

保存版

ご自分やご家族の健康管理にご活用下さい。

令和4年度

健康カレンダー



羅臼町総合健診のご案内

※年齢は令和5年3月31日現在です

健診内容	対象	内容	5月総合健診	8月総合健診	10月総合健診
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・血圧検査・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	会場▶ 羅臼小学校または、 らうすぼ(羅臼町民体育館) 日時▶ 5月21日(土)22日(日) 受付▶ 午前6時から 午前10時30分まで 申込▶ 4月11日開始 ※送迎や託児の対応もしております。 ※会場につきましては、町政だよりを ご覧ください。	会場▶ らうすぼ (羅臼町民体育館) 日時▶ 8月28日(日) 受付▶ 午前6時から 午前10時30分まで 申込▶ 7月11日開始 ※送迎・託児の対応もしております。 ※乳がん・子宮がん検診は、8月29日(月)実 施予定のバス健診をご活用ください。	会場▶ 春松小学校(予定) 日時▶ 10月22日(土)23日(日) 受付▶ 午前6時から 午前10時30分まで 申込▶ 9月12日開始 ※送迎や託児の対応もしております。
いきいき健診	16歳~39歳の方 16歳~74歳の生活保護者				
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	16歳以上	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			
胃がん検診	30歳~79歳	バリウム検査			
肺がん検診	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)			
大腸がん検診	30歳以上	便潜血検査(2日分)			
子宮頸がん検診	20歳以上	細胞診(希望でエコー・HPV検査を追加できます)			
乳がん検診	40歳以上	マンモグラフィ検査(国の方針により視触診は行いません)			
肝炎ウイルス検診	30歳以上 ※過去に受けたことのある方は対象外	血液検査			
エキノкокクス症検診	16歳以上 ※5年に1度の検診を推奨	血液検査			
風疹抗体検査	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3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」などと考えていた方も、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。裏面の個人健診でご確認下さい。

### ☆ 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歳以上の国民健康保険加入者は、特定健診が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か、保健福祉課までご連絡ください。



#### 令和4年無料クーポン対象者

|                         | 子宮頸がん | HPV追加 | 乳がん | 大腸がん | 肝炎 |
|-------------------------|-------|-------|-----|------|----|
| 20歳 平成13年4月2日~平成14年4月1日 | ○     |       |     |      |    |
| 25歳 平成 8年4月2日~平成 9年4月1日 | ○     |       |     |      |    |
| 30歳 平成 3年4月2日~平成 4年4月1日 | ○     | ○     |     |      |    |
| 35歳 昭和61年4月2日~昭和62年4月1日 | ○     | ○     |     |      |    |
| 40歳 昭和56年4月2日~昭和57年4月1日 | ○     | ○     | ○   | ○    | ○  |
| 45歳 昭和51年4月2日~昭和52年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 50歳 昭和46年4月2日~昭和47年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 55歳 昭和41年4月2日~昭和42年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 60歳 昭和36年4月2日~昭和37年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |

☆☆☆ 使用期限は令和5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 ☆☆☆

## \*個人健診

| 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・大腸がん・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・子宮頸がん・乳がん・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   | 未定   | ・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。) |
|                                                                          | 子宮頸がん検診                                          | 要予約   | 未定   | ※予約期間・実施期間については、現段階では確定していないため、町政だよりでご確認ください。                                                                                      |
| 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。                                                                                       |
| 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・子宮頸がん・乳がん・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。                                                                                                             |
| 医療法人社団 慶友会<br>吉田病院<br>011-815-9955                                       | 特定健診・大腸がん<br>胃がん・肺がん検診                           | 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 ▶ 8月29日(月)  
申 込 み ▶ 7月11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11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・胃がんドック検診助成のお知らせ

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・胃がん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4年度中に40~75歳未満の方)(胃がんドックは50歳~75歳未満の方)です。なお、脳ドック・心臓ドックは既往症のある方は受けられません。

脳ドック ▶ 25名 助成額 15,000 円  
心臓ドック ▶ 15名 助成額 30,000 円  
胃がんドック ▶ 10名 助成額 7,000 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                                                      |                    |    | 24・27・28・29日 |              |     | 29・30日 |                    | 28・29・30日 | 1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   |    | 全町民<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」言語・嚥下・認知症に関する相談<br>「身体」からだの動きにくさ等に関する相談 | 25~27日<br>身体<br>言葉 |    |              | 26~28日<br>身体 |     |        | 25~27日<br>身体<br>言葉 |           |     | 24~26日<br>身体 |    |    |
| 献血車運行日程   |    | 満16歳以上(予定)<br>※詳細は福祉担当まで                                                         |                    |    | 28日          |              |     |        | 25日                |           |     |              |    | 1日 |

お問合せ先: 羅臼町役場 保健福祉課 87-2161





# 子どもの予防接種

| 定期 | ワクチン名                | 種類  | 対象期間                                       | 接種方法・注意事項                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------|-----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期  | ヒブワクチン               | 不活化 | 生後2か月～5歳の誕生日の前日まで                          | 初回接種開始が生後2か月～7か月未満の子<br><b>初回</b> 27日以上(医師が必要と認めるときは20日以上)の間隔で3回<br>※ただし、1歳を過ぎると初回は未完了でもそれ以上行わない<br><b>追加</b> 初回接種終了後7か月以上の間隔で1回<br>※ただし、初回未完了で1歳を過ぎた場合は初回接種終了後27日以上(医師が必要と認めるときは20日以上)の間隔をおいて1回                                   |
|    |                      |     |                                            | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子<br><b>初回</b> 27日以上(医師が必要と認めるときは20日以上)の間隔で2回<br>※ただし、1歳を過ぎると初回は未完了でもそれ以上行わない<br><b>追加</b> 初回接種終了後7か月以上の間隔で1回<br>※ただし、初回未完了で1歳を過ぎた場合は初回接種終了後27日以上(医師が必要と認めるときは20日以上)の間隔をおいて1回                                    |
|    |                      |     |                                            | 初回接種開始が1歳～5歳の誕生日の前日までの子<br><b>初回1回接種</b>                                                                                                                                                                                           |
| 予  | 小児の肺炎球菌ワクチン          | 不活化 | 生後2か月～5歳の誕生日の前日まで                          | 初回接種開始が生後2か月～7か月未満の子<br><b>初回</b> 2歳の誕生日の前日までに27日以上の間隔で3回<br>※ただし、2回目の接種が1歳を過ぎた場合は3回目は行わない<br><b>追加</b> 初回接種終了後60日以上の間隔をおき、かつ1歳の誕生日以降に1回                                                                                           |
|    |                      |     |                                            | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子<br><b>初回</b> 2歳の誕生日の前日までに27日以上の間隔で2回<br><b>追加</b> 初回接種終了後60日以上の間隔をおき、かつ1歳の誕生日以降に1回                                                                                                                             |
|    |                      |     |                                            | 初回接種開始が1歳～2歳の誕生日前日までの子<br><b>初回</b> 60日以上の間隔をおいて2回<br>初回接種開始が2歳～5歳の誕生日の前日までの子<br><b>初回1回接種</b>                                                                                                                                     |
| 防  | B型肝炎                 | 不活化 | 1歳の誕生日の前日まで(標準的には生後2か月～生後9か月未満)            | <b>初回</b> 27日以上の間隔で2回接種<br><b>追加</b> 初回1回目の注射後から139日以上の間隔をおいて1回接種                                                                                                                                                                  |
|    | 四種混合                 | 不活化 | 生後3か月から7歳半未満                               | <b>初回</b> 20日以上の間隔をおいて(標準的には20～56日までの間隔で生後3か月～1歳誕生日の前日までに)3回接種<br><b>追加</b> 3回の初回接種終了後6か月以上(標準的には1年～1年半まで)の間隔をおいて1回接種                                                                                                              |
|    | BCG                  | 生   | 1歳の誕生日の前日まで                                | (標準的には生後5か月から8か月に達するまでに) <b>1回接種</b>                                                                                                                                                                                               |
| 接  | 水痘                   | 生   | 1歳から3歳の誕生日の前日まで                            | 3か月以上の間隔をおいて2回接種<br>標準的には <b>1回目</b> 1歳～1歳3か月未満で1回接種<br><b>2回目</b> 1回目の後、6か月から1年までの間隔をおいて接種                                                                                                                                        |
|    | MR混合ワクチン(麻疹・風疹)      | 生   | 1期 1歳から2歳の誕生日の前日まで<br>2期 幼稚園の年長児相当の子       | <b>1期 1回接種</b><br><b>2期 1回接種</b>                                                                                                                                                                                                   |
|    | 日本脳炎※平成28年4月から定期接種   | 不活化 | 1期 生後6か月から7歳半未満<br>2期 9歳から13歳未満定期接種開始に伴う特例 | <b>初回</b> 6日以上(標準的には3歳中に6日～28日まで)の間隔で2回<br><b>追加</b> 初回接種終了後、6か月以上(標準的には4歳中で初回終了後概ね1年後)の間隔をおいて1回<br>(標準的には9歳中に) <b>1回接種</b><br>※平成21年10月1日以前に生まれ、満20歳未満の方は生年月日により接種期間が異なります。表①をご確認ください<br>(標準的には11歳に達したときから12歳に達するまでに) <b>1回接種</b> |
| 種  | 二種混合                 | 不活化 | 11歳以上13歳未満                                 | (標準的には11歳に達したときから12歳に達するまでに) <b>1回接種</b>                                                                                                                                                                                           |
|    | 子宮頸がん(HPV)           | 不活化 | 小学6年生から高校1年生相当の女子                          | 1か月以上の間隔をおいて2回注射した後、2回目から3か月以上の間隔をおいて1回接種(標準的には中学1年生で2か月の間隔をおいて2回接種した後、1回目の注射から6か月の間隔をおいて1回接種)<br>※平成9年度生まれ～平成19年度生まれの方は、令和7年3月末まで接種が可能です                                                                                          |
|    | ロタウイルス※令和2年10月から定期接種 | 生   | 生後6週0日から24週0日後まで                           | 27日以上の間隔をおいて2回経口投与(標準的には初回接種は出生2か月～出生14週6日後まで)                                                                                                                                                                                     |

## 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

表①

★ 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、9歳～12歳で2期(④)を1回接種する。

★ H21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ください。

★ H19年4月1日以前に生まれ20歳未満の方

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ください。

### 令和4年度 高齢者肺炎球菌対象者

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 65歳    | 昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生 |
| 70歳    | 昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生 |
| 75歳    | 昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生 |
| 80歳    | 昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生 |
| 85歳    | 昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生 |
| 90歳    | 昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生   |
| 95歳    | 昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生   |
| 100歳以上 | 大正11年4月2日生以前          |

※ただし過去に助成を受けていない方  
※又は60～65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機能障害を有する方

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

### 令和4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・子どもクリニックで接種できます。接種料金はお問い合わせください。

★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、予診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**

**重要**

# 令和4年度 羅臼町総合健診のお知らせ

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

◎希望する健診日にコロナワクチン接種後、3日が経過していない方は今回の総合健診を受診することができません。(健診機関の取り決めにより、健診結果等に影響が出る可能性があるため)

STEP 1

## 自分の年齢から、①～⑤で受診する健診・検診を選ぶ

|           | 健診の種類                             | 年齢                                 |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------------|
|           |                                   | ※特に断りがない場合は令和4年度末の年齢です。            |
| ①セット健診    | 特定健診、胃、肺、大腸、乳(女性のみ)、子宮頸(女性のみ)がん検診 | 40～74歳の国保加入の方<br>国保加入の方はこちらがオススメです |
| ②生活習慣病の健診 | いきいき健診                            | 16～39歳の方<br>16～74歳の生活保護の方          |
|           | 特定健診(国民健康保険加入者)                   | 40～74歳の方                           |
|           | お達者健診<br>特定健診(国保加入者以外(被扶養者))      | 健診受診日に満75歳以上の方<br>40～74歳の方         |
| ③がん検診     | 胃がん検診                             | 30～79歳の方                           |
|           | 肺がん検診                             | 30歳以上の方                            |
|           | 大腸がん検診                            | 30歳以上の方                            |
|           | 乳がん検診(ご希望の方は右下の注意!を参照)            | 40歳以上の女性                           |
| ④その他の検診   | 子宮頸がん検診 ※オプション検査あり                | 20歳以上の女性                           |
|           | 肝炎ウイルス検診                          | 30歳以上の方                            |
|           | エキノコックス症検診                        | 16歳以上の方                            |
| ⑤歯科健診     | 大人の歯科健診                           | 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日<br>生まれの男性      |
|           |                                   | 16歳以上の方                            |

※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4年5月21日(土) | 午前6時～午前10時30分<br>(30分刻みで予約受付を行います) | 羅臼小学校<br>上靴またはスリッパを<br>ご持参ください。 |
| 令和4年5月22日(日) | 午前6時～午前10時30分<br>(30分刻みで予約受付を行います) |                                 |

※検診内容によっては受診人数に限りがありますのでご了承ください。  
 ※託児の必要な方はご相談ください。交通手段のない方は9時以降送迎対応します。  
 ※申込後に保険証の種類が変わる場合は、必ず保健福祉課にご連絡ください。

STEP 3

## 電話で申し込む(健診は予約制です)

！申込締切：令和4年4月27日(水)午前中まで！

お問合せ 保健福祉課 TEL 87-2161 Fax 87-2358

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。

|      |             |               |                              |
|------|-------------|---------------|------------------------------|
| 氏名   | フリガナ        | 生年月日          | 年 月 日<br>( 歳)                |
| 住所   | 〒086- 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        | 21日(土)・22日(日) | ( 7時・7時半・8時・8時半・9時・9時半・10時 ) |
|      | 第二希望        | 21日(土)・22日(日) | ( 7時・7時半・8時・8時半・9時・9時半・10時 ) |

※必ず第2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                                                                                                                                                             | 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<br>※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ男性で特定健診(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。<br>※眼底検査<br>(国保加入者の特定健診のみ実施します。) |
|                 | 特定健診(国保加入者)              | 無料                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |
|                 | お達者健診                    | 無料                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |
|                 | 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「財団法人糖核予防会北海道支部 札幌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4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。                                                                            |
|                 | 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4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                    | <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<br>(乳腺のレントゲン)                                                                                                                                                  |
|                 | 子宮頸がん検診                  | ・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、正確な検査結果がでない事があります。                                                                                                                       |
| 追加<br>経膈エコー検査   | 1,000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                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |
| 追加ヒトパピローマウイルス検査 | 3,000円 ※希望者のみ            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |
| ④その他の検診         | 肝炎ウイルス検診                 | 500円                                                                                                                                                                                                 | 血液検査<br>※以前肝炎の検査を受けた方、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                                                                                                                                         |

注意！ 令和3年6月に日本乳癌検診学会より、コロナワクチン接種後の副反応としてリンパ節が腫れて撮影した場合、偽陽性となることがあるため、乳がん検診はワクチン接種前に行うか、接種後6～10週あけることが勧められています。  
 ※1 ただし、検診を受けられないわけではありません。 ※2 結核予防会(総合健診)では4週あけての乳がん検診をお勧めしています。

# 脳・心臓・胃がんドック検診一部助成のお知らせ

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」「胃がんドック検診」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ください。

○募集人数・・・募集人数には限りがあるので、申込順とさせていただきます。

※健診期間は（後期分）令和4年3月末日まで

○検診項目

【脳】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】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

【胃】胃カメラ検査

○助成対象者

- ・脳・心臓ドックは、羅臼町民で特定健診対象者の方（令和3年4月1日時点で40～74歳の方）
- ・胃がんドックは、令和3年度中に満50歳～74歳の方
- ・社会保険加入の方も対象になります。
- ・申込時点で町税・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
- ・要精密検査となった場合に受診の意思のある方
- ・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 助成希望の方は、役場保健福祉課までお越しください。
- 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込をしてください。
- 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ください。  
※助成決定前に診療所に予約をすると、助成対象にはなりません。必ず決定通知書が届いてから予約するようにお願い致します。

○助成額・自己負担額について

【脳ドック】15,000円（18,000円程度）【心臓ドック】30,000円（25,000円程度）

【胃がんドック】7,000円（8,400円程度）※（ ）内は自己負担額です。

脳ドック、心臓ドック検診は、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3年度の特定健診（年1回）を受診したことになります。

お問合せ 保健福祉課 TEL87-2161

# 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5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4年4月1日現在を基準にしています。

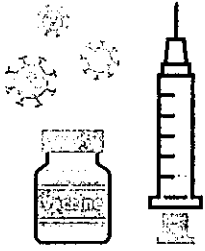
女性のみ

男性・女性

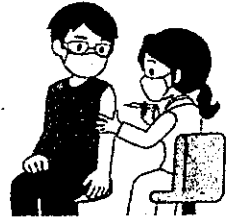
| 年齢  | 生年                  | 女性のみ |     |   |    | 男性・女性 |   |   |
|-----|---------------------|------|-----|---|----|-------|---|---|
|     |                     | 子宮   | HPV | 乳 | 大腸 | 肺     | 胃 | 肝 |
| 20歳 | 平成13年4月2日～平成14年4月1日 | 子宮   |     |   |    |       |   |   |
| 25歳 | 平成8年4月2日～平成9年4月1日   | 子宮   |     |   |    |       |   |   |
| 30歳 | 平成3年4月2日～平成4年4月1日   | 子宮   | HPV |   |    |       |   |   |
| 35歳 | 昭和61年4月2日～昭和62年4月1日 | 子宮   | HPV |   |    |       |   |   |
| 40歳 | 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日 | 子宮   | HPV | 乳 | 大腸 | 肺     | 胃 | 肝 |
| 45歳 | 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日 |      |     | 乳 | 大腸 |       |   | 肝 |
| 50歳 | 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 |      |     | 乳 | 大腸 |       |   | 肝 |
| 55歳 | 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日 |      |     | 乳 | 大腸 |       |   | 肝 |
| 60歳 | 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 |      |     | 乳 | 大腸 |       |   | 肝 |

・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：保健福祉課 TEL 87-2161



# 新型コロナワクチン 追加（3回目）接種のお知らせ



新型コロナワクチンの2回目接種が令和3年9月30日までに実施した方を対象に3回目の接種券を発送しております。令和3年10月以降に実施した方につきましては、順次発送致します。「接種券一体型予診票」と「予防接種済証」が繋がった状態で同封されていますので、切り離さずに接種時お持ちください。

なお、個別接種（知床らうす国保診療所）で使用するワクチンは日によって異なるので、接種券に同封しております日程表をご確認願います。また、集団接種での使用ワクチンは、武田/モデルナ社製ワクチンとなっておりますが、供給の状況によって変更になる場合もあります。

※新型コロナワクチン2回目終了後に羅臼町へ転入した方で、追加接種を希望される場合は、手続きが必要になるため、役場保健福祉課窓口までお越しください。

【集団接種日程のお知らせ】 集団接種を希望される方は、下記の日程から選択します。

**場所：らうすぽ**      **4月24日（日）**      **5月15日（日）**      **5月29日（日）**

※集団接種については、5月29日をもちまして終了とさせていただきます。

希望される方は、お早めに申込願います。

## 当日の 持ち物

- ・封筒の中身一式（予診票は事前にご記入ください。）
- ※当日、接種券一体型予診票がなければ接種を受けることができません。
- ・本人確認書類（運転免許証、健康保険証等） ・上靴

※個別接種（知床らうす国保診療所）を希望される方は、接種券に同封しております「新型コロナワクチン3回目接種日程表について」を参照し、記入のうえ、投函してください。

※申込はがきには、氏名、連絡先等書き忘れのないようお願い致します。

## 【小児（5～11歳）の新型コロナワクチン接種のお知らせ】

羅臼町では、知床らうす国保診療所で受けることができます。

下記の日程で終了となりますので、ご希望の方はお早めにハガキでお申し込みください。

| クール    | 1回目                       | 2回目                       |
|--------|---------------------------|---------------------------|
| 第9クール  | 5月27日（金）<br>15:00または15:30 | 6月17日（金）<br>15:00または15:30 |
| 第10クール | 6月3日（金）<br>15:00または15:30  | 6月24日（金）<br>15:00または15:30 |

持ち物…①コロナワクチン接種の予診票 ②コロナワクチン予防接種済証 ③本人確認書類  
④お薬手帳（かかりつけ医が他院の場合）⑤母子手帳（必須）



# 図書館の管理運営を行う事業者を募集します

羅臼町図書館の平日夜間及び日曜・祝日の管理運営を行う事業者を公募します。

- 業務内容            図書館の施設管理・館内業務  
  
                            (カウンター業務などの利用者対応、本の整理など)
- 勤務先                羅臼町図書館 (役場庁舎 1階)  
  
                            住所: 目梨郡羅臼町栄町 100 番地 83
- 勤務時間            平日夜間 2時間 (17時から19時)                                  2名  
  
                            日曜・祝日 7時間 (10時から17時)うち1時間昼休憩 2名  
  
                            ※但し平日日中の派遣依頼も有
- 契約期間            令和4年5月9日から令和5年3月31日 (予定)
- 応募資格            羅臼町内に事務所等を設け、町内採用の従業員が常駐している  
  
                            (確保できる)事業者
- 募集期間            令和4年4月11日(月)から令和4年4月22日(金)正午まで



# 令和4年8月から子ども医療費助成制度が開始になります。（町独自事業）

## 【助成対象】

- ・町内に住所を有する18歳以下の子ども（18歳に到達後の最初の3月31日まで）

【注】重度心身障がい者・ひとり親家庭等医療費の助成対象者で18歳以下の方については、これまでどおりの受給者証で子ども医療費助成と同じ助成が受けられます。所得制限により非該当になった場合も、子ども医療費助成の対象となります。

【注】生活保護等を受給している方、親の扶養から外れている方、婚姻等をした方は対象外になります。

## 【助成の内容】

- ・医療機関にかかった時の医療費のうち保険診療分の自己負担額（2割から3割）について全額助成します。



## 【助成の対象とならない医療費】

- ・健康診断料・予防接種・文書料・おむつ代・薬の容器代などの保険適用外
- ・入院時食事・生活療養費負担金
- ・その他健康保険の適用とならない医療費（事故や第三者加害行為）
- ・学校・部活動など学校管理下での負傷又は疾病については、子ども医療費助成ではなく、日本スポーツ振興センターの災害共済給付を利用してください。

## 【助成の方法】

- ・北海道内の多くの医療機関では、受給者証を提示することによりその場で医療費が無料となります。

ただし、子ども医療費助成に対応していない医療機関及び道外の医療機関を受診した場合は、自己負担分を払い戻します。後日領収書及び印鑑、通帳など振込口座がわかるものを持参し、保健福祉課 窓口までお越しください。

## 【受給者証の交付について】

- ・受給者証の有効期限は原則 8月1日から翌年7月31日（高校3年生は翌年3月31日まで）で、毎年自動更新となりますが、登録内容に変更があった場合は、別途届出が必要となります。
- ・現在乳幼児医療費の助成が終了している中学1年生から高校3年生（平成16年4月2日から平成22年4月1日）については、申請が必要となりますが、後日保健福祉課から個別に申請書等を送付いたします。

# 羅臼町住宅リフォーム補助金募集開始

## 受付期間は 4月11日(月)から4月27日(水)迄!

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(税込み)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をフォローできますので、リフォームをお考えの方は、是非ご検討下さい。

なお、応募者多数の場合は抽選となりますので、ご了承願います。

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 他の補助金は国等の援助である場合がありますので、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 予算の範囲内での補助事業です。なお、工事は年内の着工してください。

### 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

○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。

乳がん・子宮頸がん

# 女性のための 町立中標津病院個人検診

予約受付期間：令和4年4月11日（月）～令和4年4月28日（金）

検診期間：令和4年5月9日（月）～令和4年5月27日（金）

## <個人検診を受けるには??>

◎令和3年6月に日本乳癌検診学会より、新型コロナワクチン接種後の副反応としてリンパ節が腫れて撮影した場合、偽陽性となることがあるため、乳がん検診はワクチン接種前に行つか、接種後6～10週あけることが勧められています。 ※ただし、検診を受けられないわけではありません。

### ① 予約受付期間に中標津病院 医事課 医事係に検診の予約をする。

※婦人科・外科外来の窓口で直接予約した場合は一般扱いになり、料金が異なります。

【中標津病院（0153）72-8200 医事課 医事係】・乳がん検診はマンモグラフィの撮影のみになります。

### ② 予約後、保健福祉課窓口で検診受診券を購入する。

♡乳がん：2,400円（1,200円）※40歳以上の和暦で偶数年生まれの方（奇数年生まれの方…今年度助成は受けられません）

♡子宮頸がん：1,900円（950円）※20歳以上になる方

♡乳がん&子宮頸がんセット：3,500円（1,250円）※40歳以上の和暦で偶数年生まれの方

※40歳以上で和暦で偶数年生まれの方 今年から登場のお得なセットです！同日実施に限ります

・クーポン対象者は無料、（ ）は70歳以上及び生活保護受給の方の料金となります。

### ③ 検診受診券・問診票を持参し、予約日に受診してください。（時間厳守）

### ④ 結果は1か月前後でご自宅に郵送します。

お問合せ 保健福祉課 TEL 0153-87-2161



# 羅臼町公式 LINE やっています。

LINEを  
やっていない方は  
メールもあります！



行政情報やイベント情報、防災情報などをお届けしています。

## LINE 友達追加方法

### 方法①

ホーム画面▷友達追加 

▷ID 検索

@rausu



### 方法②

右の QR コードを  
読み込んで登録



## 防災情報・町内情報 メール登録方法

登録したい情報メールの  
QR コードを読み込んで登録

### 防災情報



### 町内情報



# 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。



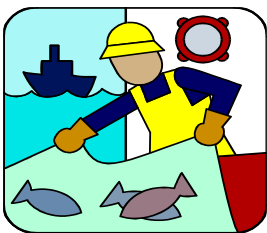
例えば…

- 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?」「この取り組みにはどのくらい助成してもらえるのか?」などの質問・ご意見等がありましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。

※申請書の様式については、産業創生課へご相談の際にお渡しいたします。※



## 合併処理浄化槽 設置費補助のお知らせ

町では、羅臼の水環境の保全につながる「合併処理浄化槽」の設置に対して補助を行っております。今年度中に住宅等の新築・増改築を予定し、浄化槽の設置又は単独浄化槽から合併浄化槽への改修をご検討中の方は役場環境生活課までお申込み下さい。

※新築・増改築以外のお申込みもご相談下さい。また、浄化槽設置の際に町補助で賄えない費用は町内の金融機関と連携し、資金の貸付制度も実施しています。

## ごみ収集の日程について

◎4月29日（金）は祝日ですが、ごみ収集を実施します。また、清掃センターへの持ち込みも可能です。

◎5月3日（火）から5日（木）までごみ収集はお休みです。また、清掃センターへの持ち込みもできません。

| 《4月》 |    | ～  | 《5月》 |    |    |    |  |
|------|----|----|------|----|----|----|--|
| 日    | 月  | 火  | 水    | 木  | 金  | 土  |  |
| 4/24 | 25 | 26 | 27   | 28 | 29 | 30 |  |
| 1    | 2  | 3  | 4    | 5  | 6  | 7  |  |



# 令和4年度 こまぐさ学級が



60歳以上の方が対象です

# 始まりますよ!!

今年度も楽しいプログラムをたくさん用意しておりますので、ご近所お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください♥



|     | 内容              | 会場     |
|-----|-----------------|--------|
| 4月  | ・開級式            | ・らうすぽ  |
| 5月  | ・高校生と交流（1回目）    | ・羅臼高校  |
| 6月  | ・高校生と交流（2回目）    | ・羅臼高校  |
| 7月  | ・羅臼幼稚園&高校生と交流   | ・羅臼幼稚園 |
| 8月  | ・郷土資料館見学        | ・郷土資料館 |
| 9月  | ・クラブ活動          | ・役場    |
| 10月 | ・クラブ活動          | ・らうすぽ  |
| 11月 | ・春松幼稚園&高校生と交流   | ・春松幼稚園 |
| 12月 | ・知床kidsとの交流     | ・らうすぽ  |
| 1月  | ・療法士さんのレクリエーション | ・らうすぽ  |
| 2月  | ・閉級式            | ・らうすぽ  |

注意：新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、急きょプログラムが変わる場合があります。あらかじめご了承ください。

ご自宅⇄集合場所間の送迎はしていません。必要な方は路線バス（阿寒バス）をご利用願います。（自己負担）

申し込み先 羅臼町教育委員会 社会教育課  
 電話番号 87-2004  
**申込締切 4月20日（水）**



# 羅 臼 町 行 政 機 構

(令和4年4月1日付)

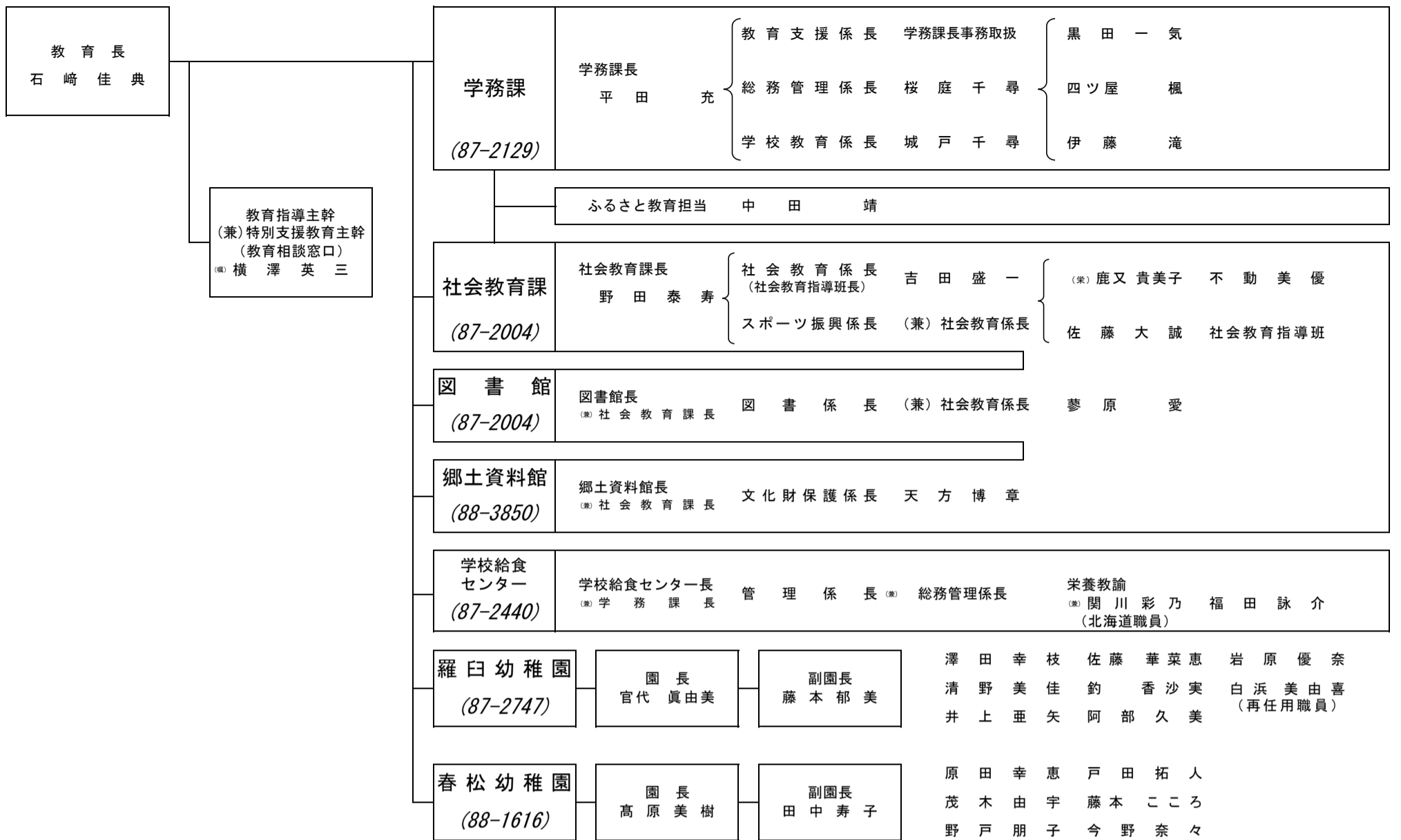
これからも、宜しくお願いします。

4月1日付で人事異動を行いましたので、お知らせします。 なお、各課への直通電話番号は課名の下段に記載しております。

## 役 場

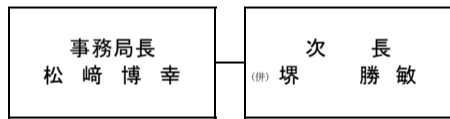
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 町 長<br>湊 屋 稔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 副町長<br>川 端 達 也                               | <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">企画振興課<br/>(87-2114)</td> <td>                 企画振興課長<br/>八 幡 雅 人             </td> <td>                 企画振興係長             </td> <td>                 遠 嶋 伸 宏<br/>藤 本 茂 典             </td> <td>                 平 田 真 美<br/>山 下 綾 華             </td> </tr> </table> | 企画振興課<br>(87-2114)                                                                                                 | 企画振興課長<br>八 幡 雅 人                                                                                                  | 企画振興係長                                                                                             | 遠 嶋 伸 宏<br>藤 本 茂 典                                 | 平 田 真 美<br>山 下 綾 華                |                               |                                |
| 企画振興課<br>(87-2114)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 企画振興課長<br>八 幡 雅 人                            | 企画振興係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 遠 嶋 伸 宏<br>藤 本 茂 典                                                                                                 | 平 田 真 美<br>山 下 綾 華                                                                                                 |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">総務課<br/>(87-2111)</td> <td>                 総務課長<br/>本 見 泰 敬             </td> <td>                 総務係長             </td> <td>                 上 楽 勝 美<br/>吉 村 重 人<br/>上 部 健 太<br/>岩 見 慎 晃             </td> <td>                 川 村 遥 鈴木 佑 太<br/>(今金町派遣)<br/>村 上 紫 乃<br/>川 上 莉 佳<br/>(議会事務局併任)<br/>大 林 甲 来             </td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 総務課<br>(87-2111)                             | 総務課長<br>本 見 泰 敬                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 総務係長                                                                                                               | 上 楽 勝 美<br>吉 村 重 人<br>上 部 健 太<br>岩 見 慎 晃                                                                           | 川 村 遥 鈴木 佑 太<br>(今金町派遣)<br>村 上 紫 乃<br>川 上 莉 佳<br>(議会事務局併任)<br>大 林 甲 来                              |                                                    |                                   |                               |                                |
| 総務課<br>(87-2111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 総務課長<br>本 見 泰 敬                              | 総務係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 上 楽 勝 美<br>吉 村 重 人<br>上 部 健 太<br>岩 見 慎 晃                                                                           | 川 村 遥 鈴木 佑 太<br>(今金町派遣)<br>村 上 紫 乃<br>川 上 莉 佳<br>(議会事務局併任)<br>大 林 甲 来                                              |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">税務財政課<br/>(87-2113)</td> <td>                 税務財政課長<br/>対 馬 憲 仁<br/>税務担当課長<br/>飯 島 東             </td> <td>                 税務財政係長             </td> <td>                 吉 田 孝 幸<br/>川 口 勇 也<br/>坂 本 勇 介             </td> <td>                 平 藤 亮 仙 福 聖 一<br/>(再任用職員)<br/>川 村 涼 輔<br/>太 田 晴 賀             </td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 税務財政課<br>(87-2113)                           | 税務財政課長<br>対 馬 憲 仁<br>税務担当課長<br>飯 島 東                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 税務財政係長                                                                                                             | 吉 田 孝 幸<br>川 口 勇 也<br>坂 本 勇 介                                                                                      | 平 藤 亮 仙 福 聖 一<br>(再任用職員)<br>川 村 涼 輔<br>太 田 晴 賀                                                     |                                                    |                                   |                               |                                |
| 税務財政課<br>(87-2113)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 税務財政課長<br>対 馬 憲 仁<br>税務担当課長<br>飯 島 東         | 税務財政係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 吉 田 孝 幸<br>川 口 勇 也<br>坂 本 勇 介                                                                                      | 平 藤 亮 仙 福 聖 一<br>(再任用職員)<br>川 村 涼 輔<br>太 田 晴 賀                                                                     |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">環境生活課<br/>(総合窓口案内)<br/>(87-2115)</td> <td>                 環境生活課長<br/>長 岡 紀 文             </td> <td>                 戸籍係長<br/>環境生活係長             </td> <td>                 本 見 典 子<br/>山 口 樹 里<br/>遠 山 和 幸             </td> <td>                 神 山 仁 志<br/>山 田 莉 那             </td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 環境生活課<br>(総合窓口案内)<br>(87-2115)               | 環境生活課長<br>長 岡 紀 文                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 戸籍係長<br>環境生活係長                                                                                                     | 本 見 典 子<br>山 口 樹 里<br>遠 山 和 幸                                                                                      | 神 山 仁 志<br>山 田 莉 那                                                                                 |                                                    |                                   |                               |                                |
| 環境生活課<br>(総合窓口案内)<br>(87-2115)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 環境生活課長<br>長 岡 紀 文                            | 戸籍係長<br>環境生活係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 本 見 典 子<br>山 口 樹 里<br>遠 山 和 幸                                                                                      | 神 山 仁 志<br>山 田 莉 那                                                                                                 |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">保健福祉課<br/>(87-2161)</td> <td>                 保健福祉課長<br/>福 田 一 輝<br/>保健・国保担当課長<br/>洲 崎 久 代             </td> <td>                 福祉・介護係長<br/>保健・国保係長             </td> <td>                 七 海 隆 之<br/>吉 田 加 奈 子<br/>藤 本 芽 久 美<br/>長 内 美 奈 子<br/>飯 島 祥 子<br/>森 山 富 美 子<br/>伊 藤 芳 征<br/>川 端 裕 美<br/>菊 田 祥 子<br/>中 西 朋 佳             </td> <td>                 志 賀 拓 人<br/>佐 藤 宥 斗<br/>平 井 里 沙<br/>岩 見 真 紀 子<br/>吉 田 絵 理<br/>相 木 ひ かる<br/>多 川 尚 子<br/>(再任用職員)             </td> </tr> <tr> <td>                 子ども発達支援センター<br/>所長(兼)洲崎久代<br/>子育て支援センター<br/>所長(兼)洲崎久代             </td> <td>                 子ども発達支援係長<br/>子ども発達支援主査<br/>子育て支援主査             </td> <td>                 川 端 裕 美<br/>菊 田 祥 子<br/>中 西 朋 佳             </td> <td>                 相 木 ひ かる<br/>多 川 尚 子<br/>(再任用職員)             </td> </tr> </table> | 保健福祉課<br>(87-2161)                           | 保健福祉課長<br>福 田 一 輝<br>保健・国保担当課長<br>洲 崎 久 代                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 福祉・介護係長<br>保健・国保係長                                                                                                 | 七 海 隆 之<br>吉 田 加 奈 子<br>藤 本 芽 久 美<br>長 内 美 奈 子<br>飯 島 祥 子<br>森 山 富 美 子<br>伊 藤 芳 征<br>川 端 裕 美<br>菊 田 祥 子<br>中 西 朋 佳 | 志 賀 拓 人<br>佐 藤 宥 斗<br>平 井 里 沙<br>岩 見 真 紀 子<br>吉 田 絵 理<br>相 木 ひ かる<br>多 川 尚 子<br>(再任用職員)            | 子ども発達支援センター<br>所長(兼)洲崎久代<br>子育て支援センター<br>所長(兼)洲崎久代 | 子ども発達支援係長<br>子ども発達支援主査<br>子育て支援主査 | 川 端 裕 美<br>菊 田 祥 子<br>中 西 朋 佳 | 相 木 ひ かる<br>多 川 尚 子<br>(再任用職員) |
| 保健福祉課<br>(87-2161)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 保健福祉課長<br>福 田 一 輝<br>保健・国保担当課長<br>洲 崎 久 代    | 福祉・介護係長<br>保健・国保係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 七 海 隆 之<br>吉 田 加 奈 子<br>藤 本 芽 久 美<br>長 内 美 奈 子<br>飯 島 祥 子<br>森 山 富 美 子<br>伊 藤 芳 征<br>川 端 裕 美<br>菊 田 祥 子<br>中 西 朋 佳 | 志 賀 拓 人<br>佐 藤 宥 斗<br>平 井 里 沙<br>岩 見 真 紀 子<br>吉 田 絵 理<br>相 木 ひ かる<br>多 川 尚 子<br>(再任用職員)                            |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| 子ども発達支援センター<br>所長(兼)洲崎久代<br>子育て支援センター<br>所長(兼)洲崎久代                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 子ども発達支援係長<br>子ども発達支援主査<br>子育て支援主査            | 川 端 裕 美<br>菊 田 祥 子<br>中 西 朋 佳                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 相 木 ひ かる<br>多 川 尚 子<br>(再任用職員)                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">産業創生課<br/>(87-2162)<br/>(87-2126)<br/>(87-2128)</td> <td>                 産業創生課長<br/>大 沼 良 司<br/>まちづくり担当課長<br/>湊 慶 介             </td> <td>                 産業創生係長             </td> <td>                 米 屋 猛<br/>山 石 秀 樹<br/>中 嶋 仁 彦<br/>今 泉 亮 人             </td> <td>                 齊 藤 晴 美 田 澤 道 広<br/>(再任用職員)<br/>白 柳 正 隆 杉 村 明 吉<br/>(今金町派遣職員)<br/>齊 藤 淳 吉 田 正 人<br/>(知床財団派遣)<br/>敦 賀 聖 也             </td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 産業創生課<br>(87-2162)<br>(87-2126)<br>(87-2128) | 産業創生課長<br>大 沼 良 司<br>まちづくり担当課長<br>湊 慶 介                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 産業創生係長                                                                                                             | 米 屋 猛<br>山 石 秀 樹<br>中 嶋 仁 彦<br>今 泉 亮 人                                                                             | 齊 藤 晴 美 田 澤 道 広<br>(再任用職員)<br>白 柳 正 隆 杉 村 明 吉<br>(今金町派遣職員)<br>齊 藤 淳 吉 田 正 人<br>(知床財団派遣)<br>敦 賀 聖 也 |                                                    |                                   |                               |                                |
| 産業創生課<br>(87-2162)<br>(87-2126)<br>(87-2128)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 産業創生課長<br>大 沼 良 司<br>まちづくり担当課長<br>湊 慶 介      | 産業創生係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 米 屋 猛<br>山 石 秀 樹<br>中 嶋 仁 彦<br>今 泉 亮 人                                                                             | 齊 藤 晴 美 田 澤 道 広<br>(再任用職員)<br>白 柳 正 隆 杉 村 明 吉<br>(今金町派遣職員)<br>齊 藤 淳 吉 田 正 人<br>(知床財団派遣)<br>敦 賀 聖 也                 |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">建設水道課<br/>(87-2163)</td> <td>                 建設水道課長<br/>佐 野 健 二             </td> <td>                 建設水道係長             </td> <td>                 平 尾 晃 一<br/>山 本 香 奈 子<br/>鹿 又 芳 弘             </td> <td>                 弓 場 俊 希 石 井 健 太 郎<br/>能 登 俊 介<br/>阿 部 雅 俊             </td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 建設水道課<br>(87-2163)                           | 建設水道課長<br>佐 野 健 二                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 建設水道係長                                                                                                             | 平 尾 晃 一<br>山 本 香 奈 子<br>鹿 又 芳 弘                                                                                    | 弓 場 俊 希 石 井 健 太 郎<br>能 登 俊 介<br>阿 部 雅 俊                                                            |                                                    |                                   |                               |                                |
| 建設水道課<br>(87-2163)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 建設水道課長<br>佐 野 健 二                            | 建設水道係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 平 尾 晃 一<br>山 本 香 奈 子<br>鹿 又 芳 弘                                                                                    | 弓 場 俊 希 石 井 健 太 郎<br>能 登 俊 介<br>阿 部 雅 俊                                                                            |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |
| <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">出納室<br/>(87-2112)</td> <td>                 会計管理者<br/>鹿 又 明 仁             </td> <td>                 出納係長<br/>兼 経 理 係 長             </td> <td>                 (会計管理者事務取扱)             </td> <td>                 小 倉 安 紀 子 北 村 優 香             </td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 出納室<br>(87-2112)                             | 会計管理者<br>鹿 又 明 仁                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 出納係長<br>兼 経 理 係 長                                                                                                  | (会計管理者事務取扱)                                                                                                        | 小 倉 安 紀 子 北 村 優 香                                                                                  |                                                    |                                   |                               |                                |
| 出納室<br>(87-2112)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 会計管理者<br>鹿 又 明 仁                             | 出納係長<br>兼 経 理 係 長                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (会計管理者事務取扱)                                                                                                        | 小 倉 安 紀 子 北 村 優 香                                                                                                  |                                                                                                    |                                                    |                                   |                               |                                |

教育委員会



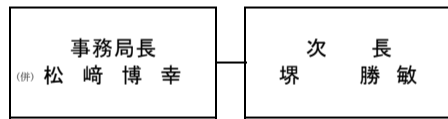
議会事務局

(87-2180)



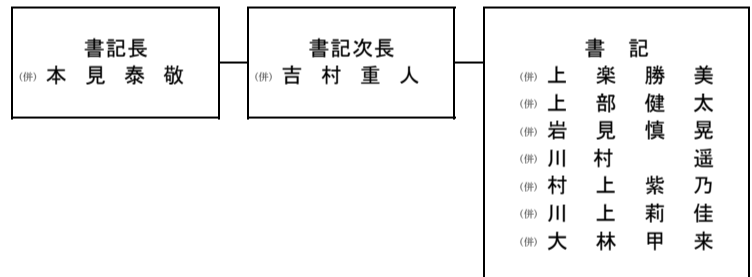
監査委員事務局

(87-2180)



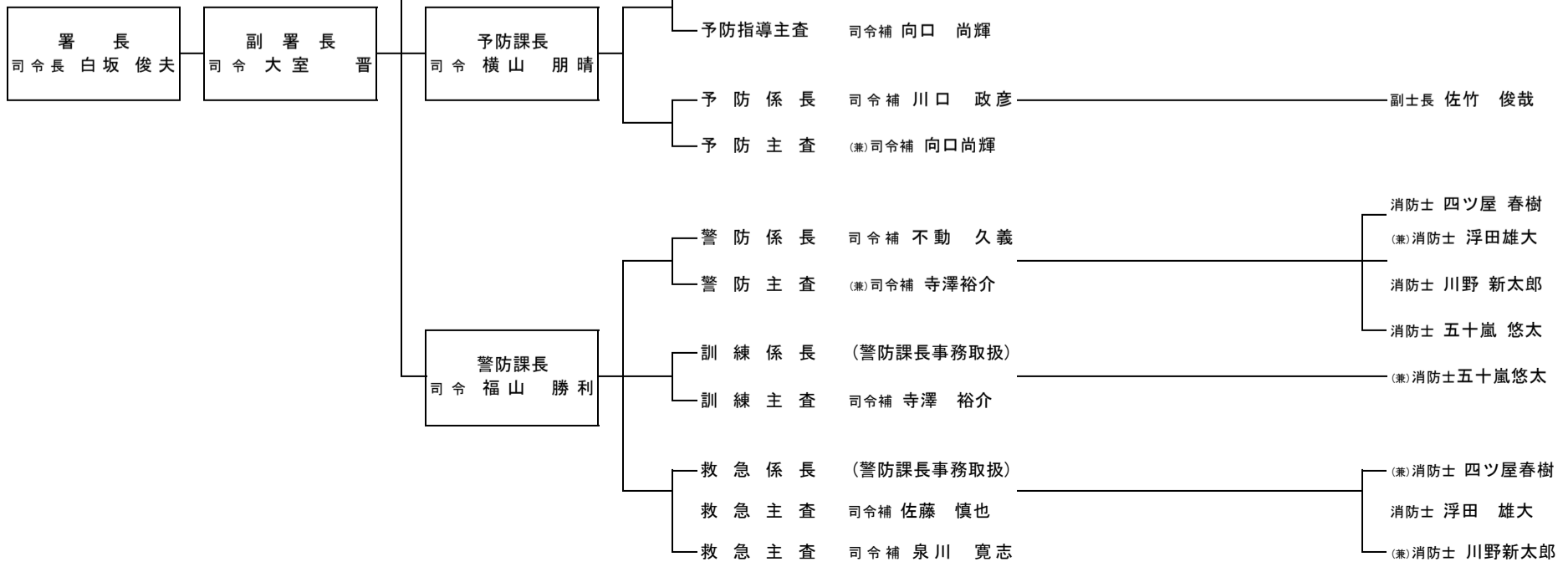
選挙管理委員会

(87-2111)



羅臼消防署

(87-2119)



# 知床らうす政策パッケージ 2022

( 下線は新規または拡充事業です。)

令和4年4月11日発行 町政だより

## 産業の振興

### ①漁業の振興

- ウニ種苗移殖事業補助金
- ヒトデ駆除事業補助金
- ウニ種苗生産事業補助金
- ホタテ放流事業補助金
- ウニ囲い礁事業地元負担

### ②海洋深層水事業

- 深層水取水管の敷設
- 取水・給水施設の維持管理、利活用に関する事業

### ③新規狩猟免許取得事業補助金

- 第一種狩猟免許と銃保持許可の取得に係る費用を補助します。  
(9万円上限)

### ④ふるさと納税

「ふるさと納税制度」の寄付金を活用した産業振興や地域福祉の充実、自然保護など本町のまちづくりを推進します。

### ⑤地域活性化補助金

コミュニティや地域産業経済の健全な発展、まちづくりに対する活動意欲の向上を図るため、町民のまちづくりや産業活性化に向けた主体的な取り組みを支援します。

### ⑥Kプロジェクト

まちづくりへの参加意欲と自主性、公共性のもと新たなリーダー養成を図ります。

### ⑦未来創造型事業

実行委員会を組織し、意見交換会や先進地視察研修、自主研修、スキルアップ事業を実施します。

### ⑧医療技術者修学資金助成金

- 修学資金を支給します。
- 医師：月額 20 万円
  - 准看護師、介護福祉士：月額 6 万円
  - その他：月額 10 万円
- また、町内の学校を卒業し進学する方に 30 万円の支度金を支給

### ⑨介護福祉士実務者研修 支援事業補助金

介護福祉士の実務者研修に必要な受講料や交通費、宿泊料の一部を助成します。

### ⑩介護職員支度金補助金

介護施設等に介護職員として採用され又は採用されることが決定した方に、着任準備支度金を無利子で貸付けします。

- 介護福祉士：72 万円
- 介護職員初任者研修修了者：48 万円
- 上記に該当しない者：24 万円

### ⑪知床羅臼 NOASOBI・MANABI プロジェクト

旧町民スキー場跡地を活用した野遊びフィールドの整備と運営、各種コンテンツ創出を行います。

### ⑫高校生の水産教室

ダイビング講習、観光・体験プログラム開発、サケ採卵学習、郷土料理教室、プレゼンテーション学習などを行っています。

## 移住・定住

### ⑬地域おこし協力隊

定住・定着及び町の活性化を促進するため、地域おこし協力隊を採用しています。

- 情報発信強化の推進
- 体験観光の推進
- ふるさと教育の推進

### ⑭就業体験移住モニターツアー

医療職（看護師等）や介護職等の就業体験等を通して、地域の活性化や地域間の連携、相互理解を深め移住・定住の促進を図っています。

### ⑮奨学金返還支援事業補助金

羅臼町内の事業所等に勤務する大学等の新卒者に対し、奨学金返還相当額（月額 15 千円を限度）を補助します。

### ⑯移住・定住促進補助金

町外から移住される方に、住宅取得やリフォーム費用等の一部を支援します。（5年以上定住）

- 引越し費用の一部：最大 10 万円補助
- 0～18 歳までの子ども：1 名あたり 10 万円支給
- 中古住宅取得費用の一部：リフォーム費用の一部：最大 150 万円補助
- 新築住宅取得費用の一部：最大 200 万円補助

### ⑰移住者用住宅整備事業

旧教員住宅（麻布町）を移住者用住宅として活用するため、住宅改修を行います。

### ⑱町営住宅等建替推進事業

ストック総合改善事業  
緑町団地（B-1号棟）建設事業  
（8・9号棟）改善事業

### ⑲住宅リフォーム補助金

住宅（共同住宅を除く）のリフォーム工事を補助します。  
(10万円を上限)

### ⑳総合プロモーション事業

メディアによる全国への情報発信を通し、羅臼町の魅力を広め、地域課題解決に向けた総合的なプロモーション事業として取り組みます。

## 結婚・出産・子育て

### ㉑特定不妊治療費助成事業

不妊治療のうち、体外受精及び顕微鏡受精等の特定不妊治療や注射・投薬、人工受精などの保険適用外の治療に要した費用の自己負担額の一部を助成します。

### ㉒妊婦・産婦健診等助成事業

一般健康診査等や産後ケア、妊婦宿泊助成などにより出産の支援をするとともに、保健師等による相談を行います。

### ㉓放課後児童クラブ事業

授業を終了した放課後及び土曜日等の学校休業日、夏・冬休みなどの長期休暇に小学校の余裕教室で、適切な遊び及び生活の場を提供します。

### ㉔小規模保育事業B型事業

小規模保育事業ちゅーりっぷ保育園にて、子どもの保育及び保護者の仕事と子育ての両立を支援します。

### ㉕第3子以降出産祝い助成金

第3子以降の出産に対し1人20万円（うち10万円は町内で使用できる商品券）支給します。

### ㉖子ども医療費助成事業

子どもの医療費の一部負担金を助成します。 ※令和4年8月～

### ㉗中高一貫教育推進事業

子どもの発達段階を踏まえた連続性のある指導内容や幼稚園・小学校・中学校・高等学校が校種を超えて連携しています。

### ㉘就学援助制度

学用品費や給食費、修学旅行費や学校給食費、クラブ活動費、卒業アルバム代等の就学に必要な経費の一部を援助します。

### ㉙羅臼高等学校支援事業

- 新入学生一人一台のPC端末を贈呈します。
- オンライン学習サービス（初期設定）費用の負担、専門書購入費の一部補助、予備校講習会に係る交通費及び受講料を補助します。
- 国公立大学合格者祝金の支給
- 英語検定試験等、各種検定受験料を助成します。
- 修学旅行費用の助成、海外留学を支援します。
- 部活動備品・消耗品購入費用を助成します。
- ふるさと教育（一貫教）費用を補助します。

### ㉚ふるさと少年探検隊

子どもたちの郷土愛や忍耐力、協調性を養うことを目的に、夏休みに歩いて知床岬を目指す5泊6日の野外体験事業です。

### ㉛20歳学園補助金

20歳の方で組織する実行委員会による「羅臼町20歳のつどい」を企画・運営を補助します。

### ㉜図書館建設事業

町内空き施設を活用した新たな図書館を整備するための改修工事基本・実施設計を行います。

## 知床羅臼未来づくり

### ㉝光ファイバ整備事業

光ファイバの整備とサービス提供を開始しています。

- 峯浜町及び幌萌町の一部
- 湯ノ沢町の一部
- 海岸町・岬町・北浜・昆布浜 瀬石・相泊

### ㉞合併処理浄化槽設置整備事業 助成金

合併処理浄化槽設置費用の一部を補助します。

### ㉟ごみの減量化と

資源リサイクル運動

- 一般廃棄物の減量化と資源リサイクルを推進するため、ごみ袋の料金を改定します。
- 町内会単位などのリサイクル活動への支援を行います。

### ㊱ゼロカーボンシティの推進

2050年カーボンニュートラル・脱炭素社会の実現を目指してゼロカーボンシティを表明し、羅臼町地球温暖化防止実行計画により温室効果ガス削減目標の達成に向けて取り組んでいます。

### ㊲地域公共交通の維持

町内の地域公共交通で主要となる阿寒バスを継続して運行するための支援を行います。

- 町内バス利用の促進PR
- 町内循環バス業務委託
- 町バス運行に係る減収分負担

### ㊳温泉供給施設等整備事業

貴重な自立エネルギー源である源泉を含めた温泉供給推進のための温泉供給源泉施設改修事業を実施します。

### ㊴水道施設整備事業

- 水道ビジョン策定業務
- 湯ノ沢浄水場池棟屋上防水改修工事・配水管移設工事ほか

### ㊵町道新設改良事業・ 維持管理事業

町道新設改良事業

- 町道植別2号線 道路修正設計業務

町道維持管理事業

- 町道等除排雪業務
- 町道知昭町1号舗装修繕工事
- 町道市街5号線舗装修繕工事



羅臼町ではいろいろな取り組みや支援を行っています。  
お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先（代表） 企画振興課  
☎ 0153-87-2114  
メール：kikaku.r@rausu-town.jp

※担当につながさせていただきます



# スノーシューで行く！！

## 羅臼湖ツアー2022！

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。

協 力：羅臼山岳会

☆手指消毒・検温にご協力お願いします  
(37.5℃以上の場合は、参加をご遠慮いただきます。)  
☆マスク着用でご参加ください。

日 時： 令和4年 **5** 月 **1** 日 (日)

※ 荒天時・通行止めの時は、予備日の8日(日)に延期になります。

日 程 → 9:45 らうすぽ駐車場に集合(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

対 象 → 小学3年生以上 定員25名  
参加料 → 会員1,000円 非会員1,500円  
持ち物 → 暖かい服装・昼食・飲み物・おやつ

※スノーシュー・ストックは、ご用意します。



羅臼湖展望台にて記念写真  
背景は、羅臼湖と知西別岳



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。

参加申し込み 4月27日(水)午後5時30分までにらうすぽ事務局へ ☎85-7715

### 4月2日から開催中！

## 定期活動ミニ・バド・ラー！

らうすぽでは、毎週土曜日19時から20時半までの時間、定期活動「ミニ・バド・ラー」を開催しています！申し込み不要ですので沢山の世代の方と、土曜日の夜に汗を流ませんか？

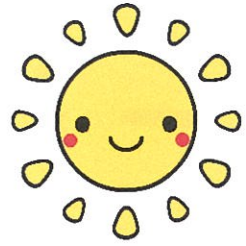
|     |                           |  |
|-----|---------------------------|--|
| 場 所 | らうすぽアリーナ                  |  |
| 開催日 | 毎週土曜日                     |  |
| 対 象 | どなたでも ※中学生以下は保護者同伴        |  |
| 時 間 | 19時から20時半まで               |  |
| 参加料 | らうすぽ会員無料(2ポイント) / 非会員200円 |  |



ミニ・バド・ラーとは、「ミニテニス」「バドミントン」「ラージボール卓球」の略称です。道具は全てらうすぽで用意してありますが、自分の普段使っているラケット等を持ってきて参加しても大丈夫です！

毎月第2土曜日の定期活動前(18:00~19:00)には、ニュースポーツ体験会も開催します！毎月違うニュースポーツが体験できますので、定期活動にご参加の際はそちらもお楽しみください！皆様のご参加お待ちしております！（詳細は別紙チラシをご確認ください）

詳しいお問い合わせは、羅臼町民体育館内らうすぽ事務局  
☎ 0153-85-7715までお電話ください。



羅臼町委託介護予防事業

# ぴんぴんキラリ！ いきいき健康教室



いつまでも元気で、**ぴんぴんキラリ！**と輝いていたい、そんなシニアの方々のための認知症予防教室『ぴんぴんキラリ！いきいき健康教室』を今年も開講します！軽い運動ですので体力に自信がない方もぜひ、この機会に参加してみませんか？

【対象】 65歳以上の町民(定員25名)  
・立って軽い運動ができる方 ・認知症の診断を受けていない方

【開催日】 令和4年5月11日～令和5年2月22日までの10か月間 **毎週水曜日！**  
※全38回、詳しい日程は受講者に直接お知らせします

【時間】 9:30～11:00 (9:00～受付)

【場所】 羅臼町民体育館(内容によって変更もあります)

【参加料】 1か月 500円 (一括納入の方は4,500円)  
※らいず会員の方は1か月2ポイントつきます

1か月分お得！

【内容】 ウォーキング・ステップ運動などの**有酸素運動**や、脳・神経系を刺激する**コーディネーション運動**、ゲーム感覚で楽しめる運動などを通して、加齢とともに心配される**認知症**をはじめ脳血管疾患や、ロコモティブシンドロームを予防し、いつまでも**ぴんぴんキラリ！**と輝いて生活していくことを目指します。

また、理学療法士の先生の講話や運動の様子を見ていただいたり、保健師による健康・栄養指導なども行っております。

## 令和3年度 活動の様子



### 《バスで通うこともできますよ♪》

|       |       |       |   |       |       |
|-------|-------|-------|---|-------|-------|
| 【来る時】 | 植別橋発  | 8:25  | － | 富士見町着 | 8:50  |
|       | 岩見橋詰発 | 8:30  | － | 富士見町着 | 8:50  |
| 【帰る時】 | 富士見町発 | 13:01 | － | 植別橋着  | 13:27 |
|       | 富士見町発 | 13:01 | － | 岩見橋詰着 | 13:25 |



お申し込みはこちら



受講希望者は**4月28日(木) 17:30まで**にらいず事務局(85-7715)にお電話でお申し込みください。その際、簡単な聞き取りをさせて頂き、最終的な入会手続きについて説明させて頂きます。NPO法人羅臼スポーツクラブらいず



みんなで楽しく！

# ニュースポーツ体験会

普段から定期的に体を動かしている方はもちろん、「コロナの影響で家に引きこもりがち…」「体を動かしたいけど一人では…」という方も大歓迎！みんなで一緒に楽しく、月に1回、さまざまな「ニュースポーツ」を体験してみませんか！

この機会に、ご家族やお友達を誘ってみんなでニュースポーツを楽しみましょう！

**開催日** → 令和4年 4/16(土)・5/14(土)・6/11(土)・7/9(土)  
8/6(土)・9/10(土)・10/8(土)・11/12(土)  
12/10(土)・1/14(土)・2/11(土)・3/11(土)

**時間** → 18:00～19:00 ※小学生以下は保護者同伴(中学生は10～3月は保護者同伴)

**場所** → らうすぽ2階アリーナ

**対象** → 羅臼町民ならどなたでも！

**参加費** → 会員 無料 / 非会員 200円

※保険は(非会員)任意となりますので、加入をご希望される方は事前にお知らせください。

**申込み** → 当日参加も可能ですが、できる限り各月の開催日前日までに申し込みをお願いいたします。

4月は15日(金) 17:30までにらうすぽ内  
らいず事務局へご連絡ください。

(TEL: 85-7715)

ちなみに・・・！！

4月16日(土)は「ラージボール卓球」、5月14日(土)は「ポッチャ」、6月11日(土)は「3on3」を予定しており、らいずスタッフがルール等を説明します！

7月以降の種目は未定となっておりますので、決まり次第お知らせします！

皆様のご参加、心よりお待ちしております！

NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず

# 水中運動教室メンバー募集中！

○開催日 **5月10日(火) スタート！**

毎週火曜日 19:00～20:00

○会場 羅臼町民温水プール

○対象 町民(年齢、性別問わず) 定員20名程度

○講師 らいず運営委員

○参加料 会員 500円(登録料)

非会員 1回200円

登録時に登録料500円を徴収させていただきます。事前に事務所にて納入頂くか、初回教室時にご持参下さい。



※非会員は保険料として800円～1,850円(年齢に応じて)を納入して頂きます。

詳細は申込時にご確認ください。

○持ち物 水着・水泳帽子・着替え・バスタオル

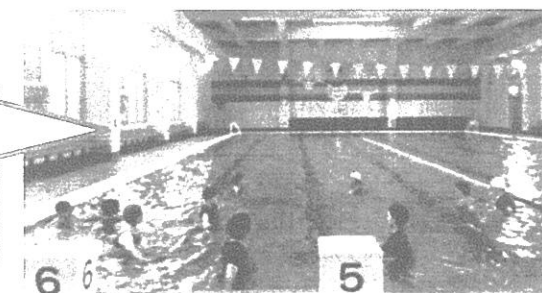
プール使用料(高校生以上400円)

○申込み 参加予定日前日までに羅臼町民体育館内らいず

事務所へお越しいただき、申込み手続きをお願い致します。

○問合せ らいず事務局 0153-85-7715

1時間で1km歩くことを目標に、  
みんなでゆったり楽しく歩いています！  
初めての方も大歓迎ですよ！！



6

5