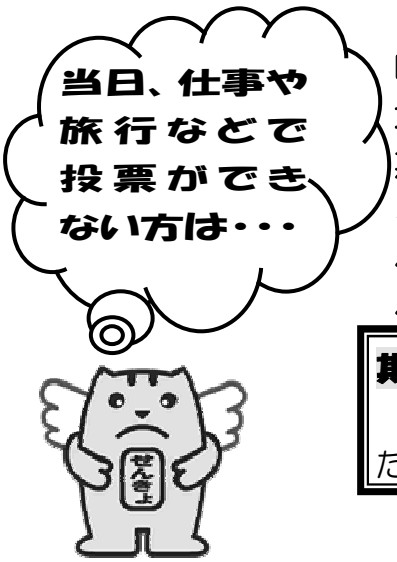
第２０回統一地方選挙

北海道知事・北海道議会議員選挙
投票日：４月９日（日）

羅臼町長選挙・羅臼町議会議員選挙
投票日：４月２３日（日）

＊＊ 投票時間は、朝７時から夜８時までです。 ＊＊

※第１投票所（峯浜町コミュニティセンター）・第４投票所（海岸町コミュニティセンター）は朝７時から夜６時までとなります。



☆ 投票日前でも期日前投票ができます。

時間：朝８時３０分から夜８時まで

場所：役場１階会議室

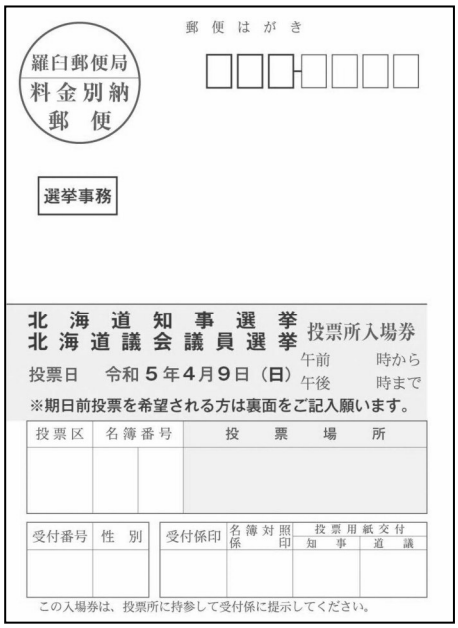
期間は次のとおりです。

３月２４日(金)～４月　８日(土)	北海道知事選挙
４月　１日(土)～４月　８日(土)	北海道議会議員選挙
４月１９日(水)～４月２２日(土)	羅臼町長・羅臼町議会議員選挙

期日前投票される方は

入場券裏面の【期日前投票宣誓書】に事前に記入し、お持ちいただくと、受付での書類記入の必要はありません。

（知事・道議表面）



郵便はがき

羅臼郵便局
料金別納
郵便

選挙事務

北海道知事選挙
北海道議会議員選挙　投票所入場券

投票日　令和５年４月９日（日）　午前　時から　午後　時まで

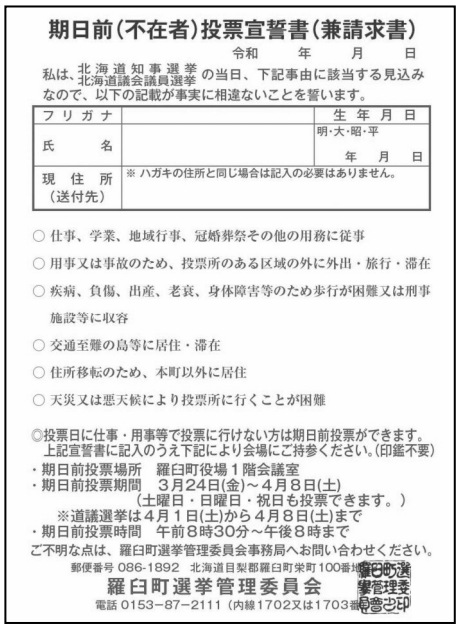
※期日前投票を希望される方は裏面をご記入願います。

投票区	名簿番号	投票場所

受付番号	性別	受付係印	名簿対照係印	投票用紙交付 知事	投票用紙交付 道議

この入場券は、投票所に持参して受付係に提示してください。

（知事・道議裏面）



期日前（不在者）投票宣誓書（兼請求書）

令和　年　月　日

私は、北海道知事選挙／北海道議会議員選挙の当日、下記事由に該当する見込みなので、以下の記載が事実に相違ないことを誓います。

フリガナ		生年月日
氏名		明・大・昭・平　年　月　日
現住所（送付先）	※ハガキの住所と同じ場合は記入の必要はありません。	

○ 仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他の用務に従事
○ 用事又は事故のため、投票所のある区域の外に外出・旅行・滞在
○ 疾病、負傷、出産、老衰、身体障害等のため歩行が困難又は刑事施設等に収容
○ 交通至難の島等に居住・滞在
○ 住所移転のため、本町以外に居住
○ 天災又は悪天候により投票所に行くことが困難

◎投票日に仕事・用事等で投票に行けない方は期日前投票ができます。上記宣誓書に記入のうえ下記により会場にご持参ください。（印鑑不要）
・期日前投票場所　羅臼町役場１階会議室
・期日前投票期間　３月24日(金)～４月８日(土)（土曜日・日曜日・祝日も投票できます。）
※道議選挙は４月１日(土)から４月８日(土)まで
・期日前投票時間　午前８時30分～午後８時まで
ご不明な点は、羅臼町選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

郵便番号 086-1892　北海道目梨郡羅臼町栄町100番地
羅臼町選挙管理委員会
電話 0153－87－2111（内線1702又は1703番）
羅臼町選挙管理委員会印

※町長・町議選挙の入場券の様式については、タイトルが変更となるのみで、上記と変わりません。

【お問合せ先】　羅臼町選挙管理委員会　電話　87-2111

第20回統一地方選挙 北海道知事・北海道議会議員選挙

■ 交通手段がない方に限り、投票所へ送迎します ■

１　対象者・送迎の方法・申し込み方法について

運行方法	役場公用車による無料送迎		
対象者	①　自ら車両の乗降ができる方。 ②　同一世帯内の方（同居含む）の送迎が不可能である方。 ③　投票所まで徒歩や公共交通機関で向かうことが困難な方。 ④　どの候補者に投票するか意思表示ができる方。 ※上記、全ての要件に該当すること。 ※送迎については、投票を目的とした自宅等と投票所の間の運行であり、私用による利用はできません。 ※ご家族等、同乗する方の支援により、乗降ができる方も利用が可能です。 　支援をする方は、必ず投票所まで同行をお願い致します。 ※選挙管理委員会職員による公用車での運行のため、車イスをご利用の方や介護等の支援が必要な方は、ご利用はできません。		
送迎日程	期日前投票所	日程	①　令和５年４月１日（土） ②　令和５年４月４日（火） ③　令和５年４月７日（金）
		時間	１０：００～１６：００
	投票日当日	日程	①　令和５年４月９日（日）
		時間	１０：００～１６：００
申込方法	上記、日程の前日までに羅臼町選挙管理委員会へ申込みをお願い致します。 **※当日の受付は、原則として行いません。** 羅臼町選挙管理委員会　８７－２１１１（内線１７０２・１７０３）		

２．送迎日時、時間等の調整について

送迎の申込みを受けた後、羅臼町選挙管理委員会で時間等を調整し、申込者に時間等を連絡します。

３．事故が発生した場合の対応について

送迎は慎重を期して行いますが、走行中、万一不測の事故が発生した場合は、羅臼町が加入する保険の範囲内で対応させていただくことをご了承ください。

※乗降中の怪我に対する補償はありません。

４．長距離の自立歩行が難しく、支援が必要な方について

車イス若しくは歩行が困難な要介護認定者・身体障害者手帳保持者等については、移動する際に支援が必要な方は投票所までの福祉有償運送がご利用できます。詳細については、町内の福祉事業所までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】　羅臼町選挙管理委員会　電話番号　０１５３－８７－２１１１

新型コロナウイルス抗原検査キット無料配布事業について

新型コロナウイルス抗原検査キットの配布は ５ 類移行までの間は実施しますが、在庫がなくなり次第終了となります。

春は転勤、就職、入学などに伴い、人の移動や会食が増える季節です。３月 13 日よりマスク着用の考え方が変わりますが、引き続き、基本的な感染予防対策（手洗い、換気、人と人との距離の確保等）の継続をお願いいたします。

＜抗原検査キットについて＞

配布する抗原検査キットは厚生労働省の承認を受けている体外診断用の検査キットです。

１人につき１回１個を配布します。（但し１か月に２回までとします）

＜配布対象者＞

羅臼町に住所を有する方で、

① 「濃厚接触者（陽性患者との同居家族）」または陽性患者や学校等から「感染者との接触により感染の可能性のある者（マスクを着用せず、１m 程度の距離で１５分以上会話をした者）」として、外出自粛を要請された者で自己検査を希望する方

② 発熱、のどの痛み等、軽い風邪症状があり、抗原検査キットによる自己検査を希望する方

③ 町外の学校に就学している学生で、羅臼町に帰省する方（保護者が羅臼町に住所を有する場合も可）

④ 受験や出張、帰省等で、町外との往来があり、自身の感染に不安を抱える方

＊ただしすでに陽性になっている方が、陰性を確認する目的での配布は対象外となります。
また、上記以外の不安解消のための検査キットの配布は行いません。

＜配布方法＞

◎配布対象者①と②の方

必ず役場保健福祉課（87-2161）に電話でご連絡ください。直接窓口に来ることはご遠慮下さい。その電話にて、今の症状や陽性患者との接触状況、使用日等をお聞きします。その後指定した時間と場所で抗原検査キットをお渡しします。

◎配布対象者③と④の方

役場保健福祉課窓口に、身分証（運転免許証、保険証等）をご持参下さい。その場で申請書に記入後に配布します。（原則ご本人による申込となりますが、ご家族に限り、代理申請も受け付けます）

※申込配布受付は平日８：45～17：30 までです。（土日祝日の配布はしておりません。）
また、使用予定日を確認し、２週間前から配布します。

＜注意事項＞

新型コロナウイルスに感染した日から、体内のウイルス量が増えて検査キットが反応するまでに時間がかかります。検査の結果は現時点での感染状況に関するものであり、陰性であっても、感染早期のため、ウイルスが検知されない可能性や、その後感染する可能性もあることから、引続き感染予防対策に努めてください。

問合せ：保健福祉課　87-2161

令和５年３月13日から

マスク着用は、個人の選択が尊重されます

これからのコロナを一緒に考えていくホ！

漫画で解説！
今後の感染対策について

マスク着用を推奨する場面

病院に行くとき

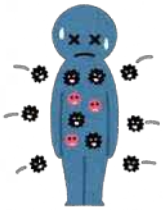
高齢者施設などに行くとき

混雑した乗り物の中

かぜ症状のある方
かぜ症状のある同居家族がいる方

やむを得ず外出する際は
マスクを着用

マスク着用が
効果的な方



重症化リスクの高い方
が混雑した場所へ行くとき

『ご自身』や『身近な人』を守るために、考えよう

※事業者の判断で、従業員や利用者がマスク着用を求められる場合があります。

様々な理由から、マスクを着用できない方も、
マスクを着用する必要がある方もいらっしゃいます。

『正しく理解し、思いやりのある行動を』

引き続き、基本的な感染対策のご協力をお願いします。

R5.2.21 現在　【北海道新型コロナウイルス感染症対策本部指揮室】　北海道

第20回統一地方選挙 北海道知事・北海道議会議員選挙

■郵便等による不在者投票ができます■

１　ご自宅で投票ができる郵便等による不在者投票制度とは

「郵便等による不在者投票制度」とは、身体の重度の障がい等により投票所へ行けない方がご自宅で投票用紙等に記入し、郵便等（郵便又は信書便）を利用して羅臼町選挙管理委員会へ送付することにより投票できる制度です。

○投票の方法に２つがあり、それぞれで利用できる方の要件が異なります。

（１）投票用紙等にご本人が記入する方法

（２）投票用紙等にご本人が記入することができないため、あらかじめ羅臼町選挙管理委員会に届け出た選挙権を有する方に代理で記入してもらう方法（代理記載制度）

詳しくは、下記の**「２　利用できる方の要件は」**をご覧ください。

なお、いずれの方法であっても、点字による投票はできません。

２　利用できる方の要件は

次のとおり、投票用紙等への記入の方法により、この制度を利用できる方の要件が異なります。

（１）投票用紙等にご本人が記入できる場合

身体障害者手帳、戦傷病者手帳又は介護保険被保険者証をお持ちの方のうち、次のア～ウのいずれかに該当する方が対象となります。

ア　身体障害者手帳に記載されている障がいが次の程度に該当する方

障がいの部位	１級	２級	３級
両下肢、体幹、移動機能	○	○	×
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	－	○
免疫、肝臓	○	○	○

※　身体障害者手帳の記載内容だけでは、上記アに示す障がいの程度の確認が難しい場合がありますので、ご不明な点は、羅臼町選挙管理委員会にお問い合わせください。

イ　戦傷病者手帳に記載されている障がいが次の程度に該当する方

障がいの部位	特別項症	第１項症	第２項症	第３項症
両下肢、体幹	○	○	○	×
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

ウ　介護保険被保険者証に記載されている要介護状態区分が次に該当する方

要介護状態区分	要介護５

（２） 投票用紙等にご本人が記入することができないため、あらかじめ羅臼町選挙管理委員会に届け出た選挙権を有する方に代理で記入してもらう場合

身体障害者手帳、戦傷病者手帳又は介護保険被保険者証をお持ちの方のうち、次のア～ウのいずれかに該当し、かつＡ又はＢのいずれかに該当する方が対象となります。

ア　身体障害者手帳に記載されている障がいが次の程度に該当する方

障がいの部位	１級	２級	３級
両下肢、体幹、移動機能	○	○	×
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	－	○
免疫、肝臓	○	○	○

※　身体障害者手帳の記載内容だけでは、上記アに示す障がいの程度の確認が難しい場合がありますので、ご不明な点は、羅臼町選挙管理委員会にお問い合わせください。

イ　戦傷病者手帳に記載されている障がいが次の程度に該当する方

障がいの部位	特別項症	第１項症	第２項症	第３項症
両下肢、体幹	○	○	○	×
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

ウ　介護保険被保険者証に記載されている要介護状態区分が次に該当する方

要介護状態区分	要介護５

かつ

Ａ　身体障害者手帳に記載されている障がいが次の程度に該当する方

上肢、視覚	１級

※　身体障害者手帳の記載内容だけでは、上記Ａに示す障がいの程度の確認が難しい場合がありますので、ご不明な点は、羅臼町選挙管理委員会にお問い合わせください。

Ｂ　戦傷病者手帳に記載されている障がいが次の程度に該当する方

障がい名	特別項症	第１項症	第２項症	第３項症
上肢、視覚	○	○	○	×

３　利用するための手続きは

この制度を利用して投票を行うには、あらかじめ羅臼町選挙管理委員会に申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受けていることが必要です。「郵便等投票証明書」の交付申請手続きについては、羅臼町選挙管理委員会にお問い合わせください。

４　投票の手続きについて

（１）投票用紙等の請求

選挙が行われる際には、「郵便等投票証明書」の交付を受けている方のご自宅あてに、羅臼町選挙管理委員会から投票用紙等を請求するための用紙（請求書）とご案内の文書を送付します。

令和５年４月９日執行の北海道知事選挙及び北海道議会議員選挙においては、４月５日（水）までに（投票日の４日前）までに羅臼町選挙管理委員会に「郵便等投票証明書」を添えて請求してください。

【問い合わせ先】　羅臼町選挙管理委員会　電話番号　０１５３－８７－２１１１

第２０回統一地方選挙　北海道知事・北海道議会議員選挙

「特例郵便等投票による不在者投票について（新型コロナウイルス関連）」

１．特例郵便等投票とは

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の要件に該当する方が郵便等で投票できる制度です。

２．対象となる方

以下のすべてに該当する方が利用できます。

（1）羅臼町で選挙に投票できる方

（2）感染症法・検疫法の規定により外出自粛要請を受けた方（自宅・宿泊施設で療養されている方、 不在者投票ができる指定施設以外に入院されている方）、または検疫法の規定により隔離または停留の措置を受けて宿泊施設内に滞在されている方

（3）投票用紙の請求時点で外出自粛要請等の期間が選挙期間（**令和5年3月24日～4月8日までの期間にかかると見込まれる場合**）に重なると見込まれる方

３．投票用紙等の請求と投票手続き

以下により、投票用紙等を選挙期日（投票日当日）の4日前まで（必着）に請求し、投票を行ってください。

◆自宅療養者

1. 投票を希望される方は、羅臼町選挙管理委員会に対し、特例郵便等投票請求書の交付を希望する旨、連絡してください。投票資格がある方には、選挙管理委員会からご自宅へ請求書一式が郵送されます。

2. 選挙管理委員会から届いた請求書に手指消毒、手袋をしたうえで必要事項を記載し、保健所等から交付された外出自粛要請通知（または就業制限通知）の原本※とともに返信用封筒に封入し、ファスナー付き透明ケースに入れて親族の方等に渡してください。

※当該書面は、投票用紙等と併せて返送します。

※保健所等から当該書面が交付されてない場合は、羅臼町選挙管理委員会にご連絡ください。
羅臼町選挙管理委員会から保健所等に状況を確認させていただきます。

3. 親族の方等は、ファスナー付き透明ケースの表面を消毒し、最寄りの郵便ポストに投函してください。

4. 請求内容に問題がなければ、選挙管理委員会から投票用紙一式が郵送されます。この時、郵便配達は非対面配達限定になります。

5. 選挙管理委員会から届いた投票用紙に手指消毒・手袋をしたうえで候補者の氏名等を記載し、不在者投票用内封筒に入れて封をしてください。その後、外封筒に入れて封をし、外封筒の表面に投票を記載した年月日、場所を記載し、氏名欄に署名してください。その後返信用封筒に入れて封をしたうえでファスナー付き透明ケースに入れ、ポストに投函してくれる親族の方等に渡してください。

6. 親族の方等は、ファスナー付き透明ケースの表面を消毒し、最寄りの郵便ポストに投函してください。

◆宿泊療養者

1. 投票を希望される方は、羅臼町選挙管理委員会に対し、特例郵便投票等請求書等の交付を希望する旨、連絡してください。投票資格がある方には、選挙管理委員会から施設へ請求書一式が郵送されますので、施設スタッフへ請求書等が届く旨を伝えてください。また、施設スタッフは請求書等の到着後、投票を希望された方に渡してください。

2. 選挙管理委員会から届いた請求書等に手指消毒、手袋を着用したうえで必要事項を記載し、保健所等から交付された外出自粛要請通知（または就業制限通知）の原本※とともに返信用封筒に封入し、ファスナー付き透明ケースに入れて施設スタッフに渡してください。
※当該書面は、投票用紙等と併せて返送します。
※保健所等から当該書面が交付されてない場合は、羅臼町選挙管理委員会にご連絡ください。
羅臼町選挙管理委員会から保健所等に状況を確認させていただきます。

3. 施設スタッフは、ファスナー付き透明ケースの表面を消毒し、最寄りの郵便ポストに投函してください。

4. 請求内容に問題がなければ、選挙管理委員会から投票用紙等一式が施設へ郵送されます。施設スタッフは、この郵便物を開封することなく投票を希望された方に渡してください。

5. 選挙管理委員会から届いた投票用紙に手指消毒、手袋を着用のうえで候補者の氏名等を記載し、不在者投票用内封筒に入れて封をしてください。その後、外封筒に入れて封をし外封筒の表面に投票を記載した年月日、場所を記載し、氏名欄に署名してください。その後、返信用封筒に入れて封をしたうえで、ファスナー付き透明ケースに入れ、施設スタッフに渡してください。

6. 施設スタッフは、ファスナー付き透明ケースの表面を消毒し、最寄りの郵便ポストに投函してください。

★投票用紙等の請求手続きについては、羅臼町ホームページより請求書、返信用宛名ラベルをダウンロードして手続きを行うことも可能です。
その際は、郵便に必要な封筒やファスナー付き透明ケース等はご自身でご用意ください。（郵送に要する費用はかかりません。）

4. 濃厚接触者の投票について

新型コロナウイルス感染症患者のご家族等の方は、濃厚接触者に当たる可能性があります。
濃厚接触者はこの制度の対象ではありませんが、投票ために外出することは「不要不急の外出」に当たらないため、投票所で投票することができます。
ただし、投票所へ行く際には、石けんでの手洗い、手指の消毒、マスク着用などの感染拡大防止対策の徹底をお願いします。

5. 留意事項等について

（1）感染拡大防止のため、投票用紙への記入等をしていただく際には、手指消毒、マスク・手袋着用をお願いします。
（2）この特例郵便等投票は、郵便による投票方法になりますので、一連の手続きに数日を要することから、投票を希望される場合には、事前連絡を早めにお願いします。
（3）一旦、投票用紙等が交付された後、外出自粛要請終了後に当日投票所や期日前投票所で投票しようとする場合には、投票用紙等を返還していただく必要があります。
（4）特例郵便等投票の郵送に要する費用は、療養者に負担いただくことはありません。

【問い合わせ先】　羅臼町選挙管理委員会　電話番号　０１５３－８７－２１１１

後期高齢者医療制度のお知らせ

～令和5年度の保険料等について～

■６月に保険料額をお知らせします

令和５年度の保険料につきましては、６月に個別にお知らせします。

≪保険料の計算方法≫

均等割	＋	所得割	＝	１年間の保険料
【１人当たり保険料】 ５１，８９２円		【本人の所得に応じた額】 （令和４年中の所得－最大 43 万円） ×１０．９８％		【限度額６６万円】 （100 円未満切捨）

- １年間の保険料の上限額は６６万円です。
- 所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- 前年の所得金額により、43 万円の控除額が異なる場合があります。

◆　保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出で「口座振替」も可能)

ただし、次の(1)～(3)のいずれかに当てはまる方は「年金天引き」の対象となりません。「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

（１）介護保険料が「年金天引き」されていない方（年金額が年額１８万円未満の方）

（２）介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分を超える方

（３）新たに制度に加入された方の半年の期間

※社会保険料控除は、「年金天引き」の方は本人に、「口座振替」の方は口座名義人に適用されます。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
【住所】〒０６０－００６２
札幌市中央区南２条西１４丁目
国保会館６階
【電話】０１１－２９０－５６０１

羅臼町保健福祉課後期高齢者医療担当
【住所】〒０８６－１８９２
目梨郡羅臼町栄町 100 番地８３
【電話】０１５３－８７－２１６１

急募！！！

◆放課後児童クラブ職員の募集◆

（有）M&Y に委託して放課後児童クラブを開設しています。

- 募集内容　：　小学生児童の放課後等における遊び指導や見守り
- 勤務場所　：　羅臼小学校 又は 春松小学校
- 資　　格　：　保育士・幼稚園教諭・教員免許のいずれかを有する者
  又は、高卒以上で放課後児童クラブや子育てに
  興味のある方
- 開設時間　：　平日は、午後１時30分から午後６時30分まで
  土曜日・長期休業中は、
  午前８時から午後６時30分まで
- そ の 他　：　時間や日数等の勤務条件は委託業者と
  要相談となります。
  時期的に可能、短時間であれば可能な方も
  ご相談ください。

お問合せ先　保健福祉課　子ども子育て係　☎87-2161

町政だより 令和5年3月10日発行

らうすリハ通信
2023年 第2号

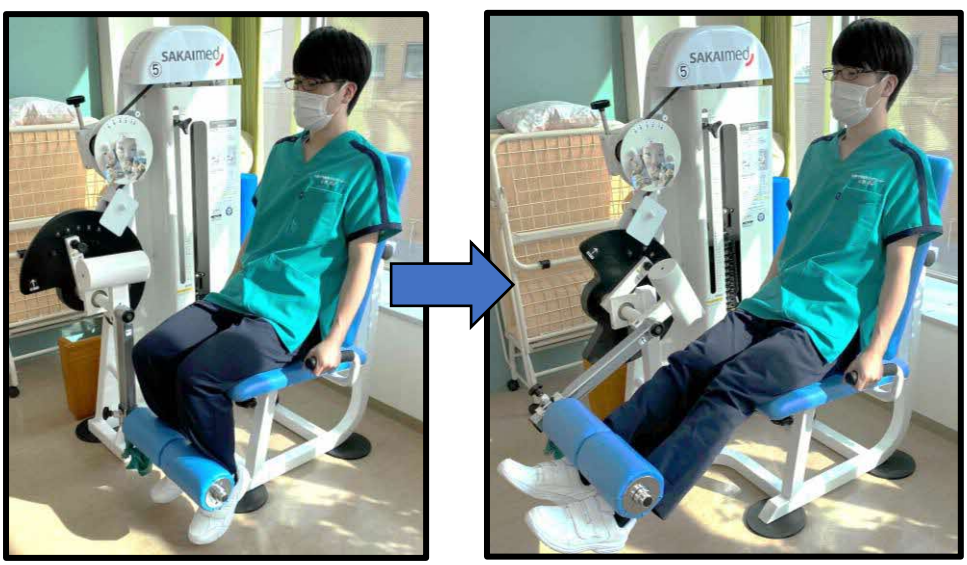
社会医療法人孝仁会
知床らうす通所リハビリセンター
〒086-1823 羅臼町栄町100番地83
☎0153-87-3147
作業療法士 佐藤 功基

知床らうす通所リハビリセンターの佐藤です。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います。もし、リハビリに興味がありましたら、**見学・半日無料体験**を行っていますので、いつでもお越しください！！詳しくは地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーまでご相談ください。

今回はリハビリ室にある運動器具を紹介したいと思います！

✓お尻、太もも、ふくらはぎが鍛えられます。
✓足腰のバランスが良くなって日常生活が楽にこなせるようになったり、血流の改善やむくみの解消にもなります！

ぜひ試してみませんか？ いつでもお待ちしております！！



✓前側の太ももが鍛えられます。
✓太ももの筋力が落ちてくると膝関節の痛みが生じる場合があります。
✓膝関節痛の予防になります！

知床らうす通所リハビリセンター
見学・半日無料体験のご案内

知床らうす通所リハビリセンターの佐藤です。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います。

もし、リハビリに興味がありましたら、**見学・半日無料体験**を行っていますので、いつでもお越しください！

知床らうす通所リハビリセンターの1日の流れ

午前の部	8:00~8:40	8:45~9:00	9:00~10:30	10:30~11:00	11:00~11:25	11:30~
流れ	送迎	体調確認 準備運動	リハビリ	休憩時間	リハビリ 帰宅準備	送迎
午後の部	13:00~13:30	13:35~13:50	13:50~15:30	15:30~16:00	16:00~16:25	16:30~

運動・脳トレ・作業活動などが体験できます！！！

- 送迎無料サービス付き(半日無料体験の方のみ)
- 要介護認定を受けている方、受けていない方も大歓迎！
- 詳しくは担当ケアマネージャーまたは地域包括支援センターまでご相談下さい。

社会医療法人孝仁会
知床らうす通所リハビリセンター
※羅臼診療所の3階に併設
〒086-1823 羅臼町栄町100番地83
☎0153-87-3147
作業療法士 佐藤 功基

協賛店

らいずの会員証を提示すると
サービスが受けられます

今年のものを用意してね

市外局番（0153）

昆布番屋 斉藤
89-2085
商品10％引き

そば処 しずか
87-2733
ご来店時のみ
ソフトドリンクサービス

むらたスポーツ
87-2245
対象商品3%引き

有限会社 らうす海洋深層水
88-5470
ご来店時のみ
商品購入20%引き

株式会社 ケミクル
85-7235
らいずを通して
商品購入した場合値引き

知床食堂 87-4460
1階テイクアウトコーナー：
ソフトクリーム・シェイク・かき氷50円引き
2階食堂：ドリンク・コーヒー無料サービス

郷土料理 ひろ瀬
87-3388
3,000円以上ご利用の場合
500円引き

有限会社 知床ネイチャークルーズ
87-4001
乗船料 大人4,400円
子ども2,200円

らうす第一ホテル
87-2259
入浴料100円引き

株式会社 のりとも朝倉商店
88-2303
商品5％引き

スナック和
090-2057-2290
飲み放題 2時間 2,800円

ホテル峰の湯
87-3001
入浴料金 1人400円

有限会社 巴屋 カラオケスタジオ 2001
87-2189
使用料10%引き

魚の城下町 羅臼海鮮屋
87-4544
商品8％引き

ゴジラ岩観光
85-7575
乗船料 大人4,400円
子ども2,200円

スナックみゆき
87-3482
10名以上利用につき、
2時間で2,500円

道の駅深層館内 舟木商店
87-5666
会計から3％引き
純の番屋はサービス対象外です

有限会社 丸大阿部商店
87-5877
会計から5％引き

羅臼町民体育館 らうすぽ

- トレーニングルーム
- 調理実習室
- 乳幼児期の子ども向けプレイルーム
- バレーボールコート２面をとれるアリーナ
- 約200名収容の観客席

らいず事務局
〒086-1823 北海道目梨郡羅臼町栄町１０２番地
TEL：0153-85-7715　FAX：0153-85-7725
E-mail：rausu.npo.rise@gmail.com

「らいず」はスポーツや文化活動を通した地域づくりが目標です。

らいずブログ https://ameblo.jp/rausu-nporise/

blog

町民が集い楽しみながら参加できるクラブ活動

3月中のお手続きで4月1日から
らいず会員
として新たに登録されます

総合型地域スポーツクラブ

らいず 2023

らいずが企画する事業に
会員料金で参加
できる！

協賛店で
各種特典
を受けられる！

世代や職種、技術レベルを超えてスポーツや文化活動を行い、心身の健康、地域コミュニティ及び地域への誇りを作り、育て、ふるさと羅臼をよりよい町にしていくことを目標に、定期活動、各種イベントや教室の開催を行います。

会員限定
の事業もあるよ！

ジュニア	アダルト	シルバー	ファミリー
幼児～中学生	高校生 以上	65 歳 以上	夫婦・アダルト＆ジュニア
900 円（800 円）	2,400 円（1,850 円）	1,700 円（1,200 円）	4,500 円（年齢に応じて）
	学生は年会費のみ 1,000 円引き		夫婦、アダルトとジュニアで構成される家族

年中いつでも受け付けています
募集
新規会員お申し込み

①らうすぽに来館
②申し込み用紙に必要事項を記入
③会費と保険料を添えて申し込み

区分
年会費
（保険料は別途）
スポーツ安全保険は
必ず加入していただきます
手続きは事務局で行います

会員のみなさま
更新
更新のご案内

3月24日(金)までに
会員カードをご持参の上、
新年度分を更新してください。

保険期間が３月末日で終了します。期間を過ぎてからの申し込みでも構いませんが、保険未加入期間を無くするためです。

2023年度 事業計画

①開催日
②対象・定員
③講師等
④会場
⑤参加料

教室・イベント部会

定期活動 ミニ・バド・ラー

① 毎週土曜日 19:00 ～ 20:30
② 町民
③ なし
④ らうすぽアリーナ
⑤ 会員：無料 / 非会員：200 円（1 回）

水中運動教室

① 5 月～ 7 月
毎週火曜日 19:00 ～ 20:00
② 町民
③ らいずスタッフ
④ 羅臼町温水プール
⑤ 会員：500 円（登録時）
非会員：200 円（1 回）

らいずダンス体験会

① 年 2 ～ 3 回程度
日程は講師と相談し決定する
② 小・中学生
③ 仙庭 弘晶 氏（札幌市在住）
④ らうすぽ会議室・多目的ルーム
⑤ 会員：1,000 円 / 非会員：1,500 円
（1 回）※予定　（別途保険料）

はじめてのフラワーアレンジメント教室

① 6 月・11 月
② 小学生以上の町民　定員 15 名
（最低催行人数 10 名）
③ ハートフラワー チャーリー
④ らうすぽ会議室
⑤ 会員：3,000 円
非会員：3,500 円

小学生ものづくり教室

① 夏・冬休み時期に開催
② 町内在住小学生
③ 内容により決定
④ らうすぽ会議室
⑤ 1 回 /800 円
～ 1,000 円程度

どっとこチャレンジ広場

① 毎月第 2 土曜日 17:00 ～ 19:00
② 町内在住小学 3 ～ 6 年生
③ らいずスタッフ
④ らうすぽアリーナ
⑤ 1 回 / 会員：無料
非会員：200 円
（保険料別途）

ニュースポーツ体験会

① 毎月第 2 土曜日　18:00 ～ 19:00
（定期活動前の時間を予定）
② 町民
③ らいずスタッフ
④ らうすぽアリーナ
⑤ 会員：無料 / 非会員：200 円

ファミリーズ

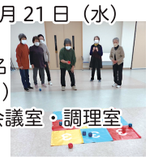
① 毎週火・金曜日 9:30 ～ 12:00
② 町民
③ なし
④ らうすぽアリーナ
⑤ 無料（ただし、らいず入会必須）

大人の体験会

① 年 2 回程度
開催日時の設定は講師の選定にもよる
② 町内在住 18 歳以上
③ 内容により決定
④ 未定
⑤ 1,000 円～ 3,000 円程度（1 回）

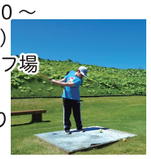
（羅臼町保健福祉課委託事業）
ぴんぴんキラリ！いきいき健康教室

① 5 月 10 日（水）～ 2 月 21 日（水）
毎週水曜日　全 38 回
② 65 歳以上の町民 25 名
③ らいずスタッフ（2 名）
④ らうすぽアリーナ・会議室・調理室
⑤ 一か月：500 円
（前納の場合は 4,500 円）※予定



会員限定！ パークゴルフ交流会

① 6 月 25 日（日）9:00 ～
② 会員限定（家族含む）
④ 羅臼町営パークゴルフ場
⑤ 会員：1,000 円
※雨天プログラムあり



３Ｘ３大会

① 7 月頃
② 小学生以上の町民
③ らいずスタッフ・
外部協力者
④ らうすぽアリーナ
⑤ 1 チーム（3 人 1 組）1,500 円
4 人 1 組で申込の場合は 2,000 円

水中バレー大会

① 羅臼町民温水プール閉館翌日　未定
② 中学生以上の町民 チーム数限定せず
④ 羅臼町民温水プール
⑤ 会員：400 円
非会員：500 円

（羅臼町スポーツ推進委員会共催）
少年団向け体力測定会

① 未定
② 羅臼町少年団員
③ らいずスタッフ・羅臼町スポーツ推進委員
④ らうすぽアリーナ
⑤ 無料

第８回らいず会長杯 フロアーカーリング大会

① 12 月 17 日（日）9:00 ～ 12:00
② 町民
④ らうすぽアリーナ
⑤ 会員：200 円
非会員：300 円
（保険料込み）

第４回 知床ネイチャークルーズ杯 町民ミニテニス大会

① 2024 年 1 月 14 日（日）9:00 ～ 12:00
② 町民
④ らうすぽアリーナ
⑤ 会員：200 円
非会員：300 円

小学生ドッヂビー大会

① 2024 年 3 月 3 日（日）9:00 ～ 12:00
② 小学 1 ～ 6 年生　8 人 1 チーム
④ らうすぽアリーナ
⑤ 1 チーム：1,600 円

雪上ティーボール大会

① 2024 年 3 月 10 日（日）9:00 ～ 12:00
② 小学生以上の町民
④ 幌萌体験実習館横広場
⑤ 会員：300 円
非会員：500 円

アウトドア

③ガイド　特記のないものはすべて運営委員
（アウトドア部会員）

スノーシューで行く！ 羅臼湖トレッキング

① 5 月 7 日（日）　予備日 5 月 14 日（日）
② 小学 3 年生以上の町民　定員 25 名
（最少催行人員 10 名）
③ アウトドア部会　協力：羅臼山岳会
④ 羅臼湖とその周辺
⑤ 会員：1,000 円 / 非会員：1,500 円

<町外遠足>
- 藻琴山散策（スカイライン遊歩道コース）-

① 5 月 21 日（日）
② 小学 3 年生以上の町民　定員 15 名
（最少催行人員 3 名）
③ らいずスタッフ
④ 藻琴山（登山口：ハイランド小清水 725）
⑤ 会員：500 円 / 非会員：1,000 円

町外山登り - 摩周岳登山 -

① 6 月 4 日（日）
② 小学 4 年生以上の町民　定員 15 名
（最少催行人員 3 名）
③ アウトドア部会
④ 摩周岳（標高 857m）
⑤ 会員：1,000 円 / 非会員：1,500 円

チャレンジ羅臼岳登山

① 8 月 11 日（金・祝）
② 小学 4 年生以上の町民　定員 15 名
（最少催行人員 3 名）
③ アウトドア部会　協力：羅臼山岳会
④ 羅臼岳（標高 1,661m）岩尾別登山口
⑤ 会員：1,500 円 / 非会員：2,000 円

秋の羅臼湖トレッキングツアー

① 9 月 3 日（日）
② 小学 3 年生以上の町民　定員 20 名
（最少催行人員 3 名）
③ アウトドア部会
④ 羅臼湖
⑤ 会員：500 円 / 非会員：1,000 円

らいずっこ集まれ～！秋のキッズキャンプ！

① 9 月 9 日（土）・10 日（日）
② 小学 1 ～ 3 年生　定員 20 名
（最少催行人員 10 名）
③ らいずスタッフ・外部協力者
④ 羅臼温泉野営場・
熊越の滝・らうすぽなど
⑤ 会員：1,500 円 / 非会員：2,000 円

熊越えの滝トレッキング

① 10 月 1 日（日）
② 小学 3 年生以上の町民　定員 15 名
（最少催行人員 3 名）
③ アウトドア部会
④ ビジターセンター・
間欠泉・キャンプ場・熊越の滝
⑤ 会員：500 円 / 非会員：1,000 円

<町内散策コース>
スノーシュートレッキング

① 2024 年 2 月 4 日（日）
② 小学 3 年生以上の町民　定員 15 名
（最少催行人員 5 名）
③ らいずスタッフ
④ 未定
⑤ 会員：500 円 / 非会員：1,000 円

コオーディネーショントレーニング

JACOT 公認ブロンズライセンス取得メンバーが
指導を行ないます

らいずキッズクラブ「とことこ」

① 毎週月・水・金曜 15:30 ～ 17:10
（3 期制）5-7 月 /9-11 月 /1-3 月
② 小学 1 ～ 3 年生　定員なし
③ らいずスタッフ
④ らうすぽ多目的ルーム・アリーナ・会議室
⑤ 1 ヶ月：3,500 円

COT 出前事業

① 通年
② 町内外近隣各団体
③ ＲＡＣＯＴメンバー
④ 各会場
⑤ 要相談

高齢者出前事業

① 通年（ただし、単発内容）
② 町内在住高齢者
（各町内会老人クラブベース）
③ らいずスタッフ
④ 各町内会館・らうすぽ
⑤ 無料

親子交流事業

① 11 月 3 日（金･祝）
② 幼稚園年少～小学校 6 年生とその保護者
③ らいずスタッフ
④ らうすぽアリーナ
⑤ 会員：無料 / 非会員：200 円

羅臼サッカー少年団 サポート事業

サポート内容：COT 指導・レク対応等