

# 魚の城下町

羅臼町広報誌

みんなが主役のまち

11  
2023

No. 321

町ホームページ



公式Facebook



公式Instagram



公式X(旧Twitter)



公式LINE



## ふるさととの味、いただきます！

### ～ 羅臼定食の日 ～

#### 今月の主な話題

- ☑ メタボリックシンドロームと病気 2
- ☑ 令和5年度 羅臼町表彰式 4
- ☑ 令和5年度「税に関する作品」表彰式 5
- ☑ 令和4年度 知床・まちづくり基金最終報告 12

# メタボリックシンドロームと病気

「メタボ」という言葉にどんなイメージを持っていますか？今回の特集は「メタボ」です。

「メタボ」とは「メタボリックシンドローム」を略した言葉で、場合や、程度が軽い場合でも注意

す。単にお腹が出てくることではなく、糖尿病などの生活習慣病の前段階の状態をいいます。

メタボの診断基準は、ウエストの周囲径が男性では85cm以上、女性は90cm以上の場合、それに加えて血圧や血糖値、中性脂肪・コレステロール値の異常で判定されます。メタボに該当し

## メタボリックシンドロームの診断基準

ウエストの周囲径が  
男性85cm以上 女性90cm以上

+

1 血圧	2 血糖値	3 中性脂肪・コレステロール値
最高(収縮期)血圧 130mmHg以上 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上 のいずれかまたは両方	空腹時血糖値 110mg/dL以上	中性脂肪 150mg/dL以上 HDLコレステロール 40mg/dL未満 のいずれかまたは両方

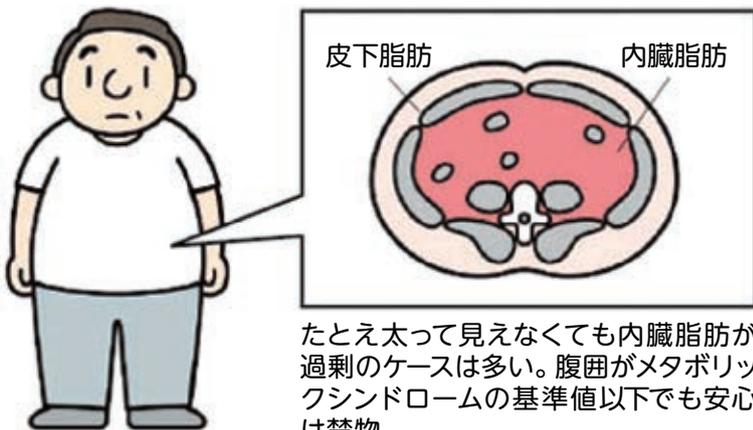
①～③のうち2つ以上に当てはまる

が必要です。異常が重なっていることが悪い状態を引き起こしたり、また、心臓や血管の病気につながり、生活習慣病が悪化するかもしれません。

もかゆくもないため、気がつかないうちに病気が進み、心筋梗塞などが発症して、初めて体に変化があったことが分かるという方も少なくありません。

内臓脂肪のたまる主な原因は「食べ過ぎ」と「運動不足」です。さらに「喫煙」が加わると動脈硬化が助長されます。メタボかどうかの基準にあるように、お腹周りの大きさは内臓に脂肪が蓄積されていることを示している、その脂肪細胞が体に悪いものを分泌し、糖尿病になりやすくなり血圧を上げたり、血管の中に血のかたまりを作ります。体にそういった変化が起こっていても、痛く

## 内臓脂肪型肥満はメタボの原因に



たとえ太って見えなくても内臓脂肪が過剰のケースは多い。腹囲がメタボリックシンドロームの基準値以下でも安心は禁物。

## 控えたい食品

### ▼アルコール



### ▼砂糖・菓子類



中性脂肪に合成されるブドウ糖、果糖になる。

中性脂肪を分解するリポ蛋白リパーゼの働きを低下させる。

### ▼油脂・脂肪を含む食品



そのまま中性脂肪となる。調理に使う油にも注意が必要。

## 積極的に摂りたい食品

### ▼食物繊維の多い食品



コレステロールを体外へ排出しやすくする。

### ▼野菜・大豆製品



動脈硬化を促進する活性酸素の発生を防ぐ。

### ▼青背の魚



\*EPAの効果で中性脂肪を減らす。

\*「EPA」とは…「エイコサペンタエン酸」の略称。体内ではほとんど作ることができない「必須脂肪酸」の一種で、青魚に多く含まれる。

肥満やお腹周りの径が改善されると、病気になるしやすい状態も改善します。

羅臼町は平均寿命や平均自立期間が北海道内でも短い町です。自

立期間とは要介護状態にならず、元気で自立して過ごす期間のことです。それが短いということは、要介護状態の期間が長いということとを意味します。介護の原因とな

る病気は脳卒中や心臓の病気が多いです。診断基準に該当したり、自分はメタボかも？と自覚されている方もいるかもしれません。羅臼町で

は特定健診の結果で、メタボやメタボ予備群と判定される人が3割ほどで、中でも予備群の割合が高いです。

町民のみなさんに元気で働いてもらわなければ、町も立ち行かないでしょう。見えない体の状態をぜひ特定健診で確かめてみませんか？健康維持のサポートを保健師・栄養士がお手伝いをさせていただきます。特定健診の費用はかかりませんが、集団健診は終了しましたが、個人で受けることができます。場所がありますのでご利用ください。



【お問合せ先】  
保健福祉課

TEL 87-2161

# 長年の功績をたたえ

## 令和5年度 羅臼町表彰式

11月10日(金)に羅臼町商工会において「羅臼町表彰式」が行われました。

この表彰は、それぞれの分野において、町政の進展に多大な貢献を賜りました方々に対し、長年の功労を顕彰するものであります。

なお受賞者は次の方々です。

(順不同・敬称略)

### ◆ 貢 献 賞 ◆

#### ■自治貢献賞

(自 治) 高 島 讓 二 良  
(自 治) 田 中 良

#### ■社会貢献賞

(社 会 事 業) 坂 本 志 郎  
(社 会 事 業) 野 祥 子  
(社 会 事 業) 大 山 宏  
(社 会 事 業) 川 端 清 恵 子  
(社 会 事 業) 今 スミ 子  
(防 犯 運 動) 岡 本 和 泉

#### ■産業貢献賞

(水 産 業) 竹 内 義 廣  
(水 産 業) 福 岡 徹  
(水 産 業) 魚 津 昭 洋  
(水 産 業) 木 戸 孝  
(水 産 業) 中 谷 洋

#### ■教育文化貢献賞

(教 育) 萬 屋 志 都 子  
(教 育) 地 岬 漁 業 生 産 組 合  
(文 化) 安 部 澄 江  
(文 化) 川 端 清 恵 子  
(文 化) 大 口 和 子



令和5年度

# 「税に関する作品」表彰式

羅臼町と根室税務署合同による小・中・高校生を対象にした「税に関する作品」の表彰式が11月7日(火)に開催されました。「税に関する作品」の募集は、租税教育の一環として次代を担う児童・生徒に税への理解と関心を持ってもらうことを目的に羅臼町（羅臼町租税教育推進協議会）や国税庁および関係団体の主催により実施されているもので、羅臼町内からは作文と書道を合わせて55名から応募があり、主催団体ごとにそれぞれ厳正な審査を経て次のとおり入賞者が決定し、この日の表彰となりました。各入賞者は次のとおりです。おめでとうございます。また、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

なお、入賞作品につきましては、11月11日(出)～11月19日(日)まで、らうすぽ1階において作品展示を行いました。

## ■ 羅臼町(羅臼町租税教育推進協議会)主催

### < 羅臼町「中学生の税に関する作文」 >

応募総数35名 (知床未来中学校3年生)

最優秀賞	…無藤翠さん
優秀賞	…増川寧音さん
	…山下史華さん
佳作	…寺沢心羽さん
	…濱崎有紀乃さん

### < 羅臼町「高校生の税に関する作文」 >

応募総数15名 (羅臼高等学校1年生)

最優秀賞	…矢野太一さん
優秀賞	…長岡海唯菜さん
	…佐藤凛おさん
佳作	…上林彩愛さん
	…前田怜さん



## ■ 根室税務署所管 (主催:税を考える週間推進協議会、全国納税貯蓄組合連合会・国税庁)

### < 「小学生の税に関する書道」 >

応募総数5名

羅臼町長賞	…
	下栃棚 恋さん (羅臼小6年)
根室税務署長賞	…
	平井花緒さん (春松小6年)

### < 「中学生の税についての作文」 >

応募総数35名

北海道知事賞	…
	無藤翠さん (未来中3年)
根室管内納税貯蓄組合連合会長賞	…
	稲川那笑さん (未来中3年)
根室税務署長賞	…
	増川寧音さん (未来中3年)



都合により、表彰式に出席できなかった知床未来中学校3年 無藤翠さん (中学生作文 羅臼町最優秀賞・北海道知事賞) 及び羅臼高等学校1年 前田怜さん (高校生作文 羅臼町佳作) には、後日、各校長より表彰状が伝達されました。

(写真は知床未来中学校3年 無藤翠さん)



# 冬も水分補給を



今年の夏は暑かったですね。夏期間は、水分補給に気を使っていた方も多いのではないのでしょうか。季節も変わりすっかり寒くなりましたが、外気温に関わらず1日に最低でも1.5~2ℓは飲み物での水分補給が必要です。目安として、2時間おきにコップに1杯(200ml程度)ずつ摂るようにすると、無理なく水分補給ができるのでオススメです。

気温が低いこの時期は、空気が乾燥しているため、風邪やいま流行りの感染症の原因となるウイルスの活動が活発になります。空気の乾燥はのどや鼻の粘膜も乾燥させて、ウイルスに感染しやすい状態にしてしまいます。またマスクの着用が口呼吸を引き起こして、口腔内やのどが乾燥しやすくなるという報告もあります。水分補給はのどや鼻の粘膜も潤し、ウイルスの侵入を防ぐ効果もあるので、手洗い・うがいにプラスして、水分補給も予防策の一つとして取り入れてみませんか？



そろそろ切り上げ時期でお酒を飲む機会も増えますね。アルコールには脱水作用があるので、飲めば飲むほど体は脱水状態になります。お酒を飲んだ時は、意識して水分補給してくださいね。

※お酒で水分補給はできません。  
 ※水分補給には、甘くない・カフェインの少ない飲み物(麦茶やルイボスティ、水など)がオススメです。

# 子育て情報ひろば ~すくすく~

ありんこは月~金  
 9:30~11:30まで  
 火・水・木は午後も開放!



羅臼町子育て支援センター『ありんこ』では、年4回通常開放をお休みにして行事を行っています。第1回目は運動会で、2回目はお祭りごっこを行いました。その様子をお知らせします！ちなみに3回目はクリスマス会を予定していますのでお楽しみに！

## ♪ 12月・1月のありんこ情報 ♪

☆ありんこ広場(0歳~3歳対象) ☆すくすく広場(1歳未満対象・妊婦さんの見学可) ☆のびのび広場(2歳~3歳対象)

12月1日(金)すくすく広場	12月4日(月)ママの日♪	12月6日(水)ありんこ広場
12月8日(金)運動遊び	12月13日(水)クリスマス会	12月15日(金)絵本読み聞かせ
12月20日(水)ありんこ広場	12月22日(金)のびのび広場	1月10日(水)ありんこ広場
1月12日(金)すくすく広場	1月15日(月)ママの日♪	1月17日(水)ありんこ広場
1月19日(金)絵本読み聞かせ	1月24日(水)ありんこ広場	1月26日(金)のびのび広場
1月29日(月)計測	1月31日(水)ありんこ広場	

\*クリスマス会は事前に申し込みが必要ですので、ありんこまでお問い合わせください。  
 \*12/28(水)~1/5(金)まで年末年始休業となりますのでご了承ください。  
 \*毎週火・水・木曜日の13時~16時半まで一時預かりを行っています。事前にお申込みください。  
 \*お問合せ先：羅臼町子育て支援センター『ありんこ』 TEL 88-1515

# 知床らうす国保診療所通信

～みんなで育む・みんなの診療所～

## がんドックのお知らせ

日本人の2人に1人が何らかのがんと診断されるといわれており、年間約38万人の方ががんで亡くなると予測されています。がんの早期発見・早期治療のため、定期的ながんドックを受けることが重要です。希望される方は診療所までお問い合わせください。



大腸・胃・肺  
3点同時に行う場合  
2,000円割引

### 大腸がんドック 大腸がんは40歳ごろから増え始めます。



#### □大腸カメラ検査 18,000円 (税抜)

バリウム検査に比べ、内視鏡検査ではリアルタイムに病気などを観察できるメリットがあります。必要に応じて、病変の組織を一部採取したり、ポリープの切除を行います。組織を採取し、検査に出した場合は保険請求となります。

### 胃がんドック 胃がんの予防と早期発見に。

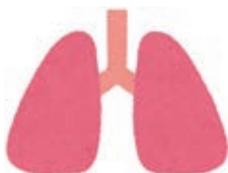


#### □胃カメラ検査 14,000円 (税抜)

#### □ピロリ菌検査 2,000円 (税抜)

大腸カメラ検査と同様です。また、胃粘膜の萎縮や胃がんに関連しているといわれるピロリ菌の有無を調べます。

### 肺がんドック タバコを吸われる方にお勧めします。



#### □胸部CT検査、肺機能検査 10,000円 (税抜)

胸部X線ではなく、低被ばくのCT検査により、初期の肺がんを見つけることができます。

## その他のドック・健診も実施しています。

【予約・お問合せ先】

知床らうす国民健康保険診療所

Tel87-2116



※令和5年10月からのインボイス制度の開始に伴い、一般健診の料金が一部値上がりしています。詳しくは診療所までお問い合わせください。

### 年末年始 休診のお知らせ



今年度の年末年始の休診日



12月30日(土)～1月3日(水)

定期通院されている方はお薬切れのないよう診療予約をお願いいたします。

### テレビ放映のお知らせ

12月17日(日) 15:45～ [HBC]

羅臼町の移住者にスポットを当てたテレビ番組が放映されます。当院看護師も取材を受けております。ぜひご覧ください。





# 「知床学士」認定試験が 実施されました！

「知床学」とは、羅臼町の幼小  
 高校で実施されている、知床の  
 自然や人々の暮らしを通して、ふ  
 ることを愛する気持ちと主体的に  
 様々な課題解決に向けて行動する  
 力を育むふるさと教育です。

自分たちの住んでいる地域はど  
 んなところなのか、どんな自然や  
 歴史があるのか、どんな生き物が  
 生きているのか。そして、それら  
 と一緒に生きていくにはどうして  
 いけばよいかなどを学びます。



中学生による外来種のアメリカオニアザミの駆除学習

その集大成の一つとして、中学  
 生、高校生になると「知床学士」  
 認定試験を受験することができま  
 す。

3級、2級、1級と3つの級が  
 あり、1級では試験官からの質問  
 に自分の考えで答える口頭試問の  
 問題もあります。合格すると知床  
 学士認定証と認定バッヂが交付さ  
 れます。

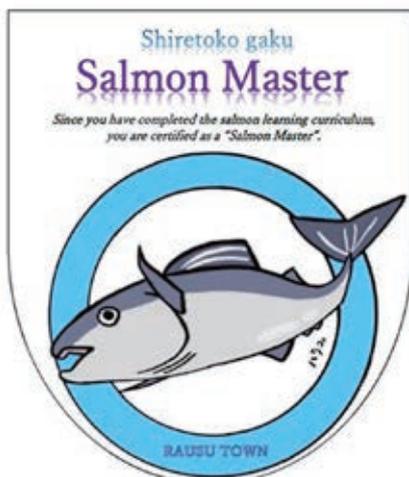


今年度は10月18日(水)に認定試験  
 を実施し、7人の知床学士が誕生  
 しています。

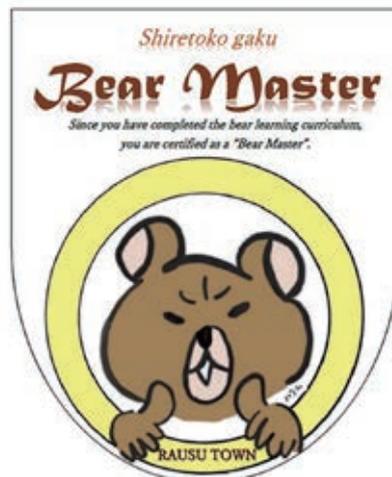


また、今年度から知床学小学  
 生マスター認定制度がスタート  
 します。クママスター、昆布マ  
 スター、さけマスターの3つの  
 部門があり、それぞれの単元を  
 履修したのちに認定テストをク  
 リアすることで素敵なステッ  
 カーをもらうことができます。  
 ステッカーは3種類あり、ファ  
 イルに貼り付けることで世界で  
 唯一、自分だけの知床学ファイ  
 ルが完成します。

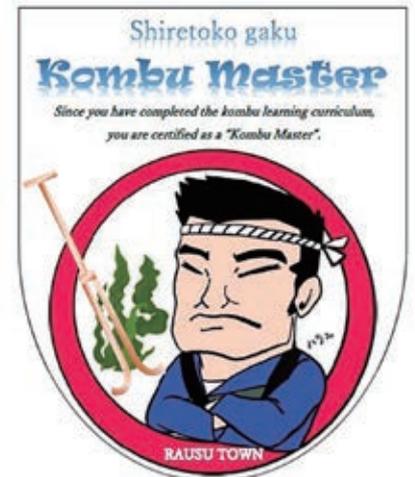
知床学小学生マスターになつ  
 たら、次は知床学士検定1級を  
 目指して、さらに知床羅臼につ  
 いての学びを深めていくことを  
 期待しています。



さけマスターステッカー



クママスターステッカー



昆布マスターステッカー



図書館HPへは  
こちらから



利用者ID・パスワード  
が不明の場合は、羅臼町  
図書館(☎077-2004)  
までご連絡ください。

羅臼町図書館のHPでは、  
ご自宅からでもご希望の本  
を予約することができます。  
ただし、予約できる本は  
貸出中の本のみとなっております。  
予約ボタンも貸出中  
の本にのみ表示されます。  
また予約の際には、利用  
者IDと個人別で設定され  
ているパスワードが必要と  
なります。

# 「ご自宅からでも予約可能！」 図書館HPの予約機能を紹介します



利用者IDとパスワード  
を入力し、予約申し  
込みボタンを押して予  
約完了となります。

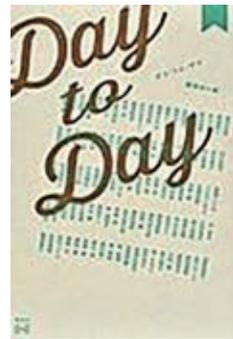


この「予約」ボタンか  
ら利用者ID、パス  
ワード入力画面へ進む  
ことができます。

## 予約方法

- ① 羅臼町図書館HPでご希望の本を検索する。
- ② 予約ボタンを押す。(※貸出中のみ表示)
- ③ 利用者ID、パスワードを入力する。
- ④ 予約完了となります。

2020年4月、初めての緊急事態宣言が発令された頃。未曾有の感染症で世の中が不安で包まれていた中、「数年経つてもこの時のことを忘れず、前に進める」ことを目指して、100人の作家が一日1編の掌編(短編よりも短い作品)を書く企画が生まれました。まず圧倒されるのは、約3cmにもなる本の厚さ。この厚さを読むには、相当の気合いが必要と思いきや、掌編なのであつという間に一つのお話が終わり、どんどん読み進めることができます。数々の有名作家の作品を1冊で味わえる、贅沢な一冊です。



【Day to Day】  
講談社編

ゆっくりじゅっくりと...  
秋の夜長に  
おすすめの  
本



## 羅臼小学校2年生が図書館のお仕事見学で来館しました

10月23日(月)、羅臼小学校2年生6名が、知床学の授業の一環として、図書館のお仕事見学のため来館しました。



図書館のお仕事の説明や、貸出・返却作業体験を実施しました。また、子どもたちからの質問コーナーでは、「どうして図書館で働くのですか?」や「本は全部で何種類あるのですか?」など、1人1個の質問を考へてきており、司書から回答した際には、自分なりにまとめて、一生懸命メモをする姿も見られました。

最後に司書から、図書館に関する絵本の読み聞かせを行いました。文章量のある絵本でしたが、最後まで集中して聞いていました。

来館  
ありがとう!



### 冬季の雪害について

11月も終わりを迎え、これから本格的な冬が始まる時期となりました。今回は、冬季に発生する雪害について紹介します。

全国の雪による事故で最も死者数が多いのは、暴風雪や雪崩などではなく、実は除雪中の事故によるものがほとんどです。過去には年間で除雪中の死者数が、雪による事故全体の約8割を占めた年もあります。

除雪中の事故にはどのようなものがあり、被害に遭わないようにするためにはどのような点に注意して除雪を行えばいいのでしょうか。

#### ■ 除雪中の事故はこんなケース・原因で起きています！

- **屋根からの転落**  
雪下ろし中に屋根の上で足がスリップしたり、屋根の上の雪が滑り落ちてきて転落する事故。
- **屋根からの落雪**  
軒下で除雪中に落雪で埋まる、落雪が直撃する事故。
- **除雪機の事故**  
エンジンを止めずに、雪詰まりを取り除こうとして巻き込まれる事故。
- **除雪作業中に心筋梗塞などを発症**  
寒い屋外での重労働によって作業中に心肺停止などで倒れる事故。



#### 除雪事故に遭わないため ～除雪中の事故を防ぐためのポイント～

除雪中の事故の危険を理解し、安全な対策を講じることが事故を防ぎます。また、除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招きます。除雪作業前に事故防止のポイントを確認しましょう。

##### ● 屋根からの転落による死者 41%

- 安全带・命綱とヘルメット、すべりにくい靴を着用しましょう！
- 命綱は使う前によく点検！
- スノーダンブは小回りのきくものを使いましょう！

##### ● 屋根からの落雪による死者 17%

- 新雪や晴れの日の雪のゆるみに注意！
- 携帯電話を持ちましょう！
- 家族・隣近所に声をかけてから作業しましょう！

##### ● 除雪機に巻き込まれた死者 5%

- 雪詰まりの処理はエンジンを切ってから！

##### ● 水路への転落による死者 10%

- 水路への雪捨ての最中滑らないように注意！

##### ● 屋根からの転落事故の32%は、はしごから

- はしごは必ず固定！
- はしごから屋根への移動時は特に注意！

##### ● 転落死者のうち51%が地面に強打

- 建物の周りに雪を残して雪降ろし！

##### ● 転落死者のうち60%が1階の屋根から

- 低い屋根でも油断しない！

##### ● 除雪作業中の発作による死者 8%

- 疲労時は作業しない！

#### 命を守る除雪中の事故防止 10 箇条

- ✓ 作業は家族、となり近所にも声かけて2人以上で！
- ✓ 建物まわりに雪を残して雪下ろし！
- ✓ 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでいる！
- ✓ はしごの固定を忘れずに！
- ✓ エンジンを切ってから！除雪機の雪詰まりの取り除き
- ✓ 低い屋根でも油断は禁物！
- ✓ 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ✓ 面倒でも命綱とヘルメットを！
- ✓ 命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ✓ 作業のときには携帯電話を持っていく！

「事故防止のポイント」各死者数の比率は平成22年度調査(内閣府・国土交通省)による

【お問合せ先：総務課防災担当 TEL87-2111】

# わたしたちが地域おこし協力隊です

## 「立石日記@らうす」

朝晩は格段に冷え込む時節ですが、みなさまにおかれましてはお健やかに過ごしのことと存じます。今年度も多くの修学旅行生が来町してくださいました。先日は小学生の修学旅行受入を行い、昆布のヒレ刈体験やヒグマレクチャー、熊越の滝トレッキングなど多くのプログラムを体験していただきました。中でも印象的だったのが郷土資料館見学&勾玉作りです。道内の学校だったためか先生も「教えてない



のに何で知ってるの?!」状態で北海道の歴史にとっても詳しいことに驚きました。勾玉作りはとても盛り上がり自分で作ったものを首から下げ「またすぐ羅臼に来るね!」と言葉を残し帰っていきました。羅臼の魅力的な素材を道外だけでなく、道内の方々にも知ってもらえるようなきっかけ作りを行ってみたいです(^o^)

1日ごとに寒さが厳しくなる時節です。お身体には十分ご留意ください!

(産業創生課地域おこし協力隊：立石)



## 「羅臼のときめき@サケ」

だんだん寒さを感じてきましたね。少し前は暑くて、キンキンに冷えた飲み物とアイスクリームが手放せませんでした。あっという間に片手にホットココアです。季節の移り変わりに戸惑いつつも、今季は秋時期を代表する魚「サケ」に関する活動が多かったです。通勤時にオジロ橋から観察したり、釣りをしてみたり、捌いてみたり、サケ漁の見学もさせていただきました。サケ漁では、網から浮かぶ無数のサケやブリをチームプレーで素早く締めて分類していくという目の前の光景にとにかく圧倒され、終始胸が熱くなっていました。実際に見て触れて感じた緊張感や生き物の生命力、漁師さんの力強さに感銘を受けました。長い間大切にされ、羅臼を支える漁業がずっと続いてほしいと願い、微力ながらもSNSの発信等で自分にできることを考えていきたいと思えます。



(産業創生課地域おこし協力隊：新倉)

## 「早く羅臼の雪景色が観たい！」

そもそも私が羅臼に来たいと思ったのは、『北の国から』で雪景色の中にある羅臼町を観て、いいとこだらうなあ!!と思ったからです。なので私は生でその羅臼の雪景色を早く観てみたいのです!笑 しかすると、そんな呑気なこと言ってもらえないよ~吹雪だよ~と言われるかもしれませんが、雪かきが必要なほどの雪国に住んだ経験が無いので、ただただ楽しみなのです ^^ ですので、雪遊びをひとりですせとして私を町内で見かけても、温かい目で見守りいただけたらと思います笑



(企画振興課地域おこし協力隊：近藤)

# 知床・羅臼まちづくり基金 最終報告

## 寄附者や町民の皆様へ

知床・羅臼まちづくり基金はふるさと納税導入後の平成27年12月1日より「地域資源を活かした活力ある産業のまちに関する事業」、「一人ひとりが輝ける地域医療、保健、福祉、介護のまちに関する事業」、「自然環境に配慮し安心安全に暮らせる快適なまちに関する事業」、「豊かな心身を育み、明日へとはばたくまちに関する事業」、「持続的な行財政運営ができるまちに関する事業」および「その他、目的達成のために町長が必要と認める事業」をあわせた6項目を政策メニューとして位置づけ、基金の運用をしております。

昨年度は、ふるさと納税による寄附を中心として、全国各地から個人・法人合わせて33,054件ものご寄附を賜り、総額282,311,019円を知床・羅臼まちづくり基金に積み立てることができました。

ここに、令和4年度の基金運用状況の最終報告をさせていただきます。

## 1 基金の状況

	令和3年度以前 基金・件数		令和4年度 基金・件数		合 基 金・件 計 数		令和4年度の 基金の運用額	令和4年度基金 運用後残額
地域資源を活かした 活力ある産業のまち	434,065,034円	56,400件	86,721,994円	10,208件	520,787,028円	66,608件	54,934,898円	392,273,133円
一人ひとりが輝ける地域医 療、保健、福祉、介護のまち	168,536,927円	22,972件	35,400,258円	4,209件	203,937,185円	27,181件	19,293,525円	139,407,792円
自然環境に配慮し安心安 全に暮らせる快適なまち	207,818,873円	26,260件	49,769,767円	5,822件	257,588,640円	32,082件	20,510,320円	166,520,065円
豊かな心身を育み、明 日へとはばたくまち	116,275,744円	12,624件	33,570,977円	4,153件	149,846,721円	16,777件	25,384,788円	56,828,812円
持続的な行財政運 営ができるまち	31,596,637円	4,405件	4,633,593円	551件	36,230,230円	4,956件	0円	36,230,230円
その他目的達成のため に町長が必要と認める事業	264,655,786円	36,700件	72,214,430円	8,111件	336,870,216円	44,811件	82,380,103円	247,613,545円
合 計	1,222,949,001円	159,361件	282,311,019円	33,054件	1,505,260,020円	192,415件	202,503,634円	1,038,873,577円
運 用 益	381,228円	—	9,050円	—	390,278円	—		390,278円

## 2 基金の運用

基金を運用し、「子ども医療費助成」「羅臼高校への助成」「図書館改修事業」「地域活性化事業」等様々な事業を行いました。

今後も、産業活性化事業や自然保護、子育て支援策等の取り組みに有効に活用させていただきます。

これからも全国各地の羅臼ファンの皆様の温かいお気持ちを大切に、魅力的なまちづくりに取り組んで参ります。



地域活性化事業を活用した「浜の母ちゃん食堂」の様子。  
地方から訪れる団体へ羅臼町の海産物の美味しさを  
広めてくれることを期待します。

○知床・羅臼まちづくり基金については、羅臼町ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.rausu-town.jp>

【お問合せ先：産業創生課 TEL87-2162】

町では協働のまちづくりを推進しています。  
ここでは、町民や団体が自らの意思で「協働のまちづくり」を  
実践している方々を中心に取り上げ掲載して行きたいと考えて  
います。みなさんも「協働のまちづくり」にご参加ください！



9月21日(木)

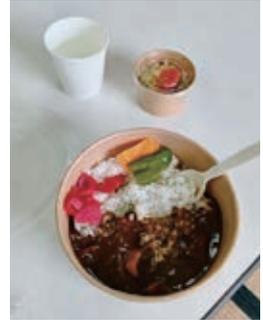
## ランチふまねっと



秋晴れの中、羅臼町農林漁業体験実習館にて、介護  
予防の自主グループ「クリオネの会」主催でふまねっ  
と運動が行われました。普段とは違う場所で、いつも  
会わない仲間との交流は新鮮でとても楽しいひと時に。

運動の後は美味しい昼食ももちろん一緒に  
食べます。「次は桜の時期にまた来たいね  
〜」「それまで元気で  
いないとね〜」と盛り  
上がっていました！

クリオネの会は毎月  
らうすぽや八木浜福祉  
館でふまねっとサロ  
ンを開催しています。興  
味のある方は保健福祉  
課までご連絡ください。



【お問合せ先：保健福祉課 Tel.87-2161】



10月8日(日)

## 第30回クナシリ眺望駅伝開催！

10月8日(日)に第30回クナシリ眺望駅伝  
競走大会が開催されました。

5年ぶりの開催となった今大会には全9  
チームが参加し、総勢45名のランナーが  
沿道の声援を受けながら、幌萌町の総合運  
動公園前から羅臼町役場までの約12.55km  
を激走しました。

参加者のみなさん、ご声援を送って  
いただいたみなさん、ありがとうございました。



10月28日(土)・11月5日(日)

## 合同訓練を行いました



10月28日(土)と11月5日(日)の2回にわたり、  
羅臼町農林漁業体験実習館緑地帯で消防団員と  
消防職員の合同訓練を行いました。消防水利か  
ら600m先での消火活動を想定し、遠方でも安  
定した放水を行うために、消防ポンプの操作、  
隊員間の連携、指揮伝達の確認、安全管理の徹  
底など、緊張感をもった訓練となり、改めて町民の生  
命、財産を守るという消防団員の士気向上に繋がりました。

底など、緊張  
感をもった訓  
練となり、改  
めて町民の生  
命、財産を守  
るとい消防  
団員の士気向  
上に繋がりました。

# TAXコラム

(税務財政課通信)

# 情報ひろば

RAISU TOWN INFORMATION

12月25日(月)は、町・道民税および固定資産税の第4期分(最終)と国民健康保険税の第7期分の納期限となっておりますので、期限内に納税するようお願いいたします。

## 固定資産の手続きは年内に済ませましょう！

固定資産税は、1月1日に所有している固定資産(家、倉庫等)に課税されます。固定資産を新築または取り壊しをした場合や所有者が変わった場合は、年内に手続きを済ませないと前年度の内容のまま課税されますのでご注意ください。

## 12月は滞納整理を強化します！

納税誓約不履行者や催告等に無反応など悪質と判断した滞納者に対し、預貯金や給与、生命保険等の差押、不動産や動産の差押、国税等還付金などの差押を執行します。場合によっては、自宅などの搜索による差押も行います。

## くしろ・ねむろ合同公売会に参加！

10月7日に弟子屈町の釧路圏摩周観光文化センターを会場に、釧路・根室管内の市町村や各振興局並びに滞納整理機構が合同で開催した公売会に参加してきました。羅臼町で差押を実施した18の物品を出展して、結果的に15の物品が売却となりました。その後、売却で得た金額を滞納している税へ充当しました。

## 【11・12月の休日・夜間窓口】

〈休日窓口〉 12月24日(日) 午前9時から午後5時まで

〈夜間窓口〉 11月30日(木)、12月26日(火)、27日(水) 午後7時まで

【お問合せ先：税務財政課 TEL87-2113】



## 羅臼町 ゼロカーボン通信 vol.3

ゼロカーボンシティ(脱炭素社会)の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。日常生活の中で脱炭素行動と暮らしにおけるメリットを、8つのカテゴリーに分け「ゼロカーボンアクション30」として整理しています。今回は「ゼロカーボンアクション30」をテーマに、カテゴリー別に紹介していきます。

## CO2の少ない交通手段を選ぼう！

このカテゴリーでは交通手段に関して、2つのアクションが整理されています。

中でも、『スマートムーブ』は、日常生活の移動で発生するCO2を少なくする取り組みです。近場を徒歩や自転車で移動すると、健康的な生活にも繋がります。

羅臼町では自動車での移動が多いと思いますが、発進時の「ふんわりアクセル」等のエコドライブで、燃費にも環境にも優しい運転を心がけましょう。

次回は、「食ロスをなくそう!」をご紹介します。



「ゼロカーボンアクション30」の詳しい取り組みは、記載のURLかQRコードよりご確認ください。  
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/zc-action30/>



# ヒグマの対応状況をお知らせします



ヒグマの対応・出没状況、捕獲状況や対策などの情報を2ヶ月毎にお伝えしています。



10月7日に岬町のパークゴルフ場でエゾシカを食べていたヒグマ

9～10月は、ヒグマに関するあらゆる数字がこれまでの記録を更新した月でした。駆除の頭数もすでに10月の初めにこれまでの最高頭数に達しています。引き続き人の活動域に近づくようなクマを生み出さないよう、皆様の日ごろからのご配慮をよろしくお願いいたします。

## 9月、10月のヒグマ対応状況

### ◆対応件数259件（前年度55件）

- ◇海岸町で、住宅そばのストッカーが開けられ、中のごみを荒らされた。
- ◇八木浜町の複数の場所で、屋外に置いてあった生ごみなどが荒らされた。
- ◇相泊付近を車で走行中、ヒグマの突進を受けて車両が損傷した。ほか交通事故も2件発生。

## 9月、10月のヒグマ駆除状況

### ◆42件 43頭を駆除（前年度1件 1頭）

- ◇水産加工場の残渣に餌付いてしまったヒグマを捕獲檻で駆除。

## クマ対策のお願い

- 生ごみは外に置かない、魚は2階などクマが届かない場所に干す、ごみは収集時間の直前に出すなど、クマを引き付けない対策に、皆様のご協力をお願いします。
- クマの目撃や被害の連絡が無かったり遅れたりすると、クマの対応も適切に実施できず遅れることになります。極力速やかな役場への連絡をお願いします。

羅臼町では、ホームページに出没場所や日時、捕獲状況などの「ヒグマ出没情報」を掲載しております。

また、北海道新聞の根室版にも同情報を掲載いただいております。



ヒグマ出没情報

24時間対応

ヒグマの目撃やシカなどの動物の死骸を発見した際は、産業創生課(Tel: 87-2126)までご連絡ください。

# 令和6年 羅臼町20歳のつどいは1月7日(日)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6年羅臼町20歳のつどいは、令和6年1月7日(日)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15年4月2日から平成16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。



【お問合せ先】

羅臼町教育委員会 社会教育課

Tel 87-2004

おくやみ申し上げます



(敬称略)

赤ちゃん誕生



(敬称略)

宮崎 深雪 様

【『原色日本の美術』全30巻】

羅臼町立知床未来中学校 学校図書

木下 恵理 様

【その他、目的達成のために町長が必要と認める事業】

知床・羅臼まちづくり基金

寄附・寄贈ものが完了いたしました

(令和5年9月11日～11月10日受付分掲載)

## 町長室



### 熊出没注意

暑かった今年の夏も終わり、一気に秋を迎え、あっという間に山々が色づき間もなく冬将軍がやってきますね。

最近、全国的に熊の被害がニュースとなっています。東北地方や秋田県では多くの方の被害が報告されています。羅臼町も例外なく例年に増して目撃情報が毎日寄せられており、その都度対策にあたっております。幸いなことにこれまでのところ人的被害はありません。これも羅臼町民皆様の知識や経験を生かしたそれぞれの対応や協力の賜物だとお礼申し上げます。

熊は冬眠前の今の時期が活発化するとも言われています。熊も生きていくために必死なんです。山にどんぐりなどのエサが不足していることや、鮭の川への遡上が少ないことなどもあり、人里に降りてくるのが、まだまだ続きそうです。

知床のヒグマがおとなしく寝静まるまで、もう少し警戒をいただくようお願いします。

## 人の動き

令和5年10月末現在 ( )内は令和5年9月末対比

人口 4,387人 (-16) 男 2,192人(- 5)  
世帯 2,016世帯(-11) 女 2,195人(-11)

### ◆表紙：羅臼定食の日

羅臼町の給食では月に3～4回、魚や昆布などの羅臼産の食材を使用した献立が提供されます。また、年に1度「羅臼定食の日」があり、この日は羅臼産食材をふんだんに使った献立が提供されています。

今年の羅臼定食の献立はイクラ丼、スケソのつみれ汁、鮭の塩焼き、ほうれん草の鮭節和えでした。生徒の皆さんは、美味しい給食に笑顔になり、嬉しそうに頬張っていました。

羅臼町の食材に触れることで、良いところをたくさん知っていただき、より羅臼町への思いが強くなることを願っています。

## 羅臼町民憲章

(昭和45年9月15日制定公示)

わたしたちは、雄大な知床連峰と、オホーツクの海原の大自然にはぐくまれた、羅臼の町民です。

- 自然を愛し先人の強い意志をうけつぎます。
- 健康で明るくたのしい家庭をつくります。
- 教養を高め、豊かな情操を育てます。
- 仕事に誇りをもち、はたらく喜びに生きます。
- 子どもたちの夢と、若い力を育てます。



世界自然遺産のまち・知床羅臼町



■広報らうす 令和5年11月号

編集／羅臼町 企画振興課 企画振興係  
〒086-1892 目梨郡羅臼町栄町100番地83  
☎0153-87-2114  
<http://www.rausu-town.jp/>