

推薦してください！！

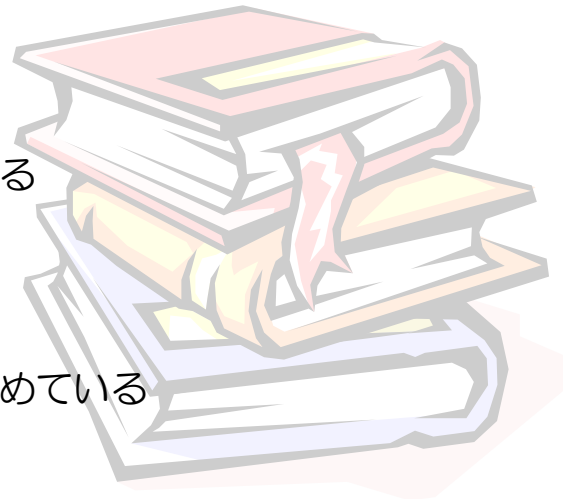
羅臼町児童・生徒表彰

頑張っている子はいませんか？

この表彰は、子どもたちの優れた個性や能力を表彰し「自分らしさ」「とりえ」を知ってもらい、自信を持って生きる態度を育てようというものです。そして、子どもたちの長所を、学校だけではなく地域ぐるみで見つけようという表彰制度です。

たとえば、

- 奉仕賞／学校や地域社会に貢献している
- 親切賞／日頃から、よく人に親切な行いをしている
- 学芸賞／学業または文化・芸術に努力している
- 体育賞／スポーツ活動に努力している
- 創造賞／いろいろな事柄に創意工夫している
- 友情賞／友達のことを考え、よい仲間づくりに努めている
- 明朗賞／態度がいつも明るく、よく挨拶している
- 読書賞／日頃から、よく本を読んでいる



推薦書には、推薦する児童・生徒の個性や能力について、具体的な理由を明記し、50字以上で記入して下さい。

※親族からの推薦は、この制度での目的からは相応しませんので、予めご了承ください。

締め切り／令和6年9月30日（月）

推薦方法／「羅臼町児童・生徒被表彰者推薦書」に記入し羅臼町教育委員会学務課（役場2階）へ提出して下さい。



☆問合せ先☆

羅臼町教育委員会 学務課 電話 87-2129

羅臼町児童・生徒被表彰者推薦書

(フリガナ)		学	小・中学生
被表彰者の氏名		年	年生
被表彰者の住所	目梨郡羅臼町 町		
被表彰者の性別	男 女		
保 護 者 名			
推薦する「賞」	賞		
推 薦 す る 内 容 事 項			
推薦者	氏 名	印	
	住 所	目梨郡羅臼町 町	
	電話番号	- -	

表彰対象者 羅臼町内の小・中学生に限ります。

秋はやっぱりルサがいい！



RUSA Cafe 2024

海・川・森の豊かさを見て聞いて味わう2日間

9/22・23 10:00-15:00

SUN MON



22日・23日

No Border's Cafe コーヒー・薬膳カレー

◆ 22日のみ ◆

メーメーベーカリー 薪窯パン 11:00～

◆ 23日のみ ◆

Maruca 焼菓子

MY食器持参大歓迎！

メニューは変更・売り切れとなる場合がございます。ご了承ください。

シレココプロジェクト

9/22・23 11:00-11:30

サケマス観察&遺跡を想うツアー

スタッフがルサ川周辺を案内します

参加費：1名 500円
小学生以上

・各回定員5名
・電話申し込み先着順

知床世界遺産ルサフィールドハウス

9:00-17:00 火曜休館 0153-89-2722
主催：羅臼町 実施：公益財団法人知床財団

知床世界自然遺産の 自然・歴史に触れる

羅臼町シレコプロジェクト



サケマス観察 & 遺跡を想うツアー inルサ

ツアー開催日時

9/22日 23月 10/14月

11:00~11:30

※上記日程はお電話でご予約ください。
当日空きがあれば現地でのお申込みも可能です。

※上記の日程以外でも9/1(日)~10/14(月)の期間
中はツアー対応可能な場合もございますので、
詳しくはお問い合わせください。

※ルサ遺跡を直接見る事はできません。

集合場所

知床世界遺産
ルサフィールドハウス
目梨郡羅臼町北浜8番地

定員・参加費

500円/小学生以上1名
5名/各回先着

持ち物・服装

雨具、帽子
山道を15分ほど歩ける靴

どんなこと
するの？

スライドを使った知床世界自然遺産、
国立公園のお話や、実際に橋の上から
サケ・マスを観察したり、ルサ遺跡の
お話を聞くことができるよ！

そしてアンケートにお答えいただくと…



ツアー参加特典として
浮き球をプレゼント！

お問い
合わせ

☎ 0153-89-2722

知床世界遺産ルサフィールドハウス

毎週
火曜定休

主 催：羅臼町
企画・運営：(公財) 知床財団

Shiretoko
60th 20th



第31回クナシリ眺望駅伝競走大会

9月30日(月)締め切り!

令和6年10月13日(日)10:00スタート

《 区 間 》

羅臼町総合運動公園～羅臼町役場 5区間 約12.55km

- 第1区 総合運動公園 ～ (有)らうす海洋深層水前 2.65km
- 第2区 (有)らうす海洋深層水前 ～ (有)丸の野水産宅前 2.45km
- 第3区 (有)丸の野水産宅前 ～ 清野商店前 2.10km
- 第4区 清野商店前 ～ ENEOS前 2.75km
- 第5区 ENEOS前 ～ 羅臼町役場 2.60km

《 大会日程 》

- 選手集合 羅臼町民体育館 8時00分
- 監督会議 総合運動公園 8時40分
- 開会式 " 9時00分
- 競技開始 " 10時00分
- 閉会式 羅臼町民体育館 12時30分

- ・第1位～第3位まで賞状及びメダルを授与する。
- ・第4位～第6位まで賞状を授与する。
- ・各区間賞を授与する。

取り取り

《 参加料 》 1チーム 一般 4,000円 小中学生 2,500円

大会事務局

第31回クナシリ眺望駅伝競走大会事務局
 (羅臼町役場2階羅臼町教育委員会内)
 TEL:0153-87-2004 / FAX:0153-87-2256

第31回クナシリ眺望駅伝競走大会参加申込書

種別及び参加資格 参加種目を○で囲んで下さい。

- ・小学生男子の部 (4年生以上)
- ・小学生女子の部 (4年生以上)
- ・中学生男子の部
- ・中学生女子の部
- ・一般男子の部 (高校生以上)
- ・一般女子の部 (高校生以上)
- ・熟年の部 (40歳以上)
- ・ミックスの部 (3部門以上の選手で構成されるチーム)

※全ての部門において、1チーム選手5名、補欠は2名以内です。

チーム名

区 分	氏 名	生年月日	年齢	学年	職業又は学校
監 督					
第 1 区 間					
第 2 区 間					
第 3 区 間					
第 4 区 間					
第 5 区 間					
補 欠					
補 欠					

申込責任者

住 所

氏 名

㊞

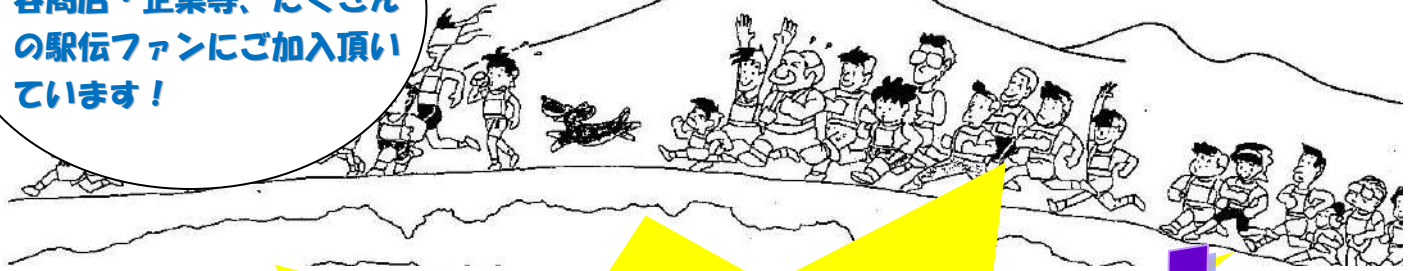
連絡先

チームの特色、今大会に向けての抱負を記入して下さい。

皆で支えよう!

クナシリ眺望駅伝競走大会を 育てる会

町内在住の現役ランナーや
各商店・企業等、たくさん
の駅伝ファンにご加入頂い
ています!



会員募集中

クナシリ眺望駅伝競走大会では、平成7年より『クナシリ眺望駅伝競走大会を育てる会』を発足し、本大会を運営するにあたり財源確保に努力しております。

この大会が広く町民に愛され、末永くつづくことを願って、充実し、安定した大会づくりをしていくため、皆様のご支援ご入会を心よりお待ちしております。

◆年会費：一口 1,000円

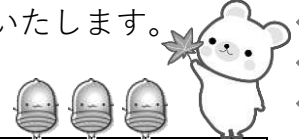
◆申し込み問い合わせ：羅臼町教育委員会内

羅臼町スポーツ協会事務局 TEL87-2004

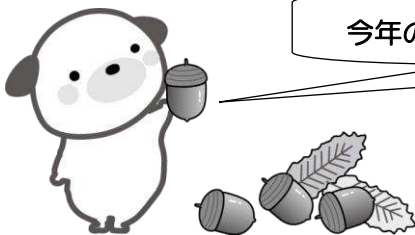
第53回羅臼町総合文化祭

昨年に引き続き今年も羅臼町総合文化祭を下記日程表のとおり開催いたします。会場は「羅臼町民体育館（らうすぽ）」となりますので、お間違いの無いようよろしくお願いいたします。また、8月26日発行の町政だよりにて「町民小劇場」については、11月3日でご案内していましたが、下記のとおり11月2日に変更となりましたので、お知らせいたします。

【日程表】



日	時	会場	内容	
11月1日（金）	18:00～	らうすぽ アリーナ	オープニングセレモニー	みなさんとともに文化祭の開幕を迎えたいと思います。ぜひご参加ください。
11月1日（金） 2日（土） 3日（日） 4日（月祝）	18:00～21:00 9:00～21:00 9:00～21:00 9:00～12:00	らうすぽ 1階会議室	一般作品展・サークル展	各種サークル（絵画・書道・華道・陶芸・など）会員の力作や一般の方々の作品を展示します。
11月1日（金） 2日（土） 3日（日） 4日（月祝）	18:00～20:00 10:00～17:00 10:00～17:00 10:00～12:00	らうすぽ 1階廊下	らうす古本市	羅臼町図書館にある本の一部を皆さんにお譲りします。掘り出し物もあるかも!?
11月2日（土）	開場 13:30 / 開演 14:00	らうすぽ アリーナ	第41回町民小劇場	羅臼町文化協会主催の町民小劇場。多くの方のご来場をお待ちしております！ （入場券300円 ※小学生以下無料）
11月3日（日）	9:30～13:00	らうすぽ アリーナ	第19回子ども祭り	更生保護女性会によるワークショップ、知床ブルーイーグルス体験教室&ミニコンサート、バザー、フリーマーケットなどを開催します。さらに「子ども祭りでポイントゲットだぜ!」ではいろいろなコーナーを体験して、遊んで食べてポイントをゲット!そしてすてきな賞品をゲットしよう。
11月3日（日）	開場 15:30 / 開演 16:00	らうすぽ アリーナ	羅臼カラオケ錬成会40周年記念カラオケのど自慢大会 大友旭 CD デビュー10周年記念コンサート	羅臼カラオケ錬成会40周年&大友旭「男の海峡」CD 発売10周年記念事業として、のど自慢大会&大友旭記念コンサートを開催します。多くの方のご来場お待ちしております!



今年の会場は「羅臼町民体育館（らうすぽ）」！ 上靴を忘れないでねっ！！

いずれの会場も、駐車場に限りがありますので、
近隣の方は徒歩、ご家族等乗り合いにご協力願います。

★羅臼町総合文化祭に関するお問い合わせについては、実行委員会事務局（羅臼町教育委員会内 TEL87-2004）まで★

★なお、記載の催しについて都合により急きょ変更する場合がありますのであらかじめご了承下さい★

主催：羅臼町教育委員会・羅臼町文化協会 / 主管：第53回羅臼町総合文化祭実行委員会



SHIRETOKO Adventure Festival 2024

2024.9.14-15

北海道・斜里町&羅臼町



photo Naoki Ishikawa

羅臼オートキャンプ場キャンプイベント（羅臼会場）

町民参加無料プログラム

会場：羅臼オートキャンプ場

ワークショップ

【開始時刻】

14日14:00～15日9:30～



えぞしかオイル
キャンドル作り



硝子玉
ペイント



土器
カップ作り

焚火トーク

【開始時刻】

14日19:00～



【焚火トーク】
知床財団のスタッフや地元漁業者が会場へ出向き、ヒグマや漁業に関するトークを行います。

星空観察

【開始時刻】

14日19:00～



【星空観測】
オートキャンプ場周辺は照明が少なく、満点の星空を眺めることができます。

お問い合わせ先

0153-87-2128（役場産業創生課）

※宿泊については受付を終了しておりますのでご了承下さい。

令和6年10月1日(火)より釧路羅臼線の時刻及び運行回数に変更になります

※ 平日と土日祝で時刻が異なりますのでご注意ください ※

【平日ダイヤ】 釧路羅臼線、釧路標津線

羅臼→標津→中標津→共春→釧路				釧路→共春→中標津→標津→羅臼			
羅臼営業所	6:40	13:00	16:50	市立病院前	8:00	13:25	15:50
国保病院	6:40	13:00	16:50		▽	▽	▽
富士見町	6:41	13:01	16:51	釧路駅前	8:15	13:45	16:05
羅臼本町	6:43	13:03	16:53		▽	▽	▽
礼文入口	6:44	13:04	16:54	日赤病院前	8:20	13:50	16:10
高校前	6:45	13:05	16:55				
松法橋詰	6:47	13:07	16:57	労災病院前	8:24	13:54	16:14
知昭神社	6:47	13:07	16:57	癌センター前	8:27	13:57	16:17
知昭中央	6:48	13:08	16:58	イオン釧路店	8:32	14:02	16:22
八木浜学校	6:49	13:09	16:59		▽	▽	▽
八木浜	6:49	13:09	16:59	中標津(夕)	10:25	15:55	18:20
麻布橋南	6:50	13:10	17:00		▽	▽	▽
麻布福祉会館前	6:51	13:11	17:01	標津営業所	10:55	16:25	18:50
精神川	6:52	13:12	17:02		▽	▽	▽
春日中央	6:53	13:13	17:03	植別橋	11:22	16:52	19:17
春日福祉会館前	6:54	13:14	17:04	峯浜入口	11:23	16:53	19:18
春日大川	6:55	13:15	17:05	峯浜町	11:25	16:55	19:20
運動公園	6:56	13:16	17:06	幌萌町	11:28	16:58	19:23
幌萌町	6:59	13:19	17:09	運動公園	11:30	17:00	19:25
峯浜町	7:05	13:25	17:15	春日大川	11:31	17:01	19:26
峯浜入口	7:06	13:26	17:16	春日福祉会館前	11:32	17:02	19:27
植別橋	7:07	13:27	17:17	春日中央	11:33	17:03	19:28
	▽	▽	▽	精神川	11:34	17:04	19:29
標津営業所	7:38	13:58	17:48	麻布福祉会館前	11:35	17:05	19:30
	▽	▽	▽	麻布橋南	11:36	17:06	19:31
中標津(夕)	8:10	14:30	18:25	八木浜	11:37	17:07	19:32
	▽	▽	▽	八木浜学校	11:38	17:08	19:33
イオン釧路店	10:01	16:21	20:13	知昭中央	11:40	17:10	19:35
癌センター前	10:05	16:25	20:17	知昭神社	11:41	17:11	19:36
労災病院前	10:08	16:28	20:20	松法橋詰	11:41	17:11	19:36
日赤病院前	10:12	16:32	20:24	高校前	11:43	17:13	19:38
	▽	▽	▽	礼文入口	11:45	17:15	19:40
釧路駅前	10:20	16:40	20:30	羅臼本町	11:47	17:17	19:42
	▽	▽	▽	富士見町	11:49	17:19	19:44
				国保病院	11:50	17:20	19:45
市立病院前	10:30	16:50	20:40	羅臼営業所	11:55	17:25	19:50

【土日祝ダイヤ】 釧路羅臼線

令和6年10月1日改正

羅臼→標津→中標津→共春→釧路				釧路→共春→中標津→標津→羅臼			
羅臼営業所	7:10	13:00		市立病院前	8:00	13:25	
国保病院	7:10	13:00			▽	▽	
富士見町	7:11	13:01		釧路駅前	8:15	13:45	
羅臼本町	7:13	13:03			▽	▽	
礼文入口	7:14	13:04		日赤病院前	8:20	13:50	
高校前	7:15	13:05					
松法橋詰	7:17	13:07		労災病院前	8:24	13:54	
知昭神社	7:17	13:07		癌センター前	8:27	13:57	
知昭中央	7:18	13:08		イオン釧路店	8:32	14:02	
八木浜学校	7:19	13:09			▽	▽	
八木浜	7:19	13:09		中標津(夕)	10:25	15:55	
麻布橋南	7:20	13:10			▽	▽	
麻布福祉会館前	7:21	13:11		標津営業所	10:55	16:25	
精神川	7:22	13:12			▽	▽	
春日中央	7:23	13:13		植別橋	11:22	16:52	
春日福祉会館前	7:24	13:14		峯浜入口	11:23	16:53	
春日大川	7:25	13:15		峯浜町	11:25	16:55	
運動公園	7:26	13:16		幌萌町	11:28	16:58	
幌萌町	7:29	13:19		運動公園	11:30	17:00	
峯浜町	7:35	13:25		春日大川	11:31	17:01	
峯浜入口	7:36	13:26		春日福祉会館前	11:32	17:02	
植別橋	7:37	13:27		春日中央	11:33	17:03	
	▽	▽		精神川	11:34	17:04	
標津営業所	8:08	13:58		麻布福祉会館前	11:35	17:05	
	▽	▽		麻布橋南	11:36	17:06	
中標津(夕)	8:40	14:30		八木浜	11:37	17:07	
	▽	▽		八木浜学校	11:38	17:08	
イオン釧路店	10:31	16:21		知昭中央	11:40	17:10	
癌センター前	10:35	16:25		知昭神社	11:41	17:11	
労災病院前	10:38	16:28		松法橋詰	11:41	17:11	
日赤病院前	10:42	16:32		高校前	11:43	17:13	
	▽	▽		礼文入口	11:45	17:15	
釧路駅前	10:50	16:40		羅臼本町	11:47	17:17	
	▽	▽		富士見町	11:49	17:19	
				国保病院	11:50	17:20	
市立病院前	11:00	16:50		羅臼営業所	11:55	17:25	

秋のお散歩会



ノルディックウォーキングで行く!

熊越の滝へ 行ってみよう

※ 荒天時は中止となります

10月5日 (土) 9:00~11:45

- 日 程 09:00 らうすぽに集合
09:15 らうすぽ出発
10:30 熊越の滝着・休憩
10:45 熊越の滝発
11:45 らうすぽ到着・解散
- 対 象 小学3年生以上の町民(小学2年生以下は保護者同伴)
- 参加料 1,000円(保険料込み) ※らいず会員は500円
- 持ち物 暖かい服装・雨具・長靴or歩きやすい靴・飲み物・行動食



※ノルディックポールはこちらで用意します

～ 申 込 締 切 ～

9月30日(月)

午後5時30分まで

らうすぽ館内らいず事務局

85-7715

Instagram

らいずの事業の様子や
情報を発信していますので、
ぜひフォローをしてみてください♪

FOLLOW ME



らうすりハ通信

2024年 9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。

今年があっという間の夏でしたね。次は食べ物が美味しい季節がやってきます。今回は「食欲の秋」ということなので、口腔に関する情報をお伝えしていこうと思います！美味しい物を美味しく食べられるように一緒に秋を迎えましょう！

皆さんは「口の寝たきり」という言葉をご存じですか？「固い物を食べない」「人と話さない」「口の中が不衛生」等の状態が続くと事で、口腔の機能が著しく衰えてしまう事を言います。皆さんの口腔の状態はどうでしょうか？もし気になる方がいましたら、口腔機能の自己チェックをぜひ参考にしてみてください！

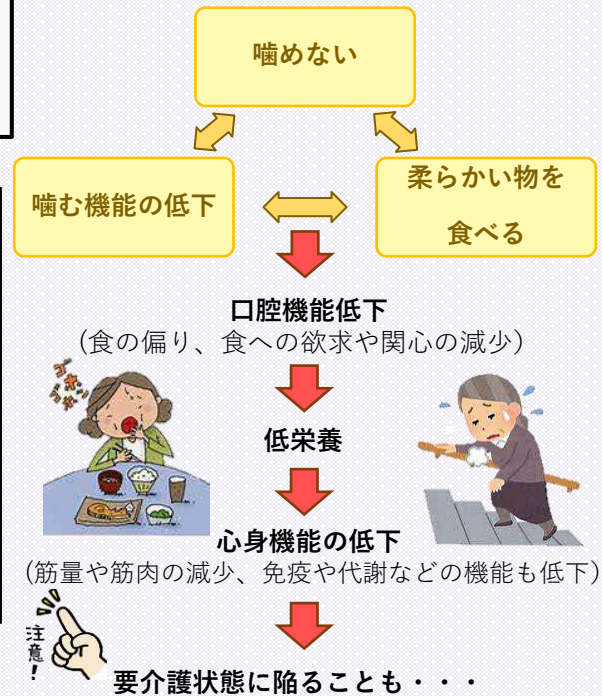
口腔機能チェックシート

- | | | |
|-----------------------------------|-------|--------|
| ① 固いものが食べにくいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| ② お茶や汁物等でむせることがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| ③ 口がかわきやすいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| ④ 葉が飲み込みにくくなりましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑤ 話すときに舌がひっかかりますか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑥ 口臭が気になりますか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑧ 薄味がわかりにくくなりましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑨ 食べこぼしがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか | 1. はい | 2. いいえ |

1a. どちらもできない 1b. 片方だけできる 2. 両方できる

1、1a、1bのいずれかがある場合は口腔機能が低下している可能性があります。

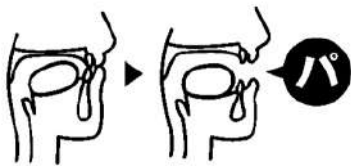
口腔の不調を放置すると



健口体操

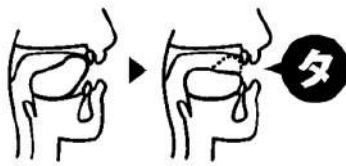
ぜひ食事前に試してみてください！！

唇を閉じる運動



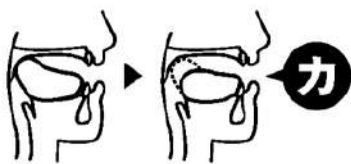
食べこぼしなどを軽減する唇をしっかりと閉じる力がつきます。

舌で上顎をぐっと押す運動



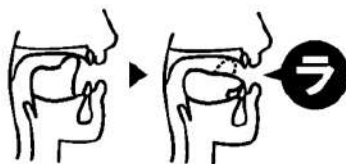
舌の先で食べ物を押しつぶす筋力が鍛えられます。

喉の奥に力を入れる運動



まとめた食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練ができます。

舌を反らせる運動



食べ物をまとめ、飲み込みに必要な舌の筋力を鍛えます。

パタカラ体操のやり方

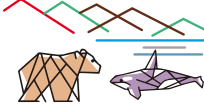
- ① 単音の発音
「パ」「タ」「カ」「ラ」を1文字ずつ発音します
- ② 連続の発音
「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」
「パタカラ、パタカラ」の様に連続で発音します
- ③ 文の発音
「パ」「タ」「カ」「ラ」を含む文を発音します
「パンダのたからもの、パンダのたからもの」のように発音します

※各10回程度を目標に頑張ってみましょう！



パタカラ体操以外にも、あいうえお体操、早口言葉、嚥下体操などもあります。興味ある方は当事業所までご連絡ください！

Shiretoko
60th 20th



知床ユネスコ協会主催

令和6年度 知床国立公園60周年記念
第3回わが町の魅力絵画展

テーマ **絵で伝えよう!**
『シレットコってどんなトコ?』
絵画展

羅臼町、斜里町の幼稚園児から高校生に、『あなたが思う知床』の絵を募集し、総数266点の応募がありました。子どもたちから見た知床の姿をぜひ鑑賞ください。



令和5年度第2回わが町の魅力絵画展
絵で伝えよう!シレットコってどんなトコ?絵画展
優秀賞・日本ユネスコ協会連盟会長賞作品
春松小学校2年生(当時) 荒井 広樹くん

日時: 9月15日16:00~

9月26日15:00まで

会場: 羅臼町民体育館(らうすぽ)
1階廊下

※公益社団法人日本ユネスコ協会連盟「SDGs活動助成事業」

主催 知床ユネスコ協会 羅臼町: 石川 (090-8426-4538) 斜里町: 川村 (090-6871-0769)
後援 斜里町教育委員会 羅臼町教育委員会