

# 世界自然遺産のまち知床羅臼町

令和2年4月10日発行 町政だより



羅臼町120周年・町制施行60年

これまでも これからも 知床とともに

保存版

ご自分やご家族の健康管理にご活用下さい。

令和2年度

# 健康カレンダー



※年齢は令和3年3月31日現在です

## 羅臼町総合健診のご案内

健診内容	対象	内容		
特定健診(国保)	羅臼町国民健康保険加入者 (40歳~75歳未満の方)	問診・診察・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・ 心電図・歯科健診・※眼底検査 ※特定健診(国保)と希望者のみ実施	5月総合健診	
いきいき健診	16歳~39歳の方 16歳~74歳の生活保護者		会場 ▶ 羅臼漁業協同組合 日時 ▶ 5月22日(金) 5月23日(土) 5月24日(日) 受付 ▶ 午前6時から 午前10時30分まで 申込み ▶ 4月10日開始 ※送迎や託児の対応もしております。 ※5月22日(金)は女性の子宮頸がん・乳がん検診はありません。	
お達者健診	後期高齢者医療保険加入者 (健診日に75歳以上の方)			
歯科健診	羅臼町民	10月総合健診		
がん検診			会場 ▶ 春松小学校 日時 ▶ 10月31日(土) 11月1日(日) 受付 ▶ 午前6時から 午前10時30分まで 申込み ▶ 9月10日開始予定 ※送迎や託児の対応もしております。	
虫歯・歯周病		虫歯・歯周病・お口の状態をチェック・日頃のお手入れやブラッシング指導 フッ素塗布(満1歳から総合健診のみ小学6年生まで拡大、無料で受けられます)		
バリウム検査	30歳~79歳 ※体重が120kg以上ある方は受けられません	バリウム検査 (希望でピロリ菌抗体検査を追加できます)		
胸部レントゲン検査	30歳以上	胸部レントゲン検査 (喀痰の細胞診を追加できます)		
便潜血検査	30歳以上	便潜血検査 (2日分)		
細胞診	20歳以上	細胞診 (希望でエコー検査を追加できます)		
マンモグラフィ検査	40歳以上	マンモグラフィ検査 (国の指針により視触診は行いません)		
血液検査	30歳以上 ※過去に受けたことのある方は対象外	血液検査		
血液検査	16歳以上 ※5年に1度の検診を推奨	血液検査		
血液検査	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 ※過去に受けたことのある方は対象外	血液検査		

### ❁ 羅臼町総合健診について ❁



羅臼町では、年2回総合健診を開催しています。  
町内で休日に健診が受けられる絶好の機会になります。また、健診料金も羅臼町からの助成や無料クーポンが利用できることで、負担金が少なく受けられます。  
「今は健康だから」「病院に通っているから」「体調が悪くなったら病院に行く」と考えていた方も、健診は自覚症状の少ない生活習慣病の発見や、保健指導を受けることで、自身の健康や食生活を見直す絶好の機会になります。

~~~~~ 年に1回は健診を受けましょう ~~~~~

※総合健診の日程が合わないなどで、受診の機会を逃してしまった方のために、知床らうす国保診療所をはじめ、中標津・別海・釧路・札幌で、羅臼町の助成を利用して受診できる健診機関が多数あります。裏面の個人検診でご確認下さい。

### ❁ 無料クーポン券(がん検診推進事業) ❁

羅臼町ではがん検診が無料で受けられる各種クーポン券を発行しています。今年度対象となる方へ、5月初めころ保健福祉課より発送予定です。  
40歳クーポンの対象者は、スタート健診で胃がん、肺がん検診も無料で受けられます。  
また、40歳以上の対象者で国民健康保険加入者は、特定健診も無料で受けられます。  
詳しくは発送時の利用方法をご覧ください。保健福祉課までご連絡下さい。

**無料券**

☆☆☆ 使用期限は令和3年3月31日までとなります。この機会に健診を受けましょう ☆☆☆

#### 令和2年度無料クーポン対象者

|                         | 子宮頸がん | HPV(追加) | 乳がん | 大腸がん | 肝臓 | 特定健診(国保) |
|-------------------------|-------|---------|-----|------|----|----------|
| 20歳 平成11年4月2日~平成12年4月1日 | ○     |         |     |      |    |          |
| 25歳 平成 6年4月2日~平成 7年4月1日 | ○     |         |     |      |    |          |
| 30歳 平成 元年4月2日~平成 2年4月1日 | ○     | ○       |     |      |    |          |
| 35歳 昭和59年4月2日~昭和60年4月1日 | ○     | ○       |     |      |    |          |
| 40歳 昭和54年4月2日~昭和55年4月1日 | ○     | ○       | ○   | ○    | ○  | ○        |
| 45歳 昭和49年4月2日~昭和50年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  | ○        |
| 50歳 昭和44年4月2日~昭和45年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  | ○        |
| 55歳 昭和39年4月2日~昭和40年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  | ○        |
| 60歳 昭和34年4月2日~昭和35年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  | ○        |

# 母子保健サービス

| 種別       | 月別 | 対 象                                         | 4月 | 5月                   | 6月               | 7月                     | 8月                      | 9月                  | 10月                  | 11月                    | 12月         | 1月 | 2月                       | 3月                   |
|----------|----|---------------------------------------------|----|----------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|----|--------------------------|----------------------|
| 離乳食教室    |    | 2か月～4か月児の母親、対象月に個人通知                        |    | Baby'sランチ (スタート編)    |                  | 28日PM<br>R2年1～3月生      |                         | 27日PM<br>R2年4～6月生   |                      | 26日PM<br>R2年7～9月生      |             |    | 25日PM<br>R2年10～12月生      |                      |
|          |    | 9か月～11か月児の母親、対象月に個人通知                       |    | Baby'sランチ (ステップアップ編) |                  | 28日AM<br>R元年6～8月生      |                         | 27日AM<br>R元年9～11月生  |                      | 26日AM<br>R元年12～R2年2月生  |             |    | 25日AM<br>R2年3～5月生        |                      |
| 乳児健診     |    | 対象月に個人通知                                    |    | 前期                   |                  | 15～16日<br>R元年11～R2年1月生 |                         | 15～16日<br>R2年2～4月生  |                      | 14～15日<br>R2年5～7月生     |             |    | 20～21日<br>R2年8～10月生      |                      |
|          |    | 前期：3か月～5か月児頃<br>後期：9か月～11か月児頃               |    | 後期                   |                  | 15～16日<br>R元年5～7月生     |                         | 15～16日<br>R元年8～10月生 |                      | 14～15日<br>R元年11～R2年1月生 |             |    | 20～21日<br>R2年2～4月生       |                      |
| 乳児相談     |    | 対象月に個人通知<br>5か月～7か月児頃                       |    |                      |                  | 16日<br>R元年11～R2年1月生    |                         | 15日<br>R2年2～4月生     |                      | 15日<br>R2年5～7月生        |             |    |                          | 16日<br>R2年8～10月生     |
| 1歳児健診    |    | 対象月に個人通知<br>受診日に1歳0か月～1歳2か月児                |    | 15～16日<br>R元年1～4月生   |                  |                        | 15～16日<br>R元年4～7月生      |                     | 14～15日<br>R元年7～10月生  |                        |             |    | 20～21日<br>R元年10～R2年1月生   |                      |
| 1歳6か月児健診 |    | 対象月に個人通知<br>受診日に1歳6か月～1歳8か月児                |    | 15～16日<br>H30年7～10月生 |                  |                        | 15～16日<br>H30年10～R元年1月生 |                     | 14～15日<br>R元年1～4月生   |                        |             |    | 20～21日<br>R元年4～7月生       |                      |
| 2歳児相談    |    | 対象月に個人通知<br>相談日に2歳0か月～2歳2か月児                |    |                      |                  | 15日<br>H30年3～6月生       |                         | 14日<br>H30年6～9月生    |                      | 14日<br>H30年9～12月生      |             |    |                          | 15日<br>H30年12～R元年3月生 |
| 3歳児健診    |    | 対象月に個人通知<br>受診日に3歳0か月～3歳2か月児                |    | 15～16日<br>H29年1～4月生  |                  |                        | 15～16日<br>H29年4～7月生     |                     | 14～15日<br>H29年7～10月生 |                        |             |    | 20～21日<br>H29年10～H30年1月生 |                      |
| 一般フッ素塗布  |    | 満1歳～就学前の子ども<br>※3か月以上間隔をあけます。               |    | 15～16日               |                  |                        | 15～16日                  |                     | 14～15日               |                        |             |    | 20～21日                   |                      |
|          |    | 乳幼児健診会場にて<br>※日程変更の可能性あり                    |    |                      |                  |                        |                         |                     |                      |                        |             |    |                          |                      |
|          |    | 総合健診会場<br>※総合健診時のみ、対象年齢を<br>小学6年生まで拡大しています。 |    |                      | 22日～24日<br>事前申込要 |                        |                         |                     | 31日<br>事前申込要         |                        | 1日<br>事前申込要 |    |                          |                      |
| 幼稚園フッ素塗布 |    | 歯科検診終了後、希望者に<br>対しフッ素塗布を実施                  |    | 20日春幼<br>22日羅幼       |                  |                        |                         |                     |                      |                        |             |    |                          |                      |
| 歯みがき指導   |    | 全幼稚園児                                       |    |                      |                  |                        |                         |                     |                      |                        |             |    |                          |                      |
|          |    |                                             |    |                      |                  |                        |                         |                     |                      |                        |             |    |                          |                      |
|          |    |                                             |    |                      |                  |                        |                         |                     |                      |                        |             |    |                          |                      |

## 子どもの予防接種

| ワクチン名                  | 種類  | 対象期間                                        | 標準的な接種間隔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヒブワクチン                 | 不活化 | 生後2か月～5歳未満                                  | 生後2か月～7か月未満(初回開始時)<br>初回 27日～56日間隔で3回接種(生後12か月に至るまでに終了すること)<br>追加 初回接種(3回目)終了後7～13か月までの間<br>※ただし、生後12か月前までに3回の初回接種を終了せずに、生後12か月以降に接種を行う場合は、最後の接種後27日以上の間隔を以て1回接種し完了とする<br>生後7か月～12か月未満で接種開始の場合(初回接種が遅延した時)<br>初回 27日～56日間隔で2回接種(生後12か月に至るまでに終了すること)<br>追加 初回接種終了後7～13か月までの間<br>※ただし、生後12か月前までに2回の初回接種を終了せずに、生後12か月以降に接種を行う場合は、最後の接種後27日以上の間隔を以て1回接種し完了とする<br>生後12か月～5歳未満(初回開始が遅延した時)<br>1回接種                                       |
| 小児用肺炎球菌ワクチン            | 不活化 | 生後2か月～5歳未満                                  | 生後2か月～7か月未満(初回接種時)<br>初回 27日間以上の間隔で3回接種<br>追加 初回接種終了後から60日以上の間隔を以て、生後12か月に至った日以降<br>※ただし、初回接種2回目の接種は生後12か月、3回目の接種は生後24か月までに終了できなかった場合は、最後の接種後60日以上の間隔を以て1回接種し完了となる。<br>生後7か月～12か月未満で接種開始の場合(初回接種が遅延した時)<br>初回 27日間以上の間隔で2回接種<br>追加 初回接種終了後から60日以上の間隔を以て、生後12か月に至った日以降<br>※初回接種の2回目の接種は生後24か月までに終了できなかった場合は、最後の接種後60日以上の間隔を以て1回接種し完了とする。<br>生後12か月～2歳未満で接種開始の場合(初回接種が遅延した時)<br>60日以上の間隔で2回<br>生後2歳～5歳未満で接種開始の場合(初回接種が遅延した時)<br>1回接種 |
| B型肝炎                   | 不活化 | 生後2か月～1歳未満                                  | 初回 27日以上の間隔で2回接種<br>追加 初回接種(1回目)終了後から139日(20週間)以上の間隔を以て1回接種                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 四種混合(DPT-IPV)ワクチン      | 不活化 | 生後3か月～7歳未満                                  | 1期初回 20日～56日までの間隔で、生後12か月に達するまでに3回<br>1期追加 初回接種(3回目)終了後12～18か月の間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| BCG                    | 生   | 生後5か月～1歳未満                                  | 生後5か月～8か月に達するまでに1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 水痘                     | 生   | 1歳～3歳未満                                     | 1回目 生後12か月～生後15か月に達する間<br>2回目 1回目接種終了後から6～12か月までの間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| MR混合ワクチン(麻疹・風疹)        | 生   | 1期 1歳～2歳未満<br>2期 年長児                        | 1期 1歳になったら早めに接種を受けて下さい。<br>2期 年長児で1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 日本脳炎<br>※平成28年4月から定期接種 | 不活化 | 1期 生後6か月～7歳未満<br>2期 9歳～13歳未満<br>定期接種開始に伴う特例 | 平成21年10月2日以降に生まれた方<br>1期 3歳～4歳に達する間<br>6日～28日(おおむね28日)の間隔で2回<br>1期追加 4歳～5歳に達する間<br>初回接種(2回目)終了後6か月(おおむね1年後)に1回<br>2期 9歳～10歳に達する間<br>平成12年4月2日～平成21年10月1日生まれで20歳未満の方<br>生年月日により接種期間が異なります。表①をご確認下さい。                                                                                                                                                                                                                                |
| 二種混合                   | 不活化 | 11歳～13歳未満                                   | 11歳～12歳に達する間<br>※幼児期に行った三種混合ワクチンの追加接種で、この時期にジフテリア・破傷風の二種混合ワクチンを行います。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 子宮頸がん                  | 不活化 | 小学6年～高校1年<br>※積極的な接種のお勧めはしていません。            | 中学1年生で3回<br>2回目 初回接種終了後1か月以上の間隔を以て1回<br>3回目 初回接種(1回目)終了後6か月以上の間隔を以て1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

表①

### 日本脳炎の接種方法 生年月日により定期接種の時期が異なります

★ H21年10月2日以降に生まれた方  
3歳～7歳半に至るまでに、1期初回2回(①、②)と1期追加(③)を接種し、小学4年生に2期(④)を1回接種する。

★ H19年4月2日～H21年10月1日生まれの方(接種歴がない方)  
9歳～13歳に至るまでに、1期初回2回(①、②)と1期追加(③追加)、2期(④2期)を接種する。13歳を過ぎた場合は定期接種として接種できませんのでご注意下さい。

★ H12年4月2日～H19年4月1日生まれの方(接種歴がない方)  
20歳に至るまでに、1期初回2回(①、②)と1期追加(③追加)、2期(④2期)を接種する。20歳を過ぎた場合は定期接種として接種できませんのでご注意下さい。

●令和2年度 高齢者肺炎球菌対象者

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 65歳    | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日 |
| 70歳    | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日 |
| 75歳    | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日 |
| 80歳    | 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日 |
| 85歳    | 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日 |
| 90歳    | 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日   |
| 95歳    | 大正14年4月2日～大正15年4月1日 |
| 100歳   | 大正9年4月2日～大正10年4月1日  |
| 100歳以上 | 大正9年4月1日以前の生まれ      |

※ただし過去に助成を受けていない方  
※又は60歳～65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方

●令和2年度 高齢者インフルエンザ予防接種

・65歳以上  
・60歳～65歳未満の方  
心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方

知床らうす国保診療所・こどもクリニックで接種できます。接種料金はお問合せ下さい。

知床らうす国保診療所で自己負担2,000円で接種できます

★予防接種を受けるには、事前に予約をお願いします  
予約先 知床らうす国保診療所 ☎ 87-2116  
※当日は自宅で体温を測り、予約票と母子手帳をご持参下さい。

接種スケジュールや予防接種に関するお問合せ先  
羅臼町役場 保健福祉課 ☎ 87-2161



## \*個人検診

| 検診場所 / 電話番号                                                              | 検診項目                                                   | 予約の有無 | 受検期間                               | 予約方法等                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 知床らうす国保診療所<br>87-2116                                                    | 特定・いきいき・お達者健診<br>胃がん・肺がん<br>肝炎ウイルス検診                   | 要予約   | 通年                                 | ・直接知床らうす国保診療所に予約をして下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券をお受け取り下さい。                                                                                                                                                      |
| がん検診センター(対がん協会)<br>釧路 0154-37-3370<br>旭川 0120-972-489<br>札幌 011-748-5522 | 特定・いきいき・お達者健診<br>胃がん・肺がん・大腸がん<br>子宮頸がん・乳がん<br>肝炎ウイルス検診 | 要予約   | 通年                                 | ・直接がん検診センターに予約をして下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券をお受け取り下さい。釧路、旭川、札幌のがん検診センターで受診できます。                                                                                                                               |
| 富沢医院<br>0153-72-2516                                                     | 特定健診                                                   | 予約不要  | 通年                                 | ・外来は朝5時からスタートします。事前予約がなくても受診可能ですが、健診の10時間前から飲食できませんので注意して下さい。(空腹時に健診を受ける必要があるため)                                                                                                                      |
| 石田病院<br>0153-72-9112                                                     | 特定健診                                                   | 要予約   | 通年                                 | ・直接石田病院に予約をして下さい。                                                                                                                                                                                     |
| 町立中標津病院<br>0153-72-8200<br>内線1116.1126                                   | 乳がん検診                                                  | 要予約   | ①5月7日～<br>5月29日<br>②9月1日～<br>9月30日 | ・町立中標津病院は、受診期間と予約期間が違います。必ず予約期間に予約を行って下さい。予約方法は町立中標津病院の医事課に直接予約して下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券を購入して下さい。(直接外来に予約した場合は一般扱いになり、羅臼町の助成を受けられません。)<br>予約期間<br>①令和2年4月10日～4月30日 乳がん・子宮頸がん<br>②令和2年8月3日～8月31日 乳がん・子宮頸がん |
|                                                                          | 子宮頸がん検診                                                | 要予約   | ①5月7日～<br>5月29日<br>②9月1日～<br>9月30日 |                                                                                                                                                                                                       |
| 町立別海病院<br>0153-75-2311                                                   | 子宮頸がん検診                                                | 要予約   | 通年                                 | ・直接町立別海病院に予約をして下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券をお受け取り下さい。                                                                                                                                                          |
| 古野医院<br>0153-73-5700                                                     | 子宮頸がん検診                                                | 予約不要  | 通年                                 | ・予約をしなくても受診できますが、検診当日までに保健福祉課窓口にて受診券を購入して下さい。                                                                                                                                                         |
| 札幌複十字総合健診センター<br>札幌 011-700-1331<br>地下鉄さっぽろ駅直結                           | 特定・いきいき・お達者健診<br>胃がん・肺がん・大腸がん<br>子宮頸がん・乳がん<br>肝炎ウイルス検診 | 要予約   | 通年                                 | ・羅臼町役場保健福祉課に予約をお願いします。                                                                                                                                                                                |
| 船員保険<br>北海道健康管理センター                                                      | 特定健診・大腸がん<br>肝炎ウイルス検診                                  | 要予約   | 5月下旬                               | ・商工会会員のみで、羅臼町の特定健診受診券を使用して受診が可能です。                                                                                                                                                                    |

### ☆乳がん・子宮頸がん・HPV・大腸がん検診のご案内☆

北海道対がん協会の検診車による、乳がん・子宮頸がん・HPV・大腸がん検診を行います。町内で乳がん・子宮頸がん・HPV・大腸がん検診を受けられる貴重な機会になります。

日 程 ▶ 9月2日(水)  
申 込 み ▶ 7月10日以降  
検診項目 ▶ 乳がん・子宮頸がん・HPV・大腸がん  
申込み先 ▶ 羅臼町役場 保健福祉課  
※詳しくは7月10日発行の町政だよりをご覧ください。

### 脳ドック・心臓ドック検診のお知らせ

羅臼町では知床らうす国保診療所で行う脳ドック・心臓ドックの一部助成を行っています。対象者は過去5年間同じドックの助成を受けていない方で、特定健診対象者(令和2年度中に40～75歳未満の方)です。なお、既往症のある方は受けられません。

脳ドック ▶ 20名 助成額 15,000 円  
心臓ドック ▶ 20名 助成額 30,000 円

### 町立中標津病院で乳がん・子宮頸がん検診を受けられる方へ

町立中標津病院は、予約の期間と、受診期間が決まっています。左記の表で確認のうえ、医事課 健診担当に予約をお願いします。各外来の窓口で予約した場合は、一般扱いになり、羅臼町の助成は受けられません。

### 個人検診で乳がん検診を受けられる方へ

今年度の対象者は40歳以上の方で、和暦で偶数年生まれの方、またはクーポン券対象者になります。奇数年生まれの方は、羅臼町の助成を受ける検診は受けられません。直接予約をして下さい。

## 成人保健サービス

| 種別        | 月別 | 対 象                                                                                     | 4月                 | 5月 | 6月           | 7月           | 8月  | 9月 | 10月                | 11月 | 12月    | 1月           | 2月  | 3月 |
|-----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|--------------|--------------|-----|----|--------------------|-----|--------|--------------|-----|----|
| 健診結果説明会   |    | 総合健診でいきいき健診・特定健診・お達者健診を受けた方                                                             |                    |    | 25・26・29・30日 | 1・2日         |     |    |                    |     | 3・4・7日 |              |     |    |
| 卒煙応援プログラム |    | 卒煙希望者                                                                                   |                    |    |              |              | 随 時 |    |                    |     |        |              |     |    |
| 心の健康相談    |    | 全町民                                                                                     |                    |    |              |              | 随 時 |    |                    |     |        |              |     |    |
| リハビリ相談会   |    | 身体や会話(言葉)、認知症などに障がいをもつ方々<br>内容:生活上のアドバイスや自宅でできる体操を紹介。<br>※「言葉」言葉・認知症に関する相談、「身体」身体に関する相談 | 22～24日<br>身体<br>言葉 |    |              | 28～30日<br>身体 |     |    | 27～29日<br>身体<br>言葉 |     |        | 26～28日<br>身体 |     |    |
| 献血車運行日程   |    | 満16歳以上<br>※詳細は福祉担当まで                                                                    |                    |    | 24日          |              |     |    | 21日                |     |        |              | 25日 |    |

お問合せ先: 羅臼町役場 保健福祉課 87-2161



# 羅臼町120年・町制施行60年

令和2年度は周年記念の年です。羅臼町120年を機に「魚の城下町らうすのシンボルマーク」の普及促進と「まちの花・まちの木・まちの鳥・町技」の見直しについて検討しました。

## 魚の城下町らうすのシンボルマークの普及



人・まち・自然いきいき知床創生

魚の城下町 らうす

羅臼町は世界自然遺産「知床」の雄大な自然を有し、豊かな水産物に恵まれた海のまちです。そんな羅臼町の魅力を町内外へさらに発信するため、皆さまのご協力のもと制定した「魚の城下町 らうす」のシンボルマークのさらなる普及促進を図ります。

このシンボルマークを、町民の皆さまにも活用いただきながら、郷土への誇りや地域生活への満足度を高めるとともに、ポスターや封筒にデザインするなど地域の産物や観光地としての付加価値の向上を共に目指してまいりましょう。

●シンボルマーク利用に関するお問い合わせは・・・羅臼町役場企画振興課（87-2114）

## まちの花・まちの木・まちの鳥・町技の廃止

昭和45年（1970年）9月15日、羅臼町開基70周年記念を機に、まちの花「シバザクラ」、まちの木「ななかまど」、まちの鳥「尾白わし」、町技「スキー」が制定されました。

制定から50年が経過し、羅臼町を取り巻く状況も大きく変化したため、各種会議で議論した結果、令和2年3月31日をもって、まちの花・木・鳥・町技を廃止しました。



# 新型コロナウイルス感染症で影響を受ける事業者の皆様に対するの支援措置

新型コロナウイルス感染症で影響を受ける事業者の皆様に対し、融資、貸付、利子補給、保証、助成金等での支援制度が用意されています。詳細については、経済産業省ホームページで確認することができます。各制度のご利用に関しては、問合せ先でご相談ください。

( 羅臼町役場 相談窓口 産業創生課 Tel 87-2126 )

## 融 資 ・ 貸 付

### 町内各金融機関

#### ○羅臼町内金融機関取扱融資制度

町内の各金融機関では、地域住民の「新型コロナウイルス」による経営への影響を受けている事業者や個人に対し、迅速な対応と円滑な資金供給による経営支援に依られるよう、それぞれ「相談窓口」を開設しています。

北海道や羅臼町の中小企業向け融資制度等を取り扱っており、地域に精通し事業者ごとにきめ細かな対応と提案が可能です。

#### 【融資の種類】

北海道 ・ 中小企業総合振興資金・経営環境変化対応資金・経営環境変化対応貸付 他  
羅臼町 ・ 中小企業振興資金融資及び利子補給制度

#### 【対象業種】

融資制度の条件としては、信用保証協会の「信用保証」の付保を前提としており、対象業種も保証制度に基づきます。

#### 【その他】

融資に係る「信用保証」制度の申請・受付も行っており、手続きの一元化により簡素化が図られています。

また、各銀行融資窓口では、実情に応じ国の支援策となる「特別貸付(日本政策金融公庫)」との比較なども可能です。

〈問合せ先〉 大地みらい信用金庫羅臼支店 Tel87-2141

釧路信用組合羅臼支店 Tel87-3150

### 日本政策金融公庫

#### ○特別貸付(新型コロナウイルス感染症)

直近1ヵ月の売上が前年又は前々年同期比で5%以上減少等。小規模事業主、フリーランスは柔軟に対応。

【資金内容】無担保、設備資金、運転資金 【据置】5年以内

【償還】設備資金20年以内、運転資金15年以内

【融資限度額】中小事業3億円

国民事業(フリーランス含む)6,000万円

【金利】当初3年間基準金利▲0.9%(4年目以降基準金利へ)

・中小事業 1.11%-0.9%=0.21%

・国民事業 1.36%-0.9%=0.46%

※特別利子補給で3年間、実質無利子

【利下げ限度額】中小事業1億円、国民事業3,000万円

#### ○セーフティネット貸付

外的要因により、一時的に売上の減少など業況悪化を来しているが、中期的にはその業績が回復、発展の見込まれる中小企業者に対する融資制度。

【資金内容】設備資金、運転資金 【据置】3年以内

【償還】設備資金15年以内、運転資金8年以内

【融資限度額】・中小事業7.2億円 ・国民事業4,800万円

【金利】利下げ措置無し

・中小事業 1.11%(特別利子補給の適用無し)

・国民生活事業 1.91%(特別利子補給の適用無し)

#### ○農林漁業セーフティネット資金

自然災害や社会的、経済的環境変化等により、農林漁業経営の維持安定が困難な農林漁業者を対象に、一時的な影響に対し、緊急的に対応するために必要な長期資金を日本政策金融公庫等が融資する制度。

〈問合せ先〉 日本政策金融公庫 事業資金相談ダイヤル

Tel 0120-154-505

日本政策金融公庫釧路支店

中小企業事業 Tel 0154-43-2541

国民生活事業 Tel 0154-43-3330

#### ○小規模事業者経営改善資金融資(マル経融資)

融資対象：商工会議所等経営指導員による経営指導を受けた小規模事業者。直近1ヵ月の売上が前年又は前々年同期比で5%以上減少。

【資金内容】無担保、無保証人、設備資金、運転資金

【融資限度額】別枠1,000万円

【金利】当初3年間、基準金利▲0.9%(4年目以降基準金利へ)

経営改善利率 1.21%-0.9%=0.31%

(特別利子補給の適用無し)

【利下げ限度額】中小事業1億円、国民事業3,000万円

〈問合せ先〉 日本政策金融公庫釧路支店

中小企業事業 Tel 0154-43-2541

国民生活事業 Tel 0154-43-3330

羅臼町商工会 Tel87-2300

### 市町村福祉協議会

#### ○緊急小口資金(特例貸付)

休業等により収入減があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯に対し無利子。

【融資要件】 原則、一世帯につき1回限り10万円。但し、以下の場合は20万円以内で貸付可能。

①世帯員に感染症の罹患者がいる

②世帯員に要介護者がいる

③4人以上の世帯である

④世帯員に子(幼稚園児、小学生等)の世話をを行う労働者がいる

※その他、学校等の休業又は個人事業主等で特例対象となる場合。

【金利】無利子 【据置】1年以内 【償還】据置終了後2年以内

#### ○総合支援資金 生活支援費(特例貸付)

休業等により収入減や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯に対しての特例貸付金で無利子、無担保。

【貸付限度額】 単身世帯：月15万円以内

2人以上：月20万円以内

【貸付期間】 原則3ヵ月とし最長12ヵ月

【金利】無利子 【据置】1年以内 【償還】据置期間終了後10年以内

〈問合せ先〉 北海道社会福祉協議会 Tel011-241-3976

羅臼町社会福祉協議会 Tel87-3243

### 商工組合中央金庫

#### ○危機対応融資

直近1ヵ月の売上が前年又は前々年同期比で5%以上減少等。

【金利】当初3年間基準金利▲0.9%(以降は基準金利)

基準金利 1.11%-0.9%=0.21%

(特別利子補給で3年間実質無利子)

〈問合せ先〉

商工組合中央金庫 相談窓口 Tel0120-542-711

#### ○その他の資金整備等に係る貸付制度

以下の投資資金があり、コロナウイルス緊急対応策(第2弾)として、各々、借入条件で実質無利子(貸付当初5年間)、実質無担保となる対応が図られています。

【漁業】漁業近代化資金…羅臼漁業、信用漁業協同組合、農林中金

【農業】スーパーL資金…日本政策金融公庫

経営体育成強化資金…日本政策金融公庫

農業近代化資金…農協、農林中金

# 利子補給

## 中小企業金融

### ○特別利子補給制度

日本政策金融公庫等の「特別貸付」もしくは商工中金の「危機対応融資」により借入を行った中小企業者のうち、特に影響の大きいフリーランスを含む個人事業主、また、売上高が急減した事業者などに対しての利子補給。(令和2年1月29日以降に日本政策金融公庫等の「新型コロナウイルスに関する経営相談窓口」等経由で借入を行った場合も、要件に合致する場合は遡及適用可能。

〈問合せ先〉 中小企業金融 相談窓口

TEL 03-3511-1544

# 保証制度

## 北海道信用保証協会

### ○緊急短期資金保証制度

中小企業の事業活動に著しい支障が生じているものとして、資金供給の円滑化を図るため、借入債務を保証する制度。

- 1) セーフティネット保証4号(災害その他突発的な事由)
- 2) セーフティネット保証5号
- 3) 危機関連保証

〈問合せ先〉 大地みらい信用金庫 TEL 87-2141

釧路信用組合羅臼支店 TEL 87-3150

羅臼町産業創生課 TEL 87-2126

北海道信用保証協会 TEL 011-241-5554

# 助成金・支援金

## 中小企業庁

### ○生産性革命推進事業

新型コロナウイルス感染症による影響を受け、物流システムの障害等に対応するための設備投資や販路開拓、事業継続力強化に資するテレワークの導入に取り組む事業者を優先的に支援。

#### 1) ものづくり・商業・サービス生産性向上促進事業

中小企業が行う革新的なサービス開発・試作品開発・生産プロセスの改善に必要な設備投資などを支援。

【補助額】100万円～1,000万円 【補助率】中小 1/2、小規模 2/3

#### 2) 小規模事業者持続的発展支援事業

小規模事業者が経営計画を作成して取り組む、販路開拓の取り組み等を支援。

【補助額】～50万円 【補助率】2/3

#### 3) サービス等生産性向上IT導入支援事業

中小企業等が行うバックオフィス業務の効率化や新たな顧客獲得等の付加価値向上に資するITツール導入を支援。

【補助額】30万円～450万円 【補助率】1/2

### ※影響を受ける事業者への特例措置

- ・優先的な支援…「ものづくり・商業・サービス補助」、「持続化補助」、「IT導入補助」の採択審査において加点措置。
- ・申請要件緩和…「ものづくり・商業・サービス補助」において、生産性向上や賃上げに係る目標値の達成期間の1年間猶予。
- ・遡及適用…「ものづくり・商業・サービス補助」において、交付決定日前に発注した事業に要する経費についても対象に。

〈問合せ先〉 1) ものづくり補助 050-8880-4053

2) 持続的補助 03-6670-2540

(全国商工会連合会)

3) IT導入補助 0570-666-424

## 厚生労働省

### ○雇用調整助成金(特例措置)

自粛要請などの影響を受ける事業主対象。

事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者の雇用維持(休業、教育訓練、出向など)を図った場合に、「休業手当」、「賃金」等の一部を助成。観光客減少の影響を受ける「観光関連産業」や、原材料の調達、供給等の停滞の影響を受ける「製造業」なども幅広く対象となります。

〈問合せ先〉 北海道労働局 職業対策課雇用助成金相談ダイヤル

TEL 011-788-2294

ハローワーク根室 TEL 0153-23-2161

ハローワーク根室中標津分室

TEL 0153-72-2544

## 厚生労働省

### ○小学校休業等対応支援金(事業主向け)

小学校等が臨時休業等した場合に影響を受けることになる子の保護者である労働者を支援するため、有給休暇を取得させ、労働者の所得減少に対処した企業に対して助成金支給。(正規・非正規問わず)

### ○小学校休業等対応支援金(委託を受ける個人向け)

小学校等が臨時休業等した場合など、子どもの世話をするために、契約した仕事が出来なくなった個人で、仕事をする保護者への支援金。

〈問合せ先〉 学校等休業助成金 支援金等相談コールセンター

TEL 0120-60-3999

## 国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策について

安部首相会見(R2.4.7): 会見では、中小企業やフリーランスら個人事業者に向けて、事業収入が前年同月から半減した場合、中堅・中小企業に200万円まで、個人事業主には100万円まで現金給付するなどの経済支援を実施するとしました。具体的な内容については今後示されることとなります。

4月7日(火曜日)新型コロナウイルス感染症緊急経済対策を取りまとめ、令和2年度補正予算案が閣議決定されました。

### 1. 資金繰り支援

これまでの資金繰り支援策をさらに拡充し、

- ・政府系金融機関・信用保証協会の既往債務を実質無利子融資に借換できるようにします。
- ・実質無利子・無担保、最大5年間元本据え置き融資制度を民間金融機関でも新たに受けられるようにします。

### 2. 持続化給付金

- ・特に厳しい状況にある事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧となる企業全般に広く使える給付金を支給します。

※いずれも令和2年度補正予算案の成立を前提としているため、制度の具体的な内容や条件については現在検討中のものもあり、詳細が決まり次第公表します。

(経済産業省ホームページより)

**羅臼町住宅リフォーム補助金4月13日募集開始**

羅臼町では、町内の住宅リフォーム工事を応援します！

補助金は工事費の10%で、最大で10万円です。

町内の建設業者※1が行うことが必須ですが、リフォームの工事費が対象です。また、介護・福祉などの補助金※2では対象にならない工事※3をフォローできません。

リフォームをお考えの方は、是非ご検討の程よろしく申し上げます。

まずは、助成対象チェックシートでご確認してください。

**【助成対象チェックシート】**

下記のチェックで全てが「はい」の方は補助金の対象となる可能性があります。途中で「いいえ」の方は対象外となりますので、ご理解ください。

①羅臼町の住宅である。

↓はい

②自分もしくは親または子の所有する住宅である。

↓はい

③その住宅に住んでいる、もしくは年度内に住む予定である。

↓はい

④町内の建設業者※1にリフォームを依頼する予定である。

↓はい

⑤設備の入れ替えではなく、工事がメインで30万円以上（※2を除く）かかる見込みである。

↓はい

⑥税金など公共料金などに滞納はない。

↓はい

対象となる可能性があります。まずは、役場建設水道課へご相談ください！！

※1 羅臼建設業協会の会員であることが必須です。

※2 他の補助金は国や北海道の援助を受けていることがあるため、重複して同じ対象に補助を行う事が出来ません。

※3 補助対象が重複しない工事であれば、町の単独補助のため対象範囲が広いのでご相談ください。

※4 本年度の補助は受付の先着順とし、予算の範囲内で補助致します。

**補助の使用例**

- 屋根の張替えや窓のリフォームをしたい
- 壁紙などを張替えて室内のリフォームをしたい
- 合併浄化槽の改修に合わせて、お風呂をリフォームしたい
- 介護のため改修の際、関係のない部屋などリフォームしたい など



ご相談は 羅臼町役場 建設水道課 Tel 87-2163 までお願いします。



町政だより  
令和2年4月10日  
羅臼町保健福祉課

## 町民の皆様へ

日本国内では都市部を中心に新型コロナウイルスの感染者が急増し、感染経路が不明な感染者も増加している状況であり、政府は4月7日に国民の生命を守るため、特別措置法に基づき7都府県に対し緊急事態宣言を発令しました。北海道は対象地域とはなっておりませんが、道内においても毎日のように感染者が発生しております。羅臼町としましても「新型コロナウイルス感染症対策本部内」で情報共有を図りながら、感染予防に向けた対策について実施してまいります。

町民の皆様におかれましては、引き続き咳エチケットや手洗い等の感染防止対策を徹底するとともに、「密閉」「密集」「密接」の3つの条件が重なる場所を避けるなど、大切な命を守るために、町民皆様一人ひとりが感染予防に努めて頂きますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、当町のホームページにも掲載しておりますのでご覧いただき、受診の相談につきましては、下記の相談窓口にお問い合わせください。

対策本部では、引き続き感染予防へ向けて取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和2年4月10日

羅臼町新型コロナウイルス感染症対策本部長 羅臼町長 湊 屋 稔

### 感染リスクを下げるために

～外出するときは必ず確認してください～

- ポイント① 風邪ぎみなど、体調がすぐれない場合は外出を控えましょう。
- ポイント② 人が大勢集まる場所、風通しが悪い場所には行かないようにしましょう。
- ポイント③ 人との会話は一定の距離をとるようにしましょう。

#### 【相談窓口】 ～症状や新型コロナウイルス感染症の疑いのある方～

- 平日窓口 北海道中標津保健所 TEL0153-72-2168  
※時間外、土日祝は下記へ
- 24時間体制 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 TEL011-204-5020

#### 【羅臼町ホームページ】

<http://www.rausutown.jp>



羅臼町ホームページ  
QRコード

尚、4月15、16日に予定の「子どもの一般フッ素塗布事業」はコロナウイルス感染拡大防止のため中止いたします。



を避けて  
外出しましょう!



①換気の悪い  
密閉空間



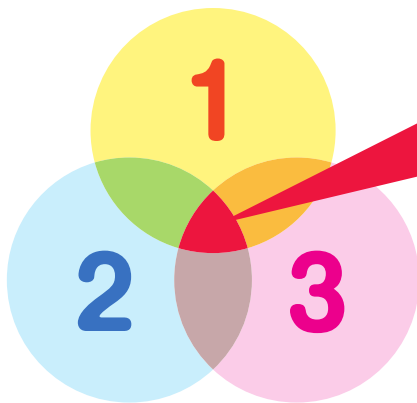
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。



# 簡易マスクの作り方

感染予防には咳エチケットが大切ですが、現在、使い捨てマスクの入手が大変困難な状況が続いています。

そこでご自宅にある物で簡単にマスクを作る方法をご紹介します。

手作りマスクには感染を防ぐ効果はありませんが、飛沫を防ぐ咳エチケットの補助としてぜひご活用ください。

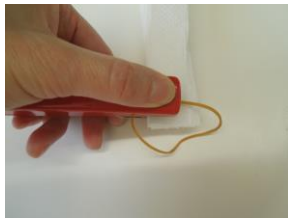
## ＜キッチンペーパーでマスク＞



＜用意するもの＞  
キッチンタオル、ホッチキス、輪ゴムやヘアゴム等2本



① まずはキッチンペーパーを蛇腹に折っていきます。



② 蛇腹に折ったキッチンペーパーの端に輪ゴムを置き、ホッチキスで留めます。



③ 両端に輪ゴムをつけ、広げたら完成です。

## ＜ハンカチでマスク＞



＜用意するもの＞  
ハンカチ  
輪ゴムやヘアゴム等2本



① ハンカチを半分に折り、さらに半分に折ります。



② 輪を上にしてゴムを両端に通し、両端を1/3ずつ折る。片側1枚目をめくり、反対側を折り込む。

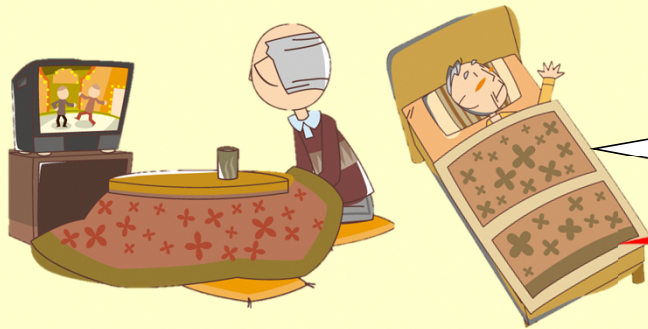


③ 完成です。ハンカチの大きさを変えると子どもサイズにもアレンジできます。

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！  
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

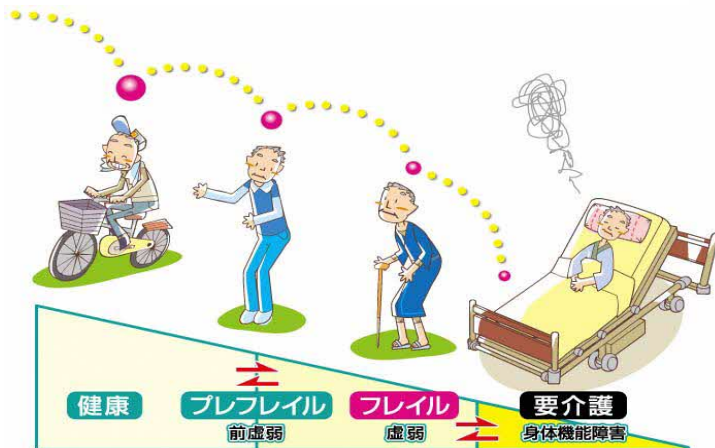


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう

### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

#### ● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

#### ● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

#### ● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

#### ● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

#### ● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

#### ● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

#### ● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

#### ● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

# 家の中でも元気に体操

外出機会が減っても体力が落ちないように、こんな運動をしてみましょう。

NPO 法人りらいふ 作業療法士 竹田義教

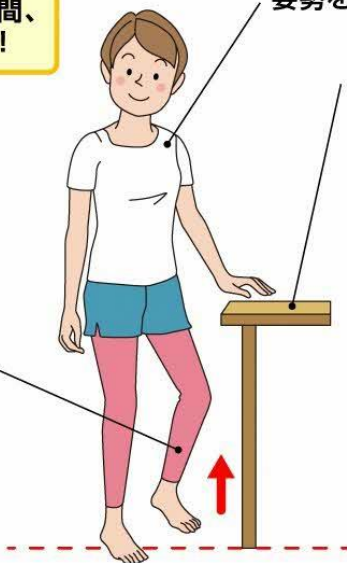
## 片足立ち

左足、右足で1分間、  
1日3回を目標に！

姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。

転倒しないように必ず  
つかまるものがある場所で行いましょう。

床が足に  
つかない程度に  
片足を上げます。



指をついただけでも  
できる人は、机に指先をつけて  
行います。



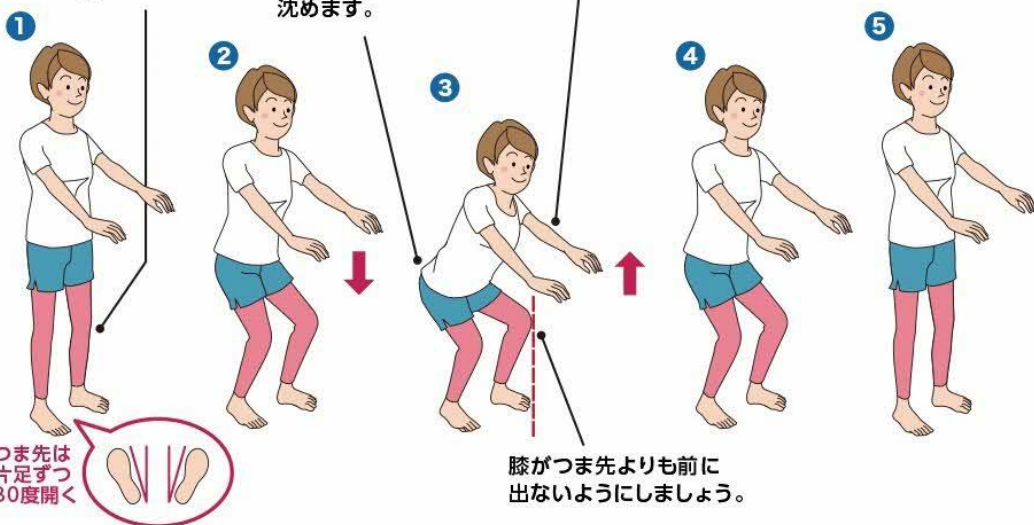
## スクワット

肩幅より少し広めに  
足を広げて立ちます。  
つま先は30度くらい  
ずつ開きます。

おしりを後ろに  
引くように身体を  
沈めます。

前傾姿勢になり、  
バランスをとってください。  
手が前に出てもかまいません。

深呼吸するペースで  
5~10回繰り返します。  
1日2~3回行いましょう。



## つま先立ち



両足で立った状態で  
踵を上げて...



ゆっくり踵を  
おろします。




立位や歩行が  
不安定な人は、  
椅子の背もたれ  
などに手をつけて  
行いましょう。

# 家の中でも元気に体操～お口の健康編～

外出機会が減っておしゃべりもしなくなった…  
 そんなことでお口の健康が脅かされることのないように  
 お口の体操も一緒に行い、ますます元気になりましょう！ 言語聴覚士 北風祐子

## お口の体操


1



グー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。  
口は口角を上げしっかり閉じる。


2



パー

目は大きく開き目玉は上方に。  
口を大きく開く。


3



べぐる

口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。  
(右回り、左回り)


4



ごっくん

ココで溜まった唾をごっくん！

5



べー

舌の先に力を入れしっかりと前に出す。  
(そのまま10秒キープ)



### 1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ① オーラルフレイルも予防！
- ④ 舌の力で飲みこむ力も向上！
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ！
- ⑤ フェイスラインもスッキリ！
- ③ 唾液分泌UPでお口もうるおう！

## 日常で気をつけること

**歯と歯ぐきをケアする**



歯みがき



義歯の手入れ

**口や舌を使う**



音読      カラオケ

**かみごたえのある食品を献立に入れる**



たこ      玄米      鯖ヒレソテー      たくあん      いか刺身

**バランスのよい食事を摂る**



# 令和2年4月より水道料金が改定となります。【5月検針分(6月請求分)より新料金となります。】

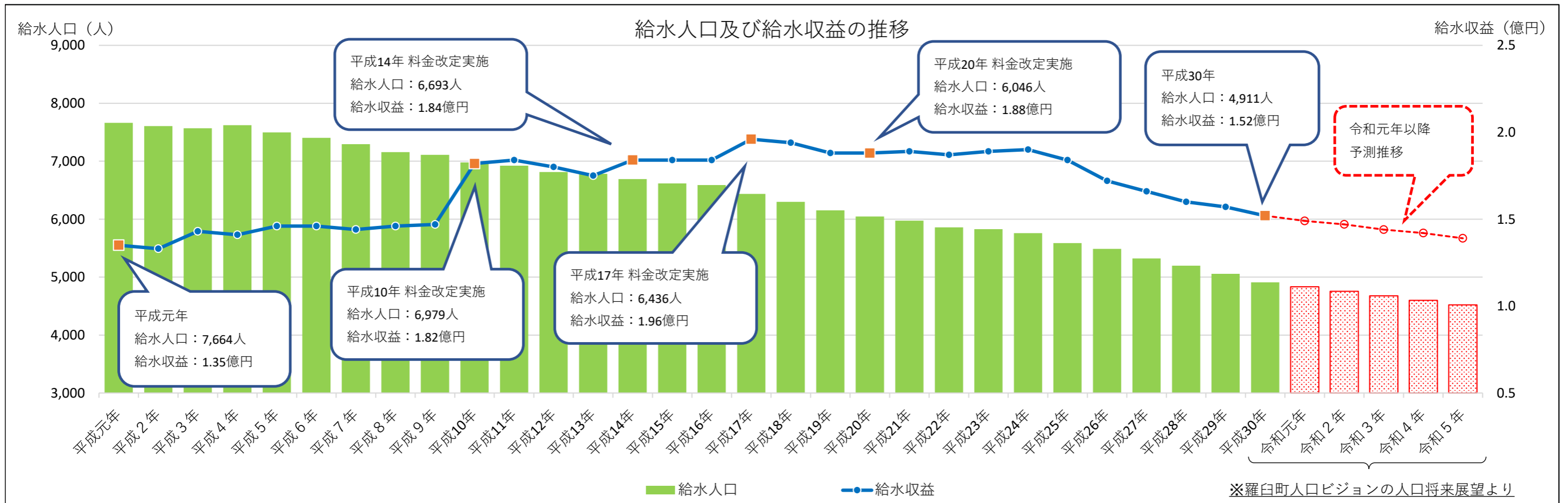
## 水道料金改定にご理解とご協力をお願いいたします。(裏面に料金比較表があります。)

### 改定について

水道事業は企業会計であることから独立採算制であり、皆様からいただいた水道料金で運営及び維持管理を行っています。しかし、給水人口の減少や節水器具の普及等により使用水量が低下したことで年々料金収入が減少しており、現状のままでは、全国的に問題になっている老朽化した水道管や施設・機械設備等の更新ができず、今後安定した水道水の供給ができなくなる可能性が出てきました。

また、羅臼町は細長い地形となっていることから、水道管の延長に対し給水人口が少ないため費用は増える一方であり、皆様からいただいている水道料金だけでは資金が不足しているため、一般会計から運営及び維持管理費用を補助していただいておりますが、一般会計の財政状況も厳しいのが現状です。

水道は生活に欠かすことのできない重要なライフラインの一つであり、将来にわたって安定運営を図るため、12年ぶりに水道料金の改定をさせていただきました。今回の改定により、令和2年度は平成30年度に比べ10%程度の収益増加を見込んでおり、今後、水道施設等の更新や耐震性に優れた水道管の入れ替え等、老朽化施設の更新計画策定に向け調査検討を進めると同時に、未収金対策や経費削減に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。





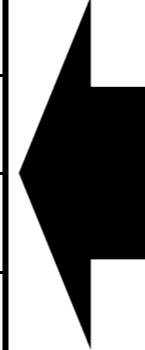
# 新旧料金比較表

新水道料金(月額)

令和2年5月検針分より

旧水道料金(月額)

| 用途  | 基本料金(月額)              |         | 超過料金<br>1 m <sup>3</sup> につき |
|-----|-----------------------|---------|------------------------------|
|     | 水量                    | 料金      |                              |
| 一般用 | 7 m <sup>3</sup> まで   | 2,140円  | 340円                         |
| 営業用 | 10 m <sup>3</sup> まで  | 3,330円  | 370円                         |
| 事業用 | 100 m <sup>3</sup> まで | 18,500円 | 370円                         |
| 浴場用 | 150 m <sup>3</sup> まで | 8,880円  | 370円                         |
| 船舶用 | 1 m <sup>3</sup> 毎に   | 560円    |                              |
| 臨時用 | 1 m <sup>3</sup> 毎に   | 560円    |                              |
| 農業用 |                       | 2,140円  | 成牛1頭につき<br>390円              |



| 用途  | 基本料金(月額)              |         | 超過料金<br>1 m <sup>3</sup> につき |
|-----|-----------------------|---------|------------------------------|
|     | 水量                    | 料金      |                              |
| 一般用 | 7 m <sup>3</sup> まで   | 2,070円  | 300円                         |
| 営業用 | 10 m <sup>3</sup> まで  | 3,150円  | 320円                         |
| 事業用 | 100 m <sup>3</sup> まで | 17,110円 | 320円                         |
| 浴場用 | 150 m <sup>3</sup> まで | 8,400円  | 320円                         |
| 船舶用 | 1 m <sup>3</sup> 毎に   | 510円    |                              |
| 臨時用 | 1 m <sup>3</sup> 毎に   | 510円    |                              |
| 農業用 |                       | 1,650円  | 成牛1頭につき<br>370円              |

水道メーター器使用料(月額) ※メーター器使用料の改定はありません。

| 口径<br>13ミリメートル | 口径<br>20ミリメートル | 口径<br>25ミリメートル | 口径<br>40ミリメートル | 口径<br>50ミリメートル |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 390円           | 500円           | 510円           | 760円           | 2,670円         |

※ 料金には消費税 10%が含まれています。

新水道料金の一般家庭における旧料金との差額例

(メーター器使用料は含まれていません。)

| 用途    | 使用水量              | 旧料金    | 新料金    | 差額   |
|-------|-------------------|--------|--------|------|
| 一般家庭用 | 10 m <sup>3</sup> | 2,970円 | 3,160円 | 190円 |
|       | 20 m <sup>3</sup> | 5,970円 | 6,560円 | 590円 |
|       | 30 m <sup>3</sup> | 8,970円 | 9,960円 | 990円 |

水道料金の未納は、ありませんか。

水道事業会計は、未納水道料の回収についても進めてまいります。よろしくお願いいたします。

年に一度、必ず健康診査を受診しましょう！  
申し込みは簡単です。以下の3ステップでお申し込みください

FAXでお申し込みの方は、受診を希望する健診の「申込」に✓をつけ、以下を記入してお送りください。

STEP 1

## 自分の年齢から、①～⑤で受診する健診・検診を選ぶ

|      |              |                          |                      |       |                |             |
|------|--------------|--------------------------|----------------------|-------|----------------|-------------|
| 氏名   |              | フリガナ                     |                      | 生年月日  | 年 月 日<br>( 歳 ) |             |
| 住所   | 〒086-<br>羅臼町 | 町                        | 性別                   | 男 ・ 女 | 加入保険           | 国保 ・ その他の保険 |
| 電話番号 |              | 送迎希望                     | あり ・ なし              | 託児希望  | あり ・ なし        |             |
| 受付時間 | 第一希望         | 22日(金) ・ 23日(土) ・ 24日(日) | (7時 ・ 8時 ・ 9時 ・ 10時) |       |                |             |
|      | 第二希望         | 22日(金) ・ 23日(土) ・ 24日(日) | (7時 ・ 8時 ・ 9時 ・ 10時) |       |                |             |

※必ず第二希望までお選びください。  
※6時台は希望者が集中するため、FAXでの予約は受け付けておりません。電話でのご予約をお願いします。

## 健診料金・内容のご案内

| 健診の種類             | 申込                                       | 料金                                                                                                                                                                                                    | 内容                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①セット健診            | <input type="checkbox"/>                 | 下記項目の料金を参考にしてください。                                                                                                                                                                                    | 特定健診、胃、肺、大腸、乳(女性のみ)、子宮頸(女性のみ)がん検診                                                                                                                                                         |
| ②生活習慣病の健診         | いきいき健診                                   | 2,000円<br>生活保護の方:1,000円<br>1,000円 ※希望者のみ                                                                                                                                                              | <p>問診・身体計測・血圧測定<br/>・尿検査・歯科健診・心電図検査・<br/>医師の診察・血液検査</p> <p>※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で特定健診(国保加入者)を受ける方は血液検査で風しん抗体検査も実施します。ただし以前抗体検査を受けた方は対象外です。</p> <p>※眼底検査<br/>(国保加入者の特定健診のみ実施します。)</p> |
|                   | 特定健診(国保加入者)                              | 無料                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|                   | お達者健診                                    | 500円                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
|                   | 追加眼底検査                                   | 1,000円 ※希望者のみ                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                   | 特定健診(国保加入者以外(被扶養者))                      | 検査項目・料金は、上記内容と異なります。<br>各保険者から発行される特定健診受診券に、検査項目・料金が記載されています。<br>健診当日は必ず受診券を準備してください。(受診券・保険証がなければ受けられません。)<br>健診機関は「財団法人結核予防会北海道支部 札幌複十字総合健診センター」です。<br>※③～⑤の各種がん検診;その他の検診;歯科健診は、加入保険に関わらずご利用いただけます。 |                                                                                                                                                                                           |
| 追加心電図検査           | 1,500円 ※希望者のみ                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
| 追加眼底検査            | 1,000円 ※希望者のみ                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
| ③がん検診             | 胃がん検診                                    | 1,200円<br>令和2年度70歳以上・生活保護の方は600円                                                                                                                                                                      | バリウム検査<br>※80歳以上の方は受けられません。また機械の安全性のため体重が120kg以上ある方も受けられません。また当日体重を測定させて頂く場合がありますのでご了承ください。<br>※抗体検査のため、以前ピロリ菌の診断・治療を受けた方は対象外です。                                                          |
|                   | 追加ピロリ菌検査                                 | 1,500円<br>※希望者のみ                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |
|                   | 肺がん検診                                    | 300円                                                                                                                                                                                                  | レントゲン検査                                                                                                                                                                                   |
|                   | 大腸がん検診                                   | 500円<br>※令和2年度70歳以上・生活保護の方は200円                                                                                                                                                                       | 便潜血検査<br>※事前に検査の容器を送付します。<br>健診当日回収します。                                                                                                                                                   |
|                   | 乳がん検診(23・24日のみ)                          | <和暦で偶数年生まれの方>40～69歳になる方:1,400円<br>70歳以上・生活保護の方:700円<br><和暦で奇数年生まれの方>40～69歳になる方:5,000円<br>70歳以上・生活保護の方:5,000円                                                                                          | マンモグラフィ(乳腺のレントゲン)                                                                                                                                                                         |
| 子宮頸がん検診(23・24日のみ) | ・20～69歳になる方:1,400円<br>・70歳以上・生活保護の方:700円 | 子宮頸部細胞診<br>子宮頸がん検診は、月経中も可能ですが、正確な検査結果がない場合があります。                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |
| 追加<br>経膈エコー検査     | 1,000円 ※希望者のみ                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
| 追加ヒトパピローマウイルス検査   | 3,000円 ※希望者のみ                            | 子宮頸がんの原因となるウイルスを確認する検査                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |
| ④その他の検診           | 肝炎ウイルス検診                                 | 500円                                                                                                                                                                                                  | 血液検査<br>※以前肝臓の検査を受けた方、すでに診断された方は対象外です。                                                                                                                                                    |
|                   | エキノコックス症検診                               | 無料                                                                                                                                                                                                    | 血液検査                                                                                                                                                                                      |
|                   | 風しん抗体検査(男性のみ)                            | 無料                                                                                                                                                                                                    | 血液検査<br>※以前抗体検査を受けた方は対象外です。                                                                                                                                                               |
| ⑤歯科健診             | 大人の歯科健診                                  | 無料                                                                                                                                                                                                    | 虫歯・歯周病・お口の健診<br>歯のお手入れ方法のアドバイス                                                                                                                                                            |
|                   | 子供の歯科健診(フッ素塗布)                           | 無料                                                                                                                                                                                                    | 歯科健診とフッ素塗布<br>※過去3ヵ月以内にフッ素塗布を受けいない方が対象です。                                                                                                                                                 |
|                   | 親子歯科健診                                   | 無料                                                                                                                                                                                                    | 親子で歯科健診を受けると<br>プレゼントがあります。                                                                                                                                                               |

※各健診の料金・詳細は右面「健診料金・内容のご案内」をご覧ください

STEP 2

## 健診日を選ぶ

| 健診日          | 健診時間          | 会場       |
|--------------|---------------|----------|
| 令和2年5月22日(金) | 午前6時～午前10時30分 | 羅臼漁業協同組合 |
| 令和2年5月23日(土) |               |          |
| 令和2年5月24日(日) |               |          |

※託児の必要な方は予約を受け付けています。交通手段のない方は9時以降送迎対応します。

STEP 3

## 電話またはFAXで申し込む(健診は予約制です)

### ！申込締切：令和2年5月1日(金)午前中まで！

羅臼町役場 保健福祉課

☎ 87-2161  
FAX 87-2358

キリトリ

# 無料 で検診が受けられます

☆羅臼町では胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・HPV検査・肝炎ウイルス検診が無料となるクーポン券を発行しています。(4月下旬発送予定)

☆使用期限は令和3年3月31日になります。この機会にご自分の健康チェックを試みましょう！！

## 今年の対象者と無料になる検診内容

※令和2年4月1日現在を基準にしています。

女性のみ

男性・女性

| 年齢  | 生年月日                | 子宮 | HPV | 乳 | 大腸 | 肺 | 胃 | 肝 |
|-----|---------------------|----|-----|---|----|---|---|---|
| 20歳 | 平成11年4月2日～平成12年4月1日 | 子宮 |     |   |    |   |   |   |
| 25歳 | 平成6年4月2日～平成7年4月1日   | 子宮 |     |   |    |   |   |   |
| 30歳 | 平成元年4月2日～平成2年4月1日   | 子宮 | HPV |   |    |   |   |   |
| 35歳 | 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日 | 子宮 | HPV |   |    |   |   |   |
| 40歳 | 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日 | 子宮 | HPV | 乳 | 大腸 | 肺 | 胃 | 肝 |
| 45歳 | 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 50歳 | 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 55歳 | 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 60歳 | 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |

★無料で風しん抗体検査が受けられるクーポン券も4月上旬に発送しています。  
(発送された方は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性です。)

・クーポン券の利用方法は、発送時の通知文をご覧ください。保健福祉課までご連絡ください。

お問い合わせ先：役場 保健福祉課 TEL 87-2161

# 羅臼町脳ドック・心臓ドック検診のお知らせ

町では、知床らうす国保診療所で行う「脳ドック検診」「心臓ドック検診」の一部助成を行っています。希望される方は、保健福祉課窓口までお越し下さい。



○ 募集人数 脳ドック 10名

心臓ドック 10名

※検診期間は令和2年9月末日まで



## 【 脳ドック検診 】

診察、身体計測、頭部MRA、MRI、頸動脈エコー、ABI検査、心電図、眼底検査、血液検査、尿検査、簡易認知症機能検査

## 【 心臓ドック検診 】

診察、身体計測、胸部レントゲン、胸部/腹部CT、冠動脈CTA、ABI検査、頸動脈/心臓エコー、心電図、24時間心電図、血液検査、尿検査

## 【 助成対象者 】

- 羅臼町民の方で、特定健診対象者（令和2年度中に40歳～74歳の方）
- 社会保険加入の方も対象になります。
- 申込み時点で町税・国民健康保険税の滞納がない方
- 生活習慣病改善の意思がある方
- 受診結果の提供が可能な方
- 過去5年間に同じドックの助成を受けていない方
- 脳ドック検診は、脳血管治療中の方、既往のある方、  
心臓ドック検診は、心臓疾患治療中の方、既往のある方は、対象外になります。



## 【 申請のながれ 】

- ①助成を希望される方は、役場保健福祉課まで印鑑を持参してお越し下さい。
- ②内容を審査し可否を決定します。
- ③可否が決定になりましたら、助成決定（却下）通知書を発行しますので、直接知床らうす国保診療所に申し込みをして下さい。
- ④当日は助成決定通知書を知床らうす国保診療所に提出し、差額分をお支払いして下さい。

## 【 助成額 】 脳ドック 15,000円 心臓ドック 30,000円

- 自己負担額は脳ドック検診 18,000円、心臓ドック検診は 25,000円程度かかります。
- この検診には、特定健診の内容が含まれています。国民健康保険加入者は令和2年度の特定健診（年1回）を受診したことになります。

お問い合わせ先 羅臼町役場 保健福祉課 87-2161

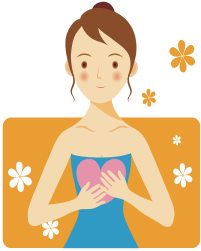
女性のための

乳がん

子宮頸がん

町立中標津病院

個人検診



町立中標津病院で、羅臼町の助成を利用した子宮頸がん・乳がん検診は、年2回時期が決まっています。ご注意ください！

令和2年4月13日

町立中標津病院

4月10日発行の町政だよりでお知らせしていた町立中標津病院の乳がん・子宮頸がん個別検診については、新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間、受付等を休止とさせていただきます。

「図書館」誕生！

# 「羅臼町公民館図書室」から 「羅臼町図書館」へ

## Q.なぜ、名称が変わったの？

図書館法に基づき、羅臼町図書館条例を制定したためです。

## Q.なぜ、条例化したの？

公民館図書室として、役場ロビーに臨時開設しておりましたが、「図書館」と位置づけ、司書配置の継続、読書活動の更なる推進、利用者サービスの維持・向上をめざすため条例化しました。

## Q.なにが、変わるの？

これまでのサービス提供に加え、持ち出しできない資料は、著作権法の範囲内でコピーすることが可能になります。

## Q.これから、どうなるの？

次の移転先が決まるまでは、役場ロビーに引き続き開設します。

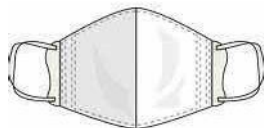
今後の図書館と公民館の「規模・場所・機能」などは、町の未来を見据えて、共に考えていきましょう。

### ◆ 図書館誕生記念プレゼント◆

園芸用不織布<sup>ふしよくふ</sup> 立体マスクキット（材料）

自分で縫ってみよう！

来館者、おひとり様一点まで。  
無くなり次第終了します。



\* 熱湯消毒可能 効果は飛沫防止のみ

RAUSU PUBLIC LIBRARY  
あなたの身近に図書館を！



# 羅臼町子ども発達 支援センター『ありんこ』

羅臼町子ども発達支援センター『ありんこ』では、発達や成長に心配のあるお子さんへ個別を中心にした療育支援を行っています。

ひとりひとりのお子さんにあった療育や小集団による遊びを通して、適応訓練を行い発達援助、自立援助の場としてご利用いただけます。



## ★主な療育紹介

- 個別指導 一人ひとり個別指導計画を作成し、個々の発達に応じた課題を設定し、一対一で指導にあたります。時間は、1回60分。週1回、隔週、月1回などお子さんにより異なります。
- 小集団 小集団で遊びを通して人とのやりとりや社会的ルールを学びます。時間は1回60分～90分。
- 訪問支援 家庭訪問、幼稚園訪問を定期的の実施します。
- 相談 お子さんの発達で心配なこと、相談などがありましたら、お気軽にお電話下さい。

## ★運営方針

- 1) 言語や行動、精神、運動発達などに心配や遅れを持つお子さんを対象に個別、集団療育を行います。
- 2) 障害の確定できない段階や疑いの状態、家庭における療育上の悩み、心配事全般について相談を受け具体的に援助を実施します。
- 3) 親子のふれあいを大切に心身の成長に欠くことのできない遊びを通して親子の関わり方や療育の楽しさを学習します。
- 4) 関係機関や地域の保健、医療、福祉と連携をとりサービスの提供に努めます。

### \* 新型コロナウイルス感染症対策の実施について

～手洗い・咳エチケット（マスクの着用）・換気等の基本的な感染対策を徹底します。  
～風邪症状など、体調不良が見られる場合は、指導の欠席の呼びかけをします。

## 《お問い合わせ先》

羅臼町発達支援センター『ありんこ』

〒086-1841 目梨郡羅臼町八木浜町30番地 TEL0153-88-1515 FAX0153-88-1212

# 羅臼町子育て支援センター『ありんこ』

羅臼町子育て支援センター『ありんこ』は子育て中の保護者の方々が、0歳～幼稚園入園前のお子さんと一緒に利用していただけるところです。出産前の妊婦さんも利用可能です。開放時間内であれば自分の都合の良い時間から利用できます。その他手遊びなどを楽しむ“ありんこ広場”やママのリフレッシュを目的とした“ママの日”“パパの日”“一時預かり”等も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。羅臼町役場HPからも開放日を見ることが出来ます。



## ＜ありんこ広場＞毎週水曜日ありんこルーム

0歳～幼稚園入園前の子どもを持つ親子を対象に手遊びや制作等を取り入れて楽しむ広場です。開始時間は10時30分から。

## ＜すくすく広場＞毎月第一金曜日ありんこ和室

0歳～1歳未満の子どもを持つ親子と妊婦さんの見学も受け入れながら、ふれあい遊びを中心とした広場です。開始時間は10時30分から。

(状況によっては日程変更する場合があります)

## ＜のびのび広場＞毎月最終金曜日ありんこ和室

2歳の誕生日から幼稚園入園前の子どもを持つ親子を対象にはさみや絵の具などを取り入れて楽しむ広場です。開始時間は10時30分から。

(状況によっては日程変更する場合があります)



\* 午後開放 毎週火曜日・水曜日・木曜日は午後も「ありんこルーム」を開放します。

(13時半～16時)

\* 一時預かり 毎週火曜日・水曜日・木曜日(13時～16時半)

幼稚園行事の時に午前中下のお子さんの預かりをしています。

★一時預かりについては、事前の申し込みが必要です。

\* 計測 奇数月に保健師・栄養士・歯科衛生士が来所し計測します。

\* 新型コロナウイルス感染症対策の実施について

～手洗い・咳エチケット(マスクの着用)・換気等の基本的な感染対策を徹底します。

～風邪症状など、体調不良が見られる場合は、開放の利用をご遠慮ください。

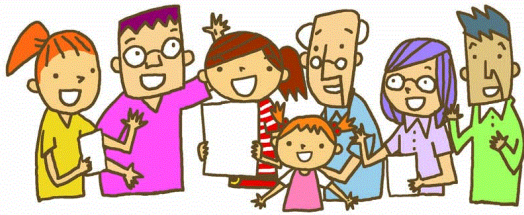
## 《お問い合わせ先》

羅臼町子育て支援センター『ありんこ』

〒086-1841 目梨郡羅臼町八木浜町30番地 TEL0153-88-1515 FAX0153-88-1212



# 羅臼町まちづくり団体 を



# 募集 します！

羅臼町まちづくり団体登録制度とは・・・

羅臼町内で、まちづくり活動や地域活性化活動に関する主体的な活動に取り組む団体に対し、より一層の団体への支援、協力の拡充を図り、行政と町民が連携し、まちづくりの推進に繋げるための団体登録制度です。

## Q. どんな団体が登録できるの？

雑貨イベントを開催するための団体、音楽イベントを開催するための団体、異業種交流を深める団体、地場製品の消費拡大するための団体など、まちづくり活動や地域活性化に繋がる活動を行う団体が登録することができます！

## Q. 登録するとどんな支援・協力が受けられるの？

- ① 事業内容に応じて「羅臼町地域産業活性化補助金」等を活用した支援を検討します。
- ② 活動内容を羅臼町広報誌、羅臼町公式フェイスブックなどで情報発信します。
- ③ 活動における様々な相談事項に対し、アドバイスをさせていただきます。

## Q. 登録にはどんな手続きが必要？

羅臼町まちづくり団体へ登録を希望する団体は、羅臼町まちづくり団体登録申請書及び関係書類を羅臼町へ提出してください。申請書類については、羅臼町役場産業創生課へ設置しています。申請書や関係書類についての記入アドバイスも致しますのでお気軽にご相談ください。



「こんな活動がしたい！」「今は一人だけど、仲間を集めてやりたいことがある！」そんな思いをお持ちの方は、まずは気軽にご相談ください。

羅臼町は、まちづくりを実践する町民の皆様を全力でサポートします！

# 地域活性化補助金を募集します。

「熱意あるまちづくり事業」や「産業活性化に向けた事業」を支援します。

## ■いきいき地域提案型事業■

この事業は、熱意のあるまちづくり活動や町民が主体的に取り組む事業を応援するために活動費や資材等の経費を町の予算の範囲内で補助する制度です。

補助金は、補助対象経費の2分の1以内を予算の範囲内で補助します。  
※補助金の額は、千円単位で交付します。

例えば…

- 仲間で、町内の青年を集って「まちづくり夢を語るつどい」を開催したい。
- 町内会で、町内会緑化事業を行いたい。などなど。



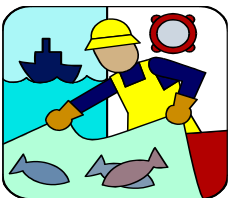
例えば…

- 女性グループで、地域のスポーツイベントを開催したい。
- 町内会で、会館のフローリングを修繕したい。などなど。

## ■地域産業活性化事業■

この事業は、町民の産業活性化に向けた主体的な取り組みを応援し地域産業の発展や、産業を通じたまちづくりに対する補助制度です。

産業活性化に向けた人材育成や研修等は、補助対象経費の2分の1以内。  
個性的な産業振興事業や地域により提案された事業は、3分の2以内を予算の範囲内で補助します。



例えば…

- グループで、特産品を活用した商品開発の研修をしたい。
- 加工技術向上を目的とした研修や他の地域との交流をしたい。などなど。

「こんな活動はどうだろう？」などの疑問がありましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。

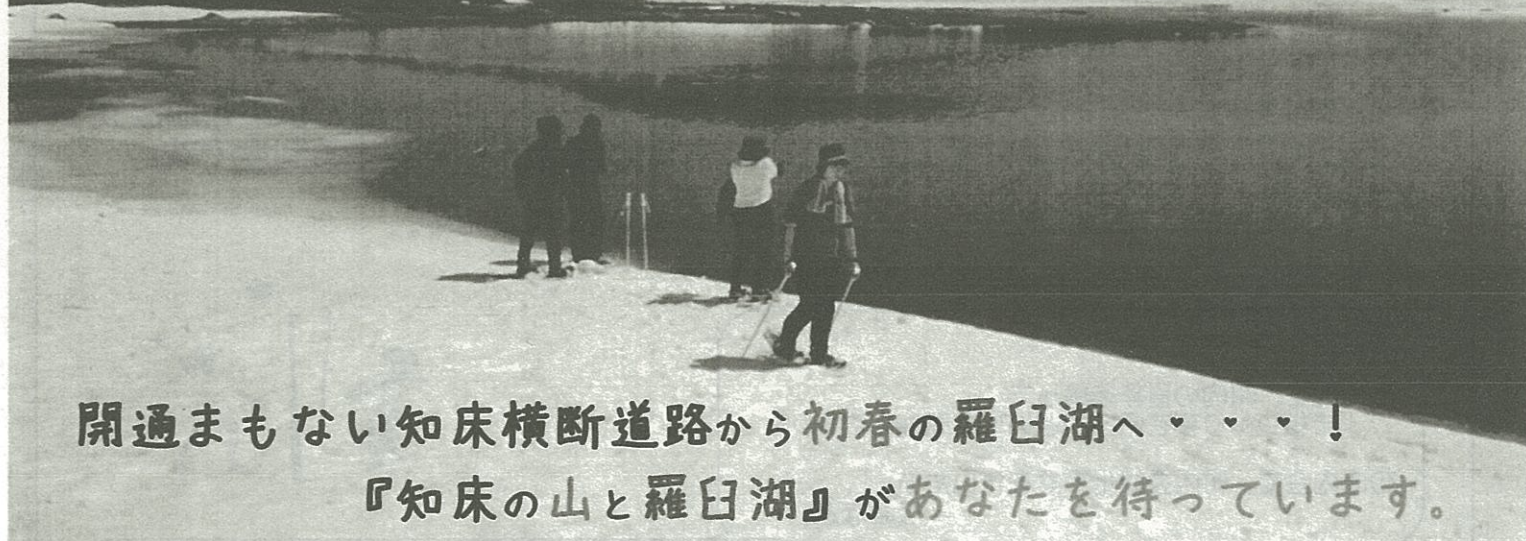


【申請及びお問い合わせ】

羅臼町役場 産業創生課 TEL 87-2162 FAX 87-2916

ノーシューで行く！！

# 羅臼湖ツアー2020!



開通もない知床横断道路から初春の羅臼湖へ・・・！  
『知床の山と羅臼湖』があなたを待っています。

日時：令和2年 **5** 月 **3** 日 (日)

協力：羅臼山岳会

※ 荒天時・通行止めの時は、予備日の10日(日)に延期になります。

日程・集合場所 9:45 緑町の役場駐車場に集合 (バスで移動します)

10:30 > トレッキング開始 (往復3時間ほど歩きます)

14:45 集合場所にて解散

できるだけ暖かい服装でご参加ください。天候や歩いているうちに暑くなる可能性もあるので、その時には着ている上着を脱いで涼しくなれるようご準備ください！具体的な服装等を知りたい方は事務局までお問い合わせください。



羅臼湖展望台にて記念写真  
背景は、羅臼湖と知西別岳

※スノーシュー・ストックは、ご用意します。

難易度 ★★★ 会員ポイント 5



参加申し込みは  
**4月28日(火)午後5時まで**  
らいず事務局 ☎85-7715

## 羅臼らいず驚羅踊り隊

今年度も新規メンバーを募集します！  
お祭りやイベントで「羅臼のよさこい」を一緒に踊りましょう！  
旗振り・声掛けメンバーも大歓迎です！！



○練習日 毎週 火・木 曜日 19:00~20:00

※ 詳しい練習日程は、入会時にお知らせ致します。

○場所 羅臼小学校 優・遊・悠

※ 基本は羅臼小学校ですが、練習日によって場所が変わる場合があります。

○参加料 無料!

※ ただし、らいず会員になる事が必須となります (保険料含む)

※ 場合によっては、衣装・用具等の一部個人負担をお願いする場合があります。

○申込み 5月8日(金)までらいず事務局まで直接お越しいただくか、お電話でお申し込みください。(申込み後、会員手続きをしていただきます。)

らいず事務局 → 羅臼町春日町47番地2 春日町福祉会館内

電話番号 → 0153-85-7715