

羅臼町高齢者世帯等生活支援事業

(1万円 / 1世帯) のご案内

冬期間の生活に欠かすことのできない暖房費に係るエネルギー価格や物価の高騰により、経済的な負担の軽減を図るため、町では世帯構成員の全員が住民税（均等割）非課税であつて、次の支給条件を満たす世帯に対し、生活費の一部を支援します。

給付金の支給額

1世帯あたり 1万円

給付金の支給時期

羅臼町が申請書を受理した日から
概ね3週間後

対象世帯

(1) 令和6年度の住民税（均等割）が非課税の高齢者世帯

- 令和7年3月31日までに満65歳以上の単身世帯
- 令和7年3月31日までに満65歳以上の方のみで構成されている世帯

(2) 令和6年度の住民税（均等割）が非課税の障がい者世帯

- 身体障害者手帳1級・2級もしくは内部障害3級者、療育手帳A判定者、精神障害者手帳1級者が世帯主か世帯構成員の世帯で、その方と同居している世帯

(3) 令和6年度の住民税（均等割）が非課税のひとり親世帯

- 18歳以下の児童（平成18年4月2日以降に生まれた子）を養育しているひとり親世帯

(4) 生活保護世帯

- 生活保護法による保護受給世帯



申請方法・申請期限

- (1) 羅臼町高齢者世帯等生活支援事業の対象と思われる世帯には、申請書（青色）を送付しております。誓約・同意事項を確認の上、必要事項を記入し、返信用封筒にて返送または保健福祉課までご提出ください。（1月6日以降順次発送しています。）
- (2) 令和6年1月2日以降の転入や、11月以降に要件を満たした世帯は同封できない事がありますので、保健福祉課窓口にお越しいただくか、下記連絡先までお問い合わせください。

申請期限

○令和7年3月14日（金）まで

注意事項

- 申請日において羅臼町に居住していない場合や世帯全員が社会福祉施設等に入所し、自宅以外に生活の本拠を有している場合は、助成の対象になりません。
- 税法上、他の納税者（課税者）の扶養控除等の対象になっている場合は対象になりません。
- 羅臼町使用料等の滞納者に対する措置条例、及び羅臼町町税等の滞納者に対する措置条例の規定を適用します。（滞納がある場合には助成の対象にならない場合があります。）

お問合せ先 保健福祉課 社会福祉担当 電話 0153-87-2161

羅臼町会計年度任用職員 (臨時職員) 募集

町では、令和7年度の羅臼町会計年度任用職員(臨時職員)を下記のとおり、募集します。

【一般事務員①】(会計年度任用職員フルタイム又はパートタイム)

募集人員：2名 (勤務場所：羅臼町役場)

業務内容：町長部局、教育委員会など様々な分野で幅広い一般事務

申込資格：普通運転免許取得者で、簡易なパソコン操作が可能な方

勤務時間：午前8時45分から午後5時30分(土、日、祝日、年末年始を除く)

※パートタイムの場合は要相談

採用期間：令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

賃金等：給与(月給)183,500円~207,400円(フルタイム)

給与(時給)1,127円~1,274円(パートタイム)

共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

【一般事務員②】(会計年度任用職員フルタイム)

募集人員：1名 (勤務場所：町民環境課 窓口担当)

業務内容：町民環境課 マイナンバー等の窓口業務及び一般事務

申込資格：普通運転免許取得者で、簡易なパソコン操作が可能な方

勤務時間：午前8時45分から午後5時30分(土、日、祝日、年末年始を除く)

採用期間：令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

賃金等：給与(月給)183,500円~207,400円、共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

【幼稚園支援業務員】（会計年度任用職員パートタイム）

募集人員：1名（勤務場所：羅臼町立羅臼幼稚園）
業務内容：幼稚園での業務補助及び園児送迎バスの添乗業務
申込資格：特に必要ありません。
勤務時間：午前7時45分から午後2時15分まで
採用期間：令和7年4月1日から令和8年3月31日まで
賃金等：給与（時給）1,127円～1,274円、共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

【学校支援員】（会計年度任用職員パートタイム）

募集人員：若干名（勤務場所：羅臼町立羅臼小学校又は春松小学校）
業務内容：小学校での教員補助業務
申込資格：特に必要ありません
勤務時間：午前7時45分から午後4時15分（土、日、祝日、年末年始、夏・冬休期間を除く）
採用期間：令和7年4月1日から令和8年3月31日まで
賃金等：報酬（時給）1,127円～1,274円、共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

【野生動物対策業務員】（会計年度任用職員パートタイム）

募集人員：1名（勤務場所：産業創生課）
業務内容：ヒグマ対応補助等、野生動物に係る作業及び鳥獣保護に係る一般事務ほか
申込資格：普通運転免許、猟銃免許、簡易なパソコン操作が可能な方
勤務時間：午後1時00分から午後5時30分まで（野生動物対応時は時間外あり）
採用期間：令和7年6月1日から令和7年8月31日まで
賃金等：報酬（時給）1,127円～1,274円

※ 令和6年度中に羅臼町会計年度任用職員として雇用された方であっても、今回の募集に申し込むことが出来ます。

※ 給与条件等については、フルタイムは月給、パートは時給となります。その他手当として、期末勤勉手当、通勤手当が該当します。詳しい給与・手当条件等は面接時に提示します。

※ 服務規程として正職員と同様に服務の宣誓を行います。又、フルタイム任用については、正職員の基準同様、営利企業への従事等に制限が設けられます。

※ 翌年度も同一の職が設置される場合は、客観的な能力の実証を行う事により再度任用されることが出来ます。

※ 面接日は1月30日（木）午後からを予定しております。面接等の詳細は申込時にお知らせします。

応募方法 応募される方は、履歴書に写真を添付し下記期日までに羅臼町役場 総務課 総務係へ提出願います。なお、応募要件に資格が必要な職種については、資格証又は類似するものを提出願います。

応募期限 令和7年1月27日（月）17時00分まで

問合せ先 羅臼町役場 総務課 総務係（2階） 電話 87-2111 内線 2222



FIGHTERS
後援会



羅臼町にお住いのみなさん
北海道日本ハムファイターズ応援バスツアーに参加しませんか
VS埼玉西武ライオンズ

日程：4月12日(土)・13日(日)
場所：エスコフィールド北海道(北広島市)

羅臼町日本ハムファイターズ後援会では、一昨年開業となったエスコフィールド北海道(北広島市)で開催される北海道日本ハムファイターズの応援バスツアーを昨年に引き続き企画しました。

つきましては、新庄監督3年目にしての大躍進。今年こそは悲願の優勝を目指し大航海が続く北海道日本ハムファイターズを我々後援会と一緒にバスツアーに参加し応援して下さる方を募集いたします。

参加希望の方、詳細について質問のある方は、事務局まで連絡願います。

募集人数：若干名(1名又は1組2名まででお申し込みください。)
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

申込方法：電話にて申し込みください。(ツアー詳細をお伝えします。)

申込締切：令和7年2月7日(金)17:30まで

参加費用：1人27,000円程度(2日分のチケット、宿泊費、夕食、諸雑費)
※他に、球場～市内の移動費(JR)等の自己負担あります。

申込・問合せ：後援会事務局飯島(電話 87-2111)まで



ファイターズガールと一緒に交通安全教室 & ダンス教室が開催されます。

日程：1月26日(日)午後3時30分より

場所：羅臼町民体育館(らうすぽ)2階

北海道日本ハムファイターズ羅臼後援会では、中標津警察署と共催による交通安全イベントを企画いたしました。

当日は、羅臼町出身のファイターズガール水落桜子・桃子姉妹による交通安全教室や、ダンス教室などを予定しておりますので、是非ともご参加くださいます様よろしくお願いいたします。

当日のスケジュール

15:00～ 開 場 ※座席は自由席です。

15:30～ 交通安全教室 ①ハンドサインでストップ運動

②飲酒運転の根絶

16:30～ ファイターズガールとダンス教室

ファイターズガール(水落姉妹)とのダンス教室



【©H.N.F.】

羅臼町出身のファイターズガール
水落桜子さん・桃子さん姉妹

**募集対象：町内の幼稚園・小学校に通う
園児、児童**

募集締切：令和7年1月20日(月)

募集人数：20名(先着順となります。)

主催：北海道日本ハムファイターズ後援会

共催：北海道釧路方面中標津警察署

後援：羅臼町・羅臼町教育委員会

羅臼町交通安全協会

問い合わせ、申し込みは、後援会事務局飯島(電話 87-2111)まで

新たに設置する

町立小学校・町立幼稚園の校名・園名

を募集します!!

《応募できる方》

- ①羅臼町民（どなたでも）
- ②羅臼町の出身者（以前羅臼町に居住されていた方）
- ③羅臼町に所縁のある方（羅臼町に関する団体等の会員など）



《新校名・新園名応募に関する条件》

羅臼小学校と春松小学校、羅臼幼稚園と春松幼稚園をそれぞれ閉校・閉園し、新たな小学校・幼稚園として設置することから、「羅臼」「春松」の文字をそのまま使った名称は無効と致します。

将来にわたって永く愛され・親しまれる校名・園名を、あなたの幅広い知識と豊かな感性・発想力で考えてご応募ください。

《応募の方法》

(1) 応募用紙により応募する場合

*応募用紙に、あなたがお考えになった新校名・新園名とその理由・思い等を添えて、下記の場所に設置する応募ボックスに令和7年3月10日までにご投函ください。

応募者のお名前・ご住所・電話番号も忘れず記入してください。

※なお、児童・生徒とその保護者・ご家族の方は、所属の学校に提出していただくこともできます。

【応募ボックス設置場所】

羅臼町役場1階ロビー、羅臼町民体育館（らうすぽ）、羅臼町図書館

(2) インターネットにより応募する場合

*下記QRコード又は羅臼町ホームページアドレスからフォームに沿って入力してご応募ください。

★QRコード



★羅臼町ホームページ

<http://www.rausu-town.jp/>

羅臼町教育委員会学務課 0153-87-2129

羅臼町立（新）小学校・幼稚園の校名・園名 応募用紙

□の部分にあなたが考えた新たな校名・園名をご記入のうえ、左記応募方法によりご応募ください。 ※小学校・幼稚園の両方もしくはどちらかの名称でも構いません。

（ふりがな： □ ）

羅臼町立

小学校

上記の校名にした理由や思いをご記入願います。

（ふりがな： □ ）

羅臼町立

幼稚園

上記の園名にした理由や思いをご記入願います。

応募者	ふりがな 氏名（年齢）	（ 歳）
	住 所	※町外の方は、羅臼町で以前居住していた町名をご記入ください。
	電 話 番 号	

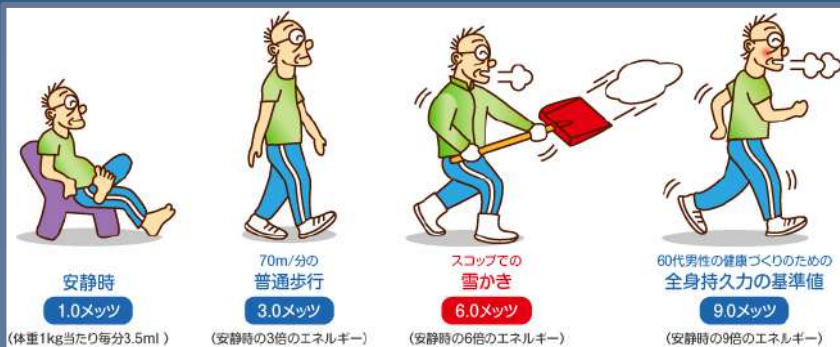
らうすりハ通信

2025年 1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。

羅臼も本格的に雪が降り始めましたね。連日の除雪作業で肩や腰を痛める方もいるのではないのでしょうか。今回は除雪の注意点や痛みの予防などについて紹介したいと思いますので、ぜひ参考にしてみてください！！



スコップを使った除雪の運動強度は平均5.3～6.0メッツになります。ゆっくりとしたジョギング、バスケ、のんびり泳ぐ水泳と同程度の強度になります。

有酸素運動としては優秀ですが、肩や腕、背中の筋肉を多く使うため、セルフケアや体の動かし方に十分注意を払う事が重要です。

～ スコップの使用法と姿勢 ～

① スコップの持ち方

左のイラストの様に左手は「上から握る」。そうすることで力まずに力を入れる事ができて足腰の負担も軽減されます。

② 姿勢

背中が真っすぐに。そして太ももと膝を曲げて、お腹の力と足の力で支えます。雪を投げる時は膝を伸ばすのを意識してみましょう。

③ 雪を投げる動作

腰に負担がかからないように胸より高く上げない。同じ方向だけだとその筋肉だけが負担がかかるので反対側にもやることを意識してみましょう。

※スノーダンプの押し方

上半身に力を入れずに腰から進むのがポイントです。



～ 事前準備 ～

体が冷える事で筋肉や関節が硬くなりやすいです。硬くなった筋肉は柔軟性が低下して少しの負荷で痛める事もあります。除雪の前後には特に体幹や下半身のストレッチがお勧めです！



汗で濡れても冷えないように吸収性がよく乾きやすい下着や、滑りにくい長靴がお勧めです。あとはカイロで筋肉を温めておくのも対策になります！

～ 注意点 ～

- ① 無理なペースで行わない
- ② 体調管理はしっかりと
こまめに水分を補給しましょう！
- ③ 転倒・落雪には十分注意
- ④ 気象情報はしっかりと確認
- ⑤ 周囲の状況を把握すること



これから更に大変になるかと思います。もし体を痛めた方がいたらいつでもご相談ください！

MINIBADLAR

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

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

らうすぽアリーナ

[対象] 羅臼町民ならだれでも!!
(中学生以下は保護者の付き添いが必要です)

[参加料] 200円 / らいず会員 無料

[持ち物] 上靴(道具はらいずで用意しています)



0153-85-7715

らいず
Instagram
更新中!!

FOLLOW



お正月休みでなまった体を取り戻しませんか？

ヨガ体験会



2025年1月17日(金)
18:30-19:30



富田 絵里奈さん

講師: 富田 絵里奈さん

場所: らうすぽ(羅臼町民体育館)3階多目的ルーム

参加料: 1,500円 / らいず会員 1,000円

定員: 20名程度(申込締切2025年1月16日(木))

🌸 託児・ヨガマットの貸出しなどお気軽にお問合せ下さい。

🌸 性別・年齢問わず満足していただけます。

🌸 下記QRコードまたはお電話にてお申込み下さい。

次回開催も決定!!
3月28日(金)



NPO法人羅臼スポーツクラブらいず
〒086-1823 羅臼町栄町102番地(らうすぽ)
TEL:0153-85-7715

お申込み用QRコード

第5回知床ネイチャークルーズ杯 町民ミニテニス大会

2025.01.26(日) 09:00-13:00

らうすぽ2階アリーナ

らいず定期活動『ミニ・バド・ラー』の中の種目のひとつである『ミニテニス』の大会を開催します。誰でも楽しめるスポーツです。気の合う家族やお友達と優勝目指してぜひご参加ください。申込お待ちしております!!

対象：羅臼町民ならどなたでも

参加料：1人 300円 / らいず会員 200円

内容：A(競技性重視)・B(レク性重視)の2クラスによるミニテニス大会

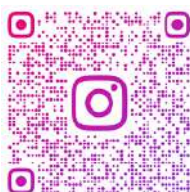
持ち物：上靴・タオル 他(道具はらいずで用意します)



- ・2人1組で申し込みください。年齢・性別は問いません。
- ・ミニテニスの経験者の方や、力いっぱい打ち合いたいという方はAクラス、初心者の方や、純粋にミニテニスを楽しみたいという方はBクラスがおすすめです!!
ただし、参加チーム数等の都合により事務局にて調整させていただく場合がございます。ご了承ください。
- ・申込時、参加者のお名前・年齢(学年)・チームの代表連絡先・参加クラスを確認させていただきます。下記QRコードからもお申し込みが可能です。

申込期限：2025年1月22日(水) 17:30まで

※期限厳守となっておりますのでお早めにお申し込みください。



各種SNS
更新中!!



申込用QRコード

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

☎ 0153-85-7715

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

冬・満喫!!

お昼はみんなで寒中焼肉!

スノーシューツアー2024

寒い冬は、つつい家の中で過ごしがちです。たまには外に出て身体を動かす機会をつくりましょう!スノーシュー(西洋かんじき)をはいて、雪の上を歩いてみませんか?スノーシューとポール(ストック)を使うと初心者の方でも大丈夫です。ぜひご参加ください!

コース

羅臼スキー場 難易度★★

開催日

令和7年2月2日(日)

集合場所

羅臼国後展望塔駐車場

※移動手段がない・自分で行くのは不安...という方は申込時にお知らせください!

日程

9:30 羅臼国後展望塔駐車場集合
9:45 散策スタート
10:30 野遊びフィールド到着・寒中焼肉
12:30 羅臼国後展望塔駐車場へ出発
13:30 駐車場到着・解散



参加対象

小学3年生以上の町民 (往復4km程度の雪道を歩ける人)

定員

20名程度(最少催行人員3名)

参加料

1,500円(保険料・ランチ代込み) 会員1,000円(ランチ代込み)

持ち物

・暖かい服装・長靴・飲み物・おにぎり
・カップ(暖かい飲み物用)・タオル・手袋
・各自、必要な物(双眼鏡・カメラなど)

※スノーシューとポール(ストック)はこちらでご用意します。

申込期限 1月26日(日)

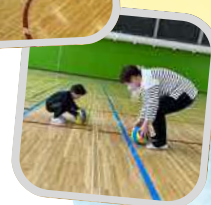
お申込みはこちら
らいず事務局
(羅臼町民体育館内)
85-7715

お申込みはこちら



親子交流事業

「コーディネーショントレーニング」を通して、
親子一緒に楽しく体を動かしませんか？
運動が得意じゃないと思っている人も、
みんなで楽しめるプログラムを用意していますので、
お気軽にご参加ください！



日時 令和7年2月11日 (火・祝)
10時00分～11時30分
(9時30分～受付開始)

場所 らうすぽ2階アリーナ

対象 小学1～6年生とその保護者
(小学生の個人参加も可能)

参加料 200円 (保険料込み)
らいず会員は無料

持ち物 うわぐつ・運動のできる服装
タオル・飲みもの



お申込みについて

1月24日(金)までにらいず事務局(85-7715)へ
お電話、又はこちらのQRコードにて
お申込み下さい。

