

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

START
別海町パイロットマラソン



No.757

11

(令和8年)

topics

P2~3

第48回別海町パイロットマラソン

P7

11月1日からLive119の運用を開始します

P15

令和9年度 町立認定こども園(保育所型)・
へき地保育園入園児募集に伴う申し込み書類の事前配布

今月の
表紙

第48回
別海町パイロットマラソン
(詳細は8ページ)



特集

第48回 別海町パイロットマラソン

10月4日(日)に「第48回別海町パイロットマラソン」が開催され、フルマラソンに1,237名、5kmに278名、2.195kmに124名が参加しました。

当日は、朝の冷え込みはあったものの、天候も気温もマラソン日和となり、良好なコンディションでスタートすることができ、フルマラソンでは1,104名のランナーが完走し、完走賞の特産品と大判バスタオルを手に入れました。

男子フルマラソンは、^{どろし しんや}土橋 普也さん（北大整形所属）が2時間26分09秒で優勝。女子フルマラソンは、^{みな かわ あさみ}皆川 麻美さんが2時間53分58秒で優勝しました。

また、「わが町のランナー」では、^{そえの ゆうき}添野 雄樹さんが3時間13分54秒で男子町内第一位、^{かんばやし か な こ}上林 可奈子さんが3時間20分28秒で7大会連続の女子町内第一位となりました。

5km、2.195kmでは町内外の小学生から一般まで402名が別海市街コースを颯爽と駆け抜け、たくさんの声援を受けながら、全員が力走しました。

フルマラソンコースの長い直線では、家族や仲間、ボランティアスタッフの温かな声援や牧草ロールのメッセージが、心折れそうになるランナーにとって大きな励みとなり、大好評でした。

さらに、大会アドバイザーの^{あさい こ}浅井 えり子さんと大会MCを務めていただいた当町出身で別海町観光大使を務める^{たむら みか}田村 美香さんに参加いただき、大会を盛り上げていただきました。

参加者からは「地元一丸となった支援がすばらしい」「子どもたちの声援に心が温くなりました」「また来年もここに戻ってきます！」などの声が寄せられています。

「記録更新」「挑戦」「楽しんで」と参加者一人ひとりの思いと、関係者の皆さんの温かな支援のおかげで、今年もたくさんの笑顔あふれるパイロットマラソンとなりました。次回大会は令和9年10月3日(日)を予定しておりますので、町民の皆さんの参加をお待ちしております！





■わが町のランナー男子

町内順位	氏名	タイム	町内順位	氏名	タイム
1	添野 雄樹	3:13:54	24	宮崎 将弥	4:02:04
2	下山 亮太	3:17:48	25	水足 智	4:06:18
3	吉田 大起	3:20:56	26	清水 夏樹	4:13:58
4	貝増 卓見	3:20:57	27	関口 友治	4:17:53
5	斉木 豊樹	3:21:50	28	金山 知基	4:18:35
6	昆野 俊樹	3:23:11	29	工藤 正行	4:22:12
7	大竹 一平	3:23:24	30	田口 晶章	4:22:43
8	大和田 暁	3:29:02	31	森重 秀之	4:22:49
9	下地 研	3:29:27	32	泰地 達彦	4:25:13
10	白土 一樹	3:29:38	33	山田 賢司	4:30:59
11	富田 崇史	3:31:54	34	江尻 大樹	4:33:04
12	菅野 章人	3:39:48	35	小西涼太郎	4:33:08
13	今井 忍	3:42:15	36	齋藤 貴大	4:37:14
14	前田 陽介	3:48:02	37	池田 卓也	4:38:31
15	村木 大輔	3:50:02	38	武藤 拓己	4:39:47
16	秋吉 健一	3:50:56	39	武田 裕章	4:40:54
17	堀川 双	3:51:07	40	村上 雄大	4:41:07
18	清野 秀樹	3:51:19	41	中野 幸治	4:43:44
19	近藤 郁帆	3:55:26	42	竹部 僚真	4:44:00
20	北山 洋	3:55:39	43	渡辺 守	4:44:02
21	鈴木 建一	3:56:39	44	金井 悠大	4:45:07
22	佐藤 健志	3:57:05	45	佐竹 正吉	4:45:55
23	高橋 洸成	4:01:38	46	竹林 政志	4:45:58

■わが町のランナー女子

町内順位	氏名	タイム
1	上林可奈子	3:20:28
2	吉田 芽生	3:49:13
3	青山 千笑	4:10:16
4	道川 奈々	4:38:28
5	尾山有希子	4:58:19
6	小川 祐子	5:11:49
7	下地千奈津	5:19:37



■ 5 kmの部 各部門町内上位選手

町内順位	氏名	所 属	タイム
5km小学生男子			
1	山口珀琉叶	別海TFC	0:19:26
2	大和田紳太郎	別海KSC	0:20:01
3	川原 脩司	別海TFC	0:20:14
5 km中学生男子			
1	上林 陽	別海町立野付中学校	0:17:19
2	下山 恋虎	別海中央中学校	0:17:30
3	前田 昂星	別海TFC	0:18:53
5 km高校・一般男子			
1	目黒 和希	—	0:21:20
2	坂下 亮介	別海高校陸上部	0:21:39
3	西塚 太亮	—	0:21:59

町内順位	氏名	所 属	タイム
5 km小学生女子			
1	加藤 心紀	別海TFC	0:20:25
2	平山 真白	別海町バスケットボール少年団	0:22:38
3	細谷 穂希	別海ライジングスピードスケート少年団	0:23:19
5 km中学生女子			
1	細谷 紫月	別海ライジングスピードスケート少年団	0:22:46
2	木嶋 梨乃	別海中央中学校	0:22:56
3	江口紗彩子	別海ライジングスピードスケート少年団	0:24:34
5 km高校・一般女子			
1	北島 凜音	別海高校	0:23:36
2	皆川 茜	—	0:24:00
3	森 有紀	雑貨屋ホットチョコレート	0:27:22

問合せ／別海町パイロットマラソン実行委員会（生涯学習課内） TEL 0153-74-9273

Event 01

ホッキを寄贈いただきました

9/7

野付漁業協同組合
(楠 浩 代表理事組合
長) から、学校給食用と
して「ホッキ」60kgを
寄贈していただきました。

食べやすいよう1cm程
度にカットされたホッキ
は、9月8日に「べつか
いバターほっきカレー」として、町内の小中学校・
認定こども園・へき地保育園に提供しました。

子どもたちは地元の海の幸をおいしく味わいなが
ら、ふるさとへの理解を深めました。



Event 02

令和8年度 第3回 3歳児いい歯の子表彰

9/10

3歳児健康診査を保健センターで実施しました。
令和5年6月から9月生まれの3歳児18人が歯科
健診を受け、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)

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| い が ら し こ う き
●五十嵐 琥輝 | お お や ゆ い
●大屋 優維 | お む ら ゆ い と
●小 椋 結翔 |
| き く ち ゆ め
●菊池 夢 | こ と う つ む ぎ
●後藤 月麦 | さ さ き か い
●佐々木 翔生 |
| さ と う け ん
●佐藤 賢 | し ょ う じ ま ひ ろ
●庄司 菜広 | た か は し な ぎ
●高橋 凜 |
| た け ざ き り ん
●竹崎 凜 | と み お か せ り
●富岡 芹吏 | ひ ら の り り か
●平野 莉々果 |
| ふ じ わ ら ゆ う し ん
●藤原 優真 | ま つ も と り い さ
●松本 莉衣咲 | む か い い お り
●向井 惟織 |
| む ら や ま ふ う
●村山 芙宇 | や ま ざ き ち さ の
●山崎 千紗乃 | わ た な べ す ず
●渡辺 すず |

長寿90歳おめでとう!

町内在住で90歳を迎える方をお祝いする
「別海町長寿賞」が次の方に贈られました。
※承諾をいただいた方のみ氏名、写真を掲載して
います。

し お だ ふ み こ
塩田 文子さん

こ ん ど う え み こ
近藤 笑子さん

こ じ ま ひ さ
小島 久さん

く ろ え と み お
黒江 富雄さん



さ さ き ま さ よ し
佐々木 正芳さん



い け だ た み こ
池田 タミ子さん

元 気 未 来 つ ん 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。



は っ た つ む ぎ
八田 紬生さん
(祐輔)



も り う た
森 うたさん
(友佑)



か わ む ら ろ う の す け
川村 鷹之介さん
(房之介)



き た む ら こ の
北村 心乃さん
(壮)

し尿と家庭廃水のくみ取り



12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。

くみ取りをご希望の方は、**前月の20日まで**にお電話または町公式LINEにてお申し込みください。期限後のお申し込みは業務に支障をきたしますので、ご遠慮ください。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

住宅耐震化の説明などによる個別訪問

令和7年8月から、昭和56年以前に建設された住宅の所有者を対象に、住宅の耐震化などに関する説明を順次行っています。

地域おこし協力隊の^{にしやま}西山隊員がご自宅に訪問しますので、相談したいことがありましたらお気軽にお声がけください。併せて、空き家の調査も行っていますので、ご協力をお願いします。

問合せ／建築住宅課 TEL 0153-74-9843

個人事業税の納期限

11月30日(月)は個人事業税・第2期の納期限です。納期限までに必ず納めましょう。

金融機関、振興局窓口、コンビニエンスストアのほか、スマートフォン、タブレット端末から決済アプリを用いて納税することができます。

詳しくは、根室振興局税務課までお問い合わせください。

問合せ／
根室振興局 税務課 課税係 TEL 0153-24-5482
納税係 TEL 0153-24-5466

ふるさと交流館ポイントサービスデー



11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。

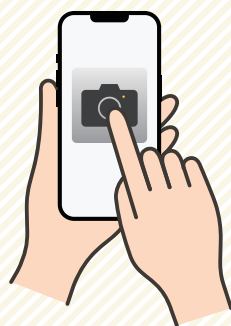
- 毎週水曜日、金曜日：ポイント2倍デー
- 毎週火曜日：浴育デー
- 毎週月曜日：休館日
- 26日：風呂の日イベント

※**23日(月)**は祝日のため、**翌24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。

問合せ／商工観光課 TEL 0153-74-9254

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。



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



救急車・消防車のサイレン

救急車・消防車は、災害現場にいち早く駆けつけるため、サイレンを鳴らしながら緊急走行しています。緊急車両が安全・迅速に現場へ向かえるよう、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／別海消防署 救急係 TEL 0153-75-0366

西春別と別海地区で火災発生

9月2日に西春別幸町で住宅の一部が焼ける建物火災が、9月24日には別海地区で農作業機械（ロールベアラー）が焼ける車両火災が発生しました。

9月30日現在、今年はすでに11件の火災が起きています。別海町の火災発生率は、人口1万人当たりで全国平均の約2.4倍と、高い水準が続いています。

地域別

別海1件、上風連1件、
床丹1件、中春別4件、
西春別4件

これからの季節は空気が乾燥し、火災が起きやすくなります。ちょっとした不注意が大きな火災につながることもあります。火の取り扱いには、十分に気をつけましょう。

問合せ／別海消防署 予防係 TEL 0153-75-2200

暖房器具の取り扱いに注意

11月に入り、本格的な寒さを感じる季節になりました。暖房器具は使い方を誤ると火災の原因になることがあります。改めて火の元の確認と点検をお願いします。

火災を未然に防ぐポイント

- 布団やカーテンなど燃えやすいものの近くでは、暖房器具を使わないようにしましょう。
- 暖房器具の上や周りに洗濯物を干すのはやめましょう。
- 外出するときや寝るときは、できるだけ暖房器具の電源を切りましょう。
- 薪ストーブや石炭ストーブは、煙突内にすすやタールがたまるため、定期的に清掃しましょう。
- 故障した器具や配線は、自分で修理せず専門業者に依頼しましょう。
- 燃料を補給するときは、確実に消火してから行いましょう。

酪農家の皆さんへ

冬の間、子牛の暖房としてハッチなどに設置している作業用投光器やヒーターが落下し、敷きわらが燃える火災がこれまでに何度も起きています。

作業用投光器は牛が接触して落下するおそれがあり危険なため、使用を控えてください。

ヒーターを使う際は、安全装置付きの専用ヒーターをしっかりと固定するなど、十分に気をつけましょう。

また、牛舎内はほこりや湿気が多く、電気器具やコンセントから出火しやすい環境です。定期的な点検・清掃をお願いします。

問合せ／別海消防署 予防係 TEL 0153-75-2200

11月1日からLive119の運用を開始します

別海消防署は、11月1日(日)から、Live119（119番映像通報システム）の運用を開始します。

Live119とは

Live119は、119番通報の際、通報者のスマートフォンから火災や事故などの現場の映像を別海消防署通信指令室へ送信できるシステムです。

音声だけでは把握しにくい現場の状況を映像で確認することで、災害の状況や発生場所をより正確に把握できます。また、救急隊などが現場に到着するまでの間、応急手当の方法を映像でご案内することもできます。

Live119の仕組み



■ 消防署から通報者へ

119番通報の内容から映像確認が必要と判断した場合、通信指令員が通報者のスマートフォンへSMS（ショートメッセージ）を送ります。

■ 通報者

SMSに記載されたURLにアクセスし、画面の案内に従って操作するだけで、消防署へ映像を送れます。

なお、事前の登録や専用アプリのインストールは不要です。

■ 消防署

送信された映像を通信指令室で確認し、状況把握や応急手当などの案内に活用します。

ご案内についてのお願い

119番通報の際、通信指令員からLive119による映像送信をお願いすることがあります。その際は、案内に従って操作してください。

また、利用の際はスマートフォンの画面に位置情報やカメラの使用許可を求めるメッセージが表示されます。「許可」をタップしてご利用ください。

なお、利用の際は映像送信やURLへのアクセスに伴うデータ通信料が発生し、通報者の皆さんの負担となります。あらかじめご了承ください。

ご理解とご協力をよろしくお願いします。

問合せ／別海消防署 通信施設係 TEL 0153-75-0366



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



べつかい協働のまちづくり補助金(公募型)

令和8年度 採択事業実績報告



令和8年度にべつかい協働のまちづくり補助金(公募型)に申し込みがあった以下の1事業が完了しましたのでお知らせします。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

採択事業

別海^{しゅんぶうてい}で春風亭一之輔落語会開催事業

(別海で春風亭一之輔落語会実行委員会 実行委員長 ^{かとう}加藤 ^{ゆうすけ}祐介)

■補助区分 地域づくり型補助金(10割補助・上限50万円)

■事業費 1,512,586円

■補助額 0円

※本事業は、チケットが完売するなど大盛況となり、予定していた補助額を上回る事業収入が得られたため、補助額が0円となりました。



問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9501

冬の交通安全運動

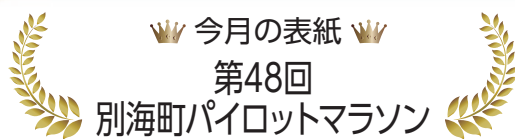
11月13日(金)から22日(日)までの10日間、冬の交通安全運動を実施します。

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

- 歩行者優先意識の徹底や安全な横断方法の実施などによる歩行者の交通事故防止
- スリップ事故防止と全席シートベルト着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9871



👑 今月の表紙 👑

第48回

別海町パイロットマラソン

撮影者：別海町パイロットマラソン報道係

撮影場所：スタート地点
撮影年月：令和8年10月4日



■撮影者メッセージ

爽やかな秋空のもと、今月号の表紙を飾るのは町内マラソン大会のスタートの瞬間です。参加者たちが一斉に駆け出すその姿には、練習を重ねてきた努力と、仲間と共に走る喜びがあふれています。



「広報別海」表紙写真を募集中➡

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をしています。閲覧できない場合は、電話で対応しますので、お手数ですが右記までお問い合わせください。

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



暮らし
まちづくり

農業者年金に加入して安定した老後生活を



農業者年金は、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。
詳しくはお近くのJAまたは農業委員会までお問い合わせください。

要 件	特 徴
<ul style="list-style-type: none"> ■ 年間60日以上農業に従事 ■ 国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く。） ■ 60歳未満 ※年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。 	<p>① 少子高齢化時代に強い「積立方式・確定拠出型」 自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。</p> <p>② 税制面でも優遇あり 支払った保険料は、ご家族の分も含めて全額が社会保険料控除の対象です。</p> <p>③ 終身年金で80歳までの保証付き 万が一80歳前に亡くなった場合は、死亡一時金が遺族に支給されます。</p>

問合せ／農業委員会 TEL 0153-74-9853



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療

寄贈にご協力ください

北海道立図書館では、地域・学校・会社の記念誌や個人の自費出版本など、さまざまな地域資料を収集しています。現在、次の本を探していますので、お手元にお持ちでご寄贈いただける方はぜひ当館までご連絡ください。（いずれも別海町図書館で所蔵している資料）寄贈が難しい場合は、北海道立図書館が有償での買い取りも行っていますので、まずはお気軽にご相談ください。

- ①『別海町子ども会育成連絡協議会創立50周年記念誌』（別海町子ども会育成連絡協議会事務局）
- ②『閉園記念誌55年のあゆみ 豊かな地から輝かしい未来へつなぐ』（別海町立豊原へき地保育園）
- ③『若草野 三 別海町文化連盟創立五十周年記念誌』（別海町文化連盟）
- ④『明友会のあゆみ 美原明友会五十周年記念誌』（美原老人クラブ明友会）
- ⑤『40年のあゆみ 別海ロータリークラブ創立40周年記念誌』（別海ロータリークラブ）
- ⑥『ふれ愛 西春別駅前開基80周年記念誌』（西春別駅前開基80周年実行委員会）
- ⑦『創立45周年記念誌 白話草』（中西別長生文化会）
- ⑧『海色 別海町立別海小・中学校閉校記念誌』（別海町立別海小・中学校閉校記念事業協賛会）

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



きょうりょくたい 協力隊 通信 つうしん



VOL.

05

2026.11

今月号では、「女性が活躍できるまちづくり」の一環として、美容や健康などを通じたまちづくりに取り組むメンバーを紹介します。



L'esprit(レスプリ)

隊員紹介

ごうけ さおり

郷家 早緒里

任期

令和6年9月1日～
令和9年8月31日

出身地 北海道江別市

活動分野 女性活躍社会づくり

美容の仕事に携わるようになったきっかけ

人を癒したいという思いから、美容やリラクゼーションの仕事を始めました。お客様の笑顔がやりがいです。

現在の活動

「美と健康」をテーマに、地域の皆さんが楽しめるイベントの企画・運営やスパ構想の準備をしています。

活動で大切にしたいこと

チームで楽しみながら活動することを大切にしています。自分のやりたいことだけでなく、皆さんに喜んでいただけることを考え、形にしています。

別海町・地域への思い

女性がいきいきと輝き、自然と人が集まる町になってほしいです。別海町の未来を思い描き、今できることを積み重ねたいです。

今後の目標・挑戦したいこと

別海町ならではの自然や魅力を生かした、ここにしかないスパを実現し、女性が集まり、いきいきと働ける場所をつくりたいです。

休日の過ごし方・好きな食べ物

休日は家でゆっくり過ごすことが多いです。快適な暮らしを楽しんでいます。好きな食べ物はフルーツと野菜です。



町民の皆さんへ

美容や健康を通して、町民の皆さんの心身の元気につながる活動を続けていきたいです。また、別海町の魅力を町外にも発信していきたいと思っています。



L'esprit(レスプリ)

隊員紹介

にわ れいこ

丹羽 レイコ

任期

令和7年5月1日～
令和10年4月30日

出身地 福岡県 福岡市

活動分野 女性活躍社会づくりほか

美容の活動に携わるようになったきっかけ

もともと美容が大好きで、スキンケアを楽しむ時間が好きでした。美容の魅力を伝えたいと思ったことがきっかけです。

現在の活動

別海パイロットスピリッツの活動支援と美容イベントを行っています。女性が活躍できる職場作りに貢献したいです。

活動で大切にしたいこと

来てくださった方が癒され、笑顔になって帰っていただくことを大切にしています。美容は、心を元気にし、勇気や自信をくれるもの だと思っています。

別海町・地域への思い

別海町は自然と人のつながりを感じる温かい町です。美容で皆さんの笑顔につながれたら嬉しいです。

今後の目標・挑戦したいこと

これからは美容の知識や技術を身につけ、「美容って楽しい」と感じてもらうことに挑戦したいです。気軽に楽しめる場をつくり、生活が前向きになるお手伝いをしたいです。

休日の過ごし方・好きな食べ物

休日は編み物をして過ごします。好物はしょっぱいお菓子です。



町民の皆さんへ

イベントなどでお会いする機会も増えるかと思います。気軽に声をかけてくださいと嬉しいです。引き続き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



L'esprit(レスプリ)

隊員紹介

ささき ようこ

佐々木 陽子

任期

令和7年12月1日～
令和10年11月30日

出身地 北海道札幌市 活動分野 女性活躍社会づくり

美容の仕事に携わるようになったきっかけ

化粧品成分を学ぶ中で、肌を整えることがキレイへの近道だと気づき、美容の仕事を目指しました。

現在の活動

L'esprit(レスプリ)ではアロマの香りづくりやバスボム・ハンド・ヘッドマッサージのイベントを行い、「はみんぐ」でもハンドマッサージを行ってきました。

活動で大切にしたいこと

頑張っている方に安心できる言葉をかけ、ほっと一息つける時間を届けたいです。

別海町・地域への思い

最初は不安な気持ちもありましたが、地域の方々の優しさや温かさに触れ、今ではとても居心地の良さを感じています。

今後の目標・挑戦したいこと

健康や美容について気軽に学べたり、実際に体験しながら、毎日の生活に取り入れられる機会をつくりたいです。

休日の過ごし方・好きな食べ物

好きな音楽をかけながら料理をしたり、のんびり過ごしています。天気の良い日は景色を見ながら散歩します。好物は石焼ビビンバなどです。



町民の皆さんへ

別海町の好きをもっと増やしていきたいです。これからもよろしくをお願いします。

美と健康チーム L'esprit(レスプリ)

プロジェクト
活動紹介イベント
様子

このプロジェクトでは、若い女性の町外への転出が多いことを背景に、「また別海町に戻ってきたい」と思えるまちを目指しています。移住した女性陣たちが中心となり、女性が自分らしく活躍できる環境づくりに取り組んでいます。その第一歩として、イベントや日々の活動を通じて、女性が暮らしやすく、活躍しやすい環境やサービスの充実を進めています。

これまでの活動

手作り香水ワークショップ

自分だけのオリジナル香水を作る体験イベント



バスボム手作り体験イベント

好きな香りや材料を選んで自分だけのバスボムを作る体験イベント。大人向けと親子向けの2回に分けて開催



ハンドケアイベント

ハンドケアを通して日頃の疲れを癒やし、リラックスできる時間を提供するイベント



ヘッドマッサージイベント

20分程度のヘッドマッサージで、癒やしのひと時を提供するイベント

11月以降の
今後の活動

11月8日(日)

ぶらとで開催されるYYポイント対象の
ルームスプレーイベントのサポートを担当

11月13日(金)

オリジナル香水作り
10:00～(40分程度) ワークショップL'espritの最新情報
お問い合わせはこちら!

公式Instagram



公式LINE



問合せ/地域人材政策課 TEL 0153-74-9502



お父さん応援講座

町ホームページ



家庭におけるお父さんの役割や育児に対する理解、子育ての楽しさなどについて、お話を聞いてみませんか。子育て中のお父さんやこれからお父さんになる方も、お気軽にご参加ください。詳しくは講座チラシをご覧ください。

日 時	11月15日(日) 受付：午前9時30分から 講座：午前10時から正午まで
場 所	生涯学習センターみなくる 2階会議室
対 象	子育て中のお父さん これからお父さんになる方
参加費用	無料
そ の 他	受講者にはOTOMONOポイントを付与します。 受講中にお母さんや子どもが利用できるお部屋を用意します。

問合せ／子育て支援センター TEL 0153-75-1828

女性のためのなんでも相談所

根室人権擁護委員協議会では、女性限定の相談窓口「女性のためのなんでも相談所」を開設します。

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメントや差別待遇など、女性にまつわる人権問題はもちろん、日常のさまざまな悩みごとや困りごと、女性の人権擁護委員が無料でお聞きします。

予約は不要で、相談内容の秘密は固くお守りします。お住まいの市・町は問いませんので、一人で抱え込まず、まずは気軽に相談してみてください。

なお、釧路地方法務局根室支局および根室人権擁護委員協議会では、電話相談ダイヤルも常設しています。相談所に足を運ぶのが難しい方や、人権問題でお悩みの方も、一人で悩まず、ぜひお電話ください。

みんなの人権110番 **0570-003-110**

子どもの人権110番 **0120-007-110**

日 時

11月17日(火)

午後1時から午後4時まで

場 所

中標津町総合文化会館しるべっと
1階展示室

問合せ／釧路地方法務局根室支局 TEL 0153-23-4874

事業主向けドローン体験講習

日 時	11月19日(木) 午前10時から午後4時まで
場 所	中標津経済センターなかまっぷ 2階コミュニティホール
定 員	15社 (定員になり次第締切)
講 師	株式会社根室相互自動車学校 <small>みやた としみ</small> 宮田 敏美 代表取締役
内 容	ドローンの基礎知識、操作方法、関連法律、活用事例などの紹介
受講料	無料
受付期間	11月18日(水)まで
申込方法	下記へ電話またはメールでお申し込みください。

問合せ／根室管内4町通年雇用促進協議会 TEL 0153-72-6789 Eメール tsuunen@n4cho.jp

大人のための職場体験in図書館

- 日 時** 12月12日(土) 午後1時30分から午後3時30分まで
- 場 所** 図書館 2階視聴覚室
- 対 象** 町内在住・在勤の高校生以上
- 定 員** 5名 ※申込多数の場合は、初参加の方を優先したうえで抽選
- 体験内容** 本を守る透明カバー（ブックカー）を貼り付ける作業
- 参加費用** 無料
- 申込期間** 11月6日(金)午前10時から20日(金)午後6時まで
- 申込方法** 電話・ファックスまたは窓口、氏名・年齢・住所・連絡先をお知らせのうえ、お申し込みください。

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

1月職業訓練受講生募集



- 対 象** ハローワーク求職登録者
- 募 集** ビジネスワーク科 15名
- 申 込 先** ハローワーク釧路 TEL 0154-41-1201
- 受付期間** 10月26日(月)から12月1日(火)まで
- 訓練期間** 令和9年1月5日(火)から令和9年6月29日(火)まで
- 費 用** 20,000円程度（テキスト代）

問合せ／ポリテクセンター釧路（北海道職業能力開発促進センター釧路訓練センター）
TEL 0154-57-5938

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
(任期制) 2等陸・海・空士	通 年	受付時にお知らせします。
陸上自衛隊 高等工科学学校生徒	令和9年1月14日(木)まで	1次 令和9年1月23日(土)・24日(日) 2次 令和9年2月11日(木)から14日(日)まで (いずれか1日)

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



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



教育
子育て



健康
スポーツ



医療



べつかい乳業興社

消費拡大キャンペーン

株式会社べつかい乳業興社では、**11月26日(木)・27日(金)**に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&めろん」が送料無料になります。

また、べつかい乳業興社以外でも出張受付を実施します。**12月3日(木)**は西公民館、**12月4日(金)**は尾岱沼漁港コミュニティセンターで発送の申し込みができます。

大切な方への贈り物に、ぜひ別海の味覚を選んでみませんか。



問合せ／株式会社べつかい乳業興社 TEL 0153-75-2160

令和8年度 町税の納期

固定資産税第4期、国民健康保険税第5期の納期は11月30日(月)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

令和9年度 町立認定こども園(保育所型)・ へき地保育園入園児募集に伴う申し込み書類の事前配布

令和9年4月からの入園をお考えの方へ、入園申込書類の事前配布を11月4日(水)から開始します。

保育を必要とする事由を証明する書類（就労証明書や医師の診断書など）の取得に時間がかかる場合がありますので、お早めにご準備ください。

入園申込受付期間は、12月1日(火)から11日(金)を予定しています。詳しくは、改めて12月号でお知らせする予定です。なお、申し込み書類の事前受付は行っていないので、ご了承ください。

申込書類配布期間

11月4日(水)から申込受付終了日まで

書類配布場所

役場福祉課または各保育園

※書類配布時間 午前8時45分から午後5時30分まで（土・日・祝日を除く）

（保育園で受け取る場合は、各保育園の開園時間となります。）

配布書類

【全園共通】

- 子どものための教育・保育給付認定申請書兼利用申込書

【認定こども園（保育所型）で保育認定希望者】

- 保育を必要とする事由を証明する書類（就労証明書や医師の診断書など）
- その他、必要に応じ町長が定める証明書（該当者のみ）

（へき地保育園に入園を希望される場合は、子どものための教育・保育給付認定申請書兼利用申込書のみ）

※保育認定の申請には「保育を必要とする事由」に該当することが必要です。

保育を必要とする事由

- ①月48時間以上就労（家庭外労働・家庭内労働）
- ②産前・産後（出産予定日の8週間前から出産後の8週目の月末まで）
- ③疾病、負傷、障がいなど
- ④同居親族の介護、看護
- ⑤災害復旧（震災・風水害・火災などの災害により家屋が損害を受け、その復旧にあたっている場合（復旧期間のみ））
- ⑥求職活動中（入園後90日以内に就労することが必要）
- ⑦就学・職業訓練
- ⑧児童虐待・DV（虐待・DVのおそれがある場合）
- ⑨育児休業期間中の特例利用（※在園中の子は、育児休業の対象の子が1歳になる日の属する年度末まで、①～⑧の理由がなくても保育の必要性の認定を受けることができます。）
- ⑩町長が上記と同様の状態と認める場合

受入年齢など

園 名	連 絡 先	受入年齢など
別海保育園	TEL 0153-75-2726	令和3年4月2日から令和8年10月1日生まれの児童 ※保育認定の場合、令和9年4月1日時点で「保育を必要とする事由」を満たしている場合に限る。 (例：4月1日時点で働いているなど)
上西春別保育園	TEL 0153-77-2040	
中春別保育園	TEL 0153-76-2030	令和3年4月2日から令和6年4月1日生まれの児童 ただし、4月から11月までに3歳になる児童は、誕生月の翌月から入園できます。
上春別へき地保育園	TEL 0153-75-6328	
上風連へき地保育園	TEL 0153-75-7328	

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9642



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 11月6日(金)・13日(金)・27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 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 11月20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」

かわさきあきこ

河崎秋子さんの新作が出版されました

もりた しげこ
『森田繁子と腹あんぱい』

かわさきあきこ 著 徳間書店



農業コンサルタント森田繁子シリーズの2作目が出版されました。「孫の引きこもりをどうにかして欲しい」という相談が森田繁子に来ます。解決の仕方や周りを巻き込んで好転していく姿に目が離せません。

11月の休館日 2日・9日・16日・23日・24日・26日(月末休館日)・30日

12月の休館日 7日・14日・21日・28日～31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

ふるさと講座自然系第2回目「コクガン観察会」

野付湾を代表する渡り鳥、コクガンの観察会を実施します。

- 日 時 11月21日(土) 午前9時30分から午後0時30分まで
- 場 所 野付半島(集合は野付半島ネイチャーセンター)
- 講 師 NPO法人野付・エコ・ネットワーク
- 定 員 8名
- そ の 他 海岸を5kmほど歩きますので、防寒着を着用ください。



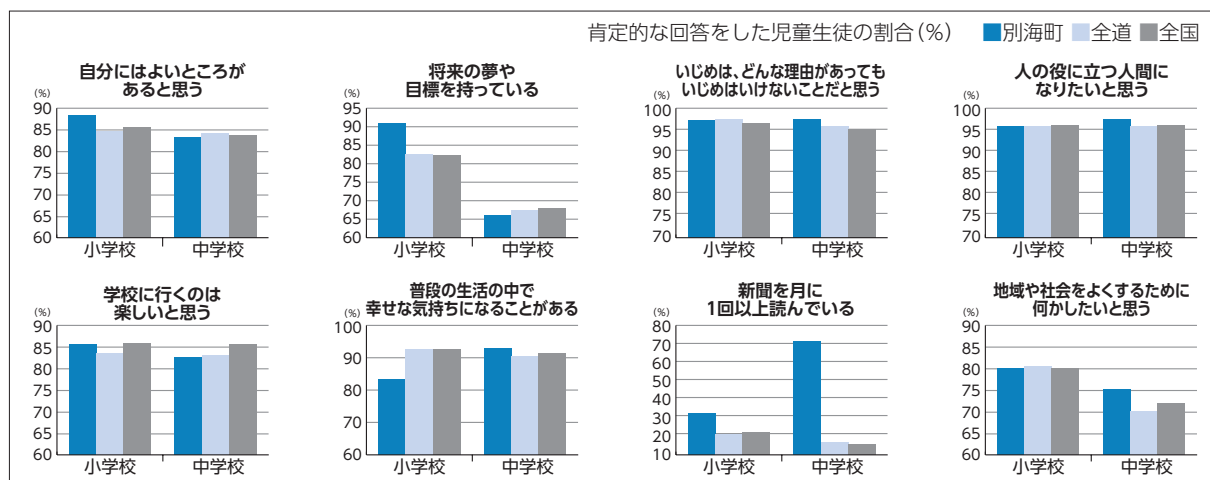
11月の休館日 1日・3日・7日・9日・15日・21日・23日・29日

12月の休館日 5日・6日・14日・19日・20日・28～31日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 0153-75-0802

「令和8年度 全国学力・学習状況調査の結果」のお詫びと訂正

10月号に掲載しました「令和8年度 全国学力・学習状況調査の結果」について、掲載した棒グラフの「小学校」と「中学校」の表示が逆になっておりました。掲載内容に誤りがありましたことをお詫びし訂正いたします。今後はさらに確認を徹底してまいります。正しくは次のとおりとなります。



問合せ／教育委員会 TEL 0153-74-9274

令和8年度 別海町の子どもたちが選んだ本36冊

令和8年度別海町ビブリオバトル小学生の部 チャンプ本

上春別小学校

☆紹介者 中野目佳亮、目黒 聖也、矢嶋 壮

『おもしろい! 進化のふしぎ
さらにざんねんないきもの事典』 今泉忠明

おすすめ本②

『大人も知らないみのまわりの謎大全』 ネルノダイスキ

おすすめ本③

『いのちをまもる図鑑 最強のピンチ脱出マニュアル』 滝乃みわこ

令和8年度別海町ビブリオバトル中学生の部 チャンプ本

上西春別中学校

☆紹介者 吉田 凜、杉本 直央

『嫌われる勇氣』 岸見一郎 古賀史健

おすすめ本②

『ざんねんないきもの事典(1弾)』 今泉忠明(監修)

おすすめ本③

『夜が明けたらいちばんに君に会いに行く』 汐見夏衛

中春別小学校

☆久慈花里、坂本 咲帆、徳永 彩亜

- ①『レンタルロボット』 滝井幸代
- ②『ざんねんないきもの事典』 今泉忠明
- ③『ふまんがあります』 ヨシタケシンスケ

別海中央小学校

☆伊東 瑞貴、石田 菜穂、大田峻太郎

- ①『54字の物語Q』 氏田雄介
- ②『余命一年と宣告された君と消えたいと願う僕が出会った話』 森田 碧
- ③『メッシ ハンデをのりこえた小さなヒーロー』 マイケル・パート

中春別中学校

☆高野創汰朗、野矢 悠太、竹下 麗

- ①『赤ずきん、旅の途中で死体と出会う。』 青柳碧人
- ②『それでも光に手を伸ばす』 Payao
- ③『ひきこもり家族』 染井為人

別海中央中学校

☆水本 友心、上杉美白、椎木 春道

- ①『ふるさとって呼んでもいいですか 6歳で「移民」になった私の物語』 著:ナディ 解説:山口元一
- ②『大谷翔平 野球翔年 I』 石田雄太
- ③『恋とそれとあと全部』 住野よる

野付小学校

☆天田 来羽、安達 郁人、山口祐琉矢

- ①『とてもおおきなサンマのひらき』 岡田よしあき
- ②『ごめんね ともだち』 内田剛太郎 岡矢なな
- ③『ふしぎ駄菓子屋銭天堂3』 廣嶋玲子

上風連小学校

☆木下 岳春、畑中 彩良、森重 太陽

- ①『僕らは戦争を知らない』 小泉 悠
- ②『しろがくろのぼんだです。』 平田昌広
- ③『れいぞうこのよこのおく すみっこのかくれんぼ』 うえだしげと

野付中学校

☆櫻田 昌也、北島 花音、中澤きらら

- ①『変な絵』 雨穴
- ②『窓んだときに元気が出るスヌーピー』 チャールズM.シュルツ 作 谷川俊太郎 訳
- ③『花を見るように君を見る』 ナ・テジュ 黒河聖子 訳

上風連中学校

☆河崎妃菜里、森重 桜介、山崎 岳

- ①『方舟(はこぶね)』 タ本春央
- ②『アンネの日記』 アンネ・フランク 深町真理子 訳
- ③『あの星が降る丘で君とまた会いたい。』 汐見夏衛

上西春別小学校

☆大沼 陸斗、田中 優杏、卯野曜一朗

- ①『ぼくたちはこうして生き残った! 4 東日本大震災』 ローレン・タナシ 著 河井直子 訳
- ②『ほんやのねこ』 ヒグチユウコ
- ③『世界がぐっと近くなる SDGsとボクをつなぐ本』 池上 彰 監修



上春別中学校

☆河本 一芽、矢嶋 挑、古川 奈菜

- ①『赤ずきん、旅の途中で死体と出会う。』 青柳碧人
- ②『僕は上手にしゃべれない』 桂野直弥
- ③『失敗の科学』 マシュー・サイド

別海町のすべての小中学校では、「読書活動」と「新聞を活用した学習」を通じて「学びの土台づくり」に取り組んでいます。

問合せ／教育委員会 TEL 0153-74-9274



ALTが赴任しました

外国語指導助手（Assistant Language Teacher）として、町内の小中学校で現在活躍中のマシューさん、クレヴァニンさん、ライアンさんに加え、新たにペレグリン・レオン・ジェネシスさんを迎えました。



ジェネシスさんからのメッセージ

こんにちは！カリフォルニア州出身のジェネシスです。アメリカでは高校でスペイン語を教えていました。別海町の皆さん、ジェニーと呼んでください。

趣味は旅行や観光で、いろいろな場所を訪れたり、さまざまな文化に触れたりするのが好きです。料理・図工・バレーボール・散歩、スペイン語を話すことも楽しんでいます。いつか和食の作り方を習ってみたいです！

皆さんと一緒にたくさんの思い出を作って、仲良くなれたらうれしいです。よろしくお願いします！

問合せ／教育委員会 TEL 0153-74-9274

母子保健業務予定

町ホームページ



11・12月の乳幼児健診・乳幼児相談・離乳食教室・歯磨き教室・フッ素塗布の日程は、町ホームページに掲載していますので、ご確認ください。



問合せ／こども家庭センター TEL 0153-75-3819

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



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
11月4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
11月11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
11月18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

(※)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
(町民以外は2,000円/1回)

申込締切

11月26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。

12月コース

全4回

12月3日(木)

12月10日(木)

12月17日(木)

12月24日(木)

インファントマッサー教室 おさらい会のお知らせ

(町公式LINEからも申し込みできます！)

過去にインファントマッサー教室
に参加された方を対象に、おさらい会
を実施します。

マッサーを続けている方もしばら
くお休みしている方も、この機会にぜ
ひご参加ください。

日 時

11月27日(金)

午前10時から1時間程度

対 象 者

令和8年6月コースから
11月コースに参加した
赤ちゃんとお母さん

料 金

1,000円
(町民以外は2,000円)

申込締切

11月16日(月)



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



11月14日は世界糖尿病デー

個別健診予約フォーム



世界糖尿病デーは、国連が認定した糖尿病啓発の国際デーです。糖尿病は今や、世界の成人の約10人に1人が抱える身近な病気となっています。

町では対象の方に、75g 経口糖負荷試験の検査費用を助成しています。この検査では、甘い液体（ブドウ糖液）を飲む前後に数回、採血・採尿を行い、血糖値やインスリンの変化を詳しく調べることができます。

64歳以下で、令和8年4月以降に健診を受け、結果をお持ちの方のうち、上記に該当する方が対象です。検査をご希望の方は、町民保健センターへお申し込みください。

- 空腹時血糖値が100～125mg /dLの方
- 随時血糖値が140～199mg /dLの方
- HbA1cが5.6～6.4%の方
- 上記に当てはまらなくても、家族に糖尿病の方がいる場合や、肥満傾向の方

料 金	3,000円（通常10,000円ほどかかる検査費用を、町が助成しています）
医療機関	・ 町立別海病院 ・ 西春別駅前診療所 ・ 尾岱沼診療所

※今年度まだ健診を受けていない方は、個別健診のお申し込みも受け付けています。

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)

スポーツセンターだより

LINE公式アカウント



第4回 別海町スポーツ交流会（モルック大会）

お友達や職場の方と一緒にモルックで盛り上がりましょう。

- 日 時 **11月21日(土)**
開会式 午前9時30分 午後3時30分終了予定
- 場 所 町民体育館 アリーナ
- 対 象 町内の小学生以上の方 定員24チーム（先着順）
- 参加費用 1チーム1,000円（保険料・参加賞代含む）
- 持 ち 物 上靴、動きやすい服装、飲み物、昼食
- 申込締切 **11月9日(月)**
- そ の 他 お申し込みの際は、氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください。
お申し込みは、LINE公式アカウントからも受け付けています。友達登録後、トーク画面に教室名を送信してください。



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

ジェネリック医薬品の利用

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品を希望する方は、医師や薬剤師に相談するか、資格確認書送付時に同封した「ジェネリック医薬品希望シール」を貼った資格確認書または「お薬手帳」を医療機関や薬局の窓口に提示してください。

「ジェネリック医薬品希望シール」は役場町民課でも配布しています。

効き目・安全性

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきた薬と同等であることが確認されたうえで、製造・販売が認可されています。

価 格

ジェネリック医薬品を使うと、薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より約5割、中にはそれ以上安くなるものもあります。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645

ご存じですか？「ポリファーマシー」

多くの薬を服用していることが原因で、副作用を起こしたり、薬をきちんと飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」といいます。

特に高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排せつしたりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりします。

薬を飲んでいて「何か変だな」「いつもと違うな」と感じたら、気軽に医師や薬剤師に相談してみてください。また、自分が処方されている薬をきちんと把握できるよう、お薬手帳をお持ちの方は一冊にまとめておきましょう。マイナ保険証をお持ちの方は、スマートフォンなどの「マイナポータル」アプリから、過去に処方された薬の情報を最長5年分いつでも確認できます。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645

西春別駅前診療所からのお知らせ

診 療

診療は予約制となっています。発熱などの症状がある場合も対応していますので、まずはお電話で空き時間をご確認ください。

禁煙外来

受診を希望する方は、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。禁煙を考えている方は、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

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**
 - 【小児（中学生以下）】 ・ 38.0 度以上の発熱症状
 - 【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、味や臭いが分からないなどの症状

※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。

個人情報保護に関するお知らせ

患者さんの取り違えを防ぐため、受付ではお名前でお呼びしています。お名前を呼ばれたくない方は、受付にお申し出ください。受付票の番号でご案内します。

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

11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 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 ※12日、19日、26日	西 村 (予約制)	
	夜間診療			西 村			
外 科 外科医 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 ※9日	検査日 休診	山 田 ※4日、11日、25日	手術日 休診	山 田	
産婦人科 医 師 山内 修	午 前	休診	山 内 ※10日、17日	休診	休診	山 内 ※6日、13日、20日	●当院での分娩は、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 ※4日、11日、18日	休診	休診	
小 児 科 副 院 長 横澤 正人	午 前	横 澤	横 澤 ※10日、17日 館 ※24日	横 澤 ※4日、11日、18日 館 ※25日	横 澤 ※5日、19日、26日 館 ※12日	横 澤 ※6日、20日、27日 館 ※13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 ※4日、11日、18日 館 ※25日 ※11日は14:00～診察開始	予防接種 慢性外来	横 澤 ※6日、20日、27日 館 ※13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		
	夜間診療			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 ※2日、9日、16日	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 ※6日、13日、27日	●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
皮 膚 科	12日(木)	午 後	飯田 憲治 医師
	13日(金)	午前・午後	
	26日(木)	午 後	
	27日(金)	午前・午後	
耳 鼻 いんこう科	9日(月)	午前・午後	山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	10日(火)	午 前	
	24日(火)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	25日(水)	午 前	
神 経 内 科	12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)
発達精神外来 (完全予約制)	11月17日(火)	午前・午後	横澤 真喜子 医師
	1月19日(火)	午前・午後	

診 療 科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	9日(月)	午 前	川西 洋平 医師
膝の整形外科 (完全予約制)	19日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	2日(月)	午 前	河合 伸昭 医師
	12日(木)	午 前	
	16日(月)	午 前	
	26日(木)	午 前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	30日(月)	午 前	徳永 茂行 医師
	27日(金)	午前・午後	

※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。

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

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)

休診のお知らせ

西春別駅前診療所…11月4日(木)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。
尾岱沼診療所…11月18日(火)午後
産婦人科…11月24日(火)から27日(金)まで

町民みんなの なんでもべっかい

ファンケルクラシックシニアゴルフ大会に参加しました



「シニアの元気が日本の元気!!」をテーマに、FANCL CLASSICが10月16日から18日の3日間、裾野カンツリー倶楽部（静岡県裾野市）で開催されました。

私、篠原 秋彦が梅田 有人 プロ（小淵沢カントリークラブ所属）のキャディーとして大舞台に挑み、息の合ったコンビで熱戦を繰り広げました。3日間の激闘の末、62位タイという結果となりました。シニアゴルファーたちの情熱あふれるプレーに、会場全体が熱気と興奮に包まれた3日間でした！

【人の動き】

令和8年9月末現在
()は前月比

人口	/	13,641(+ 6)
男	/	7,002(+ 2)
女	/	6,639(+ 4)
うち外国人	/	713(+ 25)
世帯数	/	6,915(+ 25)

出生	3	死亡	20	転入	68	転出	42
----	---	----	----	----	----	----	----

その他 -3

※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9月末現在
()は令和8年1月からの累計

発生	0件 (3)
死者	0人 (1)
負傷者	0人 (2)

【火災と救急】

令和8年9月末現在
()は令和8年1月からの累計

火災	2件 (11) 「死者 0件 (0)」
救急	65件 (521)
救助	1件 (10)
ドクターヘリ搬送	2件 (20)

乳和食レシピ「だし巻き卵」



※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)

卵	2個
牛乳	50ml
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
サラダ油	少々

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳、酒、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を3～4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。焼き上がったら、巻きすで形を整える。

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。牛乳の味がしないので、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

令和8年9月30日届出分まで
※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。

お誕生おめでとう

かみ 山 ふう か 夏さん 女 つばさ さき
とき の 野 楓 ま 真さん 男 しんいち もちか
七戸 貴之さん・佐藤茉莉奈美さん

ご結婚おめでとう

なな と たかゆき さとう ま な み
七戸 貴之さん・佐藤茉莉奈美さん

今月の納期

固定資産税(4期)
国民健康保険税(5期)は
11月30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

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。

