

# 魚の城下町

みんなが主役のまち

町ホームページ



公式Facebook



公式Instagram



## 次代を担う高校生へ向けて — 羅臼高校で北方領土語の事業を実施 —

### 今月の主な話題

- ☑ 新型コロナウイルス感染症と生活習慣病 2
- ☑ 道の駅「知床・らうす」 駐車場整備事業 4
- ☑ 令和2年度 羅臼町表彰式 6

# 新型コロナウイルス感染症と

## 生活習慣病

今年新型コロナウイルス感染症の流行が、私たちの生活に大きな影響を与えています。今も北海道では何件ものクラスターが発生し、感染の拡大が止まらない状況です。身近に患者が発生していないと思って、マスクをつけなかったり、手洗いや消毒、3蜜を避けるなどがおざなりになっていませんか？

新型コロナウイルス感染症を予防する意味を、血管に起こっている傷害の視点で確認してみたいと思います。

### 重症化しやすい人の特徴は？

よく「高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすい」ということを聞きませんか？若い年代の人は感染しても軽症ですんだり、無症状の人も多いと聞きます。若い人と高齢者・病気を持った方では何が違うのでしょうか？一つは血管の傷み方（動脈硬化の進み具合）が違つと言われています。「血管の傷み」とはどのようなことでしょうか。

血管は3層の構造になっていて、血液が流れている1番内側を血管内皮といいます。この部分は細胞が並んでいるだけでなく、様々な物質を作り出し、血液を固まりにくくさせたり、血管を伸び縮み

させています。血管はただ血液を流すホースのようなものではなく、全身の細胞に必要な血液をつまぐ循環させる働きを持っています。

この血管内皮は個人差がありますが、加齢や食生活やたばこなどの習慣、高血圧や糖尿病などの病気が影響しあい傷んでいきます。そして動脈硬化が進むきっかけとなります。動脈硬化が起こっている血管は、内膜にプラークという隆起ができたり、血管自体が厚くなったり、時には血管の内側を狭くさせたりして、徐々に血液をつまぐ循環させることができなくなってきました。血管内皮が傷んでいる人、動脈硬化が進んでいる人が新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいと言われています。若い人ではそれほど動脈硬化が進んでいないことが多く、あまり重症化しないのではないかとということです。

### 重症化を防ぐためには？

新型コロナウイルス感染症の死亡例では肺炎だけでなく、広範囲



の臓器に血管内皮炎を起していることが発見されたそうです。ウイルスや細菌などが体の中に入ってくると、病原体を排除しようと免疫が働きます。新型コロナウイルス感染症では、免疫細胞がウイルスと戦うためにつくるサイトカインという物質が、制御できなくなり放出され続ける「サイトカインストーム」という現象を起こす場合があります。サイトカインの放出そのものは生理的な免疫の働きで、体を守るためのものですが、過剰になってしまうと自分の細胞まで傷つけてしまう結果となり、正常な細胞がダメージを受けて生命の維持ができなくなります。

こういった重症化を防ぐためには、血管の働きを「いい状態に保つ」ことが大切です。そのために高血圧、糖尿病などの病気がある方は血圧や血糖値などの状態を良くしておくこと。薬を飲んでいただけでは病気のコントロールができない方もいます。一緒に生活習慣を見直しましょう。

病気ではなくても血圧、血糖、コレステロールなどが高めと言われている方は、血管が傷みやすい要因を持っている方です。自分の体の状態を知るには健診（生活習慣病健診）をご利用ください。食事や運動、たばこ・お酒などの生活習慣の改善が大事です。

こういったこと他に、マスクの着用や手洗い、3密の回避等でウイルス自体を体の中に入れないことも大切です。この状況を町民皆さんの力で乗り越えていきましょう。



# ！ 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もしずに咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でかさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索



# 産業活性化 まちの魅力の情報発信拠点

# 道の駅「知床・らうす」駐車場整備事業



道の駅「知床・らうす」は、平成11年（1999年）に道内63番目の道の駅として登録されました。令和元年度の利用者数は、12万2千人に上り、人気も高く、羅臼町への来訪者が立ち寄るスポットとして欠かせない存在となっておりますが、専用駐車場は手狭となり、重大事故の発生も危惧されてきました。

この度、町では道の駅の前面駐車場を、「歩行者専用ゾーン」とし、歩行者の安全性への配慮と「イベントスペース」としても有効利用できるよう町の活性化の両面で展開をできるように整備することとしました。

これにより削減されてしまう駐車台数を確保するため、隣接する私有地を地権者のご協力を得て令和元年度に購入、また、一部借受契約を締結し、これら用地を駐車場として、幅・舗装化するための工事が現在進められています。



(冬期) 道の駅前面の通行人と車両の通行状況  
※繁忙期はバス通行も伴い混雑する

整備事業費は、61,050千円。財源としては、国庫補助金21,164千円（北方領土隣接地域振興等事業推進費補助金）と、残りは過疎対策事業債及び「知床・羅臼まちづくり基金」繰入金を充当する予定であり、工事完了を令和3年1月20日としています。

## 整備面積

・ 舗装化面積…2331.7㎡  
・ 既存駐車場の修繕面積…1676.7㎡

## 駐車台数

・ 一般車 81台  
・ ※うち砂利敷 21台（旧ミグラード前）  
・ タクシー専用 4台  
・ タクシー優先 5台  
・ 大型バス専用 3台  
・ 大型バス優先 2台  
・ 優先スペース 2台

## 駐車場の一部の利用形態が変わります

道の駅施設前面を「歩行者専用ゾーン」・「イベントスペース」として活用

利用スタイルが大きく変わるのには、施設前面の「イベントスペース」化です。現形状を維持しつつ、観光客が自由に滞留できるスペースと

するものです。(図中①)

また、当スペース内でのキッチンカーを含む  
出店販売を想定し、町内の事業者を積極的に受  
け入れることで、来訪者に対して魅力を高め  
ることができ、誘客にあたっても既存のテナン  
ト店舗との相乗効果による好影響を期待してい  
るところです。

これにより多くの町内事業者に道の駅前での  
販売の機会を提供することができ、良質な地場  
製品のPRにもつながるかと考えています。従  
来どおり、町外事業者の受け入れもしてまい  
りますので、地元住民との交流活性も図られま  
す。イベントスペースの開放は、来年度春頃を予  
定しており、それに向け、利用にあたっての取  
り決めを検討することとしています。

施設北側の緑地広場（既存イベントスペー  
ス）は舗装化し、大型車両やバス及び、タクシ  
ーなど営業車専用（または優先）駐車場としま  
す。(図中②) さらに南側にある用地については、  
これまで夏季限定の特設駐車場として私有地を  
借用してきたものを舗装化し、駐車場として通  
年利用を可能とするものです。(図中③)

あわせて敷地内での安全対策及び防犯対策を  
向上するために、LED照明設備を整備します。  
※なお、一部砂利駐車場として転圧のみしてい  
る箇所は、将来の周辺での発展性を見込み、舗  
装化せず用途の変化などに対応できる形として  
います。(図中④)

## 道の駅「知床・らうす」を拠点とする

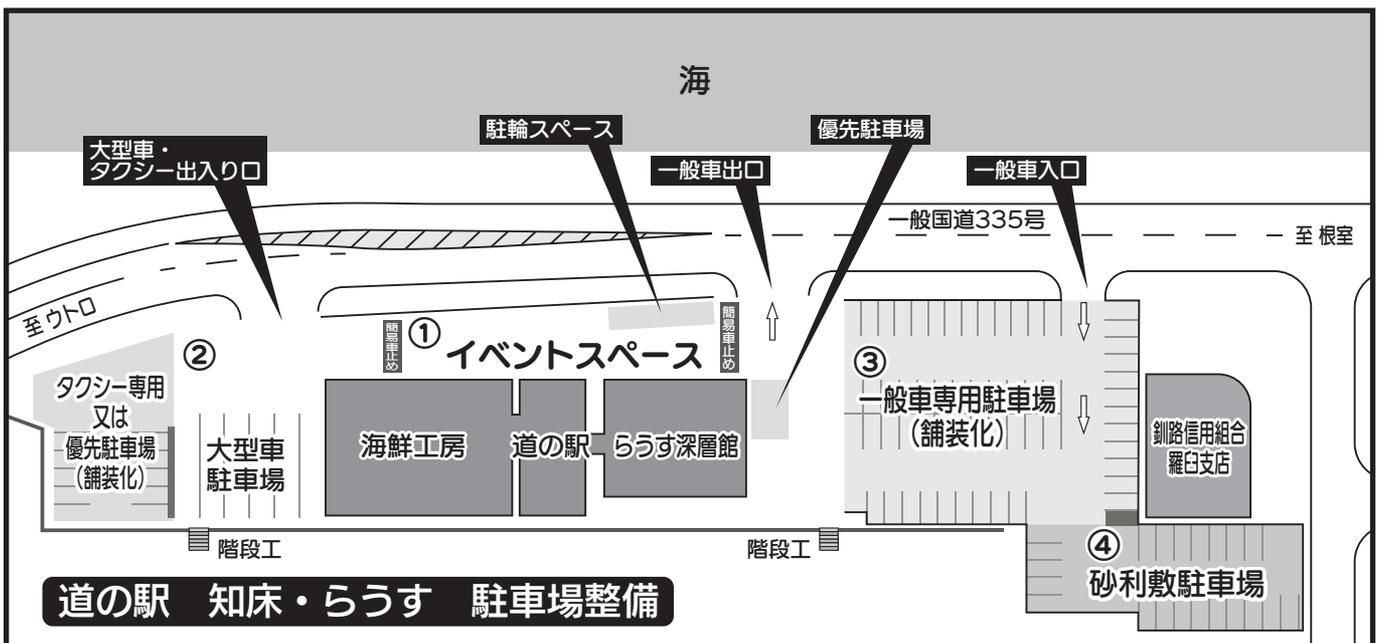
### 地域産業振興や交流創出の方向性

観光インフォメーション施設である「交流セ  
ンター」や、漁協直売場の「海鮮工房」、お土  
産店や飲食店などのテナントが入る「深層館」  
を備え、町の観光情報の発信・交流拠点となっ  
ています。

観光船をはじめ自然や産業等の体験観光が  
徐々に進展する中、通年でのアクティビティも  
充実し、閑散期と考えられてきた冬の観光者  
も増えつつあり、今後は「根室釧路圏」、「道東  
オホーツク圏」の周遊観光開発に伴う観光連携  
の進展も見込まれます。

町の人口は減少傾向にあるものの、この町の  
可能性を見据え、道の駅周辺では、ゲストハウ  
スや、お土産雑貨店などの定着もあり、さらに  
若者の手によって創出された「しれとこ羅臼こ  
んぶフェスタ」は地元特産品を広くPRする催  
しとして継続実施されてきているなど、商店街  
のあらたな見せ方、魅力化につながる動きに結  
びついています。

このようなことから、産業活性や、まちの  
魅力の情報発信において道の駅「知床・らう  
す」は拠点的な役割を果たすものであり、この  
度の整備はその一環となります。



# 長年の功績をたたえて

## 令和2年度 羅臼町表彰式

11月12日（木）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 ❖

#### ■社会貢献賞

- (社会事業) 加藤 るり子
- (社会事業) 故工藤 巳智子
- (身体障害者自立更生) 永洞 カツエ
- (身体障害者自立更生) 岩瀬 イシ
- (住民組織活動) 草間 健一
- (防犯運動) 川尻 栄二

#### ■善行賞

- (善行) 佐々木 廣輝

#### ■産業貢献賞

- (水産業) 木野本 伸之
- (水産業) 相木 茂樹
- (水産業) 池端 悟之
- (水産業) 太田 昌之
- (水産業) 川上 純司
- (水産業) 官代 清孝
- (水産業) 坂本 隆之
- (水産業) 坂本 光広
- (水産業) 島倉 一実
- (水産業) 寺上 己己
- (水産業) 道又 良己
- (水産業) 吉田 仁



# 糖尿病ってなんでしょう

毎年秋から冬にかけてインフルエンザの流行シーズンですが、今年は新型コロナウイルス感染症の恐れもあるので、発熱などの症状には要注意です。

さて、毎年11月は糖尿病月間です。皆さんは既に一度は聞いたことがある病気かと思いますが、糖尿病とは、すい臓で作られる「インスリン」というホルモンが少なくなっている、もしくは出なくなっているため、血液中の糖分（血糖）が多い状態（高血糖）が続く病気です。空腹時血糖（食事を10時間以上摂っていない状態）で、126mg/dl以上、HbA1c（1～2か月間の血糖の平均値）が6.5mg/dl以上等で診断されます。高血圧症と同じで自覚症状がなく、長い間糖尿病になっていることに気づかず過ごす方もいます。これも高血圧症と同じで、糖尿病の怖いところは、知らず知らずに血管内皮を傷つけて、合併症を起こすことです。主な合併症は「網膜症」（目が見えなくなる）「腎症」（ひどくなると透析が必要になる）「神経障害」（手足のしびれ、内臓の不調など、ひどくなると気づかないうちに壊疽を起こすこともある）ですが、大きな血管が傷つくと、脳梗塞や心臓病になることもあります。自分が糖尿病だと早く気付くためには、家族に糖尿病の方がいる場合は特に、「特定健診」をお勧めします。血液や尿検査で病気の恐れがないかを確認できます。糖尿病に早く気付き、食事や運動で血糖値のコントロールができれば、全然怖くない病気なのです。現在治療中の方も、食事と運動が治療の基本となりますので、何をどれだけ食べたらよいかなどのご相談があれば、役場保健福祉課へ連絡いただければと思います。



11月1日現在の特定健診受診率

対象者数1,324人 受診者数144人 受診率15.2%

羅臼町役場 保健福祉課 TEL 87-2161

# 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!



★ありんこひろば★

## ♪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2日(水) ありんこ広場	12月4日(金) すくすく広場	12月7日(月) ママの日♪	12月9日(水) ありんこ広場
12月11日(金) かもめ号	12月13日(日) パパの日	12月16日(水) サンタさんが来る	12月23日(水) ありんこ広場
12月25日(金) のびのび広場	1月6日(水) ありんこ広場	1月8日(金) すくすく広場	1月13日(水) ありんこ広場
1月20日(水) ありんこ広場	1月25日(月) 計測	1月27日(水) ありんこ広場	1月29日(金) のびのび広場

\* 年末年始は12/29～1/5まで休業です。

\* 密にならないよう間隔をとり「広場」をおこないます。「すくすく広場」では毎月5名を定員とし「手作り絵本教室」を開催します。図書館司書さんが教えてくれます。わが子に1冊の「手作り絵本」をどうぞ。妊婦さんも是非参加下さい。材料用意の都合がありますので「すくすく広場」の1週間前までに参加の申込みをして下さい。

\* 毎週火曜・水曜・木曜日の13時～16時30分まで一時預かりを行っています。幼稚園行事の際に、下のお子さんの午前預かりもします。事前にお申込み下さい。

お問い合わせ先：羅臼町子育て支援センター『ありんこ』 TEL88-1515

# 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～

## 外来診療のご案内 (インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症への対応)

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行を抑えるために、診療所では、感染症を疑う症状(咳や鼻水など)がある患者様と、その他の症状や定期通院患者様との接触をしないように対応していく予定です。

### 感染症を疑う症状がある場合



1. 事前に電話連絡 …… 症状・行動歴などを細かく聞き取りします。
  - ① 自宅療養の場合 …… 療養の仕方や受診の目安等を説明します。
  - ② 受診が必要な場合 …… 受診時の注意事項として、マスク着用、来院時間、自家用車内待機、到着時の電話など説明します。
2. 到着時に電話連絡 …… 患者様は下車せず、窓から診察・検査をします。
  - 画像検査等必要がある患者様は院内へご案内します。
  - 処方箋・後日精算の説明をします。

感染症を『うつさない』『うつらない』ために、来院時間を設定し、ドライブスルー方式として、感染症を疑う症状がある患者様の対応をさせていただきます。入院・外来患者様を守るため、ご理解下さいますようお願いいたします。自家用車のない方はご相談下さい。事前連絡がなく、来院された場合、診療所外へ一旦退所していただくこともありますので、ご了承ください。

### その他の症状や定期外来・健診を受診する場合

感染症症状以外の患者様や定期通院患者様は、通常通り、事前外来予約の上、マスク着用し受診してください。玄関・受付場所にある消毒液をご利用下さい。



上記の体制の開始時期は、今後、根室管内のインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行する状況を見て、決定します。開始時には、町民の皆様へお知らせします。羅臼町唯一の医療機関である診療所は、町民の皆様へ医療を中断なくお届けしていくために、診療所内でのクラスター発生を防止することが重要と考えています。保健所や羅臼町役場と相談して対策を行っています。

### 自宅で療養するポイント&受診の目安

風邪かな?と思う時、水分をよく摂って、自宅で安静にして症状の経過をみます。所長コラムを参照してください。

受診時の目安(症状が4日以上、息苦しい、重症化しやすい方、「濃厚接触者」等)を参考にしてください。診療所では、緊急時以外の夜間の電話相談はできかねますので、なるべく日中にご相談ください。

～予約・お問い合わせ～

知床らうす国保診療所 Tel.87-2116



## 木島所長より Vol.6

### 新型コロナウイルス感染症についての重要点

- 新型コロナウイルス感染症では、多くが「3密=密集、密接、密閉」状況で感染します。
- 家族内でひろがりやすいのも同じ理由です。
- 日本ではクラスター対策が有効で、3密を避けることが予防の全てです。
- マスクの有効性は、マスクをしていても20%が感染するような流行状況で、それを15%に減らす程度です。大事なのはあくまで3密を避ける、2mの距離を保つことです。
- 軽症なら風邪と同じ症状で自然に治癒し、中等症以上で肺炎になると息苦しさが出てきます。
- 60歳未満では、もともと肺などの病気がなければ、ほとんどが自然に治ります。
- 70歳以上では、10%くらいの死亡率があります。有効な治療はまだほとんどありません。
- 高齢の方や高齢の方と同居している方には、3密を避ける行動をとり続けることが大切です。
- 当院でも新型コロナウイルス感染症検査を行います。原則的に発症3-4日後に行います。

### かぜやインフルエンザの重要点

- かぜやインフルエンザはその多くが1-2週間で自然に治るウイルス感染症です。
- ふうの風邪の治療は、10歳未満ではアセトアミノフェンという解熱鎮痛薬のみがすすめられています。10歳以上の小児や成人では、市販の風邪薬が症状を軽くする役に立つことがありますが、早く治ることはありません。
- インフルエンザの治療は、65歳以上の高齢者や妊婦、2歳未満の幼児、また肺や心臓、腎臓の慢性的な病気を持っている方には、タミフルのような抗ウイルス薬がすすめられています。
- インフルエンザの診断には、鼻に棒を入れる検査をすることもしないこともあります。
- はな、のど、せきの風邪症状が出たら、安静にして食事をきちんととる、食欲が低下していても、スポーツドリンクのような塩分とカロリー入りの水分を十分（絶食なら成人で1-2L）とって尿量を保ちましょう。
- 手洗いを徹底し家の中でも距離を保ちましょう。健康な家族も不要不急の外出を控えましょう。

### まとめ

- 3密を避けましょう。特に高齢者や高齢者と同居している方は徹底的に3密を避けましょう。
- 手洗いをきちんとしましょう。
- 風邪症状が4日続き、新型コロナウイルス感染症を心配する行動があれば、診療所へ電話を。
- 風邪症状が4日続いていても、新型コロナウイルス感染症を心配する行動がなく、息苦しさや高熱、強いだるさがなければ、1-2週間は自宅安静で様子をみても大丈夫です。
- 風邪症状が2週間で治らなかったら診療所へ電話を。
- 発熱がなくても、風邪がなかなか治らず、息苦しさが出てきたら診療所へ電話を。
- 2歳未満もしくは65歳以上の方、または妊婦の方、または肺・心臓・腎臓に病気を持っている方で高熱が生じたら、診療所へ電話を。

知床らうす国民健康保険診療所 木島 真

# あしたへつながる防災知識

第24弾

## 羅臼町の指定緊急避難場所・指定避難所

羅臼町では、地震による津波や土砂崩れなどの災害に備えて、みなさんの安全を守るため、町内に指定緊急避難場所と指定避難所を設定しています。今回は現時点最新の羅臼町内に設定している指定緊急避難場所・指定避難所をご紹介します。と思います。

### 指定緊急避難場所と指定避難所の違い

指定緊急避難場所と指定避難所という言葉にあまり馴染みがないかもしれません。先にこの2つの違いについて説明していきたいと思います。

#### 避難場所 (指定緊急避難場所)

・津波や洪水などの切迫した災害が発生した際、身を守るために一時的に避難する場所です。

#### 避難所 (指定避難所)

・災害の危険性が無くなるまで滞在したり、災害により自宅生活が困難になってしまった際に、避難生活をするための場所となります。

### ■避難場所一覧

住所	施設・場所名	指定緊急 避難場所	指 定 避 難 所	避難場所が対応している災害				
				洪水	土砂災害	高潮	地震	津波
峯 浜 町	植別1号線(野口宅付近道路)	○		○	○	○	○	○
	陸志別1号線(伊藤宅付近道路)	○		○	○	○	○	○
	陸志別5号線(鳥谷宅付近道路)	○		○	○	○	○	○
	峯浜町コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	○
幌 萌 町	幌萌町1号線と国道335号線交差点	○		○	○	○	○	○
	農林漁業体験実習館 総合運動公園	○	○	○	○	○	○	○
春 日 町	春日町福祉館	○	○	○		○		
麻 布 町	麻布町福祉館	○	○	○		○		
八 木 浜 町	八木浜町水源地	○		○		○	○	○
	八木浜町福祉館	○	○	○		○		
	春松小学校・春松幼稚園	○	○	○		○	○	
知 昭 町	知松福祉館	○	○	○		○		
松 法 町	国道335号線(ソスケ地区)	○		○		○	○	
礼 文 町	羅臼高校	○	○	○		○	○	
	礼文町南町内会館	○	○	○		○	○	
	礼文町北町内会館	○	○	○	○	○	○	
本 町	羅臼小学校	○	○	○		○	○	
緑 町	緑町町内会館	○	○	○	○	○	○	
	羅臼幼稚園	○	○	○		○	○	
栄 町	羅臼町役場	○	○		○	○	○	
	知床未来中学校	○	○	○	○	○	○	
	羅臼神社	○		○		○	○	
	栄町高台町内会館	○	○	○	○	○	○	
	栄町町内会館	○	○	○		○	○	
	湯ノ沢町	羅臼町老人福祉センター	○	○	○	○	○	○
船 見 町	羅臼町商工会	○	○	○		○	○	
	羅臼漁業協同組合	○	○	○	○	○	○	
	羅臼町コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	
共 栄 町	しおかぜ公園	○		○		○	○	
	共栄町会館	○	○	○		○	○	
海 岸 町	町道2号線(天狗岩)	○		○		○	○	
	海岸町コミュニティセンター	○	○	○		○		
岬 町	旧知円別小中学校	○	○	○		○	○	
	岬町コミュニティセンター 岩見橋避難場所	○	○	○	○	○	○	

大規模災害発生時に、自分のいる場所から一番近い「指定緊急避難場所」と「指定避難所」はどこなのか把握しておき、よりスムーズな避難ができるように日頃から心がけましょう。



10月26日～11月10日まで、郷土資料館を会場に、映画「地の涯に生きるもの」と絵本「オホーツクの海に生きる」の特別展を行いました。  
この特別展と連携して、11月3日、郷土資料館2階で「秋のふるさとMANABİブックトーク＆手作り絵本教室」を開催し、子ども・大人あわせて約20名の参加がありました。

**好評だった  
スペシャル企画！**

**秋のふるさとMANABİ  
ブックトーク＆手作り絵本教室開催♪**

この絵本に描かれた知床の花々のページを使って絵を塗り、製本をしました。



テーマに沿って、一部読み聞かせもまじえて本を紹介し、興味を引きつけるのが、ブックトークという手法です。  
今回は、絵本原画を制作した関屋敏隆氏にスポットをあて、ふるさとの学びを深めることをテーマに、羅臼を舞台にした絵本を紹介しました。  
同氏の絵本『ぼくらは知床探険隊』は、関屋氏が自らふるさと少年探険隊に同行した体験をもとに描いた作品であることを紹介すると、探険隊に参加したことがある児童もおり、驚いた様子で興味深く聞き入っていました。



絵本作りでは、多少製本で苦戦しましたが、皆思い思いに花を選び、色を塗り、文を考えたのりして、自分だけのオリジナル絵本を完成させました！



**「楽園**

知床に生きる人びとと生きものたち  
関屋敏隆作・くもん出版



**オススメの1冊**

羅臼に住む少年大介が主人公の本。自分の住むまち羅臼を、おじいちゃんと再発見していく物語で、羅臼の自然、漁業、人々の暮らしをリアルに描いています。描写が細かく、じっくり楽しめます。ぜひご一読ください！

**羅小2年生が  
図書館見学に来てくれました♪**

10月16日、羅臼小学校の2年生が図書館見学に来てくれました。今回の館内見学では、どこに、どんな本がどのようになっているのかを、実際に貸出しているかを実際に使って体験してもらった。職員への質問も



すめの本はありますか？」などの質問に答えました。子どもたちと交流し、図書館について知ってもらういい機会になりました。

**検索結果が見やすく！  
一覧表示になりました**

10月から  
表紙の画像と本のタイトルの一覧表示になり、検索結果が多くても目的の本を探しやすくシンプルに。目的の本以外でも表紙が気になる…など、様々な本と出会いがうまれますよ！  
図書館の本を探すのに、便利な検索システム。みなさんは活用していらっしゃいますか？  
今後、より一層活用していただくために、10月にさらいにバージョンアップをしました。

# わたしたちが

# 地域おこし協力隊です

## NATURE RAUSU

10月に入ってから寒くなりましたね。札幌にいた時より温かいお茶が沁みます。地域おこし協力隊の加茂です。

この間、ずっと行ってみたいかった、知床岬方面のモイルスまで漁師兼ハンターの方のガイドにより行ってきました。出発する前にへつり（水流のすぐ上の岩場などの岸壁をへばりつくようにして横に進むこと）で波に打ち付けられている人たちの写真を見せていただき、かなり恐ろしい場所なのかと思いました。観音岩を越えたウナキベツ川では食事の熊に遭遇しながらモイルスまで行くことができました！

モイルス湾では、クルーズ船を発見。また、海面が黒くなっている部分があり、よく見ると大量のカラフトマスが川へ遡上するために待機している様子でした。ここで釣りをしたら間違いなく爆釣ですね！



その後、漁師さんを招いたBBQを自宅で開催！知り合いの町民の方にBBQをすることを伝えたところ食材を分けてもらうことが出来たり、参加してくれた漁師さんが魚介類を用意してくれたり土地柄なのか魚介類満載のBBQとなりました！焼き加減は、漁師さんが全て見てくれて、食べごろになると「ほら、食べ！」というスタイルで、札幌の居酒屋で食べるものより美味しく頂きました！食材を提供してくれたみなさんに感謝です！では♪

（企画振興課地域おこし協力隊：加茂）



## 自然を守り自然に守られる暮らし

～四季のこと～

羅臼に来てから5ヶ月が過ぎました。羅臼の夏、秋を経験し、その移り変わりの速さや激しさに驚いています。夏は私の想像よりもしっかりと暑くなり、冬の気配がしながらも十分な長さの秋もきちんとあるのだと日々感じています。まるで湖の様に静かな風の家から時化の激しい海へと変わり、もりもりと元気な夏の木々が赤く色づき枯れてゆき、山が雪を被り始め、冬が来る。自然の中で正しく巡る季節の中で、正しいリズムで生きていると感じられます。この愛おしい出来事が毎年律儀に、当たり前のように繰り返されて来たのだと想像すると嬉しくなります。

そしてありがたいことに季節のお魚もよくいただきます。最近は生きているイカ、タコ、ホタテを捌きました。半分泣きながら、イカの身と内蔵を引き剥がしたりホタテの殻から貝柱を剥ぎ取ったりしたのですが、生きているから見られるイカの表面の柄の変化やホタテの殻を閉めようとする力強さにとてつもない生命力を感じました。私がもしもホタテだったなら、あそこまで力強く抵抗出来るのか、謎です。命を頂いているのだと感じられた良い経験でした。

これから羅臼で初めての冬を迎えます。ついに本番という感じの緊張感の中、何を感じる事が出来るのか、何と出会う事が出来るのか、寒さのあまり家にこもる事になるのか、いずれにしても初めての冬を楽しく迎えられればと思います。

（産業創生課地域おこし協力隊：土井）



# ふるさと

「えとぴりか」  
その名に込めた思い……

## 筆者紹介

千島歯舞諸島居住者連盟

たかおか

ただいち

高岡 唯一氏



昭和10年に歯舞群島多楽島で生まれる。昭和20年まで北方領土の1つである「歯舞群島 多楽島」で過ごし、第2次世界大戦終了後、当時のソ連軍の侵略により同年9月に根室市へ引き揚げる。その後羅臼町に移り住み、現在に至る。

毎年、修学旅行生や北方領土返還要求県民会議などの青少年に対し、年10回程度の語り部講師を務めるなど北方領土返還要求運動の啓発・普及に日々活躍している。

私は、1992年10月北方四島交流等訪問事業（ビザなし交流）、1993年8月行政・議会及び関係団体代表者四島訪問団47名の一員として今後のビザなし交流・墓参・自由訪問の3事業の継続を要望する目的で択捉島・国後島・色丹島に訪問しました。当時私は58歳。高齢の関係者として参加となりました。

今後これらの事業に参加される元島民の高齢化を考えると、当時使用していた漁船を改造した船舶では、乗船中の宿泊・食事等における居住の安全・安定性が確保できないことから、新しい使用船舶の建造を、強く国に要請することとしました。そして、千島歯舞諸島居住者連盟我々の熱意と要望を受けて、国が使用船舶の建造を決定。その後、船名の応募があり、私は、10歳の望郷が脳裏に蘇りあの綺麗な鳥を思い出しました。

ふるさと多楽島の海辺で遊んでいたとき水面すれすれに飛んでいた鳥を見て父親に「あの綺麗な鳥は何という名前？」と聞いたら、「あれはエトピリカという鳥で島々を自由に渡り回っている」と教えてもらいました。その懐かしい思い出を振り返り、応募した船名が「えとぴりか」。自由に多楽島、志発島、勇留島、水晶島、色丹島など……綺麗な船えとぴりかが北方領土の海を航行する姿を思い「これだ」と決めて応募しました。

## 使用船舶「えとぴりか」でつながるふるさとへの道

現在も継続して取り組まれている北方四島交流等事業で使用されている船舶「えとぴりか」。その名の背景には、元島民の当時の思い出やいま心の中にある想いが強く込められていることを今回の高岡さんのお話を聞き、初めて知ることができました。

「えとぴりか」は元島民とふるさとを結ぶ大事な役割を担ってくれているようです。



©北方領土問題対策協会



**9月25日(金)～10月4日(日)**

## 「知床羅臼National-Park Festival 2020」開催！

「知床羅臼National-Park Festival 2020」（主催知床羅臼NOASOBI-MANABI推進協議会）が実施され、町内各所にてイベントが実施されました。

「知床羅臼野遊びフィールド」では、スキー場の一部を活用し、1日3組限定でのキャンプサイトを設置しました。当日は町内外から宿泊者が集まり、最高のロケーションとともに仲間内やご家族で思い思いの時間を過ごしていました。

「知床羅臼野遊びカフェ・ルサ」では、ルサフィールドハウスの敷地内に特設デッキを設置し、休憩所やコワーキングスペースとして皆様に利用いただきました。また、週末には知床財団による「ルサカフェ」が開催され、知床財団の職員の皆様や漁師の方々、町郷土資料館職員によるトーク・レクチャーイベントも行われました。

「知床羅臼HAPPY CAMP」は残念ながら中止となってしまいましたが、町内の青年層により組織された「TEAM HAPPY CAMP」が主催し、10月3～4日に羅臼オートキャンプ場を会場にキャンプイベントを予定していました。会場内には、町特産品の販売ブースやワークショップブースの出店等普段のオートキャンプ場にはない特別な取り組みを行う予定でした。

これら3拠点の整備・運営には、各事業所をはじめとする町民の皆様にもご協力いただき、羅臼町一丸でイベントを行いました。

なお、今回のイベントでは、(株)スノーピーク地方創生コンサルティングのご協力のもと、各拠点において(株)スノーピークのギアを利用し、快適な空間を演出いただきました。

残念ながら悪天候のため、一部日程で中止等もありましたが、町内外からお越しの参加者の皆様の笑顔があふれる、素敵な時間となりました。



**10月13日(火)**

## 高校生1日議会



次代を担う子ども達が地方自治に関する関心を高めることを目的として、高校生1日議会が開催されました。

議員役となったのは、羅臼高校2学年32名。町議員がアドバイザーとなり、町長はじめ教育長、担当課長へ一般質問を行いました。質問にあげられたのは、観光客に対する新型コロナウイルス感染症対策やごみ分別・不法投棄の問題等、また、それに伴う野生動物への餌付け問題と非常に印象深いものでした。

今回出された意見、要望等につきましては、改善につながるよう取り組んでいきたいと思っております。



**11月12日(木)**

## 第11回ESD大賞に輝く！

この度、NPO法人日本持続発展教育推進フォーラムが主催する『第11回ESD大賞』において、羅臼小学校の「羅臼昆布函鑑」や「セセキ温泉の清掃活動」が地域の特性を生かした取り組みとして高く評価され、【ベスト・アクティビティ賞】の受賞が決定しました。

12月6日（日）にオンラインで開催されるユネスコスクール全国大会にて授賞式が行われます。

受賞おめでとうございます。

## 応援ありがとうございました！ 全道大会に出場した成果をお知らせします

出場団体・大会名	期日・会場	大会結果
羅臼高校ソフトテニス部 第50回北海道高等学校新人ソフトテニス選手権大会	9月18日～9月20日 旭川市	初戦敗退
羅臼町サッカー少年団 JFA第44回全日本U-12サッカー選手権大会北海道大会	9月27日 中標津町	初戦敗退
羅臼高校写真部 第44回全道高等学校写真展・研究大会	10月2日 名寄市	入賞なし
知床未来中学校野球部 第25回道東ブロック中学校秋季軟式野球大会	10月9日～10月11日 帯広市・幕別町	準優勝
羅臼高校サッカー部 2020年度第99回全国高校サッカー選手権大会北海道大会	10月17日～10月19日 札幌市	初戦敗退

## 令和3年羅臼町成人式は1月7日(木)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3年羅臼町成人式は、令和3年1月7日（木）に春松小学校を会場に午後2時から開催いたします。

新成人の対象となるのは、平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方です。

新成人の名簿は、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がない方でも羅臼町成人式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。



**お問い合わせ先** 羅臼町教育委員会社会教育課 **TEL 0153-87-2004**

# TAXコラム

(税務財政課通信)

情

RAISU TOWN  
報ひろば

INFORMATION

## 「町税の最終納期限は、12月25日です！」

12月25日(金)は、町・道民税及び固定資産税の第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。

なお、納期限までにどうしても納税できない方は分割納付等の納税相談も受けておりますので、税務財政課までご相談ください。

## 【11月・12月の休日・夜間窓口】

〈休日窓口〉11月29日(日)、12月27日(日) 午前9時から午後5時まで

〈夜間窓口〉11月30日(月)、12月28日(月)、29日(火) 午後5時半から午後7時まで

## 「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、その年の1月1日に所有している固定資産に課税されます。

高波等の被害で固定資産(倉庫等)を取り壊したり、新しく設置した場合は、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、滞納整理強化月間です！」

税務財政課では、12月を「滞納整理強化月間」と定め、納税誓約不履行者、高額及び悪質な滞納者に対しては、預貯金、切上げ時歩合給、年金、給与、生命保険、不動産賃貸料、国税等還付金などの差押えを執行し、収入確保に努めていきますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

〈お問合せ先〉役場税務財政課 TEL87-2113



ストップ地球温暖化!未来のために、いま選ぼう

クール チョイス

## 羅臼町は COOL CHOICE を推進しています

「クールチョイス」とは、低炭素社会づくりに貢献する製品への買換えや生活習慣の選択など、地球温暖化対策のための「賢い選択」を呼び掛ける国民運動です。羅臼町では平成28年10月にこの「クールチョイス」に賛同し、昨年4月に町長宣言のもと子ども向け環境教室の実施や公共交通利用の呼びかけなど、地球温暖化対策に関する様々な取り組みを行っています。

### 衣・食・住にひと工夫を

私たちの暮らしから排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスは、暖房によるものが一番多く約3割を占めています。冬の暖房はなくてはならないものですが、暮らしのなかのひと工夫で体感温度を上げ、暖房に必要なエネルギー使用量を減らすことができます。無理のない範囲で暖房利用を控えて、快適に過ごすための「クールチョイス」を始めてみませんか。



あたたかい服装を

首、手首、足首の3つの「首」を冷やさないようにすることで、全身があたたまりやすくなります。



体の中からポカポカに

からだを内側からあたためる効果がある飲み物や食べ物などを積極的に取りましょう。



熱を逃がさないで

窓にシートを貼るなど、あたためられた空気をできるだけ外へ逃がさないこともポイントです。

「適切な暖房利用」は、お財布にも優しい取り組みです。無理のない範囲でご協力をお願いします。

〈お問合せ先〉環境生活課 環境生活係 TEL87-2115

# ヒグマの対応状況をお知らせします



ヒグマの目撃・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きます。また、ヒグマの出没がなくなる1月に今年度の総括としてご報告する予定です。

## 9月、10月のヒグマ対応状況

### ◆対応件数23件（前年度48件）

- ◇知床横断道路（親子グマ）・・・全域で目撃多数
- ◇峯浜町、幌萌町、春日町、八木浜町、礼文町、共栄町、湯ノ沢町、海岸町にて目撃

## 9月、10月のヒグマ被害状況

### ◆被害件数0件（前年度6件）

## 9月、10月のヒグマ駆除状況

### ◆駆除件数0件（前年度2件）



©知床財団

## 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、草刈りを行うなど、ご協力をお願いします。
- 住宅用の電気柵を知床財団で貸し出ししています。詳しくは知床財団（87-2828）まで  
※数に限りがありますのでご了承ください。

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、  
役場 産業創生課（87-2126）までご連絡下さい。

# 会員募集 !!

札幌らうす会、東京らうす会

『札幌らうす会』『東京らうす会』は、各地域に住む羅臼町出身者や羅臼町を応援していただける方で構成され、生まれ育った羅臼を応援したい、羅臼の方達と交流を図りたいとの思いから、各イベントでのPR活動や交流会など様々な活動に取り組まれています。

近年は、羅臼町からどなたが移住してきているのか分からないため、お声掛けもできず会員不足に悩まされており、事業の実施が厳しくなっています。

皆様のご家族やご友人で札幌・東京近郊にお住まいの方がいらっしゃいましたら、ぜひ紹介いただき羅臼を応援する『らうす会』の輪を広めていただけませんか。

また、両会と連携する地元の組織として『故郷らうす協力会』も広報の送付や各会の総会へ参加し交流・情報交換などの活動をしています。故郷らうす協力会へもぜひご参加いただければと思います。

ご紹介いただける場合は、各会へ直接ご連絡いただくか、産業創生課（故郷らうす協力会）でも受け付けておりますので、気兼ねなくご連絡ください。

## 《お問い合わせ先》

●札幌らうす会 事務局  
sapporo\_rausukai@yahoo.co.jp

●東京らうす会 事務局  
rausu@tokyo-rausu.jp

●故郷らうす協力会 事務局  
産業創生課 TEL:0153-87-2126

おくやみ申し上げます



赤ちゃん誕生



(敬称略)

北海道コカ・コーラボトリング(株) 様  
(令和2年9月11日〜令和2年11月10日受付分掲載)

【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】

知床・羅臼まちづくりの基金

寄付・寄贈ありがとうございます

## 町長室



### 『今できること』

羅臼町では現在、「SDGs」をかかげ持続可能なまちづくりを目指しています。17項目ある目標の中の13気候変動対策と14海の豊かさを守ろうは、羅臼町にとってとても重要です。ここ数年は羅臼町沖の海水温が上昇して漁業不振が続いていますので、次世代へ住みよい環境で幸せに暮らしていける羅臼町を残していくために一人ひとりが無理なく取り組んでいかなければなりません。小さなこともみんなで行えば大きな効果がでることでしょう。羅臼町は2050年までに温室効果ガスの排出量実質ゼロを目指します！

(町長)

## 人の動き

令和2年10月末現在 ( )内は令和2年9月末対比

人口 4,746人 (-30) 男 2,366人 (-11)  
世帯 2,051世帯 (-6) 女 2,380人 (-19)

### 編集後記

急激に寒くなり、羅臼にも本格的な冬がやってきました。今季は、インフルエンザに新型コロナウイルス感染症と両方に気を付けながら、体調管理を万全にお正月を迎えたいですね。来年に延期予定の東京五輪について、現在も様々な意見が出されているようですが、体操の内村選手が国際大会閉会式の場で五輪開催について語る場面がありました。全盛期の頃から現在に至るまでもストイックに戦う姿や芯の強さを競技通してみせ続けてくれている内村選手。ファンとしてできることは少ないですが、そのとき一番いい形で開催・競技ができるように応援していきたいです。(A)

## 羅臼町民憲章

(昭和45年9月15日制定公示)

わたくしたちは、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2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  
<https://www.rausu-town.jp/>