

広報べっかい 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

P2~3

ひとり暮らしの高齢者の安心を支えます！

P4~5

デジタル地域通貨OTOMONOからのお知らせ

P20

通院交通費を助成しています

No.755

09

(令和8年)

今月の
表紙

No.19
ずっと仲良し♡
(詳細は19ページ)

ひとり暮らしの高齢者の 安心を支えます！

別海町観光協会
公式キャラクター
別海りよフシくん



利用料0円！



1

緊急通報
システム



もしものときに
ボタン1つで24時間
オペレーターに
つながります！



2

安否確認
日常生活相談



定期的に
訪問または電話で
安否確認と日常生活の
相談を受けます！



3

災害時避難行動
要支援者支援制度



地震などの
災害が起きた時に
地域の人から避難の
サポートを受けられる
体制を整えます！



別海町

緊急通報システム運営事業

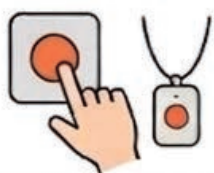
ボタンひとつで、
安心をあなたに。



こんな不安、
ありませんか？

- ・ひとり暮らしで、急に体調が悪くなったら・・・
- ・持病があり、万が一のときに・・・
- ・離れて暮らす親の安全が心配・・・

1. ボタンを押す



専門機器、または
ペンダント型装置の
ボタンを押す。

2. 受信センターへ



24 時間 365 日、
専門オペレーターが
通報や相談などに対応。

3. 駆けつけ・連絡



必要に応じて、協力員、
救急車へ連絡または
出勤要請。

4. 安心のサポート



いざという時に、
迅速・確実に
対応します。

対象者



別海町にお住まいで、
ひとり暮らしの
・ 65 歳以上の高齢者
・ 重度身体障がい者

費用



設置費・利用料

原則無料(町が負担)

※お使いの電話回線基本料金は
自己負担です。

さらに！

熱や煙を感知する
センサーもセットなので
お料理中なども安心です！

申請の流れ

別海町役場福祉部介護支援課
または担当のケアマネジャーなどへご相談ください。



問合せ 介護支援課

TEL 0153-74-9643

受付時間 平日 8:45~17:30

／ 元気に過ごせる暮らしを応援！ ／



毎月2,000ポイントを付与

2026年10月15日 木

スタート!

2027年3月15日まで付与予定

対象

65

別海町内在住の

65歳以上の方

毎月付与



毎月

2,000pt

有効期限



ポイント有効期限は

1カ月

手続き



マイナンバー

連携が必要



ピンピン

PPポイント付与条件

OTOMONOアプリとマイナンバーカード連携後に、PPポイント付与開始となります

最初に



ご用意いただくもの

①～⑤をご準備ください

- ① OTOMONOアプリ(登録済み)
- ② マイナンバーカード
- ③ スマホ(NFC対応)
- ④ 電子証明書(有効期限内)
- ⑤ 署名用電子証明書 暗証番号
(※英数字6文字以上、16文字以下)



次に



マイナンバー連携の進め方

事前にOTOMONOアプリの登録・設定が必要です

Step 1



左上のアイコンから
アプリ内マイページへ進む

Step 2



本人確認(マイナンバー連携)
を行う

Step 3



右上のアプリ内お知らせ一覧より
本人確認完了通知が来たら申請完了

マイナンバー連携をお手伝いします

OTOMONO窓口や各説明会で、アプリの登録設定・マイナンバー連携・利用方法をサポートいたします。

説明会の開催場所と日時は決まり次第、アプリまたは町公式LINEにてお知らせします。



注意事項

- マイナンバー連携が完了していない場合、PPポイントは付与されません。
- PPポイントの有効期限は1カ月です。
- 有効期限が過ぎたポイントは失効し、翌月に繰り越すことはできません。2026年10月15日から2027年3月31日までの実施を予定しております。

問合せ／地域創生課 TEL 0153-74-9504

Event 01

防衛施設などに関する要望書などを提出しました

6/10・6/29・6/30・7/28

曾根町長は、矢臼別演習場に関するさまざまな問題への対応や別海駐屯地の充実を求め、6月10日に陸上自衛隊別海駐屯地、6月29日に陸上自衛隊第5旅団司令部と帯広防衛支局（いずれも帯広市）、6月30日に陸上自衛隊北部方面総監部と北海道防衛局（いずれも札幌市）、7月28日に防衛省（東京都）を訪問し、要望書を提出しました。

主な要望の内容は、道路整備などの事業予算の確保、訓練に伴う騒音対策、別海駐屯地の施設整備、米海兵隊による訓練実施に伴う安全対策、訓練実施に伴う各種対策などです。

今後も、町民の安全・安心な生活や自然環境を守り、自衛隊と地域が連携したまちづくりを進めるため、国への要望活動を続けていきます。



伊藤 別海駐屯地司令



河口 第5旅団長



井土川 北部方面総監



掛水 北海道防衛局長



若林 政務官

Event 02

きよくじつ 旭日双光章を受章 はらい まつよし 原井 松純さん

7/21

北海道農業協同組合中央会理事を歴任されるなど、長年にわたり北海道農業の発展と地域農業の振興に尽力された功績が認められ、元道東あさひ農業協同組合組合長の原井 松純さんが、令和8年春の叙勲で「旭日双光章」を受章されました。

この栄誉をたたえ、根室振興局長から記念品が贈られました。



Event 03

ずいほう 瑞宝双光章を受章 やまぐち ながのぶ 山口 長伸さん

7/22

別海町教育委員会教育長を務められるなど、長年にわたり根室管内の教育行政の推進と学校教育の発展に尽力された功績が認められ、元別海町立別海中央小学校校長の山口 長伸さんが、令和8年春の叙勲で「瑞宝双光章」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られました。



Event 04

戦没者追悼式が行われました

8/15

終戦記念日の8月15日、生涯学習センターで「別海町戦没者追悼式」が執り行われ、先の大戦で尊い命をささげた戦没者のご遺族など46名が出席しました。町長が式辞を述べたあと、参列者全員が祭壇に献花し、戦没者のご冥福を祈るとともに、恒久平和への思いを新たにしました。



サケ釣り自粛に関するご協力のお願い

根室管内のサケの来遊数が前年より52%減少するとの厳しい見通しが示されていることを受け、根室管内さけます増殖事業協会では、漁業者の努力で将来のサケ資源を守るため、**9月1日(火)**から**20日(日)**まで秋サケ漁の網入りを延期する自主規制を行います。

規制期間中は、海岸や海域でのサケ釣りをお控えいただきますよう、ご協力をよろしくお願いします。

問合せ／水産みどり課 TEL 0153-74-9253

秋のヒグマ 注意特別期間



9月1日(火)から**10月31日(土)**は秋の「ヒグマ注意特別期間」です。

山に入るときは、夕暮れ時を避けて複数人で行動し、鈴やラジオなど音の出るものでヒグマに人の存在を知らせましょう。クマ撃退スプレーの携帯も忘れなく。ヒグマには十分ご注意ください。

町内のヒグマ出没情報は、町公式LINEでお知らせしています。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9648

秋の全国交通安全運動

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

交通ルールとマナーを守り、安心安全なまちを目指しましょう。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9871

北海道苦情審査委員制度 のご紹介



道の機関が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって「苦情審査委員」が公正で中立な立場から審査します。

問合せ／北海道総合政策部知事室道政相談センター
TEL 011-204-5523

第36回 「公証週間」電話相談のご案内

日本公証人連合会では、公証制度を広く国民の間に普及させるため、**10月1日(木)**から**7日(水)**までの間を公証週間と設定し、電話相談を実施します。

受付期間 **10月1日(木)**から**7日(水)**まで
※土曜日、日曜日も実施します。
午前9時30分から午後4時30分まで（正午から午後1時の間を除く）

相談内容 遺言、任意後見契約など公証事務全般

問合せ／日本公証人連合会 TEL 03-3502-8239

ふるさと交流館 ポイントサービスデー



9月のポイントサービスデーを次のとおり実施しています。

- 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
- 26日：風呂の日イベント

※**21日(月)**から**23日(水)**は祝日のため、**翌24日(木)**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。

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



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



行政相談制度のご紹介

9月1日(火)から10月31日(土)までは、行政相談月間です。

行政相談とは、総務大臣から委嘱された「行政相談委員」などが、住民の皆さんの行政に関する苦情・意見・要望などの相談をお受けする制度です。

教育や子育て、社会福祉などで困っていること、ご意見・ご要望があれば、お気軽に行政相談委員や行政相談センターにご連絡ください。

別海町の行政相談委員

こにし みきこ 小西 美紀子さん

しょうじ ゆたか 庄司 豊さん

TEL 0153-75-3132

TEL 0153-77-2683

問合せ／釧路行政監視行政相談センター きくみみ釧路 TEL 0570-090110

生活応援商品券の使用期限

べつかい町生活応援商品券の有効期限は、**令和8年9月30日(水)**です。

期限を過ぎると使用できなくなりますので、お早めにご活用ください。

問合せ／商工観光課 TEL 0153-74-9254

水道などの使用に関するお知らせ



水道と下水道の使用手続き

水道・下水道の使用開始や休止をする場合、所有者や用途が変わる場合は、下記担当へご連絡いただくか、町ホームページまたは町公式LINEから手続きをしてください。

長期間不在にするなどで水道を使用しない場合

事前に休止の届け出をしていただくと、基本料金がかからず、毎月メーター使用料のみのお支払になります。

なお、メーター使用料は水道メーターが設置されている限りかかりますので、メーターの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。

問合せ／上下水道課 TEL 0153-74-9846

矢臼別演習場での訓練日程など



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

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ



町公式LINE

10月のくみ取り地区は、**中西別、西春別駅前、西春別、泉川、大成、本別、上春別、上風連、奥行**です。
くみ取りが必要な方は、**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、お約束の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ますので、お申込期限をお守りいただきますようお願いいたします。
お申し込みは、お電話のほか**町公式LINEからも受け付けています**。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647



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

ごみ減量化大作戦！



町公式LINE

「もえないごみ」の適切な分別をお願いします

もえないごみは、ごみ処理場に搬入された後、手作業で分別しています。作業の安全と効率化のため、改めて適切な分別をお願いします。

また、産業廃棄物は町で収集処理しませんので、ご注意ください。

分別が不適切なものは、収集しないことがあります。

注 意 点

- 陶器や刃物は、破片や刃でけがをしないように、紙袋や新聞紙で覆いましょう。
- 「びん」「かん」はそれぞれ専用のごみ袋があります。適切に分別してください。
- きれいな「プラスチック製の容器包装」は、オレンジ色の指定袋に入れてください。
食品が付着している「プラスチック製の容器包装」は、「もえるごみ」です。
「もえないごみ」に該当するものは、それら以外のプラスチック類です。
- 事業活動に伴って排出される金属類、ガラス類、農ラップや酪農用の搾乳器具は、「産業廃棄物」です。**町では「産業廃棄物」の収集、処理はしません。**
詳しくは、根室振興局 環境生活課(TEL 0153-24-5580)へお問い合わせください。

ごみ処理場で受け入れができないもの

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**。

ご不便をおかけしますが、廃棄する場合は、下記へご相談ください。

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）
- 建築物や工作物（物置など）の補修、解体に伴うごみ

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647



価格改定後のごみ袋の販売開始



価格改定後（10月1日(木)から）のごみ袋の販売を9月から開始していますので、お知らせします。

■注意事項

- 現行のごみ袋は、**令和8年12月末**で使えなくなります。
- 一度販売したごみ袋の交換などはいきませんので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。
- 燃えないごみ袋の1枚単位（バラ）販売についても、現行のごみ袋と同様に**9月30日(水)**までとなっています。

■ごみ袋の価格改定について

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
資源ごみ	据え置き		
燃えない	45	60円	100円
	20	30円	50円
粗大ごみ	1件	120円	200円

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

狂犬病予防注射はお済みですか

犬の飼い主には、狂犬病予防法により年1回の狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。狂犬病は犬だけでなく、人にもうつる感染症です。大切な家族と地域を守るため、忘れずに予防注射を受けさせてあげましょう。

病院名	所在地	電話番号
たなか獣医科病院	別海町別海川上町134番地10	0153-75-0025
アルファ犬猫病院	中標津町東26条南1丁目	0153-78-7111
ムラノ動物病院	中標津町東19条南9丁目10-9	0153-74-0990
やまだ動物病院	中標津町緑町北1丁目8-3	0153-77-9933

上記以外の病院で接種した場合は、狂犬病予防注射済票が交付されません。その際は、動物病院（獣医師）の注射済証をご持参のうえ、役場生活環境課で交付手続きをお願いします。

また、病気などで予防注射が猶予されている場合や、飼い犬が亡くなった場合は、下記までご連絡ください。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9648

住宅用火災警報器の点検・交換をお忘れなく



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあり大変危険です。定期的に点検し、反応しない場合や設置から10年以上経過している場合は交換しましょう。

問合せ／別海消防署 予防係 TEL 0153-75-2200

地域おこし協力隊が着任しました



地域人材政策課 7/13付
うちだ じゅんいち
内田 純一 隊員

定年退職後、第二の人生を別海町で歩むことになりました。見た目はごついですが、泣いた赤鬼の心優しい青鬼のようになりたいと願っている64歳のおやじです。

1日でも早く仕事を覚え、別海パイロットスピリッツのサポートなどを通じた地域活性化に精いっぱい努めてまいります。どうぞよろしくお願いします。



地域人材政策課 7/21付
きくち まさや
菊地 純也 隊員

仕事で何度か別海町を訪れ、北海道らしい広大さ、町民の皆さんの温かさ、そしてワクワクする取り組みにすっかり魅了されました。

映像制作や動画配信などを通じて、町の魅力やさまざまな取り組みを世界に広めるお手伝いをさせていただきます。皆さん、これからどうぞよろしくお願いいたします。



地域創生課 8/10付
むらい せいごう
村井 誠剛 隊員

皆さん、はじめまして。このたび、別海町の地域おこし協力隊として活動することになりました、**村井 誠剛**と申します。

岐阜県の農家出身で、今年27歳になります。北海道大学で農業を学びながら、農業資材の販売などに携わってきました。

これからは、別海町で野菜の試験栽培を中心に、新しい農業の可能性を探る活動に取り組んでいきます。地域の先輩方からたくさんのことを学びながら、一步ずつ挑戦していきますので、どうぞよろしくお願いします。



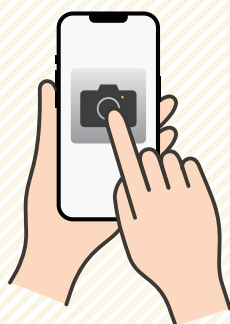
地域人材政策課 8/10付
さいとう
齋藤 あかり 隊員

皆さん、はじめまして。このたび地域おこし協力隊に着任しました、**齋藤 あかり**と申します。

デザインを通して、地元別海町とここで働く人々の魅力を発信し、地域の活性化に貢献していきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いします。

問合せ／地域人材政策課 TEL 0153-74-9502

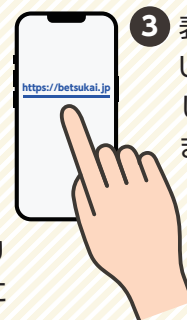
記事にある QR コードを読み取ってみよう！



① カメラアプリ
もしくは QR
コード読み取
りアプリを開
きます。



② スマホを読み取
りたい QR コー
ドにかざします。



③ 表示された
URL をタップ
して読み取り
ます。



きょうりょくたい

協力隊★通信

つうしん



VOL.
03
2026.09



なかむら ひろのり
中村 宏尋

隊員紹介

任期 令和5年11月1日～
令和8年10月31日

出身地 群馬県太田市 活動分野 自治推進ほか

現在の活動内容

1・2年目(教育・子育て支援の情報発信や青少年健全育成の活動をしていたころ)は、中学校でのテスト対策の勉強会や、不登校の子供たちが通う「ふれあいるーむ」での学習補助を行っていました。今年度は雇用型として役場で働いています。自治推進担当として、防犯灯に関する補助金や、まちづくりイベントの補助金に関する仕事をしています。

今後について

昨年12月から家庭教師の事業を始めていて、任期満了後の11月からそれを継続していく予定です。

別海町の好きな食べ物

北海しまえびのボイル焼きが一番の好物です!

休日の過ごし方や趣味

野付半島のネイチャークラブの景観維持活動に関わっています。

活動の原動力

任期の大半は教育・子育ての分野に携わってきました。子どもたちが成功体験を通じて自信をつけたり、勉強の楽しさをわかってくれたりする瞬間が、何よりのやりがいになっています。



町民の皆さんへ

協力隊の任期満了後は、別海町で家庭教師として、引き続き地域に関わらせていただく予定です。今後とも、よろしくお願いします。



おち いっぺい
越智 一平

隊員紹介

任期 令和6年9月20日～
令和9年9月19日

出身地 愛媛県越智郡 活動分野 若者増加促進

現在の活動内容

人口増加に関わる領域に携わっています。現在は、まちづくり人材の確保サポートとして、地域おこし協力隊の採用活動に関する分析や戦略立案を行うとともに、大学生を中心としたインターン生の受け入れを行っています。これらは、これまでの民間企業での人事に関わる経験を活かしています。

休日の過ごし方や趣味

仕事を始めてから、趣味と仕事の区別がついていません。熱中できることは休日も動きます。別海町で初体験のスピードスケートやワカサギ釣りに感動しました。地域ならではの体験が好きです。

活動の原動力

北海道一周の旅の途中で、役場の職員さんとお会いしたことが移住のきっかけです。人口減少、地域課題に本気で取り組む職員さんの姿勢に感銘を受けました。また、着任してからずっと、困ったときも快く助けてくださる町民の皆さんの寛容さに感謝しています。町によくしていただいているので、私も何か町のお役に立ちたいという気持ちが、原動力になっています。

別海町の好きな食べ物

魅力的な大地の恵みと海の幸



町民の皆さんへ

別海町の皆さんの温かさを大変ありがたく感じています。別海町で永く暮らしていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いします。

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



監督

ほんま みつる

本間 満

隊員紹介

任期

令和7年3月1日～
令和10年2月29日

出身地

留萌市

活動分野

スポーツ人口拡大

指導方針

別海パイロットスピリッツには経歴や背景が異なる選手がいるので、それぞれの良さを発揮できるよう大切にしています。基本的なスタンスは「一緒に野球を通して成長しよう」という思いで自分も成長できると考えています。

目指すチーム像

選手たちにも、活躍できる場として、上を目指す手伝いをしたいと思っています。適材適所で良さを引き出すチームです。

別海町の好きな食べ物

ソフトクリーム、北海しまえび、ホタテ

別海町・地域への思い

勝負の世界なので勝ち負けにはこだわらず、地域を背負うチームとして地域全体を盛り上げたいと思っています。別海パイロットスピリッツの試合はエンターテインメントとして、地域のお祭りみたいなのであってほしいです。別海に何があるの?と聞かれたときに、別海パイロットスピリッツの名前が出てくるようなところまで行きたいですね。

休日の過ごし方

基本ゆっくりしていることが多いのですが、映画鑑賞が好きです。時間ができたら「キングダム」を見に行きたいです。



町民の皆さんへ

野球の楽しさは、なんといっても生のグラウンドで感じられることだと思っています。ボールの音や試合の緊迫、応援席の熱狂をぜひ現地で感じてほしいです。皆さんの応援が選手の背中を押しますので、足を運んでいただければ嬉しいです。



投手コーチ

こばやし あつし

小林 敦司

隊員紹介

任期

令和7年5月8日～
令和10年5月7日

出身地

東京都渋谷区

活動分野

スポーツ人口拡大

指導方針

ほとんど監督と一緒になのですが…自分は本間監督ほどエリートではないので(笑)。小中高もレギュラーではなかった自分でもプロになれたので、なかなか結果の出ない選手にも同じ視点に立って指導できるのではと思っています。誰かが必ず見てくれているから、ひたすら一生懸命やろうという気持ちで頑張ってください。

目指すチーム像

野球は個人プレーの連続であっても、チームプレーなので、切り替えて前を向く姿勢を大切にしてほしいと思います。

別海町・地域への思い

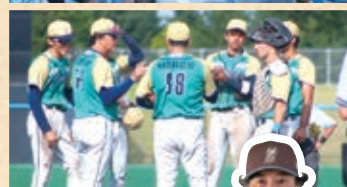
地域の多くの人との関わりを持って、楽しみながらこの地域を、一緒に盛り上げていきたいです。野球というきっかけを通じて、この地域に恩返しをしたいです。

別海町の好きな食べ物

ソフトクリームと北海しまえびが好きです。穀ごと食べちゃいます(笑)

休日の過ごし方や趣味

YouTubeやNetflixで韓流ドラマを見るのが好きです。復讐ものと恋愛ものを交互に見て心を浄化しています(笑)



町民の皆さんへ

投手コーチとして選手を指導する毎日ですが、地域のみなさんと顔を合わせる機会も大切にしたいと思っています。球場で会ったときは、ぜひ気軽に声をかけてください。別海パイロットスピリッツの応援も、よろしくお願いします!



取材：野村倅平(地域おこし協力隊) / タイトル周りのイラスト：齋藤あかり(地域おこし協力隊)

協力隊の情報を発信中!

協力隊note



町ホームページ



問合せ／地域人材政策課 TEL 0153-74-9502

自衛官募集



自衛隊では次のとおり、自衛官などを募集しています。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
一般幹部候補生	第3回 9月25日(金)まで	1次 10月10日(土) 2次 11月21日(土)から 11月25日(水)まで
一般曹候補生	第3回 9月15日(火)から 11月20日(金)まで (予定数以下の場合)	受付時にお知らせします。
(任期制) 2等陸・海・空士	通 年	受付時にお知らせします。

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

季節労働者向け 「危険物取扱者試験準備講習(乙種第4類)」受講者募集

根室管内4町通年雇用促進協議会では、季節労働者の方を対象に「危険物取扱者試験準備講習(乙種第4類)」の受講者を募集します。

危険物取扱者とは、危険物の取り扱いや立ち会いを行うための資格です。中でも乙種第4類は、引火性液体(ガソリン、灯油、軽油など)を取り扱うことができる資格で、危険物取扱者の中で取得者および社会的需要が最も多い資格です。

- 講習会場** 釧路市消防本部(釧路市南浜町4-8)
- 受講日時** 10月24日(土)、25日(日)の2日間
午前9時30分から午後4時30分まで
- 受講料** 無料(準備講習の受講料、テキスト代は協議会が負担します。)
- 募集人数** 4名
- 対象者** 根室管内4町に住民登録のある季節労働者の方
- 受付期間** 9月16日(水)から10月5日(月)まで
※定員になり次第締め切りとなります。

問合せ／根室管内4町通年雇用促進協議会 TEL 0153-72-6789

観光地づくり加速化補助金のご案内



北海道では、各地の特性や実情に応じた魅力的な観光地づくりの推進を図るため、宿泊事業者などが行う設備導入費用の一部を補助します。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ／観光地づくり加速化補助金事務局 TEL 011-213-1780



陸上自衛隊別海駐屯地 創立61周年記念行事

ホームページ



- 日 時** **9月6日(日)**
午前9時から午後2時まで
- 場 所** 別海駐屯地
(西春別42番地1)
※駐車場完備
- 内 容** 装備品展示、子供広場、戦車滑り台、飲食・模擬売店など
※午前10時30分頃からは式典、観閲行進、訓練展示
- そ の 他** 荒天時を含め、行事内容、時間を変更することがあります。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ／陸上自衛隊別海駐屯地 広報班
TEL 0153-77-2231

歌でひらく地域探求発表会

東京大学の学生らが歌詞を通じた地域理解をテーマに、別海町で見つけた魅力を4番までの歌詞に加えた「新5番」の歌詞を制作・発表します。

- 日 時** **9月10日(木)**
午後6時から午後7時15分まで
- 場 所** 生涯学習センターみなくるホール
- 内 容** 別海町で見つけた魅力を、この日だけの「5番」の歌詞に込めて、合唱サークル「グリーンエコー」と披露します。
※研究成果の発表であり正式な歌詞変更・追加ではありません。

入 場 料 無料（事前申込不要）

問合せ／地域人材政策課 TEL 0153-74-9502

町内事業所合同 新人メンタルヘルスセミナー

申込フォーム



- 日 時** **9月25日(金)**
午後1時30分から
午後3時30分まで
- 場 所** 役場 101・102会議室
- 対 象** 町内事業所（企業・個人経営会社・団体など）に就職後1・2年の職員
※雇用形態問わず
- 内 容** ●講演「新人職員が抱えやすいストレスと対処法」
●グループワーク
- 講 師** 町民保健センター職員
- 費 用** 無料
- 申込方法** 申込フォームからお申し込みください。

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

「僕とケアニンとおばあちゃんたち。」 映画上映会

- 日 時** **10月3日(土)**
開場：午前9時30分から
上映：午前10時30分
- 場 所** 青少年プラザ プラザホール
(旧マルチメディア館)
- 定 員** 100名（先着順・事前申込制）
- 入 場 料** 無料
- 申込方法** **9月30日(水)**までに電話でお申し込みください。
- 主 催** 別海町在宅介護者と歩む会

問合せ／別海町在宅介護者と歩む会
事務局(別海町社会福祉協議会内)
TEL 0153-75-2148

第54回 別海町酪農女性のつどい

今年は、「女性の健康食～ホルモンバランスを整えて、あでやかに生きる～」をテーマに、ダイエットと若返りに深く関係する2つのホルモンバランスを中心に講座を行います。

日時 10月19日(月) 午前11時から午後2時まで
(午前の部受付開始 午前10時30分、午後の部受付開始 午後0時55分)
※参加時間は終日または午前・午後から選択可能

場所 生涯学習センターみなくる 会議室

参加対象 町内在住の酪農に携わっている女性(小学生の同伴可)

参加費用 無料(無料託児所あり)

申込先 道東あさひ農業協同組合、中春別農業協同組合、計根別農業協同組合または役場農政課
※託児所を利用する場合や小学生のお子さんを同伴する場合は、人数もお知らせください。
※午前講座終了時に試食、午後講座終了時にデザートを提供します。
※昼食のお弁当を用意します。(小学生分を含む)

申込締切 10月1日(木)

問合せ／農政課 TEL 0153-74-9251

救命講習会

町ホームページ



救命講習会は、事前のお申し込みが必要です。当日の飛び入り参加はできませんので、ご了承ください。お申し込みいただいた後は、一定の参加人数が集まった段階で実施日程を調整し、改めてご連絡いたします。そのため、実施までお時間をいただく場合がございます。あらかじめご理解のうえ、お申し込みください。

問合せ／別海消防署 救急係 TEL 0153-75-0366

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8年度 町税の納期

固定資産税第3期、国民健康保険税第3期の納期は9月30日(水)です。

納期内納付にご協力ください。

■変更前（令和7年度まで）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定資産税			1期		2期		3期					
町道民税			1期		2期		3期					



■変更後（令和8年度から）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定資産税		1期		2期		3期		4期				
町道民税			1期		2期		3期		4期			

■年間スケジュール

※変更箇所を色付けしています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定資産税		1期		2期		3期		4期				
町道民税			1期		2期		3期		4期			
軽自動車税			全期									
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

12月を除く月は末日までに、12月は25日までに納付いただくようお願いします。

お支払いは口座振替払いが便利です！ぜひこの機会にご検討ください。

お手続きは各金融機関などの窓口でお願いします。（役場では手続きができません）

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9258

建物を新築・増築・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）の所有者にかかる税金です。

年の途中で住宅や店舗などの建物を新築・増築した場合、または建物を解体（大雪で潰れたなど）した場合は、下記にご連絡ください。

居住などに使用していない家屋も、解体しなければ課税されますので、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柱がじか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・水道などが備わったコンテナハウス

※中古材を使用または手作りで建てたものも課税されます。

固定資産税に関する現地調査

地方税法に基づき、税務課の職員が家屋の新築・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・増築の有無や建物の状態を確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9257

高額療養費制度のお知らせ



自己負担限度額が見直されます

■ 高額療養費制度とは

1カ月（月の1日から末日まで）に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。

※上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

■ 高額療養費制度の上限額（令和8年8月から令和9年7月まで）

適用区分		年収目安	入院＋外来【月額上限】 （世帯ごと） ＜多数回該当＞	入院＋外来【年間上限】 （世帯ごと）	外 来 （個人ごと） ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円＋1% ＜140,100円＞	1,680,000円	
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～約1,160万円	179,100円＋1% ＜93,000円＞	1,110,000円	
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～約770万円	85,800円＋1% ＜44,400円＞	530,000円	
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 ＜44,400円＞	530,000円	月額上限22,000円 （年間上限21.6万円）
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 ＜24,600円＞	290,000円	
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 ＜24,600円＞	290,000円	月額上限11,000円 （年間上限9.6万円）
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 （年金収入約80万円以下など） 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

■ 年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み重なり、年間の上限額に達したあと、それ以上の医療費については後日払い戻されます。

※年間とは、8月から翌年の7月までです。

上限額は所得などに応じて異なります。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

また、今回の高額療養費制度見直しの背景などに関するご質問は、厚生労働省コールセンターまでお問い合わせください。

フリーダイヤル 0120-617-111

※対応時間 午前9時から午後6時まで（日曜日・祝日・年末年始を除く）

※運用期間 令和8年7月から令和9年3月まで

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645（国民健康保険制度）
町民課 TEL 0153-74-9646（後期高齢者医療制度）

👑 今月の表紙 👑

「ずっと仲良し♡」

撮影者：渡部 麻衣子

撮影場所：西春別Aコープ駐車場
撮影年月：令和7年9月14日



「広報別海」表紙写真を募集中⇒

■ 撮影者メッセージ

西春別神社祭でよさこいを踊った後の一枚。いつも仲良しの二人組♡

■ 編集者メッセージ

よさこいを踊り終えた後の、二人の笑顔に夏の思い出が詰まっているようです。



表紙写真
申込みフォーム





通院交通費を助成しています



町ホームページ

本町では、難病患者や重度心身障がい者などが道内の医療機関（町内を除く）でその疾患の治療を受けるために要した通院交通費を助成しています。令和8年度前期の申請を受け付けますので、希望される方は早めの手続きをお願いします。

対象者

- ①特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方
 - ②重度心身障がい者医療費受給認定者（後期高齢者医療加入者で課税世帯のため受給者証の交付がない方を含む）
 - ③上記の方の介護者1名（通院に自家用車を利用しない場合のみ）
- ※ただし、上記①の方は、受給者証に記載されている疾患の治療、上記②の方は、障害者手帳などに記載されている疾患の治療のために要した交通費が対象です。

助成額

通院距離に応じて算出

助成対象期間

申請月の1年前から

（例）令和8年9月に申請する場合、令和7年9月の通院分から助成可能

申請に必要な書類

- ①申請書 ②請求書 ③通院証明書 ④介護者を必要とする医師の証明書（該当の場合のみ）

※特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方は、受給者証のコピーも必要です。（通院期間中に有効期限内であることが確認できるもの）

申請期限

9月25日（金）まで

申請書類配布・提出先

役場町民課、各支所・連絡事務所

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9646

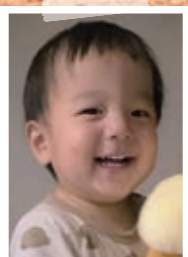
元 気 未 来 つ 子

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。



きたむら れおな
北村 怜央奈さん
(光匡)



はが どうい
芳賀 斗威さん
(亮介)



なかじま みお
中島 心緒さん
(将之助)



なかざわ ひびと
中澤 柊々斗さん
(友成)

母子健康センターからのお知らせ

町公式LINE



町ホームページ



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

いずれの教室も、
本町に里帰り中の妊産婦さんの
参加が可能です☆

開催日	内 容	担当者
9月9日(水)	やってみよう育児体験♪ (授乳・抱っこ) 赤ちゃんのいる生活をイメージしよう	助産師
9月16日(水)	お産を知ってポジティブに！ いよいよお産クラス(※)	助産師
9月30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
(町民以外は2,000円/回)

申込締切

9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。

10月コース

全4回

10月1日(木)

10月8日(木)

10月15日(木)

10月22日(木)

べっかい町親子ヨガ

～ママと赤ちゃんのふれあいタイム～

(町公式LINEからも申し込みできます！)

いつものママヨガクラスを拡大して、
親子で参加できるヨガクラスを開催し
ます。

開催日時 10月16日(金)

午前10時から午前11時まで

対 象

令和8年4月から7月生まれの赤
ちゃんとママ

※安全管理上、上のお子さんの預かり
は行っておりません。

場 所

母子健康センター

講 師

COMPASS代表 あべ けいこ 氏
(マタニティ&産後ヨガインストラクター)

申込締切 10月13日(火)

※詳細は町ホームページまたは町公
式LINEでご確認ください。

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
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



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



母子保健業務予定

町ホームページ



開催日	予定内容	時 間	場 所
9月8日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
9月9日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
9月10日(木)	3歳児健診	9:00～9:30(受付)	町民保健センター
9月11日(金)	5歳児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
9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
9月17日(木)	乳幼児相談	9:00～14:30(予約制)	町民保健センター
9月29日(火)	フッ素塗布	10:00～10:30	尾岱沼地域センター
9月30日(水)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター

■ 9月の4カ月児健診対象者

対象者には個別に通知します。

■ 9月の3歳児健診対象者

令和5年7月・8月生まれのお子さんです。

■ 9月の5歳児健診対象者

令和3年9月生まれのお子さんです。

開催日	予定内容	時 間	場 所
10月1日(木)	乳幼児相談	9:00～14:30(予約制)	町民保健センター
10月6日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
10月7日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
10月8日(木)	1歳6カ月児健診	9:00～9:30(受付)	町民保健センター
10月9日(金)	5歳児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
10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
10月27日(火)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター

■ 10月の4カ月児健診対象者

対象者には個別に通知します。

■ 10月の1歳6カ月児健診対象者

令和7年2月、3月生まれのお子さんです。

■ 10月の5歳児健診対象者

令和3年10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

教育支援センター「ふれあいるーむ」の取り組み

ふれあいるーむ



町ホームページ



教育委員会では、不登校または不登校傾向の児童生徒の「学びや生活を支える第三の場」となるよう、教育支援センター「ふれあいるーむ」を設置しています。

ふれあいるーむでは、学校への復帰を目的とした教育相談・学習支援のほか、社会的自立を目指した体験的活動など、学びの多様化に対応した支援を行っています。

利用するすべての方が、ほっとできる、安心できる場所となるよう心がけています。

詳しくは、町ホームページなどをご覧ください。

問合せ／学校教育課 TEL 0153-74-9274

共生社会の形成に向けて インクルーシブ教育の推進

インクルーシブ教育とは

障がいの有無に関わらず、誰もができるだけ同じ場所で学ぶことを目指す教育の仕組みです。共生社会の実現に向けて、その環境整備を進めるとともに、特別支援教育の充実も図ります。

■通常学級における困り感（※1）のある児童生徒への対応

学校には軽度発達障がいのある児童生徒を含め、特別支援学級ではなく、通常学級で「困り感」を抱えている児童生徒がいます。そういった児童生徒一人ひとりの状況に応じた教育を受けさせたいという保護者や学校からのニーズの高まりから「通級による指導」を受ける児童生徒数は全国的に年々増加しており、本町も同様の傾向にあります。

■多様な学びの場の提供について

現在は「通常学級」と「特別支援学級」だけでなく、多様な学びの場として、通常の学級に在籍しながら、児童生徒の状況に合わせて一部の時間（※2）に通常学級内や特別な場で、自立に向けた教育を受けることができる「通級による指導（通級指導教室）」が平成5年度に制度化されました。

■本町の「通級指導教室」の現状と今後について

現在、「通級指導教室」を開設しているのは、別海中央小学校、別海中央中学校、野付小学校、上西春別小学校、上西春別中学校、中春別小学校、中春別中学校の7校です。

今後、その他の学校についても「通級指導教室」の設置に向けて、引き続き調査と検討を行っていきます。不明な点などございましたら、下記へお問い合わせください。

※1 「困り感」とは

本人が意図しなくても、生活面や学習面で支障をきたす状況のことです。児童生徒によってさまざまです。

例) ●注意欠如多動症（ADHD）傾向の子ども

本人は頑張りたいと思っても、授業中に気が散ってしまったり、じっとしてられないことがあります。

●自閉スペクトラム症傾向の子ども

相手の気持ちを察することが苦手であることが多いため、本人に悪気はなくても友達とトラブルになってしまうことがあります。

※2 週8時間以内で、状況に合わせて個別の支援を行うことができます。

令和8年度「別海町ビブリオバトル」チャンプ本決定！

今年度で第8回となる「別海町ビブリオバトル」を7月28日、生涯学習センターで開催しました。町内全小・中学校から計35名が代表として参加し、それぞれがおすすめる本を5分間の中で魅力的に紹介しました。

発表後、参加児童生徒が「一番読みたいと思った本」の審査を行い、以下のとおり今年度のチャンプ本が決定しました。



■小学生の部 上春別小学校 『おもしろい！進化のふしぎ さらにざんねないきもの事典』

発表者：目黒 聖也さん（6年）／中野目 佳亮さん（6年）／矢嶋 壮さん（6年）

■中学生の部 上西春別中学校 『嫌われる勇氣』

発表者：杉本 直央さん（3年）／吉田 凜さん（3年）

問合せ／学校教育課 TEL 0153-74-9274



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



図書館からのお知らせ



▶ 小さい子のお話の時間

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びをします。

- 日時 9月4日(金)・11日(金)・25日(金)
午前11時から午前11時15分まで
- 場所 図書館「お話しのコーナー」
- 対象 0歳から3歳程度

▶ えいごdeふれあうおはなし会

読み聞かせボランティアのプリコラン^{みえこ}美恵子さんが、英語の絵本を中心に読み聞かせをします。

- 日時 9月18日(金)
午前11時から午前11時15分まで
- 場所 図書館「お話しのコーナー」

国立国会図書館の
納本制度にご協力ください

国内で発行、配布、販売する出版物は、原則として国立国会図書館への納本が必要です。

納本された資料は日本の文化的資産として大切に保存・活用されます。

詳しい納本方法は国立国会図書館のホームページをご覧ください。か、当館へお問い合わせください。

また、納本する本を図書館にお持ちいただければ、当館から国立国会図書館へ送付することもできます。

9月の休館日 7日・14日・21日から24日・28日

10月の休館日 5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

郷土資料館からのお知らせ

加賀家文書歴史講座

アイヌ語通辞(通訳) ^{かがでんぞう}加賀伝蔵についてご紹介し、幕末の別海町の様子を解説します。

日時 9月27日(日) 午前10時30分から正午まで

場所 郷土資料館附属施設 加賀家文書館

内容 アイヌ語通辞(通訳) ^{かがでんぞう}加賀伝蔵について、館内見学や「^{かがでんぞう}加賀伝蔵物語」のアニメーション視聴。

定員 10名

申込み 9月25日(金)までに電話で申し込みください。



9月の休館日 5日・6日・14日・19日から23日・28日

10月の休館日 3日・4日・12日・17日・18日・26日・31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・保健師による「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ります。どうぞお気軽にご相談ください。

日 時 平日 午前9時30分から午後5時まで（予約制）

場 所 町民保健センター

※女性の相談者を希望する場合はご相談ください。

ひきこもりに関するご相談

ひきこもりに関するご相談は、町民保健センター「こころの健康担当」で受け付けています。
※ご家族や支援者の相談にも応じています。

また、ひきこもり支援については、別海町傾聴ボランティア「みえるの会」でも相談をお受けしています。

■ 別海町傾聴ボランティア「みえるの会」

中河^{なかがわ} 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時から正午まで 場所／ 町民保健センター

自殺予防週間

毎年9月10日から16日は自殺予防週間です。

もし何かに悩んでいる人を見かけたら、ゆっくりお話を聴いて、必要に応じて専門機関や相談窓口を紹介してください。

困った時の連絡先（令和8年8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 ^{なかがわ} 080-5584-3906 ^{さとう}	
	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	0153-79-5500	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	0153-74-9641	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

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

9月は健康増進普及月間です



毎年9月は「健康増進普及月間」です。食事・運動・禁煙など、日々の生活習慣を見直し、自分の健康について考えるきっかけの月とされています。

元気で楽しい毎日を長く続けるためには、早めの気づきと小さな行動の積み重ねがとても大切です。今の自分のからだの状態を知ることが、健康づくりの第一歩。まずは健診を受けてみることから始めてみましょう。

レディース健診

いろいろな健診を一度に済ませたい方には、レディース健診がおすすめです。

男性も受診できます。(乳がん検診・子宮頸がん検診以外)

健診中は無料で託児ができます。(健診当日に3カ月以上のお子さん)



日 時	会 場	受付時間	申込期限
12月13日(日)～15日(火)※	町民保健センター	7:30～11:30	10月30日(金)

■12月15日(火)は子宮頸がん検診は実施しません。

個別健診

実施期間 令和8年5月1日(金)～令和9年2月28日(日)



ご自身の予定に合わせて日程を選びたい方には、個別健診がおすすめです。

受診までの流れは1. 申し込み→2. 受診券を受け取る(郵送)→3. 医療機関に予約の3ステップ!

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359 (受付時間：平日9:00～17:00)

毎日野菜をプラス1皿

釧路・根室地域の野菜摂取量は1日247gで、成人の必要量(350～400g)を100g以上下回っています。小鉢に換算すると、毎日あと1～2皿追加するだけで目標達成です。(小鉢1皿の例：ほうれん草のごま和え・きゅうりの酢の物・具だくさんみそ汁など)

健康維持・感染症対策のためにも、今日から「野菜プラス1皿」を意識してみてください。

野菜70gの目安

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



野菜の1日必要量(目安)

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

令和8年度 第2回 3歳児いい歯の子表彰

7月9日に保健センターで実施した3歳児健康診査において、歯科健診を受けた令和5年4月から6月生まれの3歳児11人にむし歯がありませんでした。

3歳児いい歯の子たち(敬称略 希望者のみ掲載)

- | | | | | | |
|-------------|----------|---------|-----------|-----------|----------|
| ●あべ 湊人 | ●かが 永司 | ●きむら 碧音 | ●けむやま 菜乃花 | ●こじま げんせ | ●しばた とうご |
| ●せきぐち しょうせい | ●たけだ いとの | ●とき 一華 | ●みずぬま 菜乃 | ●やの 矢野なずな | |
| ●関口 翔煌 | ●竹田 絃乃 | | | | |

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

令和8年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ



予約フォーム

本町では、インフルエンザの発症・重症化を予防するため、ワクチン接種を実施します。町内の医療機関の接種日などは次のとおりですので、接種を希望する方は接種開始日などを確認の上、お早めに接種してください。

また、今年度から、経鼻弱毒生インフルエンザワクチン接種費用の助成を開始します。接種を希望する方は、次の内容をよくお読みいただき、効果や副反応などをご理解されたうえで接種をお願いします。

なお、経鼻弱毒生インフルエンザワクチンの接種は、10月に町立別海病院のみで実施し、完全予約制で行います。

助成対象者などについては、28ページ「3 高齢者の方とお子さんに対して、ワクチン接種料金の助成を行っています」をご確認ください。

予約開始日時と予約方法

予約開始日時 9月28日(月)正午

予約方法 上記予約フォームからお申し込みください。

町内医療機関の接種

1 接種日時

(1) 経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（鼻スプレー）

医療機関名	接種される方	曜日	受付時間	診察および接種場所	接種開始日	その他
町立別海病院 TEL 0153-75-2311	未就学児 (2歳以上)～ 18歳まで	火・木	12:30～15:00	小児科外来	10月13日(火)	※接種は10月中の 火・木のみです。 予約フォームで 受け付けます。 ※完全予約制です。

※西春別駅前診療所および尾岱沼診療所では、経鼻弱毒生インフルエンザワクチンの接種は行いません。

(2) インフルエンザHAワクチン（皮下注射）

医療機関名	接種される方	曜日	受付時間	診察および接種場所	接種開始日	その他
町立別海病院 TEL 0153-75-2311	11月から実施予定です。詳細は次月の広報に掲載予定です。					
西春別駅前 診療所 TEL 0153-77-2350	●乳幼児	月・水	8:30～11:00 13:30～15:30	—	10月1日(木)	事前に電話予約が必要です。
	●小中学生、 高校生	火・金	8:30～11:00 13:30～14:30			
	●一般	木	8:30～10:30			
尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625	●乳幼児	月・火	8:30～11:00 13:30～15:00	—	10月1日(木)	※検査、救急対応 などの診察状況 により予防接種 が受けられない こともあります。 事前予約は不要 です。
	●小中学生、 高校生	水 (第1、3、5)	8:30～11:00 13:30～15:00			
	●一般	水 (第2、4)	13:30～15:00			
		木・金	8:30～11:00			



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



2 町内医療機関のワクチン接種料金など

ワクチンの種類	接種方法	対象年齢	接種料金	接種回数
インフルエンザHA ワクチン	皮下注射	生後6カ月以上から	生後6カ月から12歳まで 1回につき2,500円	2回
			13歳以上 1回4,000円	1回
経鼻弱毒生 インフルエンザ ワクチン ※町立別海病院のみの 取り扱いです。	鼻スプレー	2歳から18歳まで	9,000円	1回

※経鼻弱毒生インフルエンザワクチンは数量に限りがあります。あらかじめご了承ください。

3 高齢者の方とお子さんに対して、ワクチン接種料金の助成を行っています

本町に住所のある、次の助成対象者については、ワクチン接種料金のうち自己負担額以外を町で助成します。
助成の対象となる接種期間は、**令和9年1月31日(日)まで**です。

ワクチンの種類	助成対象者	接種1回あたりの 自己負担額	同一年度内における 助成回数
インフルエンザHA ワクチン	生後6カ月から12歳までの方	500円	2回
	13歳から18歳までの方 (※18歳とは、平成20年4月2日から 平成21年4月1日生まれの方です。)	1,000円	1回
	65歳以上の方	1,000円	1回
	60歳から64歳までの方で ●心臓や腎臓、呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方 ●ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活のほとんどが不可能な方	1,000円	1回
経鼻弱毒生 インフルエンザ ワクチン	2歳から12歳まで	2,000円	1回

※町内医療機関で接種される場合、助成手続きの必要はありません。会計窓口で自己負担分をお支払いください。

※町外の医療機関で接種し、費用の全額を負担された方は助成の対象となりますので、町民保健センターまでお問い合わせください。

※助成対象者で生活保護を受けている方は、接種料金の全額を助成します。

経鼻弱毒生インフルエンザワクチンとは

弱毒化した生きたインフルエンザウイルスを鼻にスプレーするタイプの生ワクチンです。

■接種方法

左右両鼻腔内に、0.1mlを1回ずつ噴霧します。※ツーンとした鼻の痛みを感じることがあります。

■副反応

皮下注射と同じような副反応のほか、生ワクチンであることや鼻腔内へのスプレーにより、次のような副反応が現れる可能性があります。

- インフルエンザに似た症状（発熱、鼻水、鼻づまり、せきなど）
- 口の中や喉の痛み など

■懸念されること

生ワクチン接種後、上記の症状で病院を受診し、インフルエンザの検査をすると、「陽性」の反応が出る場合があります。

この陽性反応が生ワクチンによるものか、地域での感染（市中感染）によるものかは区別できません。生ワクチンによるものの場合、抗インフルエンザ薬を服用すると、インフルエンザの抗体がつかないという懸念があります。そのため、抗インフルエンザ薬を投与せず対症療法のみで治療することになります。登園・登校も、一定期間禁止になる場合があります。

■接種の注意

- 慢性疾患や特定のアレルギーがある方、免疫力が低下している方などは接種できません。接種可能かどうかは、必ず医師にご相談ください。
- 飛沫または接触により、ワクチンウイルスが伝染する可能性があります。接種後1～2週間は、乳児や重度の免疫不全者との密接な接触は避けてください。

皆さんへのお願い

- 感染防止の3つの基本である「手洗い」、「マスクの着用」、「人との距離の確保」など、基本的な感染対策もあわせてお願いします。
- インフルエンザワクチンは、重症化予防などの効果がある一方で、発症を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調によっては、副反応が生じる場合があります。医師と相談の上で接種するとともに、接種後に体調の異変を感じた場合は、医療機関にご相談ください。

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

西春別駅前診療所 禁煙外来の開設

西春別駅前診療所では、9月から禁煙外来を開設します。

完全予約制ですので、受診を希望される方は事前にお電話でご予約ください。標準的な治療期間は12週間（計5回）です。禁煙をお考えの方は、ぜひご相談ください。

問合せ／西春別駅前診療所 TEL 0153-77-2350



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 時まで 午後 1 時 30 分から午後 2 時 30 分まで
- **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
 - 【小児（中学生以下）】**
 - ・ 38.0 度以上の発熱症状

※しばらくかけ続けてもつながらない場合は、病院代表電話（TEL 0153-75-2311）におかけください。

内科予約処方外来のご案内

症状が安定し、主治医から「処方外来」を勧められた方を対象に、定期処方をスムーズに行うための**予約制**を導入しています。

ご利用方法

事前に下記の時間内にお電話でご予約の上、指定の時間にご来院ください。

※外科は通常診療のみとなります。

※医師の判断により診療が必要な方や、1 年以上の受診がない方は、通常診療となりますのでご了承ください。

診療科	予約受付時間	診察開始時間	診察日
町立別海病院 内科	月から木曜日 午後 3 時から 5 時まで	午前	11 時 毎週 火・金曜日
		午後	4 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。
- 町立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。

問合せ／町立別海病院 TEL 0153-75-2311

発達精神外来

町立別海病院では、令和 8 年 5 月から隔月で、神経発達症の専門医による「発達精神外来」を行っています。

この外来は、本町にお住まいのお子さんを対象に、言葉の遅れ、落ち着きがない、こだわりや不安が強いなど、子どもの発達に関する悩みを専門に診る外来で、**完全予約制**です。（受診対象：小学 6 年生まで）

担当医師・公認心理師

横澤 真喜子 医師・安沢 恵実 公認心理師・藤山 静玖 公認心理師

初めて病院に相談される方

窓口：こども家庭センター 発達相談窓口

受診相談

平日 9:00～17:00
TEL 0153-75-3819

説明および
受診手続き

窓口：町立別海病院 小児科

予約日について
病院から
保護者へ連絡

受診

既にほかの病院に通われている方（堀口クリニック、市立釧路総合病院、釧路赤十字病院など）

窓口：町立別海病院 小児科

予約連絡

平日 16:00～17:00
TEL 0153-75-2311

受診

問合せ／町立別海病院 TEL 0153-75-2311
こども家庭センター TEL 0153-75-3819

9月の診療案内



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

診察開始 (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 西春別駅前診療所 所 長 針生 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。 ●健康診断は予約制となっています。お電話か、受付窓口でお申し込みください。なお、 当面の間、胃カメラ検査を含む健康診断を一部休止しています。 ●夜間診療時の健診は行いませんので、ご留意ください。
	午 後	休 診	西 村	西 村 (予約制)	針 生	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	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、あらかじめご了承ください。 ● 肛門外来 (月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。 ● 乳腺外来 (火曜午前)を実施しています。 ●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、30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	●当院での分娩(ばんべん)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、24日 館 ※10日	横 澤 ※4日、18日、25日 館 ※11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、25日 館 ※11日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前		浮 田	浮 田	浮 田		● 完全予約制 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、水曜、木曜の診療日におかけください。
	午 後		浮 田	浮 田	浮 田		
予防接種 医 師 山内 修 (接種場所:産婦人科外来)	午 後				予防接種		●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	
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	
	28日(月)	午前・午後	山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	29日(火)	午 前	
神 経 内 科	10日(木)	午 後	たち 館 延忠 医師 (北海道千歳リハビリテーション大学)
発達精神外来 (完全予約制)	9月29日(火)	午前・午後	横澤 真喜子 医師
	10月27日(火)	午前・午後	
	11月17日(火)	午前・午後	

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

診 療 科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	7日(月)	午 前	川西 洋平 医師
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)	11日(金)	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および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。

休診のお知らせ

西春別駅前診療所…11月4日(火)から6日(金)まで
※11月6日は上記の休診に伴い、針生医師が行っている本院の内科診療も午後休診となります。

西春別駅前診療所からのお知らせ

今年からインフルエンザワクチン予防接種は予約制になりますので、ご希望の方は事前に診療所までお電話ください。
(問合せ/0153-77-2350)

町民みんなの なんでもべつかい

べつかい酪農女性プチサミット

「べつかい酪農女性プチサミット」は、酪農の町「別海町」で働く方々が学び・交流を通じてスキルアップを図り、仕事や生活のモチベーションを高めることを目的としたイベントです。今年で5回目を迎え、毎年町内外から100名以上にご来場いただく大盛況のイベントです。酪農業に従事している方も、興味のある方も、男女問わず大歓迎です！協賛企業からの素敵なグッズが当たる抽選会や、酪農関連企業のブース出展・グッズ販売もあります。イベント準備の様子や詳細はSNSで随時お知らせしていきます。参加申し込みはQRコードからどうぞ。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！



申込みフォーム



開催日時 10月22日(木) 午前10時30分から午後2時45分まで
(開場・受付開始 午前9時30分)

会場 別海町民ホール (別海宮舞町251番地1)

基調講演 「毎月届くあの書類…引き出しに眠っていませんか？」
～乳検・旬報データで読みとく活用法～

講師 釧路農業改良普及センター 藤田 千賀子 氏
乳検・旬報のデータには、農場でこれまで行われてきたことの「結果」が記載されています。この情報をもとに、うまくいっている部分やギャップのある部分を一緒に読み解いていきましょう！

参加費 2,000円(税込) ※昼食付き・無料託児あり

問合せ べつかい酪農女性プチサミット実行委員会 三原
Eメール dairywomansummit.betsukai@gmail.com

おめでとう

令和8年7月31日届出分まで
※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。

お誕生おめでとう

あずま 東 たに 谷 み 水 かま 金 ない 内 いし 石 いし 石	いちかさん 女 ゆき子さん 女 戸 葵 翔さん 男 ふた 幸 笑さん 女 とう 藤 叶 乃さん 女 いし 橋 由 奈さん 女 井 佑 莉さん 女	たつき 起樹・美沙妃 まさゆき 雅之・有佳 まこと のぞみ 望美 きょうへい めぐみ 恭平・恵 しゅん あゆ 俊・亜祐 こうだい 昂大・みなみ ゆうた みさと 佑太・美里
---	--	---

今月の納期

固定資産税(3期)
国民健康保険税(3期)は
9月30日(水)まで

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。

問合せ／税務課
TEL 0153-74-9258

人の動き

令和8年7月末現在
()は前月比

人口 / 13,631(－ 3)
男 / 6,980(－ 9)
女 / 6,651(+ 6)
うち外国人 / 679(+ 14)
世帯数 / 6,875(+ 9)

出生 8 死亡 12 転入 62 転出 60

その他 －1

※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8年7月末現在
()は令和8年1月からの累計

発生 1件(3)
死者 1人(1)
負傷者 0人(2)

火災と救急

令和8年7月末現在
()は令和8年1月からの累計

火災 0件(9)
「死者 0件(0)」
救急 47件(405)
救助 1件(8)
ドクターヘリ搬送 3件(12)

期間限定

プレゼントキャンペーン実施中

2027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。
詳細は毎月上旬に町公式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。

乳和食レシピ「魚の漬け焼き 3種」



※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。



材料(2人分)

- さわらの西京漬け
さくら 2切れ
④<西京漬けの基本配合>
西京みそ 大さじ1/牛乳 小さじ2
- 鮭の塩麹漬け
生鮭 2切れ
⑥<塩麹漬けの基本配合>
塩麹 小さじ2/牛乳 小さじ2
- さんまの乳清レモン漬け
さんま 1尾
③<レモン漬けの基本配合>
乳清 大さじ2
ポン酢しょうゆ 小さじ2
レモン 輪切り2枚

作り方

- さわらの西京漬け
①さわらは表面の水分をペーパータオルでふき、合わせておいた④を表面に塗り、ラップで包み半日以上漬け込む。
②漬け込んだたれを魚の上にかけてグリルで焼く。
- 鮭の塩麹漬け
①鮭は表面の水分をペーパータオルでふいておく。
②チャック付きの袋に⑥を合わせて、①を半日以上漬け込む。
③漬け込んだたれを魚の上にかけてグリルで焼く。
- さんまの乳清レモン漬け
①さんまを半分に切り、腸を除いてさっと洗い、表面の水分をペーパータオルでふく。
②チャック付きの袋に③を合わせて、①を半日以上漬け込む。
③グリルで焼く。

