべ ちとせ 渡邊千杜世	西春別小学校
教育長賞	あさがおのクリスマスリース	一	いのうえ ひなた 井上陽和太	中春別小学校
実行委員長賞	オリジナルTシャツ	五	すがの もか 菅野 百風	上春別小学校

## 書写の部

賞	題名	学年	氏名	学校
町長賞	はす	四	たかの ななみ 高野 七翠	中春別小学校
教育長賞	思いやり	六	つつい にちか 筒井二千翔	別海中央小学校
実行委員長賞	「光」という字	三	まちや とわ 町屋 音羽	西春別小学校

## Event 03

### 西春別学校区閉園・閉校記念式典が開催されました

11/8

令和8年3月に閉園、閉校となる町立西春別へき地保育園、西春別小学校、西春別中学校の閉園・閉校記念式典が西春別小学校体育館で開催されました。

在校生や卒業生、保護者、地域住民、歴代校長など町内外から約180名が出席し、母校との別れを惜しました。

式典では、園児、児童、生徒がそれぞれ、踊りや合唱を披露し、最後には、代表者5名が園舎の写真パネルと小中学校の校旗を町に返還しました。



## 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います。

町ホームページ



## Event 04

## 別海町表彰式

11/11

長年にわたり町政の伸展や産業、教育、文化の振興、社会福祉の増進などに寄与した方々を表彰する「別海町表彰式」を生涯学習センターみなくるで行いました。

本年度は14名、1団体の方が受賞され、町長から表彰状と記念品が贈られました。



※表彰式参加者による集合写真

## 別海町功労者表彰

## ●木嶋 悅寛さん

平成23年5月から令和5年4月まで、12年にわたり、町の議会議員を務められ、町勢発展のために多大な貢献をされました。

## ●木村 也寸志さん

昭和58年8月から現在まで、41年8ヶ月にわたり、歯科医師として地域住民の健康増進に尽力されました。

## 別海町貢献賞

## ●土屋 勝茂さん

平成4年5月から令和7年3月まで、32年11ヶ月にわたり、別海消防団団員を務められ、地域防災に尽力されました。

## ●臼田 誠治さん

平成17年4月から令和7年3月まで、20年にわたり、千島歯舞諸島居住者連盟別海町支部長を務められ、北方領土問題の活動に尽力されました。

## ●中西別さつき愛好会

昭和60年設立から令和7年5月まで、40年にわたり、「さつき」を通じて地域の芸術文化の進展に寄与されました。

## 別海町善行賞

## ●門脇 芳則さん、更屋 祐司さん

令和6年6月4日に発生した火災に際し、自らの命の危険をかえりみず人命を救助されました。

## ●吉久 洋司さん

酪農家を支援するため多額の私財を寄付され、町の酪農振興に寄与されました。

## ●小島 政子さん、今野 ノブエさん、保田 千恵子さん、千葉 芳江さん、島崎 美智子さん、多田 美津子さん、小村 みつ子さん

平成13年10月から現在まで、24年6ヶ月にわたり、生け花を通じて役場庁舎環境の美化に尽力されました。

---

## Event 05

### 叙勲受章 栄誉を祝して

11/13

自衛官として長年にわたり、著しく危険性の高い業務に精励された功績により、3名の方が危険業務従事者叙勲を受章されました。この栄誉をたたえ町長から記念品が贈呈されました。

瑞宝双光章 受章	元3等陸佐	石川 洋二さん
瑞宝單光章 受章	元3等陸尉	今井 浩和さん
瑞宝單光章 受章	元准陸尉	池下 憲一さん



いまい ひろかず  
※写真の掲載を承諾された方のみ、  
写真を掲載しています。

---

## Event 06

### 野菜を寄贈していただきました

11/19

11月にJAPAN vegetables株式会社から学校給食用として、ジャガイモ130kgとキャベツ110kgをご寄贈いただきました。

ご寄贈いただいた野菜は、11月19日(水)のねぎしお豚丼、20日(木)のじゃがきんぴら、26日(水)のキャベツとたまねぎのみぞ汁、27日(木)のほたてカレーとして調理し、町内の小中学校や認定こども園、へき地保育園でおいしくいただきました。

地元で採れた新鮮な野菜を味わうことで、子どもたちがふるさとへの理解を深める良い機会となりました。



ねぎしお豚丼



じゃがきんぴら



キャベツとたまねぎのみぞ汁



ほたてカレー

---

## Event 07

### 北海道日本ハムファイターズ谷内コーチ&野村選手野球教室の開催について

11/29

別海町民ファミリースポーツハウスで、町内の野球をしている小中学生を対象に、北海道日本ハムファイターズの谷内コーチと野村選手による野球教室が開催され、キャッチボールやノック、トスバッティングなどを行いました。



参加した子どもたちは、実際にプロの選手の技術に触れることができる良い機会となりました。

教室の最後には、子どもたちへ選手からサイン入りグッズがプレゼントされるじゃんけん大会や、参加した全ての子どもにサインを書いていただきました。

## Event 08

## クリスマスツリーを寄贈していただきました

12/2・3

根釧東部森林管理署より、上西春別保育園・上西春別幼稚園・中春別保育園・野付幼稚園の子どもたちに、クリスマスツリーをプレゼントしていただきました。

根釧東部森林管理署では、子どもたちに木の良さを知ってもらい、興味を持つてもらうことを目的とした木育活動として、令和元年度から根室管内の幼稚園と保育園にクリスマスツリーをプレゼントしており、ツリーは国有林で森の整備作業を行った際に切られた不要な木を有効活用しています。

楽しみに待っていた子どもたちのもとへ、サンタクロース姿の森林管理署職員が大きなツリーを届けると、子どもたちからは大きな歓声が上がりました。

また、森や林が雨水をきれいにして、私たちの飲み水になることを紹介する『雨水のぼうけん』という紙芝居を読んでくださり、子どもたちは興味深く聞き入っていました。



## Event 09

## 別海町教育委員会文化・スポーツ功労者表彰式

12/3

本町の文化・スポーツの振興に長年ご尽力いただいた皆さんや、各種大会で優秀な成績を収めた皆さんを表彰する「別海町教育委員会文化・スポーツ功労者表彰式」を別海町役場で開催しました。本年度は、14人と2団体が受賞されました。

## 文化功労賞

- ハワイアンフラダンス別海

## 文化奨励賞

- 別海中央百人一首少年団 白銀の翼
- 安永 大晟さん (フォトコンテスト)
- 鈴木 茜羽さん (合唱)
- 高木 心春さん (合唱)
- 鈴木 美羽さん (合唱)
- 永野 郁人さん (合唱)

## スポーツ功労賞

- 金子 陽一さん (ミニテニス)



## 優秀選手賞

- 吉川 哲太さん (野球)
- 川原優希奈さん (陸上)
- 富田 桃南さん (陸上)
- 佐藤 将太さん (スピードスケート)
- 蛭田 麻結さん (スピードスケート)
- 大沼 陸斗さん (スピードスケート)
- 秋山 奏多さん (スピードスケート)
- 猫塚陽菜乃さん (空手)

## Event 10

## 東雲からの贈り物

12/5

10月25日(土)から29日(水)の期間に開催された第77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82冊の新刊が図書館へ寄贈されました。

東雲のみなさん、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。





暮らし  
まちづくり



催し・  
募集



保険・税



福祉・介護



教育



健康



医療

## 根室北部広域ごみ処理施設長寿命化総合計画策定に関する パブリックコメント(町民意見の公募)

根室北部廃棄物処理広域連合では、根室管内4町の可燃ごみの中間処理をする「根室北部広域ごみ処理施設」の経年による性能劣化が進んでいることから、住民の皆さん的生活に欠かせない日々のごみ処理を将来にわたって安定して続けられるよう、基幹改良工事（大規模改修）の実施を含めた「根室北部広域ごみ処理施設長寿命化総合計画」の策定を進めています。

町ホームページと下記閲覧場所に計画に関する資料を設置いたしますので、策定にあたり、町民の皆さんからのご意見を募集します。

**募集期間** 12月26日(金)から令和8年1月29日(木)まで

**閲覧場所** 別海町役場、西春別支所、尾岱沼支所

問合せ／根室北部廃棄物処理広域連合 TEL 0153-79-5550

## 火災のない明るい一年を過ごしましょう

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

新年のスタートとともに防火に対する意識を新たにしませんか。火災のない明るい一年を過ごせるよう、今後とも防火へのご協力をお願いします。

### この時期に多い火災の注意点

#### ■ 家畜用ヒーター

- 牛が触れない位置に設置し、落下しないようしっかりと固定しましょう。
- 安全装置付きのものを使用し、正常に作動するか確認しましょう。
- 投光器をヒータ一代わりに使うのは危険です。

#### ■ ストーブ

- 洗濯物などを上に干すのはやめましょう。
- 燃えやすいものを近づけないようにしましょう。
- ポータブルストーブのキャップが緩むと燃料が漏れて危険です。注意しましょう。
- 燃料を入れるときは、灯油以外の燃料を間違って入れないよう気を付けましょう。

#### ■ 水道管電気解氷機

- ステンレス製の金具や継ぎ手は、数秒で数百度の高温になります。壁の中にどんな金具が使われているかは分からぬいため、解氷作業はできるだけ専門業者に依頼してください。

問合せ／別海消防署 予防課 TEL 0153-75-2200

## 地域おこし協力隊による住宅耐震化の説明などに係る個別訪問について

本町では、町民皆さんのご自宅を個別に訪問し、住宅の耐震化などに関する説明を8月から順次行っています。（原則、昭和56年以前に建設された住宅の所有者を対象。）

この説明は、地域おこし協力隊の西山隊員にしやまが行っていますので、相談などがありましたらお気軽に声掛けください。

また、空き家の調査も併せて行いますので、ご協力よろしくお願いします。

問合せ／建築住宅課 TEL 0153-74-9843



## 地域おこし協力隊が着任しました



地域創生課 11/12付

おおはし  
**大橋** 拓真 隊員

このたび、別海町へやってきた大橋 拓真と申します。この町を舞台にいろいろなことに挑戦できる機会をいただけたこと、深く感謝します。まずは自分自身が別海町を好きになって、楽しむところから生活を始めたいと思います。この町の自然、人、文化を尊敬しています。一方で永遠のエトランジェとして初心を忘れずに暮らすことを、この場で決意させていただきます。これからよろしくお願ひいたします。



地域創生課 12/1付

ひろせ  
**廣瀬** 陽子 隊員

別海町の魅力を感じながら、たくさんの方にお伝えしていきたいと思っています。  
長年学んできた美や健康の知識を、別海町の皆さんと一緒に日々の暮らしに取り入れて、楽しく元気に過ごすお手伝いができればうれしいです。どうぞよろしくお願ひします。

問合せ／地域創生課 TEL 0153-74-9502

## 別海町観光大使を委嘱しました

町の地域の特性や観光情報、特産品などを広く国内外に紹介し、観光振興と知名度向上を図る別海町観光大使として、本年度、新たに別海町出身で毎日放送アナウンサーの前田春香さんを委嘱しました。

11月22日(土)に大阪府枚方市で開催された「枚方市友好交流都市物産展」において委嘱状の交付式を行い、町長から前田さんへ委嘱状が交付されました。



また、委嘱状のほか、名刺を渡し別海町のPRをお願いしています。

問合せ／商工観光課 TEL 0153-74-9254

## 別海町ふるさと交流館

新年営業開始日 令和8年1月4日(日)



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。

- 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
- 毎週月曜日：休館日
- 23日：風呂の日イベント

※令和8年1月12日(月)は祝日のため、翌13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



暮らし  
まちづくり



催し・  
募集



保険・税



福祉・介護



教育



健康  
スポーツ



医療

## ごみステーションの除雪のお願い

雪が降った時は、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、ごみステーションに入らない大きなものは雪に埋もれて見落とす恐れがあります。

ごみ収集を安全かつ効率よく行うため、皆さんのご協力をお願いします。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

## 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、ごみの収集をお休みします。

収集を中止する場合は、町ホームページやLINEなどでお知らせしますので、皆さんのご協力をお願いします。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

## 令和7年度 北海道最低賃金・特定最低賃金について

ホームページ

地域別最低賃金および特定最低賃金が次のとおり改定されました。

詳しくは北海道労働局ホームページをご確認ください。

### 地域別最低賃金

令和7年10月4日発効

最低賃金の件名	最低賃金額（時間額）
北海道最低賃金	1,075円

### 特定最低賃金

令和7年12月1日発効

最低賃金の件名	最低賃金額（時間額）
処理牛乳・乳飲料、乳製品、砂糖・でんぶん糖類製造業	1,113円
鉄鋼業	1,165円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,116円
船舶製造・修理業、船体ブロック製造業	1,105円

問合せ／北海道労働局労働基準部賃金室 最低賃金係 TEL 011-709-2311

## 宝くじの助成金で自治会の備品を整備しました

別海新栄町内会では、宝くじの助成金で自走式芝刈機など12種類65点の備品を整備しました。

今回の整備によって、より一層の地域住民の交流と活動の発展が期待されます。



### 一般財団法人自治総合センター コミュニティ助成事業

この事業は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業で、地域のコミュニティ活動の充実、強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とし行われているものです。



問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9501



## 民生委員児童委員、主任児童委員の改選について

令和7年12月1日の改選に伴い、新たに民生委員児童委員に委嘱された皆さんをご紹介します。

民生委員児童委員は、日々の暮らしで困った事や心配事の相談を受け、さまざまな機関や役場と連携して、問題解決をお手伝いします。ご相談内容の秘密はしっかりと守られますので、お気軽にお住まいの地区の委員にご相談ください。※福祉課直通の番号になります。

<b>民生委員児童委員</b> <b>任期</b> 令和7年12月1日から 令和10年11月30日						
尾岱沼一部 中春別一部	走古丹 ながほら みづぐ 貢 TEL0153-75-8254	中春別一部 中春別市街	本別海 みちまた たかふみ 道又 隆史 TEL0153-75-8182	中春別一部 中春別市街	床丹 きたじま かずはる 北島 和治 TEL0153-86-2465	尾岱沼 尾岱沼市街一部
滝尾 昌弘 たきお まさひろ TEL0153-86-2917	小幡 真希 あばた まさき TEL0153-76-1226	山口 加代子 やまぐち かよこ TEL0153-76-2522	井関 清美 いせき きよみ TEL080-1897-0124	中春別一部 中春別市街	美原 こみやま ひろゆき 小宮山 啓之 TEL090-3775-9107	尾岱沼 尾岱沼市街一部
別海一部 むらかみ なおこ 村上 直子 TEL0153-75-3960	別海一部 せいの ひろゆき 清野 広幸 TEL0153-75-3645	別海川上町一部 なかわ とよこ 中澤 豊子 TEL0153-75-2365	別海川上町一部 いしかわ まこと 石川 誠 TEL090-8708-6990	別海緑町 かわせ はつみ 川瀬 初美 TEL090-8370-8388	別海寿町一部 おおつき かおり 大月 香 TEL0153-75-2471	別海一部 すがた せつこ 菅田 節子 TEL0153-75-3047
別海宮舞町 しもじ てつ 下地 哲 TEL0153-75-3177	別海常盤町 おおつき ゆうじ 大槻 祐二 TEL090-8632-8969	別海新栄町 たぼ けいいち 田保 圭乙 TEL090-7053-2721	別海旭町一部 やまうち ちか 山内 千佳 TEL080-1886-7728	別海旭町一部 あべ ゆういち 阿部 勇一 TEL0153-75-3442	別海一部・奥行 さいとう しづえ 齋藤 しづえ TEL0153-75-8031	上風連一部 たかくわ けいじ 高桑 敬治 TEL0153-75-7172
上風連一部 ゆあさ みのる 湯浅 稔 TEL0153-75-7246	上風連一部 やまや のぶお 山屋 信雄 TEL0153-75-7052	中西別市街 はねいし りょうこ 羽石 良子 TEL090-6260-0278	中西別一部 みしまぎ さとみ 三島木 智美 TEL0153-75-6763	中西別一部 こばやし かずえ 小林 和江 TEL0153-75-6476	大成・上春別一部 すがの たかのり 菅野 孝徳 TEL0153-74-9641※	上春別一部 まえじま としひろ 前嶋 敏浩 TEL090-8904-2057
上春別市街 いのうえ けいこ 井上 恵子 TEL090-4874-8679	上春別一部 なかほら かおる 中洞 薫 TEL090-6269-7896	西春別市街 おの でら さくじ 小野寺 作治 TEL0153-77-2370	西春別一部 いちかわ よしはる 市川 義晴 TEL0153-77-3034	西春別一部 ささき みのる 佐々木 實 TEL0153-77-3006	西春別一部 たかつみ みちこ 高津 美知子 TEL090-4871-3416	泉川 おきた はじめ 一 TEL090-4848-6370

暮らし  
まちづくり

催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て



スポーツ



医療

本別 なかむら かつひこ 中村 勝彦 TEL0153-77-3602	西春別・泉川一部 むなかみ ひろゆき 村上 弘行 TEL0153-77-3562	大成 に へい つよし 二瓶 剛 TEL0153-77-3754	西春別一部 すず き ひろし 鈴木 浩 TEL090-2071-0830	西春別駅前寿町・曙町 わたなべ かずひこ 渡邊 一彦 TEL0153-77-2454	西春別駅前西町 わた べ まさかず 渡部 昌一 TEL090-5074-9234	西春別駅前栄町・錦町 もり た えつ こ 森田 悅子 TEL0153-77-2324

## 主任児童委員

### 任期

令和7年12月1日から  
令和10年11月30日



中央地区

おのうえ ちづこ  
尾上 千津子  
TEL0153-75-3342



西部地区

しおだ そくほう  
塩田 則芳  
TEL0153-77-2522



東部地区

さいとう なぎさ  
齊藤 なぎさ  
TEL0153-86-2075

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

## 別海町固定資産評価審査委員会について

固定資産課税台帳登録価格に関する不服の申し出を受ける「別海町固定資産評価審査委員会」の委員に、島田 安信さん、森本 哲男さん、坪内 省志さんが任命されました。

任期は令和7年10月1日から令和10年9月30日までの3年間です。



島田 安信さん



森本 哲男さん



坪内 省志さん

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



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お休みします。

くみ取りが必要な方は、必ず前月の20日までに、お申し込みください。

くみ取りは事前に計画を立てて実施しているため、急なお申し込みは、期限内にお申し込みいただいた方にご迷惑をおかけすることになります。

また、し尿処理業務にも支障が出てしまい、申込期限をお守りいただきますようお願いします。

お申し込みは、お電話のほか公式LINEからも受け付けできます。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

## 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



**令和8年別海町新年交礼会**

**日時** 令和8年1月5日(月)正午から  
(受付時間 午前11時15分から)

**場所** 生涯学習センターみなくる  
2階会議室

**会費** 1,000円

申し込みはこちらから→  
※当日の参加も受け付けています

問合せ／総務防災・基地対策課  
TEL 0153-75-2111

## 「サポステ説明会・フリー相談会 in別海」開催のお知らせ

「サポステ」は厚生労働省が設置している、15歳から49歳までの就職を目指す若者やそのご家族などの総合相談窓口です。フリー相談会では就職のことや将来の事、生活の事など幅広く相談を受け付けています。また、希望の多いPCセミナーやコミュニケーションセミナーなども用意しています。利用・相談は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。

### 日 時

令和8年1月13日(火) 午後1時から午後4時  
(最終受付は午後3時30分)

### 場 所

別海町生涯学習センターみなくる  
1階団体活動室

申込み・問合せ／くしろ若者サポートステーション  
TEL 0154-68-5102

## 令和8年 別海町はたちのつどいを挙行します

別海町はたちのつどいを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階ホールにて挙行します。

本式典は、御家族の皆さんや地域の皆さんも参列いただけますので、はたちを迎える者の門出を温かくお祝いしていただければ幸いです。

※悪天候の場合は、翌日8日(木)に順延します。

※順延の場合は、令和8年1月7日(水)午前6時までに町ホームページにてお知らせします。お問い合わせについては下記担当までご連絡ください。

問合せ／生涯学習課 TEL 0153-74-9273

### 日 時

令和8年1月7日(水)

受付 午後0時30分から

式典 午後1時30分から

### 会 場

別海町生涯学習センターみなくる

### 主 催

別海町はたちのつどい実行委員会

### 共 催

別海町教育委員会

今月の表紙  
**「極光が彩る銀河」**

撮影者：山谷 一央

撮影場所：新鶴農村展望台  
撮影年月：令和7年11月12日(水)



### ■撮影者メッセージ

低緯度オーロラが見れると知り、展望台へ向かいました。北の空が赤いオーロラで色づき、天の川をはじめたくさんの星を見ることができました。



「広報別海」表紙写真を募集中⇒

## すぐすぐ学級「親子フェスタ冬」



全5会場の各ブースを体験・学習し、シールラリーをしながら、親子フェスタを楽しんでみませんか♪

**開催日時** 令和8年1月24日(土) 午前10時から正午

**会 場** 生涯学習センターみなくる 2階会議室

**対 象** 本町在住の0歳児から未就学児までとそのご家族

※お子さんだけの参加はできません。

※必ず保護者同伴でご参加ください。

**受 付** 午前10時から



当日りょウシくんがきてくれます

**内 容** 遊びのコーナー、防災体験コーナー、救命体験なりきりコーナー、MILKIDSコーナー  
飲食コーナーのみ午前11時から

問合せ／子育て支援センター TEL 0153-75-1828

## リピート健康クッキング教室のお知らせ

今回の教室では、手軽でかんたん、つくりおきできる野菜レシピを紹介します。パパッとできるので、忙しい毎日の食生活にもすぐ役立ちます。野菜不足を感じていても調理がめんどう、かんたん野菜レシピを知りたい、調理にチャレンジしたい男性の方や、お料理ビギナーさんも、この機会にぜひ参加してみませんか。  
(※レシピの一部は、過去の教室と同じものも含まれます。ご了承ください。)

テーマ「パパッとつくりおき！野菜のかんたん小鉢」

**日 時** 令和8年1月22日(木) 午前10時45分から午後0時45分まで

**場 所** 別海町民保健センター **参 加 費** 無料

**内 容** 調理実習・試食・ミニ講座 **持 ち 物** エプロン・三角巾・マスク

**募集期間** 令和8年1月6日(火)から14日(水)まで **定 員** 8名



申込み・問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359 FAX 0153-75-0337

## 不動産の相続と遺言書に関する終活セミナー

令和6年4月に義務化された相続登記について、手続きの方法や相続手続きの簡略化につながる自筆証書遺言書の保管制度、空き家の処分方法などをご案内します。また、実際に自筆証書遺言書を作成していただく体験会も行います。

**日 程** 令和8年1月18日(日)

午後1時から午後3時30分

**場 所** 根室市総合文化会館 中会議室

**費 用** 無料

申込み・問合せ／釧路地方法務局根室支局 TEL 0153-23-4874



# 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

ホ  
ーム  
ペ  
ージ予  
約  
確  
定  
オ  
ン  
ラ  
イ  
ン

## 申告期間

令和8年2月16日(月)から  
3月16日(月)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

## 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分かるもの（還付申告の場合）
- 申告者のマイナンバーカード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
<b>根室税務署</b> 根室市弥栄町1丁目18番地 (根室地方合同庁舎)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全ての所得税申告（営業・事業・譲渡・山林所得など）</li> <li>●消費税、相続税、贈与税申告</li> </ul> <p>※相続税、贈与税、土地・償却に係る売却などの一部はWeb型の相談になる場合があります。</p>
<b>別海町役場</b> 1階103会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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）</li> <li>●町道民税申告</li> </ul>
<b>西春別支所／尾岱沼支所</b> ※最終日のみ午後3時まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給与・年金所得の確定申告</li> <li>●町道民税申告</li> </ul>

■期 間 令和8年2月16日(月)から3月16日(月) (土曜日、日曜日、祝日を除く)

■時 間 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時 (正午から午後1時を除く)

夜間：令和8年3月5日(木)のみ午後6時30分から午後8時 (本庁舎のみ)

## 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。
- 簡易な事業所得、不動産所得の申告をされる場合は、ご自身で収支内訳書を作成の上、お持ちください。（収支内訳書の様式をお持ちでない方は事前にお問い合わせください。）  
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、役場での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、あらかじめご承ください。
- 医療費控除を受ける方は、事前に令和7年中に支払った医療費を次のとおり明細書にまとめてお持ちください。

従来の医療費控除	受診者ごと、かつ病院・薬局ごとに金額をまとめる。
セルフメディケーション税制の医療費控除	薬局ごとに金額をまとめ、製品の名称は全て記載する。

※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。

## 町道民税申告について

令和7年中に収入、所得がな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

インターネットまたは電話での事前予約をお願いします。インターネット予約は、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、ぜひご活用をお願いします。

また、インターネットで予約をしたいが、使用方法が分からぬなどあれば役場税務課までご連絡ください。

#### (インターネット予約)

- 予約受付 令和8年1月19日(月)から3月9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18ページのQR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に進んでください。  
URL <https://logoform.jp/f/syZAC>

#### (電話予約)

- 予約受付 令和8年2月2日(月)から3月13日(金) (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。
- 予約番号 TEL 0153-74-9256

#### (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。
- 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、原則予約者を優先とさせていただきます。



暮らしづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て



スポーツ



医療



### ■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お名前を記載し、お車などでお待ちください。すき次第こちらからお電話でご連絡いたします。

### ■来庁される皆さんへのお願い

1人当たりの時間に限りがありますので、長時間の滞在を回避するため、収支内訳書などの作成書類は必ず作成してからお越しください。長時間滞在することにより、その他の予約者の方にもご迷惑をお掛けすることになりますので、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／●根室税務署 TEL 0153-23-3261 ●役場税務課 TEL 0153-74-9256  
 ●西春別支所 TEL 0153-77-2131 ●尾岱沼支所 TEL 0153-86-2166

## 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e-LTAXで！



e-LTAX（エルタックス＝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、たくさんのメリットがありますので、ぜひご利用ください。

e-LTAXの詳しい情報については上記QRコードからホームページをご覧ください。

問合せ／北海道根室振興局 税務課 TEL 0153-24-5482

## 20歳になつたら国民年金

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方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、下記問い合わ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などに在学する方です。

#### ■「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／町民課 TEL 0153-74-9644  
 釧路年金事務所 TEL 0154-25-1521

# 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）の切り替え手続き（加入や脱退）は自動的に行われないため、ご自分で届け出る必要があります。

会社を退職して資格確認書を返却した後、国保に加入する届け出をせずに無保険状態になったり、国保に加入していた方が就職で職場の健康保険に加入した際に、国保を脱退する届け出を忘れてしまったということがあります。心当たりがある方は、下記のQ&Aをご参考の上、お早めに届け出をお願いします。

## よくあるお問合せ

Q 退職し、職場の健康保険の資格を喪失しましたが、どうしたらいいですか？

A 退職後すぐに再就職し、切れ目なく社会保険などに加入する場合を除き、国民健康保険の加入の届け出が必要です。

### 国保に加入する場合

#### ■手続きに必要なもの

社会保険の資格喪失証明書または離職票など（退職日が確認できる証明書）、マイナンバーカード、本人確認ができる証明書

#### ※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、国保税を納めることになります。

Q 国保に加入していましたが、就職して社会保険に加入しました。届け出は必要ですか？

A 国保の資格喪失の届け出が必要です。届け出がないと、重複加入となり、国保税と社会保険料の両方が請求されることとなります。

Q 短期間、職場の健康保険に加入することになりました。国保脱退の届け出は必要ですか？

A 短期間でも、職場の健康保険に加入する場合は、届け出が必要です。届け出がないと、重複加入となり、国保税と社会保険料の両方が請求されることとなります。

### 国保を脱退する場合

#### ■手続きに必要なもの

社会保険の資格取得証明書または職場から交付された資格確認書など、マイナンバーカード、本人確認ができる証明書

#### ※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資格確認書などを使って医療機関を受診した場合は、国保が負担した分の医療費を返還する必要があります。

※職場の健康保険加入による国保脱退の手続きについては、郵送での手続きも受け付けていますので、ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645

## バス・ハイヤー共通利用券の追加交付の使い切り期限について



追加交付の対象となる、バス・ハイヤー共通利用券の使い切り期限は**令和8年1月31日(土)**までです。追加交付をご希望の方は、使い切り後に**令和8年3月31日(火)**までに申請してください。

なお、共通利用券は**令和8年6月30日(火)**まで利用できます。

詳しい内容などは町ホームページまたは下記担当までお問い合わせください。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641



元気に年を重ねるために

## 今月のいきいき情報

### 「成年後見制度」をご存じですか

認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方が、いろいろな手続きや契約を行うときに不利な契約を結ばないように支援したり、公的な代理人として本人の権利や財産を守ることを目的とした制度です。

家庭裁判所に申し立てを行うと、本人を援助する方（成年後見人など）が裁判所から選ばれます。その方が法的な権限を持って、本人の代わりに法律行為を行えるようになります。本人の判断能力に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3つの制度があり、援助できる範囲も変わってきます。

### こんな方は身近にいませんか

- 身寄りがない、近くに家族がない
- 物忘れから通帳をなくしたり、お金の管理が難しくなってきた
- 一人暮らしの高齢者が不要な契約を繰り返している



上記に当てはまる方は、これからも安心して暮らしていくために制度の利用を考えてみましょう。

### 例えば、「一人暮らしの高齢者が不要な契約を繰り返している」場合

→成年後見人などが経済状況を把握し、本人などと相談しながら不要な契約を解約するなどの対応を行うことで、財産を守ることができます。

ただし、次のことは対象外のため援助できません。入院や施設の保証人・身元引受人になること、医療行為の同意、直接的な世話や介護、成年後見制度を利用している方が亡くなった後の手続きや片付けなどです。

※申し立てにあたっては申し立て費用がかかります。利用する場合には、成年後見人などへの報酬をお支払いいただることになります。

成年後見人などは、困り事に応じて、別海町社会福祉協議会や、弁護士、司法書士、社会福祉士のいずれかが選ばれて援助します。

制度について相談がありましたら、地域包括支援センターまたは安心サポートセンター（別海町社会福祉協議会）へご相談ください。※安心サポートセンター（別海町社会福祉協議会）への相談は、来所される前に予約が必要です。

**地域包括支援センターは高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です。**

問合せ／地域包括支援センター TEL 0153-79-5500

## 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7年11月から申請を受け付けているこの制度は、**令和8年1月30日(金)**で受け付けを締め切ります。

援助をご希望の方は、申請書などに必要事項をご記入の上、下記担当または各支所、各連絡事務所までご提出ください。

また、申請書などは、町ホームページのほか、役場学校教育課でも配布していますので、お気軽にお声がけください。

問合せ／学校教育課 TEL 0153-74-9274

# 「SOSの出し方教育」

## ～困ったときには、相談しよう／困っている人の、話を聴こう～

### ■自殺予防プログラムとしての「SOSの出し方教育」

近年、子どもたちを取り巻く環境は急速に変化し、学校生活や家庭、友人関係の中で不安や悩みを抱える場面が増えています。悩みを一人で抱え込みず、信頼できる大人へ助けを求める力を身につけることは、子どもたちの心の健康を守るうえで大変重要です。

そのため本町では、子ども自身が困難に直面した際に「助けて」と言葉にできる力を育む「SOS出し方教育」に取り組んでいます。

本事業は、教育行政と福祉行政が連携して進めている特色ある取り組みであり、心の健康づくりの視点を取り入れた自殺予防プログラムとして位置づけられています。専門的な支援のノウハウを教育現場に生かすことを目的としており、子どもたちがストレスに気づく方法や、困ったときに相談できる先を知ることの大切さについて、事例を交えながらわかりやすく学んでいます。

具体的な事例を紹介しますと、文部科学省から出されている手引き「子どもに伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）」をベースに、右の図のような学習内容を行っています。

これらの内容について、本町のスクールソーシャルワーカー（SSW）による講義などから学ぶとともに、傾聴のスキルのペアワークなどを体験しています。

1 自殺の深刻な実態を知る

2 心の危機のサインを理解する

3 心の危機に陥った自分や友人への関わり方を学ぶ

4 地域の援助機関を知る

### ■友達のSOSを受け止めて、信頼できる大人につなぐ

自殺に追い詰められる子どもは多くの場合、親や教師ではなく、同世代の友人にその気持ちを打ち明けます。しかし、打ち明けられた子どももどのように対応したらよいか分からずに、適切な対処ができないまま最終的な悲劇が起きる可能性があります。そうした事態を未然に防ぐためのスキルや考え方、対処法などを学ぶことは非常に有効だと考えられています。ペアワークでは、友達の気持ちを受け止めること、また、SOSを出し合える人間関係づくりの大切さについて、体験的に学んでいます。

キーワードは「きょうしつ」

き 気づいて  
よ よく聴いて  
う 受けとめて  
し 信頼できる人に  
つ つなげる

## 電話などの主な相談窓口 ～ひとりで悩まず、相談しよう～

### いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

毎日 午前10時から午後10時 TEL0570-783-556

毎日 午後4時から午後9時 TEL0120-783-556

毎月10日 午前8時から翌日午前8時

<https://www.inochinodenwa.org>



### 北海道の相談窓口

ここでの健康相談統一ダイヤル  
平日 午前9時から午後9時  
土曜日、日曜日、祝日  
午前10時から午後4時

TEL0570-064-556

中標津保健所  
平日 午前8時45分から  
午後5時30分

TEL0153-72-2168



### 別海町の相談窓口

別海町教育委員会(子どもホットライン)

平日 午前9時から午後5時

TEL0153-75-0005

町民保健センター

平日 午前9時から午後5時

TEL0153-75-0359



暮らしづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て



健康  
スポーツ



医療

問合せ／教育委員会 TEL 0153-74-9274



# 図書館からのお知らせ



## 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月までの巡回日程は下記のとおりです。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にお住まいの方は、町内を巡回する移動図書館車をご利用ください。

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	<b>20日(火)</b>	<b>3日(火)</b>	<b>10日(火)</b>
上風連(役場連絡事務所前)	14:55~15:05	<b>20日(火)</b>	<b>3日(火)</b>	<b>10日(火)</b>
イースタウン寿団地集会所駐車場	14:15~14:30	<b>21日(水)</b>	<b>4日(水)・25日(水)</b>	<b>11日(水)</b>
上春別(役場連絡事務所前)	14:55~15:10	<b>22日(木)</b>	<b>5日(木)・26日(木)</b>	<b>12日(木)</b>
西児童館	11:20~11:55	<b>23日(金)</b>	<b>6日(金)・27日(金)</b>	<b>13日(金)</b>
西春別駅前(西官舎前)	13:00~13:20	<b>23日(金)</b>	<b>6日(金)・27日(金)</b>	<b>13日(金)</b>
西春別駅前(役場支所前)	13:30~13:50	<b>23日(金)</b>	<b>6日(金)・27日(金)</b>	<b>13日(金)</b>
西春別(町内会館裏)	15:45~16:00	<b>23日(金)</b>	<b>6日(金)・27日(金)</b>	<b>13日(金)</b>
中春別(消防署分遣所前)	16:05~16:20	<b>27日(火)</b>	<b>10日(火)</b>	<b>3日(火)・17日(火)</b>
西春別駅前(東官舎)	14:10~14:30	<b>28日(水)</b>		<b>4日(水)・18日(水)</b>
西公民館	14:40~15:00	<b>28日(水)</b>		<b>4日(水)・18日(水)</b>
尾岱沼支所	14:15~14:30	<b>30日(金)</b>	<b>13日(金)</b>	<b>6日(金)</b>
東公民館前	14:40~14:55	<b>30日(金)</b>	<b>13日(金)</b>	<b>6日(金)</b>

※令和7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。

### ▶ きせつのおはなし会 冬

「冬」をテーマにした絵本の読み聞かせや手遊び、ペーパーサーなどを持つものおはなし会よりも長く実施します。お気軽にご参加ください。

- 日時 **令和8年1月16日(金)** 午前11時から11時30分
- 場所 図書館 視聴覚室
- 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。

### ▶ 小さい子のおはなしの時間

赤ちゃん絵本の読み聞かせなど、0歳から参加できるおはなし会を実施しています。

- 日時 **令和8年1月9日(金)・30日(金)**  
午前11時から11時15分
- 場所 図書館「お話のコーナー」
- 対象 0歳から3歳程度

### ▶ 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美恵子氏が、英語で書かれた絵本を中心とした読み聞かせ実施します。

- 日時 **令和8年1月23日(金)**  
午前11時から11時15分
- 場所 図書館「お話のコーナー」
- 対象 0歳から

## 第2回 図書館カフェ



図書館ボランティアが淹れた無料のコーヒーやジュースなどを飲みながら、図書館の本や雑誌・ご持参の本を読んだり、おしゃべりなどが楽しめる「図書館カフェ」を開催します。お子さんから大人までどなたもご利用いただけますので、お気軽にお越しください。

**日 時** 令和8年1月7日(水) 午前10時から午後3時

**場 所** 図書館 2階 視聴覚室

### 1月の休館日

1日から6日、12日、13日、19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させていただきます。

### 2月の休館日

2日、9日、11日、16日、17日から22日（蔵書点検期間）、  
23日、24日

※休館中の返却は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

問合せ／図書館 TEL 0153-75-2266 FAX 0153-75-0506

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

1月8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
1月9日(金)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
1月14日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
1月15日(木)	3歳児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
1月20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
1月28日(水)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター

### ■ 1月の4カ月児健診対象者

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4年11月、12月生まれのお子さん

### 開催日

### 予定内容

### 時 間

### 場 所

2月3日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
2月4日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
2月5日(木)	乳幼児相談	9:00～14:00(予約制)	町民保健センター
2月10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
2月12日(木)	1歳6カ月児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
2月17日(火)	フッ素塗布	10:00～11:00	西春別ふれあいセンター
2月18日(水)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター
2月18日(水)	5歳児相談	9:15～15:00	町民保健センター

### ■ 2月の4カ月児健診対象者

対象者には個別に通知します

### ■ 2月の1歳6カ月児健診対象者

令和6年6月、7月生まれのお子さん

### ■ 2月の5歳児相談対象者

令和2年12月、令和3年1月生まれのお子さん

問合せ／こども家庭センター TEL 0153-75-3819



# 母子健康センターからのお知らせ



## マタニティクラス

(町公式LINEからも申し込みできます!)

### 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
1月14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21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28日(水)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう &赤ちゃんのスキンケア(※)	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からも申し込みできます!)

### 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

令和8年1月22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。

## 2月コース

全4回

2月5日(木)

2月12日(木)

2月19日(木)

2月26日(木)

## もうすぐパパママ教室

～パパもママも一緒に  
子育てのスタートを!～  
(町公式LINEからも申し込みできます!)

もうすぐパパママになる方を対象とした教室です。知っていて得する「子育ての大切なこと」、助産師がお伝えします。パパママで協力して楽しみながら育児できるよう学んでみませんか?

開催日 第3回目:

令和8年1月25日(日)

時 間 午前10時から2時間程度

申込締切 開催日の10日前まで



10月26日に開催した第2回教室の様子

**以下の場合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お相談に助産師がアドバイスします。困った時は、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

# 郷土資料館からのお知らせ

## ふるさと歴史系第3回目 大昔の別海～お話と擦文・アイヌ文化遺跡めぐり～

**日 時** 令和8年1月31日(土) 午前9時30分から正午

**場 所** 郷土資料館

**内 容** お話「別海町の古代遺跡について」

遺跡巡り～本別海2遺跡、本別海チャシ跡など

**定 員** 8名

**申 込み** 令和8年1月7日(水)から29日(木)

電話にてお名前と電話番号をお知らせください。



**1月の休館日** 1から6日・12日・17日・18日・26日・31日

**2月の休館日** 1日・7日・9日・11日・15日・21日・23日

問合せ／郷土資料館  
TEL・FAX 0153-75-0802

## 高血圧放置していませんか？



別海町では、脳血管疾患で亡くなる方の割合が、国や北海道とは逆に増加傾向にあります（表1）。また、健診時の血圧がⅡ度高血圧以上（160以上／100以上）なのに治療を受けていない方が75.9%と、北海道と比べて高い割合となっています（表2）。

高血圧って気になるけれど、痛くもかゆくもないし…という方も多いのではないでしょうか。保健センターでは血圧に関するご相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

また、国保の方で特定健診を受けていない方や、がん検診を受けていないという方には、個別健診も受け付けています。実施期間は令和8年2月28日(土)までです。ご希望の方は保健センターまでお申し込みください。

**【表1】全死亡数に対する脳血管疾患で亡くなった方の割合**

	H30	R5
別海町	13.8%	17.9%
北海道	13.5%	12.5%
国	14.8%	13.7%

(別海町国民健康保険第3期保健事業実施計画)

**【表2】**

R4	健診受診者の中でⅡ度高血圧以上（160以上／100以上）の人の割合	Ⅱ度高血圧以上（160以上／100以上）の人の中で未治療の人の割合
別海町	4.4%	75.9%
北海道	7.1%	59.4%

(R 4別海町特定健診結果 (40~74歳))

申込み・問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359



# 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。

誰かに話する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

- どのようなお話を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。

**月から金  
(予約制)**  
**午前9時から  
午後5時**

**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日のみ午前8時から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  
[午前9時から午後9時(月)から金]／午前9時から午後5時(土)]
- ・多重債務相談窓口 TEL 011-807-5144 [午前9時から午後5時(月)から金]

### ■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 佐藤 さとう TEL 080-5584-3906

※日時 毎月第3土曜日 午前10時から正午／場所 町民保健センター

元気未来つう

1歳6ヶ月児

( )は保護者氏名  
※希望された方を掲載しています。



上神 杏衣笑さん  
(大地)



日吉 晴大さん  
(正幸)



根本 琉衣さん  
(勇作)



中根 春樹さん  
(健太郎)



徳永 匠遼さん  
(将恭)

# スポーツセンターだより



## 令和8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8年2月13日(金)
- 書類配布・提出先 別海町町民体育館事務所窓口

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

## 正月太りは早めに解消しましょう

町立別海病院栄養管理室から

12月後半からクリスマス、忘年会、年越し、お正月とイベントが続き、飲んだり食べたりする機会が多くつたのではないですか。

お正月明け体重計に乗ってみましたか？増えた体重をそのままにしておくと体脂肪の増加につながり、さまざまな病気のリスクを高める要因になりますので早めにもとの体重に戻していきましょう。

### 健康的に体重を減らすためのポイント

#### 3食しっかり食べる

食事を抜いてしまうと次の食事で血糖値が急上昇しやすくなり、エネルギーを「脂肪」として蓄える働きが強まってしまいかえって太りやすくなります。

また、同じものを食べても朝より夕食の方が脂肪になりやすいので夕食は控えめにすると良いでしょう。

#### 主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる

極端なカロリー制限や単品だけをとる食べ方は身体に必要な栄養素が不足してしまいます。栄養不足は基礎代謝の低下、筋肉量の減少を招き、結果的に痩せにくい体になってしまいます。

体に必要な栄養がバランスよく摂れる主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

主食（炭水化物）：ごはん、パン、麺類

主菜（たんぱく質）：肉、魚、卵、大豆製品

副菜（ビタミン・ミネラル）：野菜、海藻類、きのこ類

#### 野菜・きのこ類・海藻類は毎食小鉢1皿(70g)以上食べる

野菜に多く含まれるビタミン・ミネラルが代謝をスムーズにして効率的に体脂肪を減らしてくれます。

また、低カロリーで食物繊維が多く満腹感を与えてくれ、血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑える働きもありますので積極的に食べましょう。

※1日に必要な野菜は350g以上です（小鉢5皿分）



問合せ／町立別海病院 TEL 0153-75-2311



# 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 処方箋の交付を 受けた方へ

内科外来では、慢性疾患などを有する方で症状に変化がなく継続処方をご希望される方などを対象に、電話予約での外来診療を実施しています。

事前に下記のお時間に電話でのご予約をいただき、指定のお時間にご来院ください。（外科は通常の診療のみとなります。）

なお、医師の判断により診療行為が必要とされる方・1年以上診察を受けていない方は、通常の受診が必要となりますのでご理解とご協力をお願いします。

診療科	予約受付時間	診察時間	診察日
町立別海病院 内科	月から木曜日 午後3時から5時	午前 11時から正午	毎週 火・金曜日
		午後 4時から5時	毎週 月・火・木曜日

- 尾岱沼診療所および西春別駅前診療所は通常の外来診療となります。
- 別海病院および各診療所での電話問診による処方箋の交付は終了しています。
- 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**

別海町

地域おこし協力隊

**note(ノート)**



地域おこし協力隊が、それぞれの活動や日常の気付きなどを投稿していく「地域おこし協力隊 note」。町民の皆さんに向けて、続々記事が更新されています。地域活性化に取り組む協力隊の活動など知っていただくためにもぜひご覧ください。

問合せ / 地域創生課 TEL 0153-74-9502

# 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) 9:00~  
 (午後) 13:30~  
 (夜間) 17:30~

**問合せ／TEL 0153-75-2311**

表にある※の日にちは診療予定日です。

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
<b>内科</b> 院長 西村 進 西春別駅前診療所 所長 鈴生 寛之	午前	西村	内視鏡 (予約制)	西村	西村	内視鏡 (予約制)	●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。
	午後	休診	西村	西村 (予約制)	針生	西村 (予約制)	●健康診断は予約制となっております。お電話か、受付窓口でお申し込みください。 なお、当面の間、胃カメラ検査を含む健康診断を一部休止しております。
	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。
<b>外科</b> 外科医長 山田 能之	午前	山田	山田	検査日 休診	山田	山田	●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。
	午後	休診	山田	検査日 休診 ※7日、21日、28日	手術日 休診	山田	●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。 ●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。
<b>産婦人科</b> 医師 山内 修	午前	休診	山内	休診	休診	山内	●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	
<b>小児科</b> 副院長 横澤 正人	午前	横澤	横澤	横澤 ※14日は 14:00~ 診療開始	横澤 ※8日、22日 館 ※15日、29日	横澤 ※9日、23日 館 ※16日、30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)は火曜日、木曜日の午後予約制となっております。
	午後	横澤	予防接種 慢性外来	横澤	予防接種 慢性外来	横澤 ※9日、23日 館 ※16日、30日	
<b>精神科・心療内科</b> 医師 浮田 充	午前		浮田	浮田 (新患のみ)	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。
	午後		浮田	浮田	浮田		●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。
	夜間診療			浮田			
<b>予防接種</b> 医師 山内 修 (接種場所:産婦人科外来)	午後	予防接種	インフルエンザ ワクチン		インフルエンザ ワクチン	コロナ ワクチン	●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。 ●毎週火・木曜日にインフルエンザワクチンを実施します。(詳細はホームページをご覧ください) ●毎週金曜日にコロナワクチンを実施します。(受付時間 14:30~15:30)

## ●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
<b>皮膚科</b>	8日(木)	午後	いいだ 飯田 憲治 医師
	9日(金)	午前・午後	
	22日(木)	午後	
	23日(金)	午前・午後	
<b>耳鼻咽喉科</b>	13日(火)	午前・午後	やじま 矢島 謙人 医師 (札幌医大)
	14日(水)	午前	
	26日(月)	午前・午後	やまと 山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	27日(火)	午前	
<b>神経内科</b>	15日(木)	午後	たぢ 舎 延忠 医師 (北海道立看護リハビリテーション大学)

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

診療科	日付	時間	担当医師
<b>膝の整形外科</b> (完全予約制)	15日(木)	午前・午後	しんじょう 新庄 琢磨 医師
<b>肩の整形外科</b>	8日(木)	午前	かわい 河合 伸昭 医師
	19日(月)	午前	
	22日(木)	午前	
	26日(月)	午前	
<b>脊椎の整形外科</b> (完全予約制)	23日(金)	午前・午後	とくなか 德永 茂行 医師

## 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



暮らし  
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



教育



健康



スポーツ

医療



# 町民みんなの なんでもべつかい

## 雪の上でパークゴルフを楽しんでますよ！

当愛好会は、前身の「雪上パークゴルフ愛好会」から40年余りの活動実績があり、町営のパークゴルフ場が閉鎖された後の、11月中頃から4月中頃の融雪時まで約5ヶ月間、冬期間の運動不足解消や親睦交流を目的として、46名の会員で楽しんでいます。



根室管内で唯一の、雪上でのパークゴルフ場であり、雪が積もったときは、トラクターや会員がスコップを持って集まり、除雪やコースの整備を行っています。

会員以外の方もコースの維持管理費の一部を協力してもらえると、利用することができますので、ぜひ一度会場（町営テニスコート横の原っぱ他）に見にきてください、お待ちしています。

また、2コース18ホールを楽しむことにより、町で取り組んでいる、デジタル地域通貨「OTOMONO」の歩数アップにつなげることもできます！

※不明な点については、プレー中の会員に声をかけてください。

ウィンターパークゴルフ愛好会事務局 (吉田・有田)

### 人の動き

令和7年11月末現在  
( )は前月比

人口	/ 13,759(- 33)
男	/ 7,023(- 20)
女	/ 6,736(- 13)
うち外国人	/ 627(- 11)
世帯数	/ 6,832(- 18)
<b>出生</b>	<b>3</b>
<b>死亡</b>	<b>19</b>
<b>転入</b>	<b>26</b>
<b>転出</b>	<b>43</b>

※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11月末現在  
( )は令和7年1月からの累計

発生	1件( 6)
死者	0人( 0)
負傷者	1人( 9)
<b>火災と救急</b>	
火災	0件( 11) 「死者 0件( 0)」
救急	69件(597)
救助	2件( 7)
ドクターへリ搬送	8件( 27)

### 材料(2人分)

Ⓐ	しいたけ 三つ葉 かまぼこ	小2個 4本 2切れ
卵	1個	
牛乳	180mL	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	

### 作り方

- 卵を溶き、牛乳を少しづつ加えたらめんつゆを入れる。
- しいたけは表面に切り込みを入れ、三つ葉は3cm長さに切る。
- Aを茶わん蒸し用の器に入れて①を注ぎ、1個ずつラップでふたをする。
- 深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら③を入れてふたをする。卵液が白っぽくなり表面が固まるまで強火で2から3分、その後ろ火で7から8分加熱する。

## 乳和食レシピ 「茶わん蒸し」



※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、レシピや調理動画がご覧いただけます。



実際に作った方はぜひ感想をお聞かせください。



### 乳和食とは…

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

## おめでとう

### お誕生おめでとう

令和7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のみ  
掲載しています。

なか	やま	い	と	ゆ	ゆ
中	山	依	音	さん	裕大・唯
こ	ざき	尽	一	清・はるか	
たか	橋	奏	う	柊生・梨音	

## 期間限定 プレゼントキャンペーン実施中

令和8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  
します。

詳細は毎月1日に町公式LINEにて  
配信しますので、受信設定をして  
お待ちください。

※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(7期)は  
令和8年2月2日(月)まで

※納税には、便利な口座振替をご  
利用ください。

問合せ／税務課  
TEL 0153-74-9258



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

\*「QRコード」は株式会社デンソー  
ウェーブの登録商標です。