

魚の城下町

羅臼町広報誌

みんなが主役のまち

7
2013

NO.259



近くて遠いぼくたちの島

～羅小3年生 北方領土学習～

自分の命を守るために

～平成25年度羅臼町防災訓練!!～



春松地区合同（幼・小・中）の避難完了の様子

災害想定

マグニチュード9.0の地震

羅臼町の震度は6

北海道東部沿岸に「大津波警報発令」

予想される津波の高さ4m

去る6月13日（木）羅臼町防災訓練を実施しました。町内会をはじめ、羅臼町内の全学校、全幼稚園や町内の福祉関係事業者、買受人組合、漁業協同組合、商工会などのほか、多くの一般企業の参加をいただきました。また、関係機関として、第一管区海上保安本部羅臼海上保安署、陸上自衛隊第302沿岸監視隊、中標津警察署羅臼駐在所、羅臼消防署のほか、今年新たに知床らうす国民健康保険診療所と建設業協会が訓練に加わり、総勢1,416名の参加者となりました。

今回の防災訓練では、午前10時40分に地震が発生し、午前10時43分大津波警報が発令されるとの想定のもと、消防施設によるサイレン、防災行政無線やエリアメールによる注意喚起をしました。



地震発生時の対応（シェイクアウト訓練）



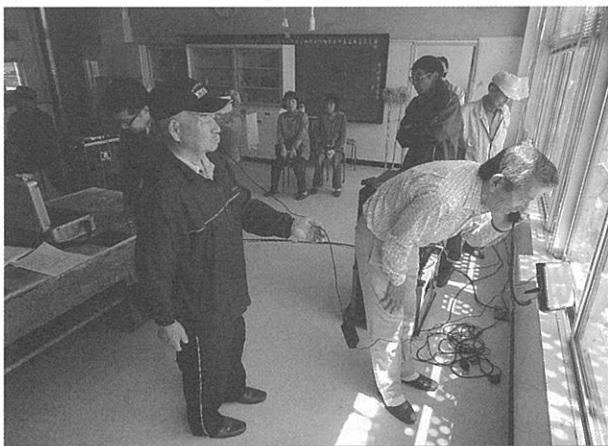
避難所である共栄町会館の様子



救急隊員による負傷者搬送訓練



診療所での負傷者受け入れ訓練



岬町地区の避難及び衛星携帯電話の試験

漁業協同組合では無線による漁船への注意喚起、海上保安署による巡視船からの港内放送、羅臼駐在所及び羅臼消防署によるパトロール等により、羅臼町全域において、訓練が実施されました。

春松地区では、幼稚園、小学校、中学校が協力して春松小学校3階校舎に避難する訓練。また、建設業協会と診療所、消防署では3者が連携し、建設資材置場で負傷者が発生したとの想定で、消防への通報、救急隊による搬送や診療所での負傷者受け入れ訓練を実施しました。

各町内会では、近くの避難場所への避難と合わせて、今年6箇所に整備した災害用衛星携帯電話の通話試験を町内会の方々と一緒に実施しました。

訓練終了後の報道機関の放送では、「勉強になった。」等の声があり、少しでも町民皆様の防災に対する意識の高揚が図られたものと感じております。

防災訓練は、町民一人ひとりの防災意識の高揚が目的です。災害はいつ発生するかわかりませんので、災害時に備え、一時避難場所への避難経路やおよその所要時間を確認し、いつでも対応ができるよう日頃からの訓練が大切です。

また、昨年全戸に配布しました「羅臼町ハザードマップ」を今一度ご覧になり、災害時の避難場所の確認をお願いします。

防災訓練は、次年度以降も継続して実施したいと考えております。実施にあたっては、町内会や関係機関皆様の意見も踏まえた上で計画したいと思っていますので、次回も一人でも多くの方々の参加をお願いします。

子どもの肥満に気づいて

下の図1は、厚生労働省「国民栄養調査」で肥満の増加を経年的にみたものです。全国で30年前と比べて子どもの肥満が増加してきていることがわかります。羅臼町も小学校・中学校・高校で全国や各都道府県のなかで平均体重が上位となっています。

子どもの体の成長のためにはしっかり食べることはとても大切です。でも、食べ過ぎのため消費するエネルギーより摂取するエネルギーが多すぎると、余った分が体脂肪となり肥満になります。

乳児期の肥満は、成長に伴い活発に動くこと改善されることが多いのですが、幼児期や小学生以降では、大人の肥満につながりやすいため注意が必要です。

また、子どもでも、肥満の合併症として糖尿病、高血圧、脂質異常症、脂肪肝などの生活習慣病になりやすいといわれています。(肥満小児の20〜25%に肝機能異常が認められその大部分が脂肪肝によるものと考えられています。)

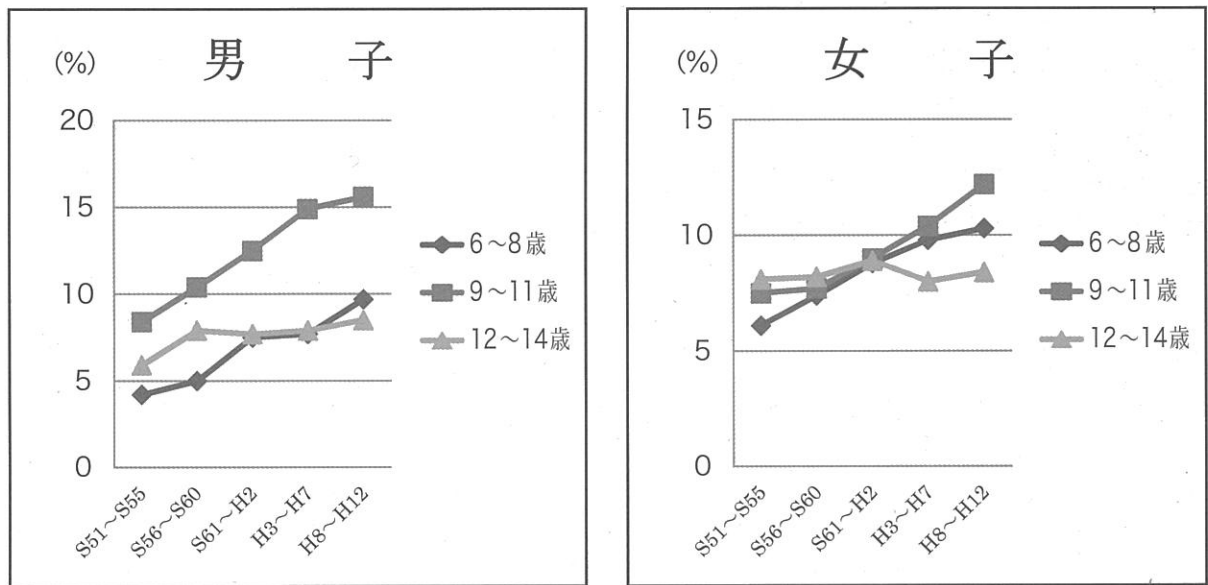


図1. 子どもの肥満の増加傾向グラフ「国民栄養調査」

どんな習慣が肥満になりやすいの？

- ・揚げ物などの脂肪の多い食品や主食(炭水化物)の量が多い
- ・清涼飲料水やお菓子など間食(おやつ)の量が多い
- ・家の中で過ごすことが多く、体を動かすことが少ない
- ・生活リズムが乱れている(朝食を食べない・夜食・夜更かし)



食事のとりかた



肥満の要因の大半は、家庭での食習慣の影響
 が大きいので家族みんなで正しい食習慣を身に
 つけることが基本です。ただし、成長期に必要
 な栄養素が不足しないよう、無理な食事制限は
 禁物です。

★1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、
 適量を規則正しい時間に食べましょう。

・親子で早寝、早起き、朝ごはんを規則的な習
 慣を続けて、お腹が空くリズムを作りましょう。
 おやつより1日3回の食事が大事です。

★副菜の野菜をたくさん食べましょう。

・野菜、海藻、きのこは食物繊維やミネラルが
 多く低エネルギーです。また、よくかむことで
 早食いを防ぎ、満腹感が得られます。肉や魚と一緒
 に組み合わせるとよいでしょう。

★脂肪の摂りすぎに気をつけましょう。

・フライやから揚げなどの揚げ物・脂身の多い
 肉類、マヨネーズ、サラミ、ウインナー、ファ

ストフードなど、油の多い食品を減らし、煮る、
 焼く、蒸す、炒めるなどの調理法にしましょう。

間食「おやつ」について

間食「おやつ」とは胃の小さい幼児期に、食
 事だけでは摂りきれない成長に必要な栄養素を
 補うためのものです。ですからおやつは軽い食
 事と考えて下さい。

摂りすぎに気をつけたいお菓子や飲み物

・清涼飲料水、スポーツ飲料、乳酸飲料、スナ
 ック菓子、チョコレート菓子、アメ、グミ、ガ
 ム、アイス、ケーキ、サラミなど。



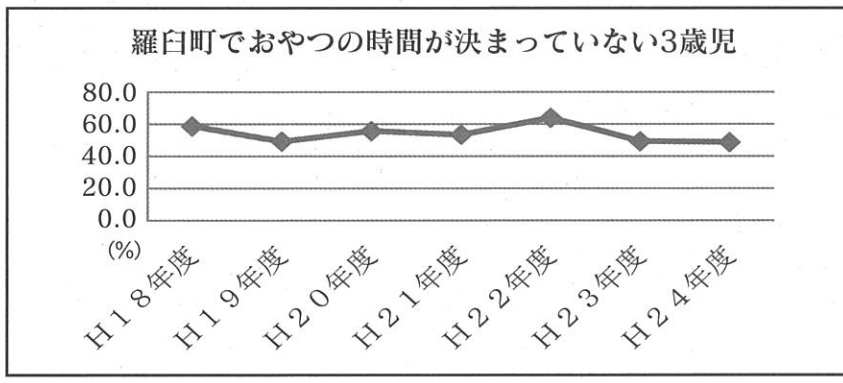
おやつ対策は・・・

- ①お菓子やジュースを家に置かない。
- ②間食の時間や量を決めましょう。
- ③ジュースは水や麦茶にしましょう。

羅臼町では3歳児でおやつ時間が決まってい
 ない子どもが約半数います。

おやつを食べるなら、タンパク質、カルシウ
 ム、ビタミンを多く含む牛乳、乳製品、果物、
 穀類、野菜、いも類、豆類などを少量（食事に
 影響のない量）にしましょう。

乳児期	間食は必要ありません
幼児期1～2歳児	1日1～2回（100～200カロリー）
幼児期3～5歳児	1日1回（150～200カロリー）
小学生以上	間食は必要ありません



さらさらすの★医療費

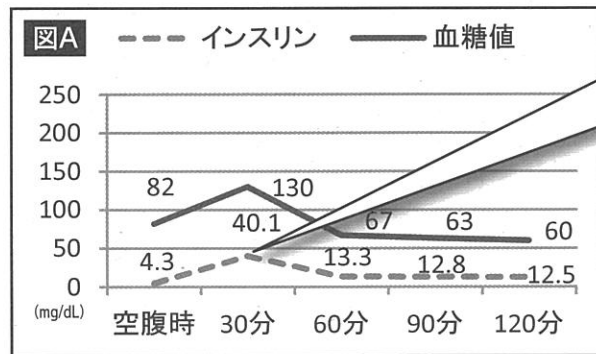
羅臼町国民健康保険の医療費の中で、糖尿病が上位を占めており、糖尿病が原因で人工透析を受ける人が増えていることをこのシリーズで何度か話題にしていますが、今回は糖尿病の実態を健診の結果をもとにご紹介し、医療費について考えたいと思います。

羅臼町では平成25年から、今後10年間で糖尿病による人工透析者を減らしたいと計画しています。その対策の1つとして、健診で血糖値やヘモグロビンA1cという項目が正常範囲よりは高いけれど、糖尿病と診断するまでには上昇していない方を対象に、より詳しい検査「75g糖負荷試験」(75gOGTTとも言いいます)を実施し、血糖値とインスリンの量を検査しました。この結果をもとに保健指導を行っています。

検査は75gのブドウ糖が入った液を飲み、30分きざみで血液をとるものです。比較のためにブドウ糖液を飲む前の血液もとります。結果は次の通りです。

★はじめに検査で正常となったパターンを見てみます。

図Aでは、インスリンは検査後すぐに分泌され、グラフ上ではとがった波の形のように見えます。血糖値が下がるのは、インスリンがパッと出て、肝臓という臓器に糖が速やかに取り込まれるためです。1時間もすると血糖値は検査前の値にもどり、インスリンの分泌もおさまってきます。



とがった波状にインスリンが出ている。

図1 空腹時血糖値および75g経口糖負荷試験(OGTT)2時間値の判定基準 (静脈血漿値、mg/dL、カッコ内はmmol/L)

	正常域	糖尿病域
空腹時値	<110 (6.1)	≥126 (7.0)
75gOGTT 2時間値	<140 (7.8)	≥200 (11.1)
75gOGTTの判定	両者を満たすものを正常型とする。	いずれかを満たすものを糖尿病型*とする。
	正常型にも糖尿病型にも属さないものを境界型とする。	
*随時血糖値≥200mg/dL (≥11.1mmol/L) および HbA1c≥6.5% (HbA1c(JDS)≥6.1%)の場合も糖尿病型とみなす		

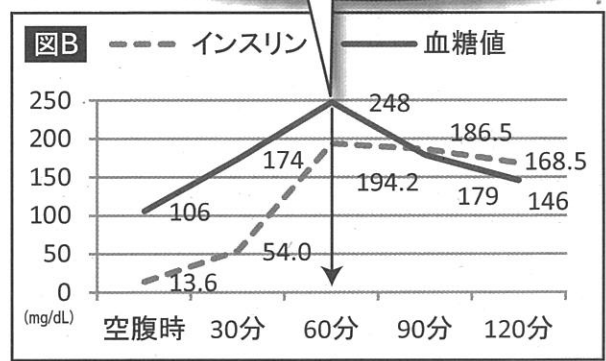
正常型であっても、1時間値が180mg/dL(10.0mmol/L)以上の場合には、180mg/dL未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いため、境界型に準じた取り扱い(経過観察など)が必要である。

1. 境界型糖尿病の人が半数以上でした。

検査をしてみると、明らかに糖尿病ではありませんが、放っておくと糖尿病に移っていきやすい境界型糖尿病タイプの人64.3%と半数以上いました。境界型とは図1のように正常でもない、糖尿病でもないグレーのことです。

図Bでは、検査前(空腹時)では血糖値は106、ブドウ糖液を飲んだ2時間後には146で一見すると正常型です。しかし、1時間後の血糖値が248です。1時間後の値が180を超える場合は境界型とされます。このタイプは糖尿病と同じように定期的な血液の検査や生活習慣(食事や運動)の見直しが必要です。

ブドウ糖液を飲んだ1時間後の値が180を超えている!



きをするのはインスリンだけです。そのインスリンの効果が出ない「インスリン抵抗性」を示す人が検査をした人の半数にみられました。図Bも図Cもインスリンは出ていますが、血糖値の下がり方が図Aのようになり、効いていません。

インスリンが効かなくなる原因の1つに「内臓肥満」があるようです。内臓にたまった脂肪がインスリンを効きにくくさせる物質を出すことがわかってきました。

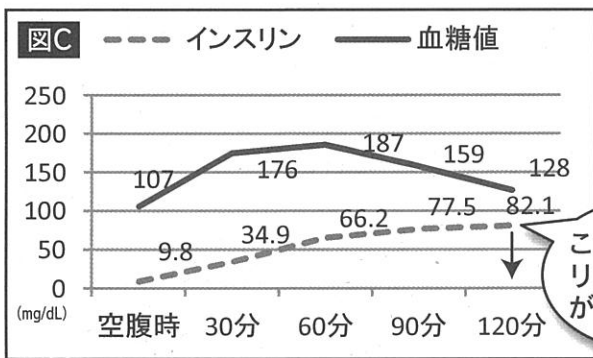
血糖値がいつまでも下がらないので、膵臓ではますますインスリンを出します。そうすると血液の中にインスリンが増えます。インスリンが増えると膵臓を傷める結果となり、インスリンを出す力が弱くなるという

※境界型の別のタイプ(図C)

こちらでも検査前と2時間後の値は正常型ですが、1時間後の値が187で境界型とされます。

2. インスリンが出ているのに血糖値が下がらない人が半数いました。

インスリンは血糖値を下げる働きがあるホルモンです。膵臓という臓器から分泌されています。血糖値を上げる働きをするものは数種類ありますが、下げる働



ここにインスリンのピークがある。

うことも起こってきます。

3. インスリンの初期分泌が低下した人が多い。

この分泌が遅れる人が83.3%いました。図Cでは図Aのようにとがった波状のインスリン分泌が見られません。分泌のピークが30分にはなく120分のところにあります。図Aでは全体的にインスリンは少しの量で効果を出していますし、血糖値も140以上にはなっていません。

以上の結果から、詳しい検査を受けていただいた方の半数以上は放っておくと糖尿病へ移行する可能性が高く、「糖尿病予備軍」ともいえる方です。このままでは糖尿病にかかる医療費が減ることは考えにくい状況ですし、糖尿病が原因となる人工透析の導入者も減らすことができなと思われま。平成21年度の国保医療費データでは糖尿病に503万6140円(一か月)かかり、1人当たりの金額は3万9969円でした。医療費の額では2番目に高い病気でした。透析には215万3500円(一か月)、1人当たりは35万8392円でした。透析になると1人当たりの金額が大変高額になります。そのほとんどは皆さんが負担する保険税でまかなわれ、更に福祉の補助も投入されます。二重三重に患者さん以外が負担する仕組みです。ですから皆さんの負担を減らすためにも予防できる糖尿病などはしっかりと予防していくことが必要となり、その入り口として健診を受けていただきたいのです。



ヘルス
チェック

肝臓は、あなたが聞いて みなければ、何も言わない...



肝臓は、日々血液の解毒や栄養分の貯蔵などを行い、あなたの体を健康に保っています。そんな肝臓のニックネームは「沈黙の臓器」と言われています。例えば、肝炎になったとしても肝臓はなかなかSOSを出しません。

あなたが「体がだるい」と気付くころには、かなりの重症になってしまっている可能性があります。でも大丈夫！肝炎の原因のほとんどはウイルスによるもので、採血検査で分かります。肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理・治療で肝炎から肝硬変や肝がんが悪化することを予防することが可能です。町で行っている総合健診や医療機関でも、肝炎ウイルス検査を実施することができます。

これまで1度も肝炎ウイルス検査を受けたことがないという方は、ぜひ、一度お受けください。



肝炎ウイルス検査は、生涯一度の受診でよいと言われています。

子育て情報ひろば ~すくすく~



床でゴロゴロしながら、体を使った遊びもするよ♪

紙芝居に興味津々♪



次回のちいさい子のおはなし会&ふれママ♪同窓会は9/26です(^ ^)

ちいさい子のおはなし会 &ふれママ♪親子DE同窓会
 羅臼も暑い日が続くようになってきました。
 急な温度変化で体調を崩していませんか？
 今回は、ちいさい子のおはなし会&ふれママ♪親子DE同窓会をご紹介します。

★7月・8月・9月の子育てに関する情報♪

★→ありんこが会場 ☆→公民館が会場

7月29日 ★ありんこ計測日	9月2日 ★ママの日♪
8月1日 ☆ふれママ 2-A	9月4日 ★羅臼幼稚園訪問
8月2日 ★すくすく広場	9月6日 ★すくすく広場
8月5日 ★ママの日♪	9月12日 ☆ふれママ 2-D
8月8日 ☆ふれママ 2-B	9月18日 ★お祭りごっこ
8月21日 ★春松幼稚園訪問	9月19日 ☆ふれママ 2-E
8月23日 ☆ふれママ 2-C	9月26日 ☆ふれママ同窓会 &ちいさい子のおはなし会
8月30日 ★のびのび遠足	9月30日 ★ありんこ計測日

※のびのび遠足とお祭りごっこは申込みが必要です。

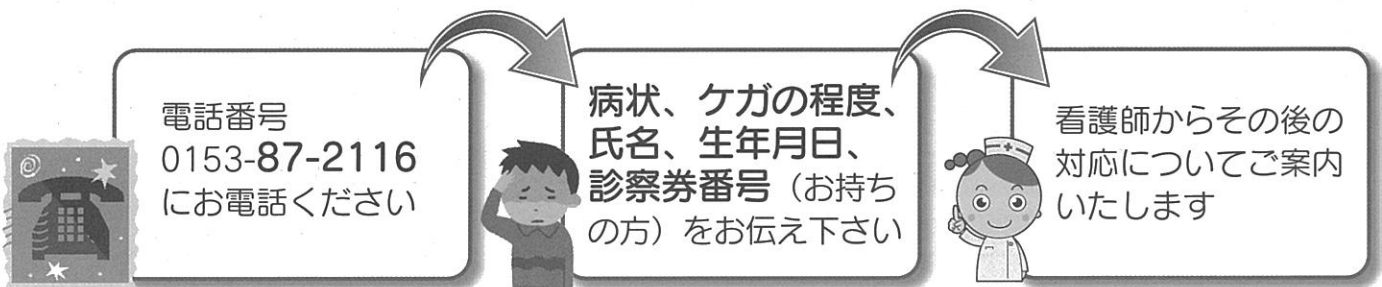
先日のお話会でおこなった、ふれあい遊びをご紹介します。
 「♪パン屋さんにお買い物もの」
 *パンパンパン屋さんにお買い物
 (向かい合って8回拍手する)
 サンドイッチに メロンパン
 (子の両頬を手で挟み、アッカンベー)
 ねじりドーナツ パンのみみ*
 (鼻をつまんでねじり耳ひっぱる)
 アンパンひとつくださいな
 (脇の下をくすぐり、2回拍手し、手を開く)
 *く*くりかえし
 バターパンひとつくださいな
 *く*くりかえし
 チョコパンひとつくださいな

～みんなで育む・みんなの診療所～

救急外来は 受診方法を守って！

知床らうす国保診療所では、24時間体制で救急医療を提供しております。
ケガや急病時に慌てず救急外来をご利用していただくために、受診方法などをご説明いたします。

救急外来のご利用方法



お持ちいただくもの

- 健康保険証
- 老人・高齢者・乳幼児受給者証（お持ちの方）
- 診察券（お持ちの方）
- お薬手帳（当院未受診の方）
- お預り金（5,000円～10,000円）

※お預り金は平日の午後、窓口で精算となりますので
（仮）領収書をご持参ください。

土・日・祝日の精算は二日後の午後以降となります。

ご利用にあたって

以下の事項についてご理解・
ご協力をお願いいたします。

- 救急車対応中は診察をお待ちいただくことがあります。
- 夜間・休日では緊急的な検査のみとなります。
- お薬は、休日分の処方となります（インフルエンザの薬以外）。
- 交通事故や労災で受診される場合はお知らせください。
- 定期薬をご希望の方や医師が緊急性がないと判断した場合は
平日の外来予約をさせて頂いております。

家庭でできる発熱の対応

- 脇のした等を冷やしましょう。
- 悪寒があるときは保温しましょう。
- 熱冷ましがある時は使ってみましょう。
- 脱水にならないようにこまめに水分補給をしましょう。
- お子様は活気があり水分が摂れるときは家庭で様子をみましょう。

日頃から救急外来へ
のご協力ご理解あり
ありがとうございます。



～予約・お問い合わせ～
知床らうす国保診療所

TEL 87-2116





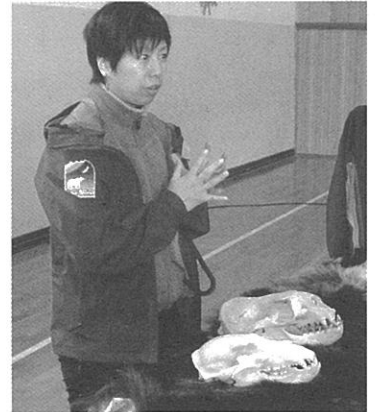
クマ学習進んでいます。

クマ学習は、町内の全中高生を対象に7年前から行われてきました。今年も、6月5日に羅臼中学校、11日に春松中学校でそれぞれの1年生と3年生がクマ授業を受けました。



ヒグマの歯の特徴を説明しています

クマ授業を実施したのは、知床財団のスタッフで、ヒグマの生態や知床のヒグマの特徴を実物に触ったり、スライドを観たりして学びました。また、1年生はヒグマと遭遇した場合の対処のし方を寸劇によって体験しました。



実物の迫力 ハンズオン

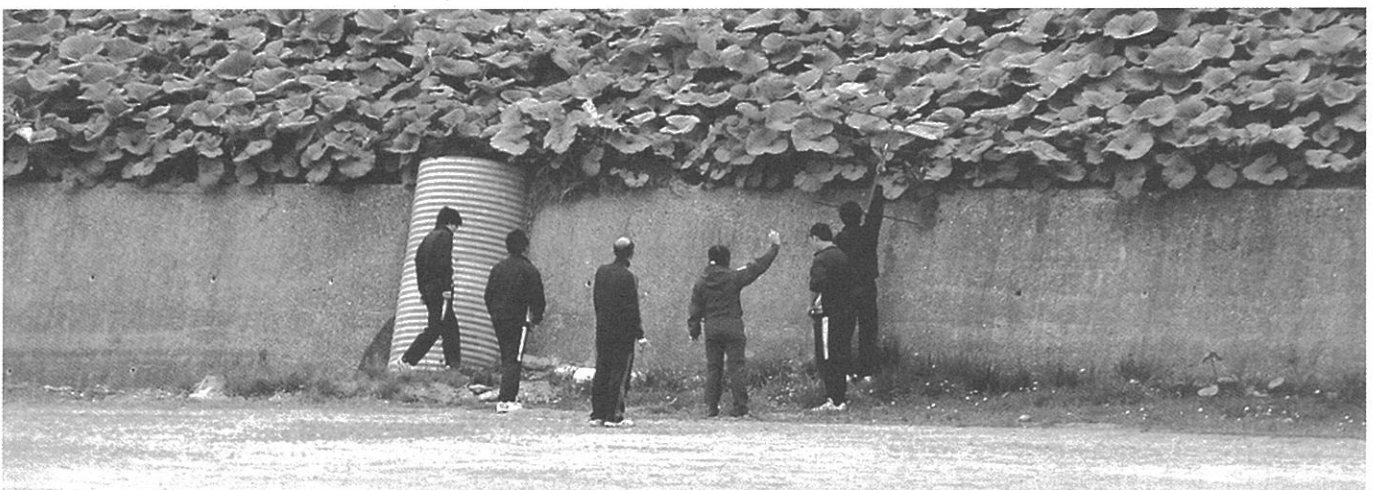
3年生は、実際に知床財団が行っている電波発信機による位置確認＝テレメトリー調査を体験し、ヒグマの調査がどのように行われているかを学習しました。

羅臼高校の2年生を対象にしたクマ学習は7月23日に予定されています。また、今年度から羅臼町幼小中高一貫教育に呼応して、幼稚園・小学校でも実施されることが決まっています。



テレメトリー調査体験

受信機の取り扱い方を説明してもらっています。



クマはどこだ？（本当は発信器だけ）を探す。

草むらの中にヒグマに装着する発信器がかくされています。

羅臼町のクマ学習は、野生動物とヒトとが持続的に共存する試みとして、いま、全国から注目されるようになりました。

今後もクマ学習をますます充実させ、羅臼町に住む人々がヒグマに関する知識を深め、野生のヒグマと安全に共生する、ヒトもヒグマもお互いにハッピーな町となれることが期待できます。

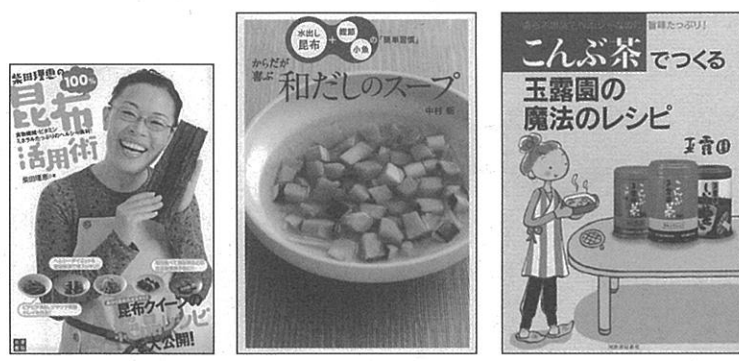
羅臼町公民館図書室に所蔵している本です。
◆利用者登録していただくと、本は誰でも無料で借りられます。◆

リシリ系エナガオニコンブ

昆布は羅臼の宝だべさ

昆布を知って健康に！レシピを広げて消費拡大！

夏！いよいよコンブ漁の季節。おいしいコンブをたくさん食べて、
高血圧も改善…健康になりましょう。
羅臼町HPでも昆布についての図書リストが見られます。



- ◆もっと手軽に昆布術 奥蘭寿子著
- ◆水出し昆布+鯉節・小魚「簡単習慣」
健康と美容によい。おいしくてかんたん、
奇跡の昆布革命 喜多條清光著
- ◆コンブは地球を救う 境一郎著
水産資源倍増で一兆円産業おこし

- ◆柴田理恵のもっともっと昆布活用術
毎日食いたい究極の昆布レシピを大公開！！
新提案昆布の粘りでとろみづけ 柴田理恵著
- ◆からだ喜ぶ和だしのスープ 中村新著
- ◆こんぶ茶でつくる玉露園の魔法のレシピ
あら不思議？ヘルシーなのに、旨味たっぷり！玉露園著



羅臼町が舞台の児童文学を読んで！

◆潮風 トッカリの来る海で
広鱈恵利子作 (ひろはたえりこ)

羅臼町舞台の児童文学。大人にもお薦め！
弦はその町で漁師の父と祖母との3人暮らし。
ある日、父に再婚の話がもち上がった。
新しくお母さんになる人は元女子プロレスラ
ー。おまけに風太という男の子も連れていた。
揺れ動きながらも成長していく弦を通して、コンブ漁を生業とする
家族が心を通わせていく姿が描かれた物語。



コンブ主役絵本！

「こんぶのぶーさん」
岡田よしたか作

出ました！





城下町のわだい

みんなごまちづくり

5月9日(木)

鮭節芯まで無駄なく
給食のみそ汁のだしに



給食センターでは4月から、株式会社のと朝倉商店さんのご厚意により、鮭節を削って残った

芯の部分をいただき、学校給食の「みそ汁」のだしに使わせていただいております。

羅臼の子ども達に鮭節のうまさも伝わるといいですね！



5月23日(木)

継続的な寄付を今年も



北海道コカ・コーラボトリング株式会社（矢吹健次社長）より町内の自動販売機の売上金の一部

「375,649円」を知床・羅臼まちづくり基金の「知床の自然保護・保全に関する事業」に寄付していただきました。

この寄付

は2008年より継続していただき、今年で6年目となりました。ありがとうございます。



町では協働のまちづくりを推進しています。

ここでは、町民や団体が自らの意思で「協働のまちづくり」を実践している方々を中心に取り上げ掲載していきたいと考えています。みなさんも「協働のまちづくり」にご参加下さい！

6月15日・16日

第52回知床開き

みなさんのご協力ありがとうございました。

第52回知床開きが6月15日、16日にわたり開催されました。



も上がり、高校生の「よさこい」や「綱引き」、翌日には「千人踊り」など大勢のお客さんで賑わいを見せました。両日も天候に恵まれたお祭りとなりました。



6月21日(金)~23日(日)

札幌駅前ホテルで 羅臼をPR

札幌駅前のセンチュリーロイヤルホテル（札幌市中央区北5西5）において、6月21日（金）からの3日間、羅臼町の観光や特産品をPRする展示会が開催されました。

ホテルの開業40周年を記念し開催されたもので、会場では羅臼の自然や野生動物をPRするパネルや映像、クジラの模型などを展示したほか、物販コーナーでは羅臼漁協が提供するほっけや昆布などの特産品や、知床財団もエコバックなどを販売。また、北方領土の返還署名活動も実施しました。期間中、3日間で約470名の来場があり、大盛況でした。



6月30日(日)

世界自然遺産の地を きれいに！

知床の岬に流れ着くゴミをきれいにすることを目的に知床岬クリーン作戦が行われました。

町内外合わせて35名の方の参加があり、皆さんのご協力のおかげで、総量258キログラムのゴミを回収することができました。



7月5日(金)

知床らうす国保診療所 指定管理1周年記念 地域医療講演会

羅臼町の指定管理者として1周年を迎えることを記念して、講演会が開催されました。

講演では、釧路孝仁会記念病院高度健診・PETセンター長 秀毛 範至先生は「がん検診くPETでがんの早期発見」、知床らうす国保診療所副所長 田川 豊秋先生は「災害から生命を守るためには」と題して、お話ししていただきました。

平日の夜にもかかわらず、会場にはたくさんの方々が両先生のお話に聞き入っていました。



釧路孝仁会記念病院
高度健診・PETセンター長 秀毛 範至先生



羅臼国保診療所
副所長 田川 豊秋先生

森繁さんの 展示コーナーを設置!!

羅臼町郷土資料館に森繁久彌さんの展示コーナーを設置しました。

森繁さんは、当時、反響を呼んだ戸川幸夫の小説「オホーツク老人」を自ら映画化した「地の涯に生きるもの」の撮影のため羅臼町を訪れ、当時、撮影に協力してくれた羅臼の人達に感激し、感謝の意を込めてできた歌が「知床旅情」です。これを機に羅臼町との交流が後々まで続いています。

展示コーナーでは、羅臼町110周年記念で展示された「地の涯に生きるもの」の撮影シーンや、「知床旅情」を町の皆さんと共に歌ったパネル写真、大型パネルも展示しています。みなさん、是非一度ご覧になってはいかがでしょうか。

羅臼町郷土資料館 TEL0153-88-3850



ご自宅に森繁久彌さんのゆかりの物がありましたら、ご提供いただければ幸いです。

寄付・寄贈
ありがとうございました

知床・羅臼まちづくり基金

【知床の自然保護・
保全に関する事業】

ダイキン工業(株) 様

北海道コカ・コーラボトリング(株) 様

【医療・保健・福祉の
まちづくり推進に関する事業】

泉澤 清人 様

泉澤 ケイ子 様

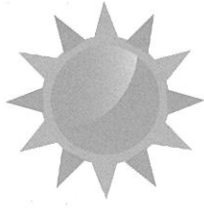
【中学校改築に関する事業】

東京らうす会 様

(有)中谷漁業部 様

(平成25年4月23日)

平成25年6月28日受付分掲載



羅白いさり火吟社

幼子の歩みも軽し杜の中

新緑に染まり無心に竿を振る

青嵐才ホーツクブルーの海騒ぐ

航跡の細浪砕け風光る

船留りとも綱軋む青嵐

足元に本置きしまま春眠し

英美

鹿山

羅牛

日奈

千帆

白浪

5月例会句
平成25年5月

俳句同好会「羅白いさり火吟社」では投句を募集致します。
住所・氏名・年齢・電話番号を明記し送付していただくか、
左記までお問い合わせ下さい。
〒086-11834 羅白町礼文町
羅白いさり火吟社事務局 小野寺千鶴枝(電話0153-187-12569)

TAXコラム (税務財政課通信)

「町税及び国保税の第1期分の納税は、お済ですか？」

平成25年度分の町税及び国保税の第1期分の納税は、お済ですか。

納期限を過ぎて納税しますと、督促手数料、延滞金などが加算されますので、納期内に納税するようお願いいたします。

また、納期内に納税されない場合は、不動産、自動車、預貯金、給与、生命保険等の差押えの対象となりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「一度に納税できない場合は、納税相談を！」

なお、一度に納税できない方は、分割納税などの納税相談を行っておりますので、気軽にご相談ください。

また、休日や夜間窓口も随時開設しておりますので、ぜひご利用ください。

「納税は、便利な口座振替で！」

町税等は、銀行などの預貯金から口座振替の方法で納めることができます。

口座振替を利用されますと、わざわざ納期ごとに金融機関や役場にお出かけいただくことなく、自動的に預貯金から振り替えられます。

手続きは簡単ですし、通常は一度のお申し込みで、翌年度以降も継続されます。

詳しくは、役場税務財政課までお問い合わせください。

<お問合せ先> 役場税務財政課 TEL 87-2113

赤ちゃん誕生

(敬称略)

(掲載はいずれも平成25年5月16日～平成25年7月15日受付分)

おくやみ申し上げます

(敬称略)

(掲載はいずれも平成25年5月16日～平成25年7月15日受付分)

私達、遠路はるばる羅臼に住んでいます

道外出身
women

No.2 ^{ひえだ} 稗田 ^{うらら} 麗さん (主婦) 出身/神奈川県横浜市 羅臼在住歴/今年で5年目

今回の方は、旦那さんが峯浜町で酪農を営んでいる男の子2人、女の子1人の3人のお子さんを持つお母さんです。

★羅臼町に住むきっかけを教えてください。

新規就農で羅臼町を紹介されたのがきっかけで、来てみたら草地の感じとか、上からの景色も綺麗で、酪農よりも私は景色や、峯浜町の雰囲気良くて、就農が羅臼町に決まってラッキーだったと思いました。

★以前はどういうお仕事をしていたのですか。

システム関係のコールセンター業務をしていました。

★羅臼町に酪農のイメージはありましたか？

なかったですね。漁業のイメージが強いので酪農のイメージはまったくなかったです。

★今年で丸4年住んでおられますが、羅臼町の気候には慣れましたか？

季節の移り変わり、温度には慣れました。何となく予想がつ

くようになり、天候に敏感になりました。

★子供さんを育てるうえで、不便を感じたこと、不安を感じたことはありますか？

病院で、小児科ですかね。それと家が遠いので子供たちがなかなか友達と遊べないことです、やれることはなるべくやってあげたいと思っています。

★羅臼町で生活していて身につけた生活術はありますか？

あります！物々交換まではいきませんが、都会ではあり得ないことです。

最初は魚を頂いて、すぐくびつくりしました。魚は食べる機会がなかったので、おかげで魚がさばけるようになりました。

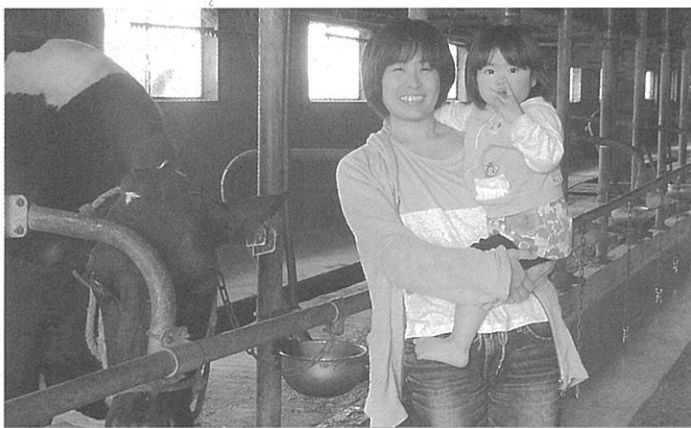
★羅臼町に来てみて、町や人の印象などあれば教えてください。

羅臼町には20代の時に旅行で来たことがあったので、いいイメージがありました。町の人達は私達が頼れば親身になって受け入れてくれる。人と人が繋がって暮らしていると思います。

★最後になりますが、読者の方に何か伝えたい事があればお願いします。

ここに来るきっかけになったのもここに住んで生活があるのも羅臼の方々のおかげがすごくあるんです。

町の人達の支えがあつてこの生活が成り立っていて、家族も自然の中で暮らしていけることに前向きになれるし、楽しめていることで私達家族があるんです。羅臼の方々には本当に感謝し



編集後記

6月末に知床半島のゴミ拾いにスタッフとして参加してきました。浜にあげられたたくさんの漂着物を参加された皆さんのおかげでたくさんのゴミを回収することができました。地道な活動のおかげできれいな風景が守られていくのだと思います。

人の動き

平成25年6月末現在 ()内は平成25年4月末対比

人口	5,785人	(-14)
男	2,865人	(-5)
女	2,920人	(-9)
世帯	2,198世帯	(+6)



世界自然遺産のまち・知床羅臼町

■広報らうす平成25年7月号

編集/羅臼町 企画振興課 企画振興係
〒086-1892 目梨郡羅臼町栄町100番地83
☎0153-87-2114
http://www.rausu-town.jp/