

保
存
版

ご自分やご家族の健康管理にご活用下さい。

令和6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7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 日時▶ 5月25日(土)・26日(日) 受付▶ 午前 6時00分から 午前 9時30分まで 申込▶ 4月19日午前中まで受付中 ※送迎や託児の対応もしております。	会場▶ らうすぼ(羅臼町民体育館) 日時▶ 8月25日(日) 受付▶ 午前 6時00分から 午前 9時30分まで 申込▶ 6月25日開始 ※歯科健診は実施しません。 ※送迎や託児の対応もしております。 ※夏の乳がん・子宮頸がん健診は 8月21日(水)に実施します。	会場▶ 羅臼小学校 日時▶ 10月5日(土)6日(日) 受付▶ 午前 6時00分から 午前 9時00分まで 申込▶ 8月26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歳以上の生活保護者				
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			
エキゾコックス症検診	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、健診料も羅臼町からの助成や無料クーポンが利用できるため、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、4月中旬に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。保健福祉課までご連絡ください。

令和6年度 無料クーポン対象者

| 年齢  | 生年月日                | 子宮頸がん | HPV追加 | 乳がん | 大腸がん | 肝炎 |
|-----|---------------------|-------|-------|-----|------|----|
| 20歳 | 平成15年4月2日～平成16年4月1日 | ○     |       |     |      |    |
| 25歳 | 平成10年4月2日～平成11年4月1日 | ○     |       |     |      |    |
| 30歳 | 平成5年4月2日～平成6年4月1日   | ○     | ○     |     |      |    |
| 35歳 | 昭和63年4月2日～平成元年4月1日  | ○     | ○     |     |      |    |
| 40歳 | 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 | ○     | ○     | ○   | ○    | ○  |
| 45歳 | 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 50歳 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 55歳 | 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 60歳 | 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |

☆☆☆ 使用期限は令和7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・<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・肝炎ウ<br>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。                                                            |
| 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・<br>子宮頸がん・乳がん・肝炎ウ<br>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。                                                                                                             |
| 船員保険北海道健康管理セン<br>ター<br>011-218-1655                                      | 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。                                                                                                 |

※令和6年度乳がん検診助成対象者は、40歳以上で和暦で偶数年生まれの方、または、無料クーポン券対象の方になります。奇数年生まれの方は、令和6年度の乳がん検診助成は受けられませんので、直接医療機関へ予約してください。

## \* 成人保健サービス

|           | 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                                                             |    |        | 28日 | 1~2日 |     |    | 1~2日 | 11~13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 |    | 14~16日 |     |      |     |    | 1~3日 |        | 10~12日 |    |     |    |
| 献血車運行日程   | 満16歳以上(予定)<br>※詳細は福祉担当まで                                                                |    |        | 25日 |      |     |    | 22日  |        |        |    | 26日 |    |

お問合せ先：羅臼町役場 保健福祉課 87-2161

### バス検診(乳・子宮検診)のご案内

北海道対がん協会の検診車による、乳がん・子宮頸がん検診を行います。無料クーポンも使用できますので、ぜひこの機会にご受診ください。

日 程 ▶ 8月21日(水)  
申 込 ▶ 6月25日発行町政日より  
検診項目 ▶ 乳がん・子宮頸がん  
申込先 ▶ 保健福祉課 ☎87-2161)

※詳しくは、6月発行の町政だよりをご覧ください。

### 脳・心臓・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6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 ▶ 助成額 15,000円  
心臓ドック ▶ 助成額 30,000円  
胃がんドック ▶ 助成額 7,000円

### 国保健康ポイント事業を実施しています!

国保加入者が受診した特定健診や人間ドック、治療者健診などにポイントを付与し、合計ポイントごとに記念品を贈ります。

ポイントは町の特定健診システムに登録されている方のみの付与となりますので、人間ドックなどを個人的に受診された方は、健診結果の提出をお願いします。

血圧手帳配布しています



役場保健福祉課では血圧手帳をお配りしています。また、ご希望の方には自動血圧計を無料で2週間程度貸し出ししています。(数量限定)ご自身の健康管理にお役立てください。



# \* 子どもの予防接種

| 定 | 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<br>(令和6年3月末までに初回接種を開始した方) | 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                                                                                                                                                                    |
|   |                                  |     |                             | 初回 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>初回接種終了後7か月以上の間隔で1回                                                                                                 |
|   |                                  |     |                             | 追加 ※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                                                                                                                        |
| 予 | 四種混合<br>(令和6年3月末までに初回接種を開始した方)   | 不活化 | 生後2か月～7歳半未満                 | 初回 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2か月～1歳の誕生日の前日まで)3回接種<br>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                                                                                    |
|   |                                  |     |                             | 追加 ※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>初回 1回接種                                                                                                                                                      |
| 防 | ※令和6年4月からヒブ、四種ワクチンがかわります<br>五種混合 | 不活化 | 生後2か月～7歳半未満                 | 初回 20日以上(標準的には20～56日までの)の間隔をおいて3回接種<br>初回接種(3回)終了後、6か月以上(標準的には6か月～1年半)の間隔をおいて1回接種                                                                                                       |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子                                                                                                                                                                     |
| 接 | 小児肺炎球菌ワクチン                       | 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                                                                                                                                                                    |
|   |                                  |     |                             | 初回 2歳の誕生日の前日まで(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>追加 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                                                                                                                                                                     |
| 種 | B型肝炎                             | 不活化 | 1歳の誕生日の前日まで                 | 初回 27日以上の間隔で2回接種(標準的には生後2か月～生後9か月未満)<br>追加 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                                                                                                                 |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 初回接種開始が1歳～2歳の誕生日の前日までの子<br>初回 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>初回 1回接種                                                                                                      |
| 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)1回接種                                                                                                                                                            |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子                                                                                                                                                                     |
| 種 | 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>1回目 1歳～1歳3か月未満で1回接種(標準的には)<br>2回目 1回目の後、6か月から1年までの間隔をおいて接種(標準的には)                                                                                                   |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子                                                                                                                                                                     |
| 種 | MR混合ワクチン(麻疹・風疹)                  | 生   | 1歳～2歳の誕生日の前日まで              | 1期 1歳～2歳の誕生日の前日まで1回接種<br>2期 幼稚園の年長児相当の子 1回接種                                                                                                                                            |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子                                                                                                                                                                     |
| 種 | ロタウイルス                           | 生   | 生後6週0日～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出生2か月～出生14週0日後まで)                                                                                                                                           |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子                                                                                                                                                                     |
| 種 | 日本脳炎                             | 不活化 | 1期 生後6か月～7歳半未満(標準的には3歳から)   | 初回 6日以上(標準的には3歳中に6日～28日までの)の間隔で2回<br>追加 初回接種終了後、6か月以上(標準的には4歳中初回終了後概ね1年後)の間隔をおいて1回                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 2期 9歳から13歳未満<br>(標準的には9歳中に)1回接種                                                                                                                                                         |
| 種 | 二種混合<br>子宮頸がん(HPV)<br>(シルガード9)   | 不活化 | 小学6年生～高校1年生相当の女子(標準的には中1相当) | 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)1回接種<br>1回目の接種が15歳未満の場合 2回接種<br>標準的には、1回目の注射から6か月の間隔をおいて2回目を接種<br>1回目の接種が15歳以上の場合 3回接種<br>標準的には、1回目の注射から2か月の間隔をおいて2回目を注射した後、1回目から6か月の間隔をおいて3回目を接種 |
|   |                                  |     |                             | 追加                                                                                                                                                                                      |
|   |                                  |     |                             | 接種勧奨再開に伴う特別<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。                                                                                                                                 |

## 特例の日本脳炎の接種方法

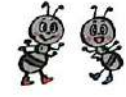
表①

★ H19年4月1日以前に生まれた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。



## ～子育て支援センター「ありんこ」年間行事予定～

- ＊ありんこ計測日 5/27・7/29・9/9・11/25・1/27・3/17
- (計測日には母子健康手帳とパスカールをお持ちください)
- ＊ミニミニ運動会：6/19 ＊おまつりごっこ：9/4
- ＊クリスマス会：12/11 ＊お別れ会：3/5
- (開催日が変更になることがありますのでご了承ください。)



## 带状疱疹予防接種一部助成のお知らせ

町では、带状疱疹の発症を予防し、罹患後の重症化や後遺症を防ぐことを目的とし、知床らうす国保診療所での接種費用の一部を助成致します。

|      |                  |
|------|------------------|
| 対象者  | 羅臼町民で満50歳以上      |
| 料金   | 11,500円/回(自己負担額) |
| 接種回数 | 2回               |

標準として、1回目の接種から2か月後に2回目の接種を行います。  
1回目の接種から6か月を超えた場合は助成の対象外となりますのでご注意ください。  
※助成を受けられるのは生涯に一度のみです。  
※過去に自費で带状疱疹ワクチンを2回接種済みの方は対象外です。

## ●令和6年度 高齢者肺炎球菌対象

令和6年度より、高齢者肺炎球菌感染症定期予防接種経過措置が終了し、助成対象者が変更となります。

- ①65歳になる方(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方)
- ②60～64歳の方で、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(身体障害者手帳1級相当)
- ※ただし、①②とも過去に助成を受けていない方

知床らうす国保診療所で自己負担4,400円で接種できます

## ●令和6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で接種ができます。接種料金・予約については、町政だよりをご覧ください。



★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、乳幼児は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

# 羅 臼 町 事 務 分 掌

(令和6年4月1日付)

役場各課の主な業務について、お知らせいたします。詳しくは、課名下段の直通

電話番号にお問合せ下さい。

※課名横の番号は裏面の庁舎案内図の番号となっております。

## 役 場 ( 1 階 )

|                      |                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 出 納 室<br>(87-2112) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 現金の出納保管に関する事(税金等の支払いはこちら)</li> <li>○ 支出負担行為の確認に関する事</li> <li>○ その他出納に関する事</li> </ul> |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ② 町民環境課<br>(総合窓口案内)<br><br>戸籍、年金、<br>ごみに関する事<br>(87-2115)<br><br>税に関する事<br>(87-2113) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 戸籍及び住民基本台帳に関する事</li> <li>○ 国民年金に関する事</li> <li>○ 交通安全に関する事</li> <li>○ 防犯に関する事</li> <li>○ 合併処理浄化槽普及に関する事</li> <li>○ ごみに関する事</li> <li>○ 犬の登録に関する事</li> <li>○ 墓地に関する事</li> <li>○ 町税の賦課及び徴収に関する事</li> <li>○ 土地・家屋台帳に関する事</li> <li>○ 納税貯蓄組合に関する事</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ③ 保健福祉課<br>(87-2161) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活保護に関する事</li> <li>○ 民生委員、児童委員に関する事</li> <li>○ 老人福祉に関する事</li> <li>○ 身体障害者等に関する事</li> <li>○ 社会福祉事業及び社会福祉事業団体に関する事</li> <li>○ 児童手当等及び特別児童扶養手当に関する事</li> <li>○ 介護保険事業に関する事</li> <li>○ 国民健康保険の事業に関する事</li> <li>○ 後期高齢者医療制度に関する事</li> <li>○ 各種予防接種に関する事</li> <li>○ 健康づくりに関する事</li> <li>○ 乳幼児の保健指導及び相談に関する事</li> <li>○ 生活習慣病予防及び相談に関する事</li> <li>○ 子育て支援に関する事</li> </ul> |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 役 場 ( 2 階 )

町 政 だ よ り  
令和6年4月10日

|                          |                                                                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ④ 総 務 課<br><br>(87-2111) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 議会に関する事</li> <li>○ 庁舎、車両管理に関する事</li> <li>○ 情報管理に関する事</li> <li>○ 防災に関する事</li> <li>○ 防災行政無線システムに関する事</li> </ul> |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑤ 企画財政課<br><br>(87-2114) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域づくりに関する事</li> <li>○ 北方領土に関する事</li> <li>○ 広報広聴に関する事</li> <li>○ 各種統計に関する事</li> <li>○ 財政計画及び予算編成に関する事</li> </ul> |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑥ 産業創生課<br>まちづくりに関する事<br>(87-2162)<br>商工観光、自然保護<br>に関する事<br>(87-2126)<br>水産、農林に関する事<br>(87-2128) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 水産振興に関する事</li> <li>○ 海洋深層水に関する事</li> <li>○ 商工業振興に関する事</li> <li>○ 観光振興に関する事</li> <li>○ 農林振興に関する事</li> <li>○ 自然保護に関する事</li> <li>○ 世界自然遺産に関する事</li> <li>○ まちづくりに関する事</li> <li>○ ふるさと納税に関する事</li> <li>○ いきいき地域提案事業に関する事</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑦ 建設水道課<br><br>(87-2163) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 道路、橋梁及び河川に関する事</li> <li>○ 建築・土木に関する事</li> <li>○ 町営住宅の入居及び維持管理に関する事</li> <li>○ 水道に関する事</li> <li>○ 温泉供給に関する事</li> <li>○ 町有財産に関する事</li> </ul> |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 教育委員会

|                          |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑧ 学 務 課<br><br>(87-2129) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 教育事務に関する事</li> <li>○ 学校適正配置計画に関する事</li> <li>○ 学校給食センターの管理運営に関する事</li> <li>○ 学校及び幼稚園の管理運営に関する事</li> <li>○ 幼小中高一貫教育推進に関する事</li> <li>○ 園児、児童、生徒の就学(園)及び入退学(園)に関する事</li> </ul> |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑨ 社会教育課<br><br>(87-2004) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 社会教育施設の管理運営に関する事</li> <li>○ 芸術、文化活動の助長、促進に関する事</li> <li>○ 生涯学習推進に関する事</li> <li>○ 町民体育、スポーツの普及振興及び指導に関する事</li> <li>○ 社会体育団体の育成指導に関する事</li> <li>○ 文化財保護及び調査に関する事</li> <li>○ 郷土資料館の管理運営に関する事</li> <li>○ 図書館の管理運営に関する事</li> </ul> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# 羅白町役場庁舎案内 Information

- 11 監査委員事務局
- 10 議会事務局

- 9 社会教育課
  - ・施設管理
  - ・スポーツ振興
- 8 学務課
  - ・学校教育

- 7 建設水道課
  - ・公住／道路／水道

- 6 産業創生課
  - ・水産／農林／自然保護
  - ・商工／観光
  - ・まちづくり

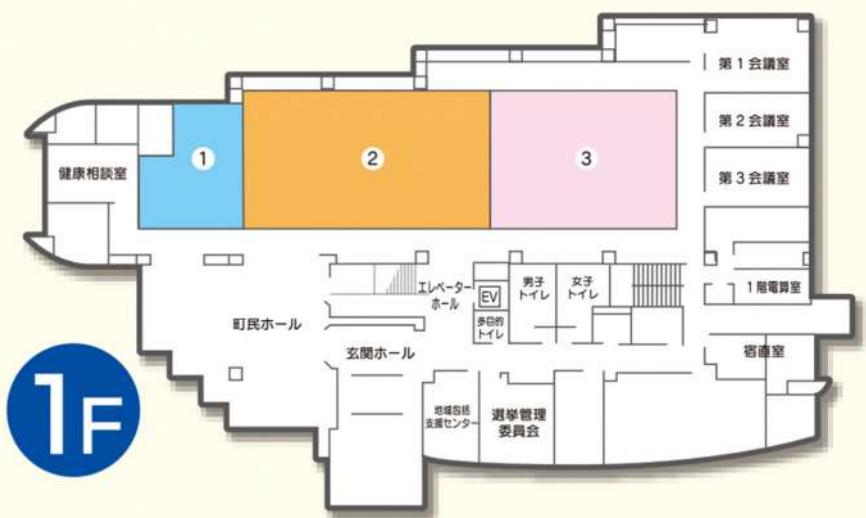
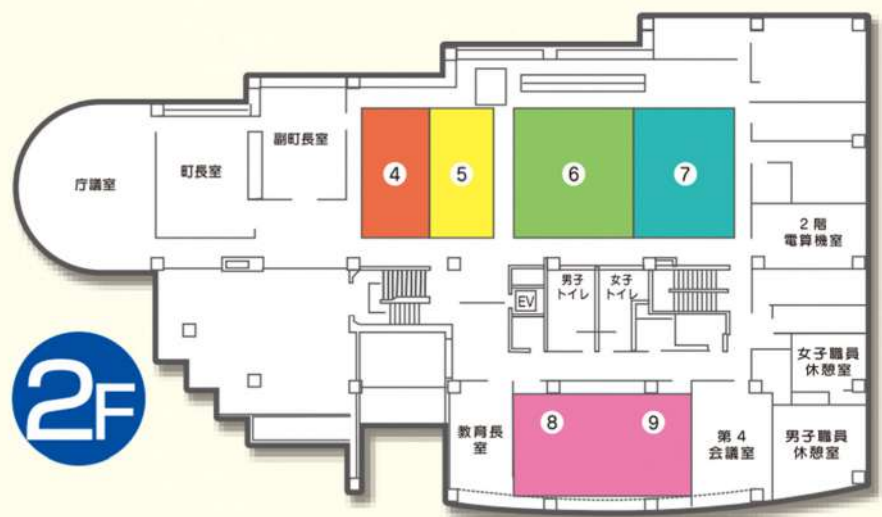
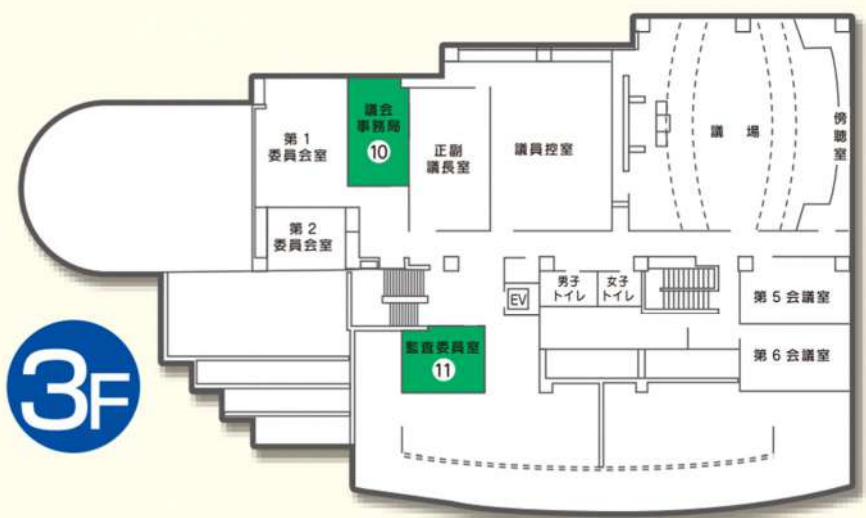
- 5 企画財政課
  - ・北方領土
  - ・移住／定住

- 4 総務課
  - ・防災／(選挙管理委員会)

- 3 保健福祉課
  - ・国民健康保険
  - ・介護保険
  - ・後期高齢者医療保険
  - ・社会福祉／子育て支援
  - ・健康づくり／予防接種／母子手帳

- 2 町民環境課
  - ・戸籍／年金／マイナンバー
  - ・住民移動（転入／転居）
  - ・環境衛生（ゴミ／合併浄化槽）  
(税務担当)
  - ・町税（納税／相談）
  - ・土地／家屋
  - ・軽自動車

- 1 出納室



# 知床らうす政策パッケージ 2024

## 知床羅臼未来づくり

### 未来創造会議

未来創造会議を立ち上げ、これまでの意見や提案をもとにKプロジェクトの一環として近未来創造図を描きながら、実現に向けて実践的に取り組みます

### 陸上養殖事業推進補助金

陸上養殖推進研究会を組織し、羅臼町における陸上養殖の可能性を見つけ出し、適正魚種の選定や岡山理科大学との連携により未来の羅臼町を創造し、実現可能な取り組みを探っていきます。

### 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。

### 新規狩猟者育成事業

第一種狩猟免許と猟銃保持許可の取得に係る費用を補助します。

### 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。

### 町営住宅等長寿命化事業

- ① 緑町団地 1～5号棟  
解体工事ほか
- ② 緑町団地 10号棟改善工事ほか

### 温泉供給施設等整備事業

エネルギー源である泉源を含めた温泉供給推進のための温泉供給設備等整備事業を実施します。

### 水道施設整備事業

- ① 配水管漏水調査
- ② 給水計量器更新工事

### 町道維持管理事業

- ① 町道等除排雪
- ② 町道市街9号線雪崩予防柵  
整備工事
- ③ 町道市街9号線舗装補修工事

### デジタル専門人材支援事業

DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進するための計画策定や課題への助言・指導、次代を担う人材育成などDXの知見や実績を有する民間企業のデジタル専門人材として登用します。

### ごみの減量化と

#### 資源リサイクル運動

- ① 町内会単位などのリサイクル活動への支援を行います。
- ② 古着を無料回収し、ごみの削減に努めます。
- ③ (株)ジモティーと連携し、リユース活動を推進します。

### 生ごみ処理機購入助成事業

ごみ処理減量化とヒグマの誘引を防ぐことを図るため、生ごみ処理機の購入者に対し購入費用の一部を補助します。

### 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。

### 省エネ設備等普及促進事業

脱炭素社会の実現に向け、一般家庭で使用する省エネ設備等（省エネ給湯設備・LED照明設備・冷蔵庫又は冷凍庫）の買い替え費用の一部を補助します。

### 地域公共交通推進事業

町内移動に不便が生じないように路線バスの継続運行支援及び新たな交通手段の導入を含めた仕組みづくりを検討します。

- ① 新たな地域交通の実証試験



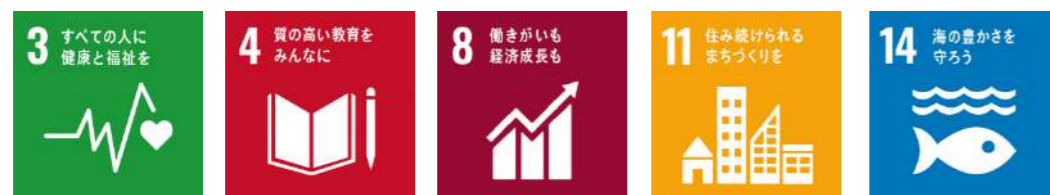
## 第2期羅臼町総合戦略

### ■羅臼町総合戦略の目指す姿

～暮らしたい・創造したいをかなえるまち～

第2期羅臼町総合戦略では、既存産業の魅力化と新規産業の創出や企業誘致を最重点として取り組み、若い世代が結婚・出産・子育てに希望が持てるまちづくりを進めます。

### 【戦略の基本となる SDGs 項目】



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。

お問い合わせ先  
企画財政課 ※担当につながさせていただきます。

☎ 0153-87-2114 メール：kikaku.r@rausu-town.jp

詳しくは下記QRから



## 産業の振興

### 漁業の振興

- ① ウニ種苗移殖事業補助金
- ② ヒトデ駆除事業補助金
- ③ ウニ囲い礁事業地元負担
- ④ ホタテ放流事業補助金
- ⑤ ナマコ種苗放流事業補助金

### 昆布繁茂対策事業

沿岸部において磯焼けが進行する海域で昆布繁茂対策事業を実施し、着生状況や魚族資源への貢献など調査を行います。

### 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。

### 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組みを支援します。

### 雇用創出支援事業（おてつたび）

あらゆる職種で人手不足が深刻化しており、通年雇用の募集をかけても採用できない実態があることから、旅行しながらでも可能な短期的・季節的アルバイトを主とした「おてつたび」を試行的に活用し、雇用対策を図ります。

### 企業立地振興補助金

新規産業の創出や町外企業の誘致促進、町内に工場等を新設又は増設する企業に対し、固定資産税相当額及び従業員数に応じた雇用補助により支援します。

### 起業支援事業補助金

起業に必要な経費や店舗賃借料等の一部を補助することにより、多様な人材を確保し、地域の新たな雇用を創出するとともに、まちの賑わいを促します。

### 医療技術者修学資金助成金

- 修学資金を支給します。
- ① 医師：月額 20 万円
  - ② 准看護師、介護福祉士：月額 6 万円
  - ③ 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

### 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、宿泊料の一部を補助します。

### 介護職員支度金補助金

介護施設等に介護福祉士や初任者研修修了者等で、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。

### 介護人材確保・離職防止支援事業補助金

町内介護事業者が行う人材確保・離職防止の取組を支援するため、その経費の一部を補助します。

## 移住・定住

### 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。

- ① 情報発信強化（魅力発信）
- ② 移住・定住促進
- ③ 体験観光（盛り上げ隊）
- ④ スポーツ推進

### 企業版ふるさと納税

「羅臼町総合戦略」を推進するため、企業版ふるさと納税制度を活用した寄附を募集しています。

### 就業体験移住モニターツアー

医療職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。

### インターンシップ受入事業

保健師の就業体験の機会を提供し、町内での生活のイメージを持つことで保健師採用を促します。

### 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）を補助します。  
※年額 18 万円を限度に 10 年間

### 羅臼高等学校全国公募視察事業

羅臼高等学校への進学希望者を増やす取り組みとして、全国公募を実践している先進地視察を行います。

### 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等の整備費用の一部を補助します。

- ① 引越し費用の一部：最大 10 万円補助
- ② 0～18 歳までの子ども：1 名あたり 10 万円支給
- ③ 中古住宅取得・リフォーム：最大 150 万円補助
- ④ 新築住宅取得費用：最大 200 万円補助

### 住宅リフォーム補助金

安心・快適で良質な住環境づくり、地域建設産業の活性化、定住人口の確保を目指して、住宅リフォーム費用の一部を補助します。

## 結婚・出産・子育て

### 出産・子育て応援交付金事業

すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう支援します。（1 人 10 万円）

### 妊産婦健診事業

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。

### 低所得妊婦初回産科受診料助成事業

低所得の妊婦の経済的負担軽減を図るとともに、当該妊婦の状況を継続的に把握し、必要な支援につなげるため要件を満たす妊婦の初回産科受診料を助成します。

### 産後ケア費助成事業

産後ケア事業を必要とするすべての産婦に対して利用者負担分の一部を補助します。

### 不妊治療等助成事業

医療保険対象外の先進医療として実施される不妊治療に要した費用の一部を助成します。

### 妊産婦健診等交通費助成事業

分娩可能な医療機関から離れた地域に在住する妊産婦が安心して出産できる環境づくり推進するため、交通費の一部を助成します。

### 子ども医療費助成事業

18 歳以下までの子ども医療費を助成することにより、疾病の早期発見と治療を促進し、保健の向上と福祉の増進を図ります。

### 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。

### 1か月児健康診査助成事業

乳幼児健康診査については新たに「1か月児」を加え、健康診査にかかる費用を助成し切れ目ない支援を行うことで子育て支援の充実を図ります。

### 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で、適切な遊びや生活の場を提供します。

### 子どもの自律・親力向上事業

行政間連携し学校等への理解と協力を求める体制を整え、子どもの自律と家庭の教育力の向上を目指して取り組みます。

### 子育てワンストップサービス

住民サービスの向上と行政の効率化を図るため、行政手続きのオンライン化を推進します。

### 小規模保育B型事業

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。

### 幼少中高一貫教育推進事業

- ① 子どもの発達段階を踏まえた指導内容や方法の研究
- ② 幼稚園・小学校・中学校・高等学校の校種を超えた情報共有と連携

### 就学援助制度

経済的理由等により、就学困難と認められた児童・生徒または次年度入学予定者の保護者に対し、必要な就学援助費を支給します。

### ふるさと少年探険隊

子どもたちの郷土愛、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。

### 羅臼高等学校支援事業

町内唯一の高校である羅臼高等学校の在学生徒の資質向上につながる施策及び高校の魅力づくりを支援します。

### 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。

### 創作料理プロジェクト

高校生の自由な発想による新メニューを創出し、地域の食と文化について学ぶことでふるさと学習へとつなげます。また、各種イベントでの販売体験等を通じ、集団行動を体験的に学び取り組みを支援します。

### うるとらうす！

羅臼高校生を中心とした実行委員会「うるとらうす」実行委員会の活動に対して補助します。

### 20歳学園補助金

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

### 運動スポーツ習慣促進事業

保健福祉課やNPO法人羅臼スポーツクラブらと連携し、町内の健康課題と運動習慣の定着化に向けたスポーツ教室などを継続的に行います。

### 中高生のための学び場提供事業

町内の中高生を対象に、「まなび場」事業を実施し、大学生を始めとする全国から集まった多様なスタッフが、地域の子供達に学習サポートやワークショップを実施することにより、学力・思考力・行動力を高める体験型学習コンテンツを提供します。

あなたが見てくれるだけで羅臼町が変わります！  
ぜひ羅臼町の応援サポーターになってください。

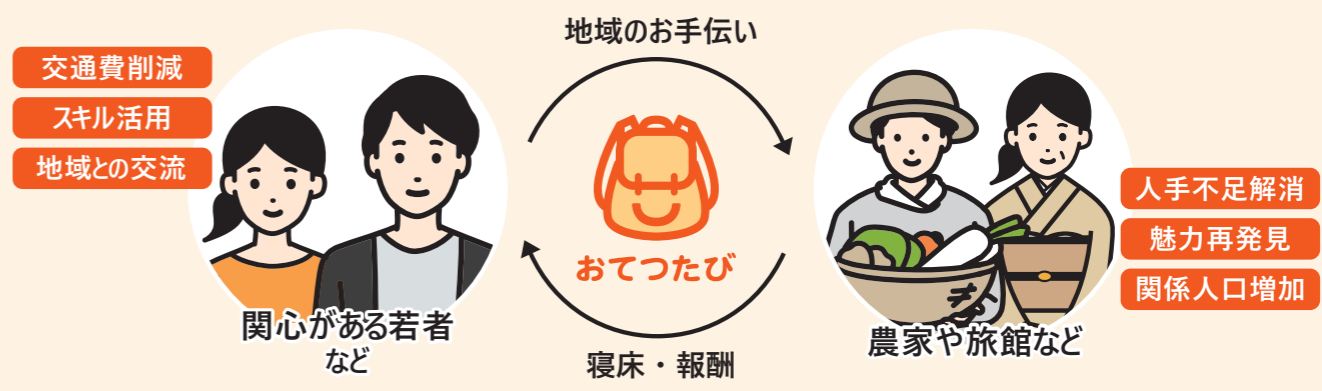




令和6年度  
羅臼町事業者限定  
利用料の一部  
●●●●●  
羅臼町負担

# 繁忙期の人手不足に対応できます！

おてつたびは、短期的・季節的に人手を必要としている地域の事業者さんと、「色々な地域に行ってみたい人たち」が出逢える短期アルバイトのマッチングサイトです。  
人手不足でお困りの事業所は、お問い合わせ・お申込みください。



# 人手不足を チャンスに変えませんか？ 全国からお手伝いに駆けつけます！

## ● お仕事内容 (例)

### 漁業・水産加工業

- 水揚げ後の洗浄
- 選別
- ホタテの稚貝の分散作業  
などなど



## 募集への反応にも手ごたえあり！

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 漁業<br>(北海道羅臼町)   | ゲストハウス<br>(北海道羅臼町) |
| 4名 ▶ 9名<br>定員 応募 | 2名 ▶ 5名<br>定員 応募   |

募集開始から  
1人目の申込まで 平均 **1日以内!**

## ● 費用

- 1 登録・掲載 **0円**
- 2 参加者の報酬 (事業者負担)
- 3 マッチング費
- 4 保険料

※消費税として上記③④の10%相当が掛かります  
※参加者の寝床の無償提供をお願いしております。

支援条件

- 地域に触れ合う機会を必ず設けること  
※内容にお困りの場合はご相談ください！
- 受入期間 (お手伝い期間) は、  
2週間から1ヵ月程度とすること
- 参加者の報酬を支払うこと  
※時給は最低賃金以上で設定すること

利用料の一部  
**羅臼町負担**  
※マッチング費は1/2補助

対応が難しい場合は、送迎可能な事業者に限りに、  
移住用住宅一戸の活用も可能  
※申込み多数の場合は羅臼町で選考して活用事業者を決定


## ● 利用申込・お問い合わせ

※初めておてつたびを活用する事業者については、  
募集開始まで1ヶ月程度かかります。計画的にご相談ください。

募集ページの作成などもサポートします！  
PCの操作が不安な方もお気軽に♪

羅臼町役場 産業創生課  
TEL: 0153-87-2126



 株式会社 おてつたび

私達は「地域の人を通じて地域を好きになる」を  
信念としたソーシャルスタートアップです！

おてつたび <https://otetsutabi.com>

- 住所  東京都渋谷区代々木3丁目31-12  
 静岡県浜松市中央区高林1丁目8-43
- 代表 永岡 里菜 ● 設立 2018年7月

# 新たな起業や新たな分野に進出する町民を応援します

## ～ 羅臼町起業支援事業補助金のお知らせ ～

羅臼町では、雇用創出及び創業支援の促進を図るため、新規開業や新分野への進出に取り組み、地域活性化に貢献する起業家に対する経費の一部を補助する「羅臼町起業支援事業補助金」制度を創設しました。

町内で起業等をお考えの方は、担当係までご相談下さい。

### 概要

町内の個人及び法人に対し、対象経費の一部を補助する。  
(令和6年4月1日以後の事業開始の場合に適用されます。)

### 補助

新規開業に関する事業及び新分野進出事業の補助金の額は対象経費の3分の2以内

| 区分            | 事業内容                                                                                      | 補助金額          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 新規開業に関する事業    | 新規に起業する者に対し開業費を助成                                                                         | 限度額200万円      |
| 新分野進出事業       | ① 新たに店舗を構える新分野進出                                                                          | 限度額50万円       |
|               | ② 新たな店舗を構えない新分野進出<br>(既存店舗等の増改築を伴うもの)                                                     | 限度額30万円       |
|               | ③ 新たな店舗を構えない新分野進出                                                                         | 限度額20万円       |
| 新規雇用者対策事業     | ① 新規雇用者で社会保険被保険者（健康保険法（大正11年法律第70号）第48条の規定により被保険者の資格の取得の届出を行い、同法第39条第1項の確認を受けた者をいう。以下同じ。） | 1人につき<br>30万円 |
|               | ② 上記に掲げる者以外の新規雇用者                                                                         | 1人につき<br>10万円 |
| その他町長が特に認める事業 | 町長が認める事業内容                                                                                | 町長が認める額       |

## 申請期限

令和6年5月10日（金）

※申請期限以降の応募については、要相談。

## 対象経費

個々に判断することになりますが、基準は次のとおりです。

- ・ 創業等に必要な官公庁への申請書類作成等に係わる経費
- ・ 土地、家屋等不動産の購入にかかる経費
- ・ 店舗、事務所又は駐車場の借入費
- ・ 事業に必要な機器類の購入経費
- ・ 事業遂行に必要な業務の一部を第三者に委託（委任）するために支払われる経費
- ・ 各種許可証等の取得経費 など

※基本的に事業開始後にかかる営業経費は対象外です。

## その他

下記の者については、補助対象事業者とはなりません。

- (1) 補助金の交付申請時に納期限の到来した町税等を完納していない者
- (2) 羅臼町暴力団排除条例（平成24年羅臼町条例第16号）に定める暴力団に関係している者又はその他の反社会勢力である者及び関係を有する者
- (3) 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律（昭和23年法律第122号）により規制となる性風俗関連特殊営業に該当する業種
- (4) 支店又はこれに類する者
- (5) 法人において、社名又は代表者を変更し、変更前と同一の事業によってこの要綱による開業支援の助成を受けようとする者
- (6) 親に代わって子又はその他の親族が経営者となり、変更前と同一の事業によってこの要綱による開業支援の助成を受けようとする者
- (7) 仮設テント又は仮設店舗で事業をしようとする者。ただし、移動販売車は除く。
- (8) 起業の日から3か月を経過し、要綱第7条の規定により補助金の交付申請をする者
- (9) その他町長が適当でないと認められる者

お問い合わせ先

羅臼町役場 産業創生課 電話番号 0153-87-2126



# 省エネ設備・生ごみ処理機購入補助の申請を受け付けています。

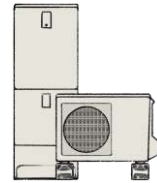


## 省エネ設備等普及促進事業補助金

脱炭素社会の実現に向け、一般家庭で使用する省エネ設備等の買い換え普及促進を図り、家庭からの二酸化炭素排出量削減を目的に、以下の設備等の設置・購入に対し補助します。

### 省エネ給湯設備

条件：エコキュート以外の給湯器から新品（未使用品）のエコキュートを設置したもの。  
補助額：対象経費の4分の1以内（上限10万円）

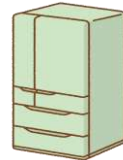


### LED 照明設備

条件：LED 照明以外の照明から LED 照明にした方に限る。また、中古品、電球のみの取替は不可。  
補助額：対象経費の2分の1以内（上限3万円）  
※購入（工事）金額が3万円以上を対象とする。

### 冷蔵庫又冷凍庫

条件：10年以上経過し（2014年（平成26年）以前に製造されたもの）、一定の省エネ基準を満たしたもの。  
補助額：対象経費の4分の1以内（上限4万円）



### 購入例） LED 照明設備の場合

居間と寝室の照明が蛍光灯なので、LED 照明に替えたい！

#### 【費用】

- ① 居間の照明・・・2万4千円
- ② 寝室の照明・・・1万円
- ③ 設置費用・・・6千円

合計・・・2万4千円+1万円+6千円=4万円

補助額は2分の1なので・・・

実際の補助額は・・・ **2万円** になります。



## 生ごみ処理機購入助成事業補助金

家庭から排出される「生ごみ」の再利用によるごみ処理減量化と、ヒグマの誘引を防ぐことを目的として補助します。

### 生ごみ処理機

条件：電気を使用し、乾燥式又はハイブリット式として、一般家庭の室内で使用する処理機。  
補助額：対象経費の2分の1以内（上限3万円）



## 登録販売店

上記補助金は、すべて登録販売店でのご購入が条件になります。

4月1日現在の登録販売店の補助金に関する取扱い業務は以下の通りです。

### ・(株)中村電気商会 (87-2071)

・LED 照明設備 ・省エネ給湯設備 ・冷蔵庫又は冷凍庫 ・生ごみ処理機

### ・(有)サウンドハウスエービック (87-2836)

・LED 照明設備 ・省エネ給湯設備 ・冷蔵庫又は冷凍庫 ・生ごみ処理機

### ・DCMニコット羅臼店 (88-5600)

・LED 照明設備 ・冷蔵庫又は冷凍庫 ・生ごみ処理機



省エネ効果の高い製品を購入すると、  
環境に優しいだけでなく、  
電気料の削減にもつながります。

省エネ設備等普及促進事業補助金・生ごみ処理機購入助成事業の  
両補助金の申請にあたっては各種条件がございますので、  
詳細や不明点については、  
登録販売店、または町民環境課までお問い合わせください。



ZERO CARBON  
HOKKAIDO  
RAUSU



# 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。今年度中に浄化槽を設置する方、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町民環境課までお申込み下さい。

※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。

| 一般専用住宅10人槽以下の補助金限度額 |             |          |                   |              |                   | (単位：円)    |
|---------------------|-------------|----------|-------------------|--------------|-------------------|-----------|
| 人 槽                 | 区 分         | 1基あたり補助額 |                   |              |                   | 計         |
|                     |             | 合併浄化槽設置費 | 内部改造<br>(トイレ交換費等) | 単独浄化槽<br>撤去費 | 単独浄化槽<br>屋内配管工事費等 |           |
| 5人槽                 | 汲取式→合併浄化槽   | 520,000  | 100,000           | 0            |                   | 620,000   |
|                     | 単独浄化槽→合併浄化槽 | 520,000  | 100,000           | 90,000       | 300,000           | 1,010,000 |
|                     | 新築に合併浄化槽を設置 | 470,000  | 0                 | 0            |                   | 470,000   |
| 7人槽                 | 汲取式→合併浄化槽   | 640,000  | 100,000           | 0            |                   | 740,000   |
|                     | 単独浄化槽→合併浄化槽 | 640,000  | 100,000           | 90,000       | 300,000           | 1,130,000 |
|                     | 新築に合併浄化槽を設置 | 590,000  | 0                 | 0            |                   | 590,000   |
| 10人槽                | 汲取式→合併浄化槽   | 960,000  | 100,000           | 0            |                   | 1,060,000 |
|                     | 単独浄化槽→合併浄化槽 | 960,000  | 100,000           | 90,000       | 300,000           | 1,450,000 |
|                     | 新築に合併浄化槽を設置 | 860,000  | 0                 | 0            |                   | 860,000   |

## ☆☆☆具体的な補助例☆☆☆☆ 汲取式から5人槽を設置する場合

標準工事費

1,287,000円

$$\left( \begin{array}{l} \text{町からの補助額：620,000円} \\ \text{合併浄化槽設置費補助額} \\ \text{520,000円} \end{array} \right) + \left( \begin{array}{l} \text{内部改造補助額} \\ \text{100,000円} \end{array} \right)$$

実質支払額 667,000円

※あくまで参考例です。実際の費用は設置業者等にご確認ください。

補助を受けるには、各種条件がございます。  
詳しくは町民環境課までお問合せください。



問合わせ先：町民環境課 ☎ 87-2115



## 羅臼町はジモティー未利用者を対象とした 代行投稿を実施しています。



令和2年8月から118件出品し、うち99件の品が新たな所有者のもとに引き渡されました。現在、以下を含む11点が出品中です。



物干し



ぐい飲みセット



棚付きクローゼット

不要になってしまった品物でも、  
必要とされる方がいるかもしれません。  
ご興味のある方は、役場町民環境課までお問い合わせください。

町民環境課 TEL:87-2115

羅臼町役場町民環境課  
出品ページはこちらから



## ごみ収集の日程について

◎4月29日(月)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(金)から6日(月)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  |
| 4/28 | 29 | 30 | 5/1  | 2 | 3  | 4  |
| 5    | 6  | 7  | 8    | 9 | 10 | 11 |

問合わせ先：町民環境課 ☎ 87-2115

# 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。
- 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、町内会緑化事業や館のフローリングを修繕したい。などなど。



【R5年度は次の事業に活用されました】

「羅臼町ベースボールクリニック開催事業」

- ◆プロ野球選手を招へいしベースボールアカデミーを開催しました。

「峯浜町コミュニティセンター屋根ペンキ塗装」

- ◆峯浜町コミュニティセンターの維持管理のため、町内会員によるペンキ塗装を実施しました。

## ■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。



【R5年度は次の事業に活用されました】

「しれとこ羅臼こんぶフェスタ」

- ◆羅臼昆布のPRと消費拡大を目的としたイベントが開催されました。

「労働力不足対策としての外国人雇用に関する視察研修」

- ◆町内における人手不足解消を促進する取り組みが行われました。

「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。※





# 新イベント

# 名称募集

令和5年度をもって、知床開きと漁火祭りがファイナルを迎えました。

現在、新イベント実行委員会では、町民祭りの意思と伝統を引き継ぎ、現代のニーズにあった次世代まで続くイベントをテーマに掲げ、羅臼の海の恵みである旬な海産物を堪能していただき、また、伝統的な様々な催し物等を通じて、町内外から来ていただいた方には楽しみを、帰る際には喜びを与えられるようなプログラムについて検討を行っています。

この新しいイベントを開催するにあたり、広く親しまれるイベントとなるような名称を大募集します！！

応募方法については、下記の応募用紙にて、所定の応募箱へ投函いただくか、右記のQRコードを読み取っていただくと、スマートフォンから応募することができます。

たくさんのご応募、お待ちしております！！



名称応募  
フォーム  
はこちら

募集  
期間

令和6年4月19日（金）まで

応募資格： 羅臼町民 ※お一人様1点のみ

名称の決定： 決定次第、町政だより及びホームページにて発表いたします。

応募箱設置場所： 羅臼町役場、らうすぼ、羅臼町商工会、羅臼漁業協同組合

※採用された方には、記念品が当たります！！

新イベント開催日程： 令和6年9月28日（土）、9月29日（日）

お問い合わせ先： 羅臼町役場 産業創生課 電話番号0153-87-2126

切り取り線

## 新イベント名称募集用紙

・氏名

・年齢

歳

・住所 羅臼町

町

・新イベントの名称

・名称にした理由

# リハビリ相談会のご案内



けがや病気等でからだの動かしにくさや話しにくさがある、むせ込みや物忘れ等で生活に不自由を感じている等・・・、日頃お困りの方や心配を抱えている方へ作業療法士や言語聴覚士によるリハビリ相談会を開催致します。また、からだに合わせた手すりや福祉用具についても相談に応じます。

町内には専門的なアドバイスを受ける場所や機会が少ないため、お気軽にご利用下さい。

【対象】 羅臼町在住の方

【開催日】 令和6年5月14日（火）～16日（木）

【内容】 NPO りらいふ（札幌）の作業療法士と言語聴覚士が保健師とともに訪問したり、役場に来ていただく等ご希望に合わせて相談に対応します。

【利用料】 無料

【申込み締切り】 令和6年4月25日（木）

【申込み・問合せ】 保健福祉課 87-2161

## キャッチアップ接種（HPV ワクチン）は 令和6年度末までにすませましょう！

現在、接種の機会を逃した方に対し時限的に定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」が行われています。これは、令和4年度から令和6年度までの3年間のみ行われることになっており、令和7年3月をもって終了となります。

HPV ワクチンは基本的に3回接種することで予防効果が見込まれます。また、3回目の接種は1回目から6か月後とされているため、これから1回目のHPV ワクチンを接種する方は、令和6年9月までに接種する必要があります。

10月以降に1回目を接種した場合、3回目の接種が令和7年4月以降となり、公費負担とならず、全額自己負担となる可能性があります。

また、高校1年生相当の年齢の方も来年度はキャッチアップ接種としてHPV ワクチンを打つことができないため、今年度中に接種を完了するにはやはり9月までに1回目を接種する必要があります。

ワクチン接種について効果と副反応等を理解した上で、接種を希望する場合はお早めに知床らうす国保診療所へご予約ください。

◎キャッチアップ接種の対象：羅臼町に住民登録のある平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性

◎令和7年3月末までの定期接種対象者：羅臼町に住民登録のある高校1年生相当の女子

# 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・・・【脳ドック 15名】【心臓ドック 8名】【胃がんドック 5名】

※検診期間は（前期分）令和6年9月末日までとなっております。

※定員に達し次第、前期募集を終了します。（先着順）

## ○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6年4月1日時点で40～74歳の方）
- ・胃がんドックは、羅臼町民で令和6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、申請書の記入がありますので、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6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 87-2161

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の費用を一部助成します

令和6年度より、高齢者肺炎球菌感染症定期予防接種経過措置が終了し、助成対象者が変更となりました。  
令和6年度以降は、65歳の方以外は、定期接種（費用の助成）の対象となりません。

### ●●● 肺炎球菌とは？ ●●●

肺炎球菌は口の中の空気の通り道（気道）に含まれる細菌で、唾液等を通して飛沫感染し、気管支炎や肺炎などの重い合併症を引き起こすことがあります。また、高齢者の肺炎のうち3分の1から4分の1が肺炎球菌が原因と考えられています。

#### ○助成対象者

今年度助成対象の方は、以下の通りです。

|                                                               |                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ①65歳となる方                                                      | 昭和34年4月2日生～昭和35年4月1日生 |
| ②60～64歳の方で、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(身体障害者手帳1級相当) |                       |

※ただし、①②とも過去に助成を受けていない方

#### ○接種期間・方法

令和7年3月31日までとなっております。

知床らうす国民健康保険診療所にて、自己負担4,400円で接種ができます。

必ず予約をして接種してください。(☎87-2116)

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6年4月10日（水）～令和6年4月30日（火）

検診期間：令和6年5月13日（月）～令和6年5月31日（金）

### <個人検診を受けるには??>

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

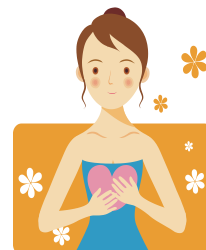
♡乳がん&子宮頸がんセット：3,500円（1,250円）※40歳以上の和暦で偶数年生まれの方

※40歳以上で和暦で偶数年生まれの方【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。



# 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・子宮頸がん・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月中旬頃発送予定)

☆使用期限は、令和7年3月31日となります。右の封筒が届いたら、ぜひこの機会に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6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15年4月2日～平成16年4月1日 | 子宮 |     |   |    |   |   |   |
| 25歳 | 平成10年4月2日～平成11年4月1日 | 子宮 |     |   |    |   |   |   |
| 30歳 | 平成5年4月2日～平成6年4月1日   | 子宮 | HPV |   |    |   |   |   |
| 35歳 | 昭和63年4月2日～平成元年4月1日  | 子宮 | HPV |   |    |   |   |   |
| 40歳 | 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 | 子宮 | HPV | 乳 | 大腸 | 肺 | 胃 | 肝 |
| 45歳 | 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 50歳 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 55歳 | 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 60歳 | 昭和38年4月2日～昭和39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。

# 带状疱疹予防接種一部助成のお知らせ

町では、带状疱疹の発症を予防し、罹患後の重症化や後遺症を防ぐことを目的とし、接種費用の一部を助成いたします。

本助成事業を活用し接種を希望される方は、下記の内容をご確認のうえ、お申込みください。

## ■带状疱疹とは

加齢などによって免疫が低下したときに水痘・带状疱疹ウイルスが再活性化することで発症。多くの場合、带状疱疹は皮疹の発生から3週間ほどで治癒しますが、中には重症化し入院が必要な場合もあり、症状が治っても皮膚に痕が残る場合や、一部の患者では带状疱疹神経痛という合併症によって痛みが続くことがあり、日常生活の支障となります。

## 1 対象者

接種日時点で、羅臼町の住民基本台帳に登録されている満50歳以上の方

※過去に带状疱疹予防接種（シングリックス（不活化ワクチン）を2回接種済の方、令和5年度に带状疱疹予防接種の助成を受けられた方については対象外となります。

## 2. 助成額および助成回数

1回につき11,600円（自己負担額 11,500円）

1人につき2回まで（生涯で一度のみ）

## 3 使用ワクチン

シングリックス（不活化ワクチン）接種量0.5ml/回

## 4 接種方法・接種間隔

2回の筋肉内注射

標準として1回目の接種から2か月後に2回目の接種を行います。2か月を超えた場合であっても6か月後までに2回目の接種を行います。

本ワクチンは、2回接種することで、十分な予防効果が得られますので、必ず2回接種しましょう。

なお、接種間隔が6か月を超えた場合は助成の対象外になりますのでご注意ください。

## 5 予防効果

本ワクチン接種により、50歳以上で97.2%、70歳以上で89.8%の発症予防効果があります。

水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱ってしまうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで帯状疱疹を予防します。

## 6 申請から接種までのながれ

- ① 希望される方は役場保健福祉課窓口で申請の手続きを行ってください。
- ② 申請内容を確認後、該当者につきましては、後日、助成券および助成をうけるための専用予診票を保健福祉課窓口で受け取ります。なお、非該当者につきましては、却下通知書を郵送させていただきます。
- ③ 助成券受取後、**接種希望日の1週間前まで**に知床らうす国民健康保険診療所へ直接、予約してください。なお、必ずしも接種希望日に添えない場合がありますのでご了承ください。
- ④ 接種当日は、助成券と予診票を知床らうす国民健康保険診療所窓口へ提出願います。
- ⑤ 接種後、支払いの際に、知床らうす国民健康保険診療所から町の助成額を差し引いた額（自己負担額 11,500円）をお支払いください。

※申請してから接種に要する期間は2週間程度、かかりますので予めご了承ください。

<助成に関するお問合せ先> 保健福祉課 保健・国保担当 TEL0153-87-2161

<接種予約先> 知床らうす国民健康保険診療所 TEL0153-87-2116  
予約時間帯 平日 午前8:00~午後5:00

# 令和6年度

町政だより

令和6年4月10日発行

# こまぐさ学級が



# 始まりますよ!

☆60歳以上の方が対象です☆

今年度も楽しいプログラムを沢山ご用意しておりますので、ご近所の方もお誘い合わせのうえ、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       | 羅臼高校  |
| 6月  | 高校生と交流②       | 羅臼高校  |
| 6月  | バス遠足          | 網走市   |
| 8月  | 郷土資料館見学       | 郷土資料館 |
| 9月  | クラブ活動①        | 役場    |
| 10月 | クラブ活動②        | らうすぽ  |
| 10月 | 春松幼稚園との交流     | 春松幼稚園 |
| 11月 | 羅臼幼稚園・高校生との交流 | 羅臼幼稚園 |
| 12月 | 知床 Kids との交流  | らうすぽ  |
| 1月  | レクリエーション      | らうすぽ  |
| 2月  | 閉級式           | らうすぽ  |

※注意：ご自宅から集合場所までの送迎はしていませんので、必要な方は路線バスをご利用願います。

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18日(木)



# ～らいずイベント

## らうすぽ館内情報～

### 羅臼湖スノーシュートレッキング

協力: 羅臼山岳会

○日にち ⇒ 令和6年4月21日(日)

※荒天・通行止めの際は、予備日の28日(日)に延期になります。

○主催 ⇒ NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず

○集合時間 ⇒ 朝9時45分・らうすぽ駐車場

※解散は14時45分頃を予定しています。

○対象 ⇒ 小学3年生以上

○定員 ⇒ 25名

○参加料 ⇒ らいず会員 1,000 円 / 非会員 1,500 円 (保険料込)

○持ち物 ⇒ 暖かい服装・昼食・飲み物・おやつ

○申込み ⇒ 4月14日(日)午後5時まで(らいず事務局 ☎85-7715)



### らうすぽトレーニング室のご紹介

いつもらうすぽをご利用いただき誠にありがとうございます。1階トレーニングルームでは新しい機器も導入されましたので、簡単にご紹介させていただきます。皆様の健康、体力づくりにぜひご利用ください。



#### マルチステーション

マシン1台で様々なトレーニングができます。基本的な筋力強化はもちろん、ワイヤー駆動のため、競技動作特有の筋力強化もできます。



#### エアロバイク

無酸素・有酸素とどちらの運動もできる多彩なプログラムに基づき、負荷が掛かったペダルを漕ぐ事で、さまざまな運動目的に応じたトレーニングや測定ができます。



### ぴんぴんキラリ！いきいき健康教室について

ぴんぴんキラリ！いきいき健康教室の申込締切が4月27日(木)と誤りがございました。正しくは4月27日(土)となりますので、こちらにて訂正しお詫び申し上げます。



NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず

## 節句の花をいけてみましょう

# いけばな講座のご案内

季節の移ろいを知り  いつくしんで生活してきた日本人  
そんなわが国では  一年にいくつかの節句があります  
節句それぞれの草木を用いて  花をいけてみませんか

| 節句の名称 (月 日) 別称       | 講座 開催日 |     |
|----------------------|--------|-----|
| 端午の節句 (5月5日) 菖蒲の節句   | 5月2日   | 木曜日 |
| 七夕[しちせき] (7月7日) 笹の節句 | 7月4日   |     |
| 重陽の節句 (9月9日) 菊の節句    | 9月5日   |     |

そして 11月 町の文化祭に参加しませんか

開催場所  らうすぽ

開始時刻  午後7時

道具  万能はさみ  新聞紙  手拭き

(その他必要なものはこちらで用意します)

花材費  1,000円 (1回あたり)

定員  10名

主催  グループ華共  代表  大口和子

後援  羅臼町教育委員会  羅臼町文化協会

申込期日  4月23日

電話でお申込みください

0153-87-3151 (大口)

留守番電話になっているときは

メッセージを入れておいてください



# 町民のみなさんの 文化活動を応援します♪

## ～ 芸術・文化活動振興奨励助成金 ～

羅臼町教育委員会では、まちの文化活動を応援するため「芸術・文化振興奨励助成」を行っております。

### < 助成対象 >

芸術・文化関係団体（グループ、サークル、クラブ及び実行委員会などを含みます）

### < 助成対象事業 >

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| 1 鑑賞・発表機会を提供する事業         | 音楽発表会、演劇、映画鑑賞、美術展示、文芸大会など          |
| 2 文化活動普及に関する学習機会を提供する事業  | 文化講演会、討論会、講習会など                    |
| 3 郷土の歴史・文化の保存と伝承に関する事業   | 昔の遊び、まつりの伝承、郷土資料の収集保存、動植物の調査研究など   |
| 4 文化的うるおいのある地域づくりをすすめる事業 | 花をいっぱいにする運動、彫刻・句碑のあるまちづくり、街並デザインなど |
| 5 その他、特に必要と認められる事業       |                                    |

※国または道の補助金の交付対象となる事業については、原則として除きます。

### < 助成対象経費 >

- ①賃金 ②謝金 ③旅費 ④需用費（消耗品など） ⑤役務費（郵便料など） ⑥委託料  
⑦使用料及び賃借料

### < 募集期間 >

令和6年6月28日（金）まで

※募集期間後も予算の範囲内で助成は可能です。

詳しくは、  
お問合せ下さい。



【お問合せ先】教育委員会 社会教育課

電話：0153-87-2004 / FAX：0153-87-2256



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？

## ◎歩行可能な方向け いきいきコース◎

【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  
(※開催期間中に必ず健診(お達者健診、特定健診)をお受けください。)

【開催日】 令和6年5月7日～令和7年2月25日までの10か月間 **毎週火曜日！**

※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)

※理学療法士の先生が来る日は 9:30～10:30(9:00～受付)

【場所】 羅臼町民体育館 アリーナ(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)

1か月分お得！

(自己負担) (資料教材費等としてご自身で負担していただきます)

※らいず会員の方は1か月2ポイントつきます

【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**脳賦活運動**、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、理学療法士の先生による講話や実践指導、保健師による健康・栄養指導なども行ってまいります。

令和5年度 活動の様子



## ○足腰を元気にしたい方は 健康コース○

**NEW**

【対象】 65歳以上の町民(定員10名)

・要支援認定を受けている方(要支援1、2)  
・基本チェックリストを実施し、生活機能の低下が認められる方  
(申込みの際にチェックリストを実施し、事業の該当であるかを確認します。)  
※開催期間中に必ず健診(お達者健診、特定健診)をお受けください。

【開催日】 令和6年5月～令和7年2月に全10回

**月に1度の火曜日！**

※詳しい日程は受講者に直接お知らせします **送迎も可能です！**

【時間】 11:00～12:00(10:40～受付)

【場所】 羅臼町民体育館 1階会議室(内容によって変更もあります)

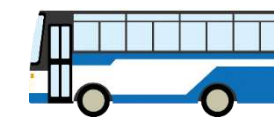
【参加料】 無料 ※らいず会員の方は1か月1ポイントつきます

【内容】 加齢や体力が落ちて出来なくなったこと、諦めてしまっていることはありませんか・・・？このコースは、高齢者の**またできるようになりたい**を応援するプログラムです。今年度は月に1回、理学療法士の先生(リハビリ)と一緒に、生活における不安に合わせた**運動内容**に取り組みます。また家でも取り組めるようにアドバイスします。

《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



※移動手段に困っている方は、送迎に関するご相談もお気軽にどうぞ。

## お申し込みについて

受講希望者は**4月27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いただきます。

NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず **Rise**

# 水中運動教室メンバー募集!

- 開催日 **5月7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**  
※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 **5月1日(水)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!!



毎週土曜日開催!

# 定期活動ミニ・バド・ラー!

らいずでは、町民が気軽に運動できる場として「ミニ・バド・ラー」を開催しています!日頃より運動不足と感じている方、一人でスポーツはちょっと...と思っている方、みんなでスポーツを楽しみ、心地よい汗を流しませんか?

ミニ・バド・ラーとは...

「ミニテニス」~15cm位の球をワンバウンドで打ち合います。上級者になると球に変化をつけるので、思いがけないプレーが生まれます。



「バドミントン」~お手軽スポーツのバドミントンですが、数あるスポーツの中で運動量は上位の方に挙げられています。やればやるほど熱くなります。

「ラージボール卓球」~普通の卓球より一回り大きい球を使います。スピードが落ちますが、球が見やすく打ち合いも続き、だれでも楽しめます。



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OKです

時間 19時から20時半まで

参加料 らいず会員無料(2ポイント) / 非会員200円



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