

# 町政だより

## 令和6年度 根室管内町職員採用資格試験【上級】のお知らせ

**【受付期間】 令和5年5月8日（月）～6月9日（金）**

※受付時間 午前9時から午後5時まで（土曜・日曜及び祝日は受付していません）

**【第1次試験日・時間】 令和5年7月9日（日）午前9時35分から**

※午前9時10分まで着席してください。

### 【試験会場】

試験地	試験会場
札幌市	北海道立道民活動センター「かでの2・7」（札幌市中央区北2条西7丁目）
中標津町	中標津町役場（標津郡中標津町丸山2丁目22番地）

この試験は、根室管内町職員「上級職（大学卒業程度を対象）」の採用資格試験です。

※初級職（高校卒業程度を対象）の試験は9月に実施します。

### 1 試験区分及び職務内容

試験区分	職務内容
一般事務職	町長部局、教育委員会、議会事務局など、様々な分野で幅広い業務に従事します。
技術職 （土木・建築）	町長部局に所属し、道路・河川・公園・上水道などの土木工事や公共建築工事の設計・施工管理・維持管理及び一般行政事務に従事します。
社会福祉士	町長部局に勤務又は在籍し、社会福祉又は介護保険全般及び一般行政事務の業務に従事します。
保健師	町長部局に所属し、保健指導全般及び一般行政事務の業務に従事します。
図書館司書	教育委員会部局に勤務し、図書館・図書管理及び一般行政事務の業務に従事します。

### 2 採用予定町の職種と採用予定者数及び受験資格・資格要件

町名	職種					
	一般事務職	一般事務職 （障がいのある方）	技術職 （土木・建築）	社会福祉士	保健師	図書館司書
別海町	2名程度	2名	土木1名	—	—	—
中標津町	3名程度		—	—	—	—
標津町	2名程度	—	—	—	—	—
羅臼町	若干名	—	土木1名 建築1名	1名	1名	1名

※採用予定者数は、各町の欠員状況等により変更することがあります。

町名	職種	共通要件以外の受験資格・資格要件等
別海町	一般事務職	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。
	一般事務職 （障がいのある方）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ・障害者手帳の交付を受けている方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など）で、活字印刷文による出題に対応できる方。
	技術職 （土木）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ・土木系学科を修了した方、あるいは修了見込みの方。
中標津町	一般事務職 （障がいのある方を含む）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ※次の要件に該当する障害のある方も受験することができます。 ・障害者手帳の交付を受けている方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など）で、活字印刷文による出題に対応できる方。
標津町	一般事務職	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。
羅臼町	一般事務職	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。
	一般事務職 （社会人採用）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方。
	技術職 （土木・建築）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ・土木・建築系学科のいずれかを卒業又は修了見込みの方。
	技術職 （土木・建築） （社会人採用）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方。 ・土木・建築系学科を卒業又は修了見込みの方。若しくは二級建築士以上の免許又は土木施工管理技士の免許を取得している方。（採用時まで取得見込みの方を含む）
	社会福祉士	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ・社会福祉士又はケアマネージャーの資格を有する方。
	社会福祉士 （社会人採用）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方。 ・社会福祉士又はケアマネージャーの資格を有する方、あるいは資格取得見込みの方。
	保健師	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ・保健師の資格を有する方、あるいは資格取得見込みの方。
	保健師 （社会人採用）	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方。 ・保健師の資格を有する方、あるいは採用時まで資格取得見込みの方。
図書館司書	・大学卒業程度の学力を有する方。 ・平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方。 ・図書館司書の資格を有する方、あるいは資格取得見込みの方。	

図書館司書 (社会人採用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学卒業程度の学力を有する方。</li> <li>・平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方。</li> <li>・図書館司書の資格を有する方、あるいは採用時まで資格取得見込みの方。</li> </ul>
------------------	--

※日本の国籍を有しない方、又は地方公務員法第16条の各号いずれかに該当する方は受験できません。

<地方公務員法第16条の抜粋>

- ① 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ② 当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ③ 人事委員会又は公平委員会の委員の職にあって、第60条から第63条までに規定する罪を犯し、刑に処せられた者
- ④ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

### 3 試験の方法

#### (1) 第1次試験

- ① 試験は、教養試験、論文試験及び事務適性検査を行います。
- ② 試験の程度は、いずれも学校教育法による大学卒業程度です。
- ③ 教養試験は、一般に公務員として必要な適性を有しているかどうかについて択一式により行います。
- ④ 論文試験は主として文章による表現力、課題に対する理解力などについて試験します。
- ⑤ 事務適性検査は、事務職員としての適応性について検査します。

#### (2) 第2次試験

第1次試験の合格者について面接試験等を行います。

### 4 試験期日、試験会場及び合格発表

- (1) 第1次試験は令和5年7月9日(日)に行い、試験会場の札幌市は北海道立道民活動センター(かでの2・7)1060会議室、中標津町は中標津町役場とします。

試験の終了は、午後1時30分の予定です。

- (2) 第1次試験の合格発表は、令和5年7月26日(水)に、受験番号を各町ホームページに掲載します。又、合格者に直接通知します。
- (3) 第2次試験は令和5年8月中旬～下旬に行い、試験日、試験会場については第1次試験の合格者にお知らせします。

### 5 受験手続及び受付期間

- (1) 申込書は、根室町村会又は根室管内各町役場総務課で配布します。又、根室管内各町役場ホームページからも申込書等のダウンロードが可能となっています。
- (2) 申込書は郵送により請求することもできます。封筒の表に「職員試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記して120円切手を貼った返信用封筒(A4判が入る大きさ)を必ず同封して請求してください。
- (3) 申込書及び受験票に所定の事項を記入し、第1希望町名欄に記載した町役場に提出してください。受験票は6月21日(水)頃までに申込者へ郵送で交付しますので、受験票用はがきの表に、必ず住所・氏名・郵便番号を記入し、63円切手を貼ってください。郵送で申込みの場合は、封筒の表に「試験申込書在中」と朱書きしてください。

(※記入及び郵送の方法については「試験申込みの方法」を参照してください。)

- (4) 申込書の希望町名欄は一般事務職(障がいのある方を除く)の申込者に限り、第2希望町名まで記載できます。  
なお、第2希望町名を記載した方の試験申込書の内容は、第2希望町へ情報提供しますので、あらかじめご承知おきください。
- (5) 申込みは、**令和5年5月8日(月)から令和5年6月9日(金)**まで受付します。受付時間は午前9時から午後5時まで、土曜・日曜及び祝日は受付していません。又、郵送の場合は6月9日(金)までの消印のあるものに限りです。
- (6) 申込みの際、受験票には写真の貼付は必要ありませんが、試験申込書には必ず写真を貼って提出してください。又、第1次試験当日は、必ず受験票の所定の欄に写真を貼り、試験会場に持参してください。

### 6 合格から採用まで

第1次試験合格者には合格発表の後、根室町村会から合格通知を送付するとともに採用希望町から第2次試験案内が送付されます。

なお、希望職種が一般事務職(障がいのある方を除く)の第1次合格者で、試験申込書の希望町名欄に第2希望町名まで記載した方には、第1又は第2希望町のいずれかの町から、後日、第2次試験案内が送付されますのでご承知おき願います。

採用予定町での第2次試験を合格した方は、採用候補者名簿に登録します。各町での採用は、この名簿に登録された方のうちから決定となります。

なお、採用候補者名簿の有効期間は、令和6年4月1日から1年間とします。

### 7 その他

- (1) 身体に障がいのある方で、試験当日の受験に際して車椅子等を使用することについて、特に要望のある方は、あらかじめ根室町村会事務局にご連絡願います。
- (2) 試験会場への携帯電話機等の持ち込みは、他の受験者の妨げになるので原則禁止とします。止むを得ず持ち込まれた場合は、試験が全て終了するまで電源を切り、鞆に入れてください。電源が切られていないか、又は鞆に入れられていないことが確認された場合は、試験は無効といたします。
- (3) 受験の際にはHBの鉛筆を使用しますので忘れずにご持参ください。
- (4) 受験手続、その他のお問い合わせは、根室管内各町役場総務課又は根室町村会にお尋ねください。(お問い合わせ先は、下記参照)

※受験手続等お問い合わせ先

団体名	郵便番号	住所	電話番号
別海町	086-0205	別海町別海常盤町280番地	0153-75-2111
中標津町	086-1197	中標津町丸山2丁目22番地	0153-73-3111
標津町	086-1632	標津町北2条西1丁目1番3号	0153-82-2131
羅臼町	086-1892	羅臼町栄町100番地83	0153-87-2111
根室町村会	087-8588	根室市常盤町3丁目28番地(根室振興局内)	0153-22-2369

5月12日は

5月12日~18日までは「活動強化週間」

# 「民生委員・児童委員の日」です。

地域に根ざした思いやり  
 肉けよう  
 私たち  
 民生委員・児童委員の  
 “あい言葉”です。

民生委員・児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活をおくれるように応援します。何か心配ごとがありましたら民生委員・児童委員にご相談ください。  
 もちろん個人の秘密は守ります。

民生委員・児童委員は、  
 青い門標が目印です



幸せの芽生えの四つ葉のクローバーをバックに民生委員の「み」の字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩を型どったものを中心にあしらい、愛情と、奉仕を表しています。このマークのついた青色の門標が民生委員・児童委員宅の目印です。

## 民生委員・児童委員のしごと

すすめています「地域見守り」「あいさつ運動」

### 在宅福祉

ボランティア活動、介護に関する相談、ホームヘルパーなど在宅福祉サービスの利用、介護保険制度に関する相談。

### 育児・教育

育児や子どものしつけ、保育に関すること。いじめや非行、暴力などの問題行動、教育（進学、不登校）に関する相談。

### 生活

生活福祉資金、母子福祉資金などの資金の借入れや返済、生活保護の申請や受給などに関する相談や生活支援活動。

### 健康

心身上の疾病、障がい、予防、治療、医療費、精神衛生、保健衛生、介護などに関する相談。

### 生活環境

危険箇所、遊び場、通学通園路などの点検、公害や環境衛生などに関する相談。

## 民生委員・児童委員協議会（民児協）の中に「児童部会」が設置されています。

主な活動内容と致しましては、  
 ●児童に関する個人からの様々な要望や相談に応じる。もちろん児童からの直接の相談にも応じる。  
 ●児童を健全育成するために地域の方々と協力し合い、心豊かな児童を育てる。  
 ●子育てで悩んでいる方々の相談に応じ、それに関係する方々の協力を得て子育て家庭を支援する。  
 これらの事を活動の柱として居ります。どうぞ、お気軽に各地区担当の委員にご相談下さい。

《あなたの街の民生委員・児童委員の担当地区表です。》

氏名	性別	担当地区	電話
神山 かおる	女	峯幌町一部	☎88-3019
奥山 玲子	女	幌春町一部	☎88-2506
井上 義将	男	麻布町	☎88-2781
西家 祐紀	女	八木浜町	☎85-7110
四ツ屋 義金	男	知昭町	☎080-6075-0670
原田 美由喜	女	松法町	☎88-1063
中谷 善子	女	礼文町(南)	☎87-2543
濱屋 みどり	女	礼文町(北)	☎87-2090
濱松 優子	女	本町	☎87-2504
山下 公幸	男	緑町	☎87-2335
小野 豊	男	栄町	☎87-3259
小川 真穂	女	栄湯の沢町	☎87-2178
岡本 和泉	男	富士見町	☎87-2806
渋谷 義美	男	船見町	☎87-2422
大井 美枝	女	共栄町	☎85-7488
富塚 眞重子	女	海岸町(南)	☎89-2022
上田 真奈美	女	海岸町(北)	☎89-2303
白濱 紀子	女	岬町	☎89-2660
若山 幸子	女	主任児童委員(全町)	☎88-2274
佐々木 美穂	女	主任児童委員(全町)	☎87-5111

◎【住み良い地域】私たち民生委員・児童委員の願いです。

●発行／羅臼町民生委員・児童委員協議会（事務局／羅臼町役場保健福祉課）

# 第62回知床開き「花火大会」 寄付金募集

知床開き『花火大会』は、今まで財源のすべてを地域企業・団体・商店・住民等の皆様による協賛金（寄付金）で賄い、運営スタッフもボランティアで頑張っておりました。

コロナ禍で4年振りの開催となる知床開きは諸般の事情により今回で最後となりますが、それにふさわしい『花火大会』にしたいと考えます。

しかし、諸経費の高騰により花火の打ち上げ費用も多額となる見込みです。コロナ禍前の規模の花火を打ち上げるには、より多くの協賛金（寄付金）を集めなければなりません。

この『花火大会』を成功させるため町民の皆様からの協賛金（寄付金）を募集しますので、ご協力をお願い致します。

募集内容は下記の3種類で募集致しますので皆様のご協力をお願いします

## 【1口 1,000円コース】

花火大会プログラムに氏名を掲載します。

## 【1口 10,000円コース】

- 花火大会プログラムに氏名を掲載します。
- 花火大会当日の放送で紹介します。

## 【1口 100,000円 コース】

- 花火大会プログラムに氏名を掲載します。
- 花火大会当日の放送で氏名を紹介する共に希望者にはオリジナルメッセージを放送します。

例えば…親の65歳の誕生日を記念して

メッセージ（例）

母さんの65歳の誕生日に羅臼の夜空に花火を打ち上げプレゼントします。

※パンフレットに掲載する氏名の割付は事務局で調整させていただきます。

問合せ先 羅臼町商工会 0153-87-2300

申込方法 下記「寄付申込書」を令和5年6月5日（月）までに羅臼町商工会へ持参願います。

キトリ

### 寄付申込書

氏名			
住所		電話番号	
寄付金額	寄付金額 円		
メッセージ (1口 100,000円コース)	(50文字程度)		

# 女子綱引き大会☆参加チーム募集

4年ぶりに女子綱引き大会を実施します！  
たくさんのチームのご参加をお待ちしております！

### 募集要項

- ① 18才以上の町内在住の女性10名（選手8名、補欠2名）で1チームとすること。ただし、高校生は除く。
- ② 10名の合計体重が **650kg以内** とすること。（1名平均65kg）
- ③ 体重測定は役場女性職員が対応し、一度に複数人を測定する予定です。

### その他

- ・ 大会は6月17日（土）知床開き前夜祭で行います。
- ・ 女性に限り町内会単位ではなく、仲間等での参加が可能。（18才以上・高校生は除く）
- ・ 優勝賞金は5万円！ 優勝カップもあり！
- ・ ルール等の詳細は、後日、代表者会議でお知らせします。
- ・ 申込みの締め切りは・・・**5月22日（月）**です。

申込み用紙に氏名等を記入して、役場2階 産業創生課へ提出してください。

### 男子チーム募集

※ 男子チームも募集しています。町内会単位を基本としますが、事業所若しくは町内会同士の合同チームでの参加も可能です。お問い合わせは下記まで。

・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・

チーム名 \_\_\_\_\_

代表者名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

選 手 氏 名		選 手 氏 名	
1		6	
2		7	
3		8	
4		補	
5		補	

☆☆☆ **全町内春の一斉大掃除実施** ☆☆☆

=全町内会員全員の参加ご協力をお願いします。=

※実施日：令和5年 **5月14日(日)**

回収時間：8時～10時「雨天決行」

※**回収したゴミの搬入場所**

① 峯浜町～松法町は、麻布漁港へ

② 礼文町～岬町は、羅臼漁港中央埠頭へ

(それぞれ、ゴミ収集車等が待機しております。)

※**収集するゴミの種類**

◎**収集するゴミ**

「道路及び排水溝付近」・「歩道及び住宅等付近」・

「漁港及び河川付近」のゴミに限ります。

※ご注意＝家庭から出るゴミについては、対象外です。

◎**分別方法**

①可燃物 木くず、紙くず、ナイロン、ビニール、  
ゴム系、プラスチック類、ペットボトル等

②不燃物 空き缶、空き瓶、ガラス、金属類等

③使用する「ゴミ袋」は、大型ゴミ以外半透明の袋に入れて  
分別して下さい。(分別は、必ず徹底して下さい。)

◎**受取らないゴミ〈厳守でお願いします。〉**

■水産系廃棄物→漁網網、浮き玉等は受取れません。

■タイヤ等は受取れません。

※ 不法投棄を発見した場合は、後日役場で対応するので投棄場所をご連絡下さい。

【注】①実施の有無・回収方法等については、各町内会役員の指示に  
従ってください。

②作業に当っては、「新型コロナウイルス等」の感染防止対策と  
して、『マスク 又は 手拭等』で、口元を塞いで実施してく  
ださい。



# 春の全国交通安全運動

運動期間 5月11日(木)～5月20日(土)

## 「運動の視点」

交通事故の多くは、ちょっとした「不注意」や危険予測が不十分な「だろー運転」によって発生しています。

子供と高齢者の事故防止や自転車利用者の事故防止を図るための運動を推進しましょう。

**街頭啓発を実施します**  
**5月17日(水) 礼文町 萬屋様宅前にて**  
午後1時30分～(雨天時は中止となります)

## 交通事故死ゼロを目指す日

令和5年5月20日は「交通事故ゼロを目指す日」です。



町民一人ひとりが交通ルールやマナーを守り、実践して交通事故を無くしましょう。



共催：羅臼町・羅臼町交通安全協会・羅臼町交通安全指導員会・羅臼駐在所・中標津警察署



# すずらん 無料法律相談

～ 日頃の悩みを弁護士に相談してみませんか? ～

○ 借金・離婚問題・相続問題・不動産・消費者問題など

【法律相談日程】

日時 令和5年5月22日(月) 13:00～16:00

場所 羅臼町役場 3階 第5・6会議室

※ 相談につきましては、予約が必要ですので、環境生活課(戸籍係)まで予約をお願いします。

【電話】87-2115(内線1312)

主催 北海道弁護士連合会

# 「ふまねっととおしゃべりの広場」

☆運動が苦手な方でも大丈夫！  
☆見に来るだけでもOK!



「ふまねっと」は、ゆっくりとネットを踏まないように歩くことで、楽しみながら、**認知症の予防**や**転倒の予防**が期待できる運動です。年齢に関係なく、杖歩行や虚弱な方等、どなたでも楽しめます。

ふまねっとサポーターやインストラクターが、安全に楽しく取り組めるよう、お手伝いします。

## 《栄町会場の予定》毎月2回開催

日時：令和5年5月11日（木）

5月25日（木）

6月8日（木）

6月22日（木）

14：00～15：00

場所：体育館らうすぽ1階会議室

\* 上靴・飲み物をご持参ください。

## 《八木浜会場の予定》毎月1回開催

日時：令和5年5月15日（月）

6月12日（月）

14：00～15：00

場所：八木浜町福祉館（和室）

\* 飲み物をご持参ください。

主催：ふまねっとサポーターらうすクリオネの会  
お問合せ・申込先：保健福祉課 TEL 87-2161

## 羅臼町 HP & 公式 SNS

羅臼町の最新情報をいち早く町民の皆様にお伝えするため  
情報提供・シェアなどご協力をお願いいたします！



羅臼町 HP



Facebook



Instagram



YouTube



Twitter



LINE

お問合せ先：企画振興課（☎87-2114）



話題のキッチンカーが  
勢揃い!

第2回

キ

ツ

チ

ン

カ

ー

ズ



27日のみ

ゴロチキカリー

網走 スパイスカレー

めっちゃバナナ

バナナジュース 旭川

HEART FARM

網走 苺スイーツ

なっちゃん

野菜各種 津別

とっどる

羅臼 きゅ〜っと焼き  
手芸・工芸作品

CoCopallet

ソフトクリーム 岩内

ドラゴンキッチン

美幌 唐揚げ

大地のMEGUMI

フライドポテト 大空

27日0時

舟木商店

海鮮丼 羅臼

in 知床らうす

5/27(土)・28(日)

10時～16時

道の駅知床・らうす玄関前広場

販売商品は予告なく変更になる可能性があります

お問合せ先：羅臼町役場産業創生課  
0153-87-2126

(一社)知床羅臼町観光協会  
0153-87-3360 (平日9時～17時)

# 道の駅「知床・らうす」玄関前広場 移動販売出店者募集

8月1日(火)～10月31日(火)までの出店者を下記のとおり募集いたしますので、希望される方は、必要書類を知床羅臼町観光協会のホームページよりダウンロードしてお申し込みください。

(ダウンロードできない場合は、観光協会にて配布しております。)

出店募集期間	8/1～9/30	10/1～10/31	
書類受付期限	6/8(木)		
出店決定日	6/9(金)		
料金	期間	8/1～9/30	10/1～10/31
	土日祝	4,000円/日	3,000円/日
	平日	2,000円/日	1,500円/日

電気を使用する場合は、別途500円/日かかります

※申し込みは各日、平日午前9時～午後5時までです。

※申し込みが募集区画(4区画)を越える場合は、厳選なる抽選の上、お電話にて結果通知いたします。また、出店が決定した場合は、利用にあたっての注意事項等の説明をさせていただきます。

※抽選結果発表以降も出店者随時募集中です。お気軽にご相談ください。  
ただし、抽選結果を優先するためご希望に添えない場合があります

提出書類：①事業者登録申請書(様式1)  
②出店申込書(様式3)  
③保険加入証明(写)  
④営業許可証  
⑤食品衛生責任者証明(写) ※④⑤は自動車営業の者



応募資格：町内事業者を優先とし、次に町外事業者のうち、羅臼町認証店登録店及び知床羅臼深層水利活用協議会加盟店とし、最後に町外事業者とする。※詳細につきましては、道の駅「知床・らうす」玄関前広場出店要綱をご覧ください。

提出先：知床羅臼町観光協会事務所 または 観光案内所

問合せ先：電話 87-3360 まで(平日9時～17時)

知床羅臼町観光協会 HP ↓

<https://rausu-shiretoko.com/kitchen-car/>

# らうすリハ通信

## 2023年 第3号

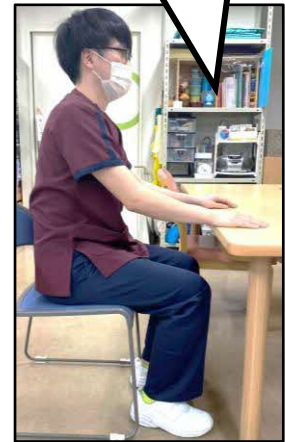
社会医療法人孝仁会  
知床らうす通所リハビリセンター  
〒086-1823 羅臼町栄町100番地83  
☎0153-87-3147  
作業療法士 佐藤 功基

リハビリでは運動指導、日常生活における困りごとへのアドバイス、脳活性を目的としたサービスを提供しています。**見学・半日無料体験**も行っています。興味のある方はリハビリセンターまたは地域包括支援センターか担当のケアマネージャーまでご相談ください。

暖かい時期になると、体を動かして運動不足を解消したい、という方もいると思います。今回はお家でも出来る簡単な運動を紹介します。ぜひ参考にしてみてください！

### 起立着席運動

立つのが大変な方は  
**机や手すり**を使うのもおススメです！



### ～ 立ち上がる時のポイント～

- ①少し浅く座る  
⇒ 深く座ると両足に体重が乗せにくくなる
- ②足は肩幅に開く & 膝を曲げて後ろに引く  
⇒ 肩幅に開くと力が入りやすい & 両足を引く事で体重を前に乗せやすくなる
- ③お辞儀をしてお尻を浮かすと同時に体を伸ばす

ぜひ試してみてください！



起立着席は  
一石十二鳥



### ～ 起立着席運動には様々な効果があると言われています～

- ①廃用予防 ②精神機能復活 ③排尿・排便障害の改善 ④血栓の予防
- ⑤関節可動域の改善 ⑥骨粗しょう症の予防 ⑦褥瘡の予防 ⑧肺炎予防
- ⑨起立性低血圧の予防 ⑩嚥下機能の回復 ⑪メタボ予防 ⑫転倒予防

運動の目安は少し疲れたかな～って思う程度です。  
1セット10～15回を何回かに分けて運動してみてください！





# 知床科学委員会 しんぶん

## 海域ワーキンググループ

No.12



「海域ワーキンググループ」では、知床の海の生き物、漁業やレクリエーションなどの活動に関して、科学的な視点から評価と検討を行っています。

### ◆◆◆◆◆ 海域管理計画の見直し ◆◆◆◆◆

知床の海には多種多様な海洋生物が生息しており、渡り鳥の飛来地としても世界的に重要な地域となっています。また、豊かな自然環境を基盤として地域文化が育まれ、漁業や観光業などが営まれています。

知床世界自然遺産地域多利用型統合的**海域管理計画**は、「**海洋生態系の保全**」と「**人間活動による適正な利用**」の両立を目的とした計画です。

令和4年度(2022年度)の科学委員会では、5年ごとに行っている**海域管理計画**の見直しについて検討しました。

「**法規制**」と地域住民による「**自主的管理**」を基調とし、**モニタリングに基づく適切な管理を推進することにより海洋生態系の保全と地域経済活動の両立を図ります。**

平成30年(2018年) **第3期** 知床世界自然遺産地域多利用型統合的**海域管理計画**  
**更新** (計画期間：H30年度～R4年度)

令和5年(2023年) **第4期** 知床世界自然遺産地域多利用型統合的**海域管理計画**  
(計画期間：R5年度～R9年度)

#### 見直しによる主な変更点

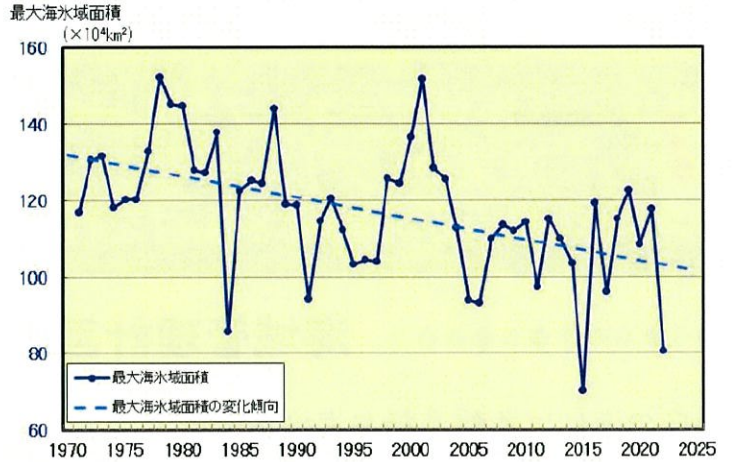
- ・ 知床周辺海域の現状について、最新のモニタリング結果に基づき内容を更新しました。
- ・ 魚介類の指標種としてブリを追加しました。(裏面もご覧ください。)
- ・ 海洋レクリエーションに関し、安全の徹底に関する記載を追加しました。

第4期海域管理計画は、知床データセンター (<https://shiretokodata-center.env.go.jp>) で公開しています。

# モニタリング結果からわかること

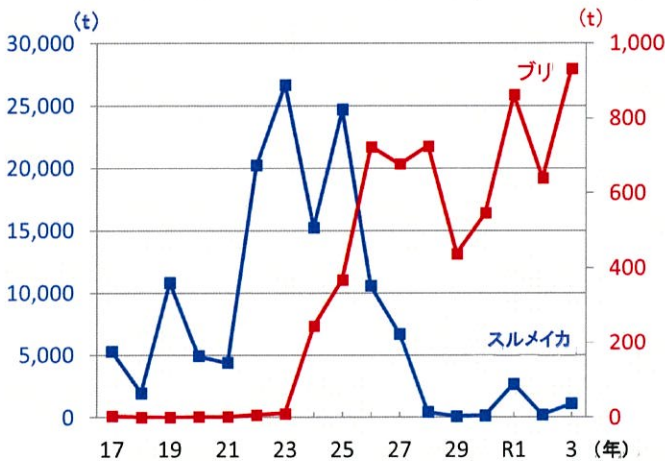
## 最大海氷域面積

オホーツク海の最大海氷域面積（1年で最も拡大した時期の海氷域面積）は、長期的に見ると減少しており、10年あたりではオホーツク海の全面積の3.5%の海氷域が消失しています。



## スルメイカ、ブリの漁獲量

スルメイカの漁獲が大きく減少する一方、ブリの漁獲が急速に増加しています。いずれも海水温の影響を受けやすい種であることから、気候変動の影響が懸念されます。海域ワーキンググループでは様々な魚種の漁獲量の変動をモニタリングし、分析を行っています。今年度から、モニタリングを行う魚種としてブリを追加しました。



## ～知床海域の今～

2021年に受けた第44回世界遺産委員会決議に対する回答書を昨年12月に遺産委員会に提出しました。海域の関係では前2回に引き続き周辺海域でのトド採捕のあり方に関する厳しめの指摘を受けていましたが、地域漁業の存続のために必要である旨を記し理解を求めたところです。しかし、周辺海域のトドに関してはこれまで科学的管理の枠組みが十分でなかったことも確かです。今後こうした枠組みが整っていくことを期待しています。

(海域WG座長：山村織生)

会議の内容をもっと知りたい方はこちら

知床データセンター  
<https://shiretokodata-center.env.go.jp>

これまでのモニタリング結果や、会議での資料などもご覧いただくことができます。

### ◆お問い合わせ先◆

北海道環境生活部自然環境局自然環境課  
〒060-8588  
札幌市中央区北3条西6丁目  
電話 011-231-4111 (代表)  
内線 24-357

<令和5年(2023年)4月発行>

知床には海の王者、シャチも来ません。シャチには哺乳類を食べる群れと食わない群れがいます。知床には両方の群れがいます。哺乳類を食べる群れは、おそろしく深層性のイカや魚を食べているとされます。まだわかraないことがたくさんあります。豊かでないにせよシャチがいる海は、豊かであることは間違いないです。彼らと共存する環境が保たれていなければなりません。研究していきましょう。

## 委員の 三谷です



京都大学野生動物研究センター 教授

海域WGでは、シャチの生息評価を担当しています。