

作業療法士による

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があり生活の不自
由さや心配を抱えている方へ作業療法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。

【開催日】 令和6年12月11日（水）～13日（金）

【内容】 NPO いらいふ（札幌）の作業療法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11月26日（火）

【申込み・問合せ】 保健福祉課 87-2161

ゲートキーパー講座

「ゲートキーパー」とは、

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のこと
です。話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人
の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族、同僚、仲間など悩んでいる人の身近な方が、まず最初のゲートキーパーとなり
ます。具体的な声のかけ方や関わり方、相談機関へつなぐ方法を学びませんか？

【開催日時】 令和6年11月19日（火）11:00～12:00

【場所】 羅臼町役場1階会議室

【講師】 株式会社 ここから（札幌）

精神科認定看護師 村本好孝

【参加料】 無料

【申込み締切り】 令和6年11月18日（月）

【申込み・問合せ】 保健福祉課 87-2161

どうしたのかな・・・
自分に何かできないかな・・・



全国瞬時警報システム試験放送を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)により、国から発令された地震・津波・気象に関する特別警報等及び羅臼町に影響を及ぼす可能性がある弾道ミサイルの発射などが行われた際に、人工衛星を介して羅臼町の防災行政無線を自動的に起動し、音声で町民に到達するテストを実施します。

- ◎日にち 令和6年 11月20日 (水)
- ◎時間 午前 11時00分 頃
- ◎場所 羅臼町全域
- ◎内容 テスト電文を防災行政無線で自動放送します。

ご注意ください！！

- ◎羅臼町の防災行政無線から各家庭の戸別受信機、または漁港等に設置されている拡声器へ自動的に音声放送されるか確認するテストです。
- ◎今回は、テスト放送のみとなりますので、実際に避難等の必要はありません。
また、テスト放送終了後に役場よりテスト終了の放送は行いません。
- ◎戸別受信機は、J-アラート放送の際に自動的に放送の録音が行われます。放送後、録音ボタンのライトが点滅している場合は、再生ボタンを押し、録音を再生する事で点滅が解除されますので、ご注意ください。

ご不明な点や、気になることがありましたら…

【問合せ先】 **総務課** TEL87-2111

までご連絡ください。

羅臼町郷土資料館 臨時休館のお知らせ

羅臼町郷土資料館では下記の日程でLED改修工事を実施します。工事にもない、展示品の移動などを行うことから、下記の日程で臨時休館となります。

来館される皆様には、ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願いいたします。

11月12日(火)～11月29日(金)臨時休館



羅臼町郷土資料館からのお願い

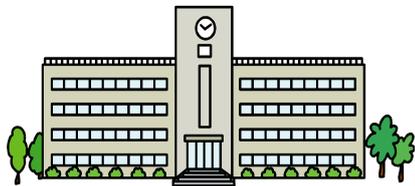
羅臼町郷土資料館では羅臼の主産業である漁業に係る展示等の充実を検討しております。

つきましては、漁業の歴史を伝える**漁具**の収集を行っています。寄贈を検討いただける方は、**郷土資料館 (TEL88 - 3850)** までご連絡をお願いいたします。

※資料が多量に重複している場合は、寄贈を受け入れることができない場合もございます。大変申し訳ございません。



羅臼町立新小学校・新幼稚園 名称等選考委員会委員募集



令和8年4月に1校1園となる新たな町立小学校及び幼稚園の名称・校章・校歌を定めるにあたり、選考の公正・公明性確保の観点から、選考委員会を設置して作業を進めることと致しました。

選考委員会の構成については下記1の通りとし、一般公募による委員枠も設けさせていただきました。

つきましては、選考委員として3名程度を一般公募致しますので、新名称等の決定作業に携わっていただける方の積極的なご応募をお待ちしています。

1. 「新小学校・新幼稚園名称等選考委員会」委員構成

(1) 一般公募による委員 3名程度 ⇒ 今回一般の方々から募集する委員です。
※ただし、児童・生徒は除きます。児童・生徒のみなさんには、選考委員会とは別にご意見等をお聞きする機会を設ける予定です。

(2) 一般公募のほか、次に掲げる各関係団体から委員を選出します(10名)
・羅臼町 PTA 連合会、羅臼町校長会・教頭会
・羅臼町立幼稚園、連合町内会

2. 選考する事項

校名及び園名、校章及び園章、校歌及び園歌



3. 応募方法

下記応募用紙に必要事項をご記入の上、来る11月22日(金)までに教育委員会学務課へご提出ください。なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

(お問合せ：羅臼町教育委員会学務課 ☎ 87-2129)

----- (きりとり) -----

「羅臼町立新小学校・新幼稚園名称等選考委員会」委員応募用紙

住所	氏名	連絡先(携帯電話)	職業・所属
(応募の動機)			

第2弾 町内巡回型のワゴンの運行を実施します！

運行期間	令和6年11月13日（水）から 令和7年2月26日（水）まで
運行日	月・水・金曜日 ※祝日の場合は運行しません※
運行時間	9時00分～13時00分の間 ※天候状況等で変更することがあります※

羅臼町内を循環する路線バスが運行していない9時から13時の時間帯に峯浜町から岬町までコミュニティワゴン車（やさしい号）の運行を新たに実施します。

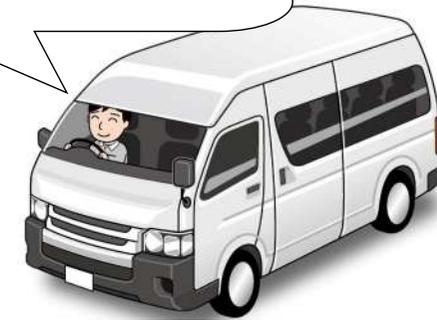
11月13日から「月・水・金曜日」に阿寒バス（株）の「バス停」を利用した運行となります。

湯ノ沢町方面にも、臨時の乗車場所を指定して、運行しますので運行時刻表＜町内巡回型＞（裏面）を確認してご利用ください。

お近くのバス停から、ご利用ください！

- 乗車する場所は、阿寒バスのバス停と羅臼町が臨時に指定した場所が乗車場所になります。
なお、阿寒バスのバス停である「漁協前」については、利用しませんので、乗車する際は、羅臼漁協の駐車場前（玄関前）でお待ちください。
- 乗車場所は指定しておりますが、降りる場所については、運転手に事前にお伝えください。
運行ルート上で、安全確認ができる場所であれば対応します。
- ワゴン車での運行ですので、乗車数が最大9名となりますので満車の場合、ご利用できないこともあります。
- 利用料（運賃）は無料です。
- アンケートに回答して頂くことが前提になりますので、ご協力をお願いいたします。

利用の際、バス停や乗車場所に「やさしい号」が来たら、手を上げるなどしていただくと、運転手が利用者だと気づきやすくなりますのでご協力をお願いします！



【利用例】

- 通院や役場に行きたい場合
バス停「羅臼診療所」で下車。
- ツルハドラッグ羅臼店に行きたい場合
バス停「高校前」で下車。
- ODCM ニコット羅臼店に行きたい場合
バス停「知昭中央」で下車。（徒歩10分程度先）
- 図書館、道の駅に行きたい場合
バス停「羅臼本町」で下車。
- 郷土資料館にいきたい場合
バス停「峯浜町」で下車

<運行時刻表の主な設置場所>

- ・羅臼町役場 ・知床らうす国保診療所 ・羅臼町図書館 ・道の駅 知床・らうす
- ・羅臼町社会福祉協議会 ・羅臼漁業協同組合 ・知床羅臼ビジターセンター

※羅臼町ホームページにも掲載しております。

【お問合せ】 町民環境課 電話 0153-87-2115

運行時刻表は裏面です。ご覧ください！

運行時刻表 <町内巡回型> 【期間】令和6年11月13日(水)～令和7年2月26日(水) 毎週 月・水・金(祝日は除く)

診療所→峯浜町	時刻	峯浜町→診療所	時刻	診療所→岬町	時刻	岬町→診療所	時刻	診療所→峯浜町	時刻	峯浜町→診療所	時刻
羅臼診療所	9:00	植別橋	9:31	羅臼診療所	10:25	岩見橋詰	10:52	羅臼診療所	11:42	植別橋	12:13
富士見町	9:01	峯浜入口	9:32	富士見町	10:26	建根別中央	10:53	富士見町	11:43	峯浜入口	12:14
羅臼本町	9:03	峯浜町	9:33	羅臼漁協駐車場前※4	10:28	建根別橋詰	10:54	羅臼本町	11:45	峯浜町	12:15
礼文入口	9:04	幌萌町	9:39	洞くつ前	10:29	コミセン前	10:55	礼文入口	11:46	幌萌町	12:21
高校前	9:05	運動公園	9:42	チトライ	10:30	岬町漁港前	10:56	高校前	11:47	運動公園	12:24
松法橋詰	9:07	春日大川	9:43	ガゼ岩	10:32	岬町橋詰	10:57	松法橋詰	11:49	春日大川	12:25
知昭神社	9:08	春日福祉会館前	9:44	随道口	10:33	モセカル別中央	10:58	知昭神社	11:50	春日福祉会館前	12:26
知昭中央	9:09	春日中央	9:45	海岸町第一	10:34	サクホク橋詰	10:59	知昭中央	11:51	春日中央	12:27
八木浜学校	9:10	精神川	9:46	海岸町第二	10:35	天狗岩	11:00	八木浜学校	11:52	精神川	12:28
八木浜町	9:11	麻布福祉会館前	9:47	神社前	10:36	サシルイ中央	11:02	八木浜町	11:53	麻布福祉会館前	12:29
麻布橋南	9:12	麻布橋南	9:48	海岸町中央	10:37	サシルイ	11:03	麻布橋南	11:54	麻布橋南	12:30
麻布福祉会館前	9:13	八木浜町	9:49	南橋詰	10:38	南橋詰	11:04	麻布福祉会館前	11:55	八木浜町	12:31
精神川	9:14	八木浜学校	9:50	サシルイ	10:39	海岸町中央	11:05	精神川	11:56	八木浜学校	12:32
春日中央	9:15	知昭中央	9:51	サシルイ中央	10:40	神社前	11:06	春日中央	11:57	知昭中央	12:33
春日福祉会館前	9:16	知昭神社	9:52	天狗岩	10:42	海岸町第二	11:07	春日福祉会館前	11:58	知昭神社	12:34
春日大川	9:17	松法橋詰	9:53	サクホク橋詰	10:43	海岸町第一	11:08	春日大川	11:59	松法橋詰	12:35
運動公園	9:18	高校前	9:55	モセカル別中央	10:44	随道口	11:09	運動公園	12:00	高校前	12:37
幌萌町	9:21	礼文入口	9:56	岬町橋詰	10:45	ガゼ岩	11:10	幌萌町	12:03	礼文入口	12:38
峯浜町	9:27	羅臼本町	9:57	岬町漁港前	10:46	チトライ	11:12	峯浜町	12:09	羅臼本町	12:39
峯浜入口	9:28	富士見町	9:59	コミセン前	10:47	洞くつ前	11:13	峯浜入口	12:10	富士見町	12:41
植別橋	9:29	羅臼診療所	10:00	建根別橋詰	10:48	羅臼漁協駐車場前※4	11:14	植別橋	12:11	羅臼診療所	12:42
	(2分)	阿寒バス営業所	10:01	建根別中央	10:49	富士見町	11:16		(2分)		
		社会福祉協議会前※1	10:02	岩見橋詰	10:50	羅臼診療所	11:17				
		湯ノ沢町地区※2	10:02		(2分)	阿寒バス営業所	11:18				
		羅臼温泉	10:04			社会福祉協議会前※1	11:19				
		ビクターセンター※3	10:05			湯ノ沢町地区※2	11:19				
		羅臼温泉	10:06			羅臼温泉	11:21				
		湯ノ沢町地区※2	10:07			ビクターセンター※3	11:22				
		社会福祉協議会前※1	10:08			羅臼温泉	11:23				
		阿寒バス営業所	10:09			湯ノ沢町地区※2	11:24				
		羅臼診療所	10:10			社会福祉協議会前※1	11:25				
			(15分)			阿寒バス営業所	11:26				
						羅臼診療所	11:27				

【 注 意 事 項 】

社会福祉協議会前※1	社会福祉協議会の建物付近での乗り降りとなります。
湯ノ沢町地区※2	地区内の公園付近での乗り降りとなります。
ビクターセンター※3	ビクターセンター内駐車場での乗り降りとなります。
羅臼漁協駐車場前※4	既存のバス停ではなく、漁協の駐車場付近の乗り降りとなります。

【運行予定日一覧表】

11月運行	13日、15日、18日、20日、22日、25日、27日、29日
12月運行	2日、4日、6日、9日、11日、13日、16日、18日、20日、23日、25日、27日
1月運行	8日、10日、15日、17日、20日、22日、24日、27日、29日、31日
2月運行	3日、5日、7日、10日、12日、14日、17日、19日、21日、26日

- 阿寒バス（株）のバス停を使用します。お近くのバス停をご利用ください。
- ※1～※4がついている場所は【注意事項】をご覧ください。

【お問い合わせ】

羅臼町地域公共交通活性化協議会 事務局
町民環境課 電話 0153-87-2115



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。

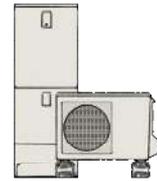


省エネ設備等普及促進事業補助金

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） 冷蔵庫又は冷凍庫の場合

2010年に買った冷蔵庫なので、買い替えたい！

【費用】

●購入費・・・18万円

補助額が18万円の4分の1なので、4万5千円ですが。。

補助上限額が『4万円』なので

実際の補助額は・・・ **4万円** 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。

11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。



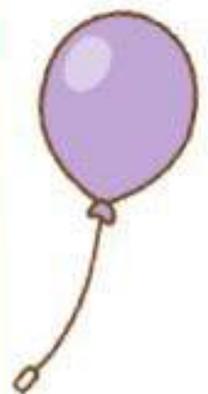
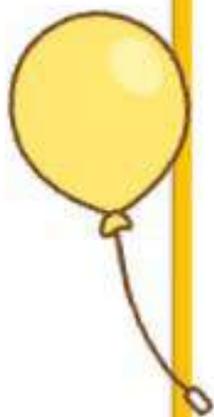
ZERO CARBON
HOKKAIDO
RAUSU



 **羅臼高校公式 Instagram 開設しました** 

羅臼町の魅力や学校の日常を発信します！

[@rausu_highschool0502](https://www.instagram.com/rausu_highschool0502) と検索するか、下記の QR コード
を読み取るとアカウントを見つけることができます！！
ぜひ、フォロー&いいね&保存お願いします！！！！



令和7年羅臼町20歳のつどいは1月7日(火)です

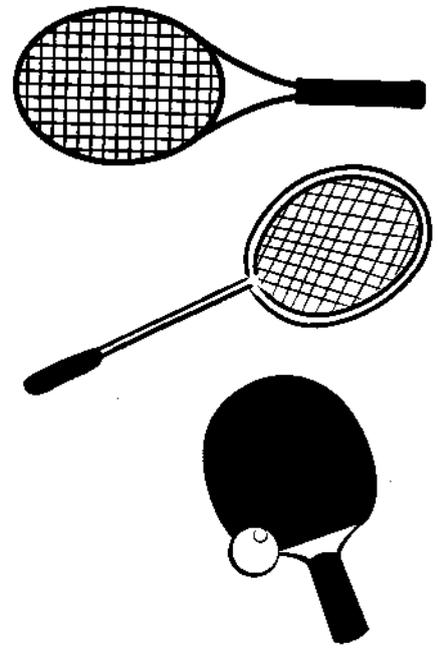
～ 羅臼町に住民票のない方は、お早めにご連絡ください ～

令和7年羅臼町20歳のつどいは、令和7年1月7日(火)に羅臼町立春松小学校を会場に午後2時から開催いたします。式典の対象となるのは、平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方です。

対象者の名簿は、住民基本台帳から調査していますが、学校や就職先の関係で羅臼町に住民票のない方でも20歳のつどいに出席することができます。

羅臼町に住民票がない方で出席を希望される方は、下記担当課までお早めにご連絡ください。

担当：社会教育課 TEL0153-87-2004



Minitennis-Badminton-Largeballtabletennis

ミニテニス バドミントン ラージボール卓球

毎週土曜日 19:00~20:30

らうすぼ2階アリーナ

参加料 200円 らいず会員 無料

会員登録のお問合せはらいず事務所まで

受付の場所が変更になりました!!

受付方法などがわからない…など、初めてのご利用の方の不安を解消するため、参加受付を1階らいず事務所で行う事といたしました。スタッフが対応しますので誰でもご利用できます。
(中学生以下の参加は保護者の付き添いが必要です)



らいず会員限定ポイント

受付時、会員カードをご提示いただくと
1回2ポイントを付与します!!

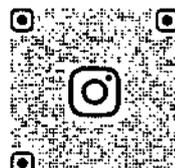


10ポイント貯まるとらいずのオリジナルグッズのプレゼント、
もっと貯まるとすてきなプレゼントが…♡

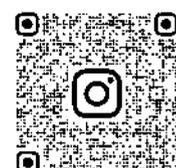
ぜひ、ミニバドラーに参加される会員の方はポイントカードをご持参ください。



NPO法人羅臼スポーツクラブらいず
羅臼町栄町102番地(羅臼町民体育館)
TEL:0153-85-7715



らいずInstagram



らうすぼInstagram



らいず公式line



ヨガ体験会

11.22 Fri.
18:30-19:30

らうすぽ3階多目的ルーム

参加料 1,500円 / 会費 1,000円
対 象 18歳以上の町民

講師：Erina Yoga
Tomita Erina 氏



ここ数回会場が満員になるほどご好評をいただいております
ERINA先生のヨガ体験会、第3回目を開催いたします!!
自分の体に向き合い、素敵な時間を一緒に過ごしてみませんか？

貸出用ヨガマット
あります。(数に限
りがございます)



ヨガ経験はありましたが、こちらの先生は短時間でインナーマッスルに効く、深いヨガでとても勉強になりました。

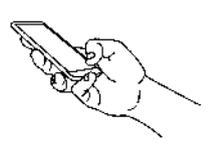


託児も承ります
ご相談ください

はじめてだけど
すごく良かったです

痛いいたいと言っていた方も、帰る時には気持ちよかったと言って帰ったのが1番かなと思いました

お電話または下記
QRコードより
お申込み下さい



健康増進にとっても
良いと思いました。
またやりたいです。



申込期限：11月20日(水) ※申込多数の場合は早めに申込を締切る場合があります。



NPO法人羅臼スポーツクラブらいず
羅臼町栄町102番地(羅臼町民体育館内)
☎ 0153-85-7715





知床らうす国保診療所からのお知らせ

事務員募集中

雇用形態：契約職員

(正職員登用制度あり)

仕事内容：医療事務、一般事務など

必要資格：高校卒業以上、

パソコン操作可能者

勤務時間：8:00~17:00まで(休憩60分)

休日：土・日・祝、その他年末年始等診療所の定める休日

男性も女性も活躍中です！



未経験の方も安心して働けます！



医師事務作業補助者募集中

雇用形態：契約職員(正職員登用制度あり)

仕事内容：問診業務、書類整理や検査予約、医師の事務作業をサポートする業務

必要資格：高校卒業以上 パソコン操作可能者

勤務時間：8:00~17:00まで(休憩60分)

休日：土・日・祝、その他年末年始等診療所の定める休日

給与：法人規程による、社会保険完備、交通費支給、有給・夏季休暇あり

勤務開始日：要相談

採用試験：面接、適正試験

応募方法：写真付き履歴書と職務経歴書を下記期日までに診療所へ郵送もしくはお持ちください。

応募期限：令和6年11月29日(金)まで(必着)

お問い合わせ：知床らうす国民健康保険診療所 事務課 村松／看護課 小倉

TEL：87-2116



らうすりハ通信

2024年 11月号

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

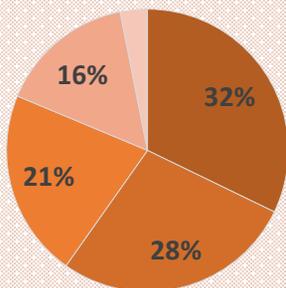
リハビリでは運動指導、日常生活における困りごとへのアドバイス、脳活性を目的としたサービスを提供しており、**見学・半日無料体験**も行っています。リハビリの対象になる方は要介護認定を受けた方になります。興味のある方はリハビリセンターまたは地域包括支援センターか担当のケアマネージャーまでご相談ください。

最近朝晩の冷え込みが多くなってきましたね。今回は少しでも寒さを解消できるように入浴についてお話ししたいと思います。入浴中の運動や安全に浴槽に入るための福祉用具等を紹介したいと思うのでぜひ参考にしてみてください！

◆入浴の目的と効果

身体面	皮膚のトラブルを予防、温熱効果で筋肉や関節の緊張や痛みが和らぐ、血流の改善
精神面	リラックス効果により痛みが和らぐ、ストレスの軽減
社会面	清潔保持、入浴施設などでは人々との交流が深まる機会となる

◆高齢の方の入浴回数

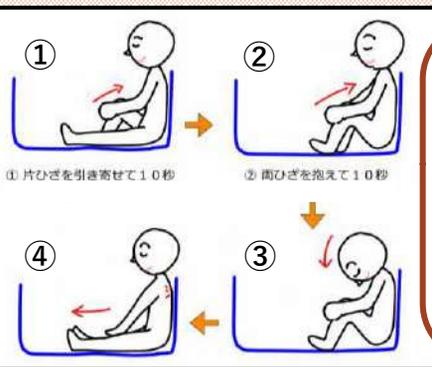


あるアンケート調査では「週3~4回」が最も多く、次に「毎日」が多い結果でした。

浴槽につかって入浴する回数が週7回以上の高齢者は、週2回以下しか入浴しない高齢者に比べて要介護認定リスクが約30%低いことが報告されています。

■ 3~4回 ■ 毎日 ■ 1~2回 ■ 5~6回 ■ その他

◆入浴中の運動



- ①片膝を10秒曲げる
- ②両膝を10秒曲げる
- ③両膝曲げてお辞儀する
- ④両足をゆっくり伸ばす



手と足の指でグーチョキパー体操
 左右同じように動かしてみましよう
 左右違うのを出したり後だしじゃんけんなどでもOK!



湯につかる時間は10分程度を目安にしましょう！脱水やヒートショックには十分に気をつけてください！

◆福祉用具の紹介

シャワーチェア

背もたれや肘掛けが付いた物、回転する物、高さ調整が出来る物などがあります。



浴槽台

浴槽内に置いて立ち座りを簡単にしたり、浴槽への出入りを助けたりします。



浴槽用手すり

椅子からの立ち上がり、浴槽へ跨ぐ時、滑らないように姿勢の保持などをしてくれます。



バスボード

浴槽を跨ぐのが大変な方はボードに腰かけて縁を跨いで入るのを手助けしてくれます。



滑り止めマット

浴槽や洗い場に置く事で、立ち上がる時の滑り止めになります。



◆便利グッズの紹介



腕の力が弱い、肩に痛みがあって頭や背中に手が届かなくても洗う事ができます。

すすぎ湯で息が詰まるのを予防したり、前屈みが大変な方におすすめです。

福祉用具と便利グッズはほんの一部しか紹介出来ていませんので、質問や相談があれば上記の連絡先までご連絡ください！