

利用申込受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。裏面をご覧ください。

デジタル庁  総務省  厚生労働省

令和4年7月改訂



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。



どんないいことがあるの?

より良い医療が 可能に!

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に 役立つ!

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



オンラインで医療費控除が より簡単に!

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

ウラ面も見てね!



利用には申込が必要です

申込はカンタン!

●スマートフォンからマイナポータルで申込

☑️ まずは必要なものをチェック!



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号 (数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ (又はPC+ICカードリーダー)
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

iPhone



Android



STEP1

● 「マイナポータル」を起動する。

STEP2

● 「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。

STEP3

● 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

● マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込できるよ



ここをタップ(押す)!

●セブン銀行ATMでも申込できる!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



今後のスケジュールは?

●現在

- 医療機関・薬局などで、マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
※利用できる医療機関・薬局は右のステッカーやポスターが目印です。また、厚生労働省ホームページでも案内しています。
- マイナポータルで、特定健診情報、薬剤情報の閲覧が可能に
※特定健診情報は2020年度以降に実施したのから5年分(直近5回分)の情報が閲覧できるようになりました。
※薬剤情報は2021年9月に診療したのから3年分の情報が閲覧できるようになりました。
- マイナポータルで、医療費通知情報の閲覧が可能に
- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報を自動入力することが可能に
※2021年9月分以降の医療費通知情報が自動入力できるようになりました。



●2023年1月から電子処方箋が運用開始予定

- マイナポータルでリアルタイムに処方や調剤された薬剤の情報閲覧が可能に

申込方法は
特設ページでも
確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間 (年末年始を除く)

平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分

～根室圏域で意識して健康に配慮していただきたいこと～

☆喫煙・受動喫煙による健康配慮に心がけましょう。

喫煙・受動喫煙によってリスクが高まる病気

- がん (1.3倍)
- 脳卒中 (1.3倍)
- 循環器疾患 (脳卒中・虚血性心疾患)
- 虚血性心疾患 (1.2倍)
- COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- 2型糖尿病
- 早産・消化器疾患など
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS) (4.7倍)

() ...受動喫煙を受けている者が、受けていない者比、病気になるリスクが何倍か

※ 妊婦の受動喫煙と胎児出生体重・胎児発育遅延：レベル2（中期的）

出典 「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討報告書」、国立がん研究センターがん情報サービス

現在、たばこを吸われている方は、健康のためにぜひ禁煙を！
←禁煙治療に保険が使える医療機関が掲載されています。

根室管内の医療機関	連絡先
根室共立病院	01532-4-4736
町立別海病院尾岱沼診療所	01538-6-2625
医療法人 樹恵会 石田病院	0153-72-9112
町立中標津病院	0153-72-8200
標津町国民健康保険標津病院	0153-82-2111
知床らうす国民健康保険診療所	0153-87-2116

☆多量飲酒に気をつけ、休肝日をもうけましょう。

1日の適量は、アルコール換算20gですので、飲み過ぎには十分注意しましょう。

種類	量	純アルコール換算量 (g)	種類	量	純アルコール換算量 (g)
ビール(5%)	レギュラー缶 (350ml)	14	チューハイ(7%)	レギュラー缶 (350ml)	20
	ロング缶 (500ml)	20		ロング缶 (500ml)	28
	大瓶 (633ml)	25		レギュラー缶 (350ml)	25
日本酒(15%)	1合 (180ml)	22	チューハイ(9%)	ロング缶 (500ml)	36
	梅酒(13%)	1合 (180ml)		19	ワイン
焼酎(20%)	1合 (180ml)	29	ウイスキー	シングル水割 (原酒30ml)	10
焼酎(25%)	1合 (180ml)	36	泡盛(30%)	1合 (180ml)	43

☆適性体重を維持しましょう。

自分の適正体重 (標準体重) の算出

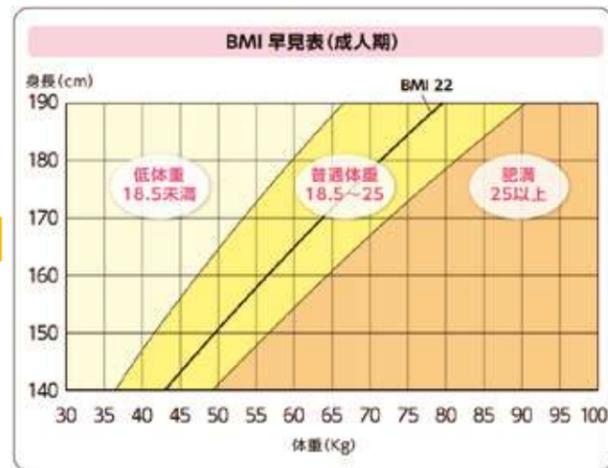
身長 . m × 身長 . m × 22 = kg

自分のBMI

体重 kg ÷ 身長 . m ÷ 身長 . m =

BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
	低体重	普通体重	肥満

肥満の方は、腹囲2cm、体重2kgの減量からやせの方は、適正体重に近づけましょう。



「食育ガイド」より (農林水産省)

根室圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会作成
連絡先：北海道根室保健所 (0153-23-5161)、北海道中標津保健所 (0153-72-2168)

R6.3作成

根室圏域のみなさんへ



「時間がない!」「元気だから大丈夫!」などと考えず、
特定健診とがん検診を定期的に受診し、
自身の健康管理をしましょう

【特定健診】

対象年齢	基本的な検診内容 *保険者により異なります。
40歳以上	<ul style="list-style-type: none"> 身体測定 (身長・体重・腹囲・BMI) 尿検査 (糖、たんぱく、潜血) 血圧測定、血液検査 (脂質・腎機能・肝機能・血糖・貧血・尿酸など) 医師の診察、問診

健診で生活習慣病のリスクが高いと判定されたら

専門家による「動機付け」または「積極的」支援を受ける

毎年、生活習慣を見直し、早めに健康状態の改善に繋がります



減量 食生活 禁煙 運動 適正飲酒 など

根室圏域の健康課題:

受診率が低い、メタボ予備群が多い、喫煙率が高い、多量飲酒の割合が高いなど

健診結果に異常が見られた方は、放置せず早めの生活習慣改善が重症化予防に繋がります。

【がん検診】

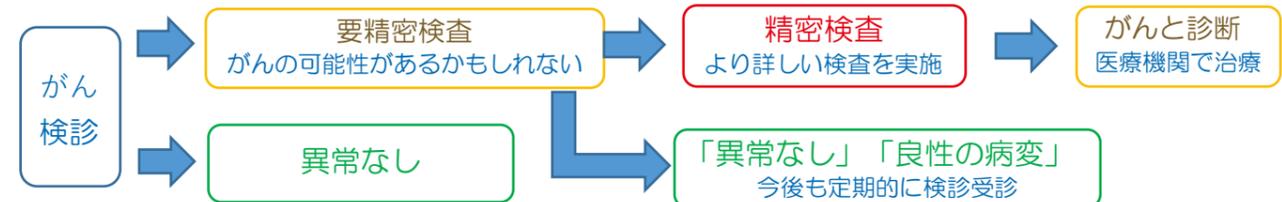
検診の種類	対象年齢	検診内容
胃がん	40歳以上	胃部X線検査 (バリウム検査)
肺がん	40歳以上	胸部X線検査 喀痰検査 (問診で必要と判断された方)
大腸がん	40歳以上	便潜血反応検査
子宮がん	20歳以上女性	問診・頸部細胞診
乳がん	40歳以上女性	問診・マンモグラフィ

※胃、肺、大腸がんにおいて30歳以上から対象にしている町もありますので、各町のHPをご確認ください。

★市町村がん検診実施一覧

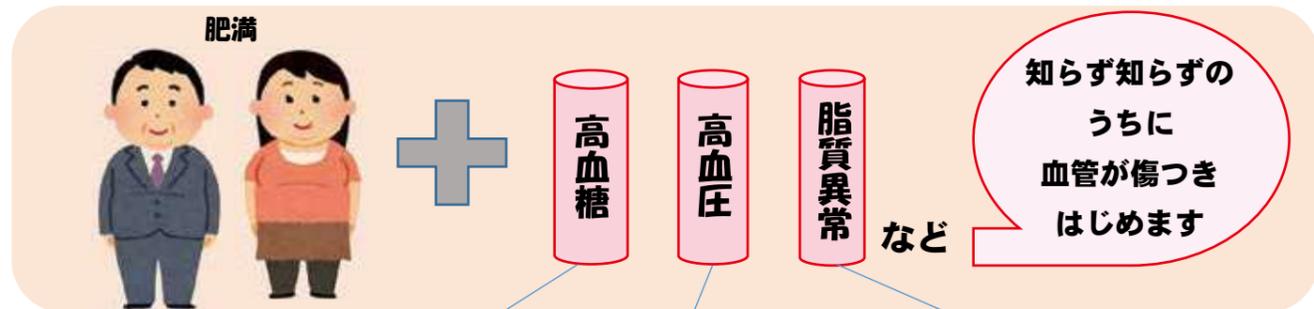


QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

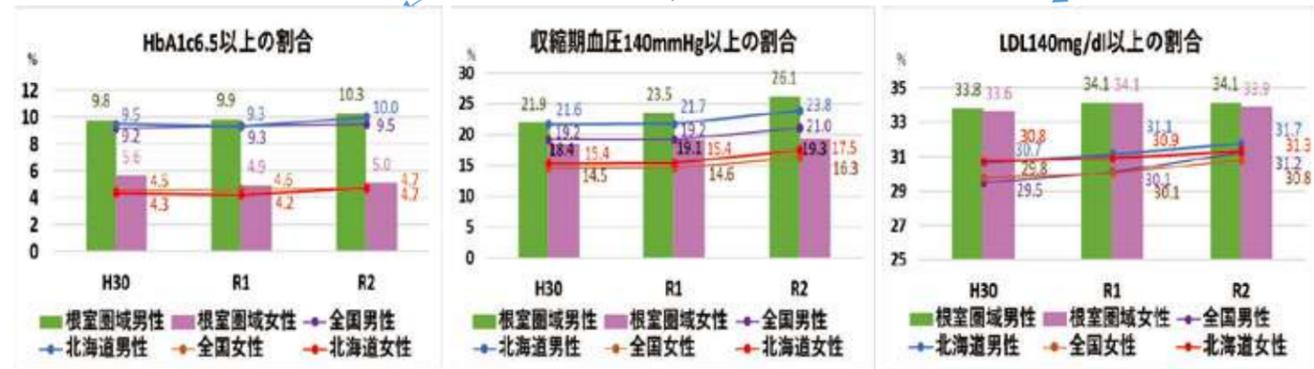


～根室圏域の現状～

【メタボリックシンドローム】



～根室圏域の健診結果状況～



「H30～R2 NDBオープンデータ」

根室圏域の健診結果は、HbA1c、収縮期血圧、LDLの割合が全道、全国よりも高い！

＜生活習慣病の発症過程＞

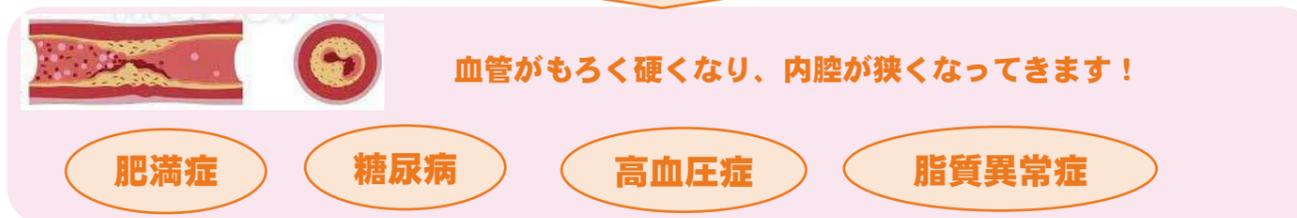
【不健康な生活習慣】



「H30～R2 NDBオープンデータ」

根室圏域は、肥満、喫煙、多量飲酒の割合が全道、全国よりも高い！

【生活習慣病の発症】



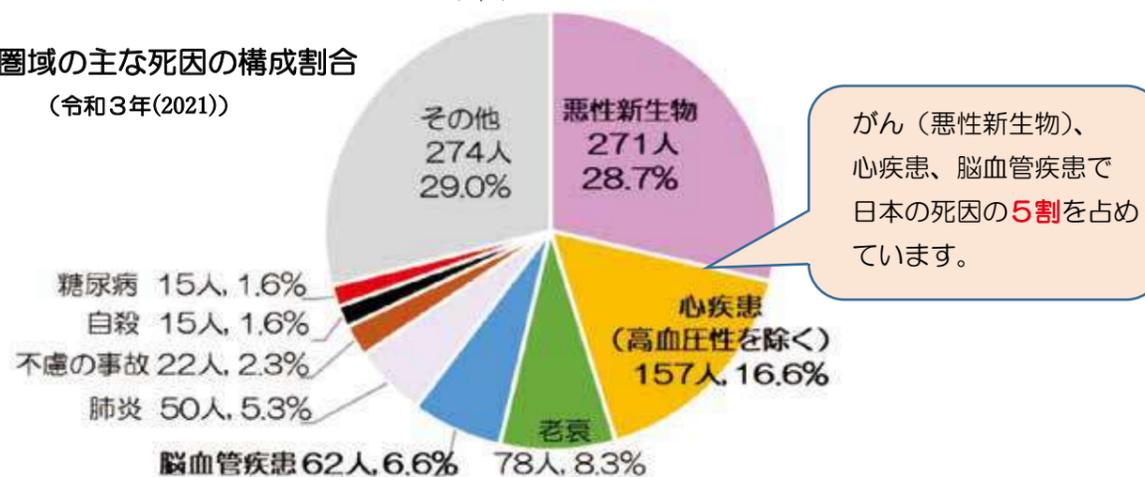
【重症化が進み 命にかかわる病気を発症】



【最終段階】



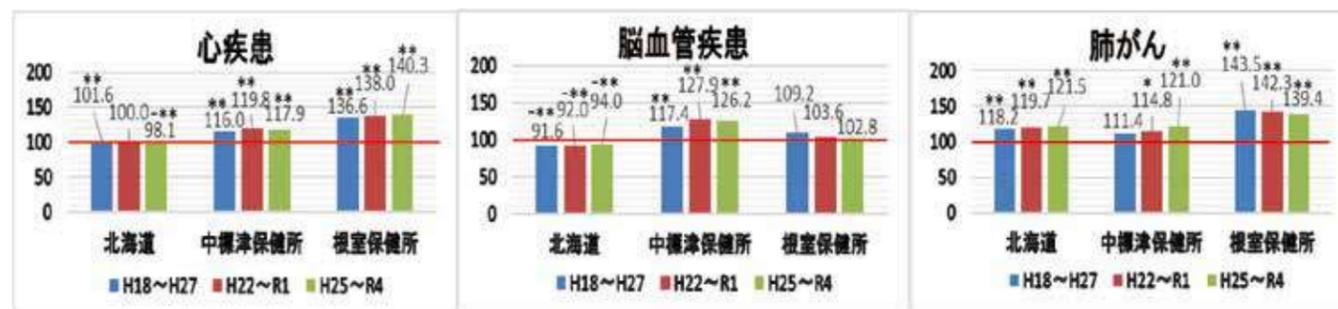
根室圏域の主な死因の構成割合 (令和3年(2021))



がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患で日本の死因の5割を占めています。

「令和3年（2021年）北海道保健統計年報」

心疾患、脳血管疾患、肺がんのSMR(標準化死亡比)は、全国100を基準に全国、全道よりも高い！



一緒に歌って楽しく
心もからだもリフレッシュしましょう！



カラオケ広場

カラオケも歌も好きだけど、歌う機会が少なくなったなあ
と思っている方はいませんか？

久しぶりに歌って、笑って、ストレス発散しましょう♪

人前で歌いたくない方も安心。
席で一緒に歌う楽しみ方も大歓迎です♪

発声の仕方・家でもできる上達法など、
カラオケ錬成会“大友旭”による
ミニ講座もあります◎

- 青春の曲
- 懐かしの曲
- 世代を超えて
一緒に歌える名曲
などなど♪

と き 第1回 5月25日(土)午後2時～3時
第2回 6月15日(土)午後2時～3時

ところ らうすぽ (羅臼町民体育館 1階)

参加費 500円 (飲み物・お菓子代として)

*お申込みは不要です。直接会場にお越しください。

- 交通手段のない方は
相談してください♪
- ご参加いただいた方に
カラオケ錬成会オリジナル
“うたの手帳”プレゼント♪



【お問合せ】
羅臼カラオケ錬成会 (佐々木)
TEL090-6442-4752

主催：羅臼カラオケ錬成会 後援：羅臼町教育委員会 羅臼町文化協会
この事業は、「令和6年度羅臼町芸術・文化振興奨励助成金」を活用しています。

令和7年度 根室管内町職員採用資格試験【上級】のお知らせ

[受付期間] 令和6年5月1日（水）～6月7日（金）

※受付時間 午前9時から午後5時まで（土曜・日曜及び祝日は受付していません）

[第1次試験日・時間] 令和6年7月14日（日）午前9時35分から

※午前9時10分までに着席してください。

[試験会場]

試験地	試験会場
札幌市	北海道立道民活動センター「かでの2・7」（札幌市中央区北2条西7丁目）
中標津町	中標津町役場 （標津郡中標津町丸山2丁目22番地）

この試験は、根室管内町職員「上級職（大学卒業を対象）」の採用資格試験です。

※初級職（高校卒業程度を対象）の試験は9月に実施します。

1 試験区分及び職務内容

試験区分	職務内容
一般事務職	町長部局、教育委員会、議会事務局など、様々な分野で幅広い業務に従事します。
一般事務職 （水産）	町長部局に所属し、一般行政事務を主体として水産業における業務に従事します。
技術職 （土木・建築）	町長部局に所属し、道路・河川・公園・上水道などの土木工事や公共建築工事の設計・施工管理・維持管理及び一般行政事務の業務に従事します。
保健師	町長部局に所属し、保健指導全般及び一般行政事務の業務に従事します。
歯科衛生士	町長部局に所属し、歯科保健指導全般及び一般行政事務の業務に従事します。
学芸員	郷土資料館に勤務し、文化財保護・調査及び施設管理の業務に従事します。

2 採用予定町の職種と採用予定者数

職種 町名	一般事務職	一般事務職 （障がいのある方）	一般事務職 （水産）	技術職 （土木・建築）	保健師	歯科衛生士	学芸員
別海町	2名程度	2名	—	（土木）2名	2名	1名	—
中標津町	3名程度		—	—	—	—	—
標津町	5名程度	—	—	—	—	—	—
羅臼町	2名程度	—	1名	（土木・建築）2名	1名	—	1名

※採用予定者数は、各町の欠員状況等により変更することがあります。

3 受験資格及び資格要件

【受験資格】

4 町共通要件	平成 9 年 4 月 2 日から平成 15 年 4 月 1 日までに生まれた方。 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。
---------	---

【各町職種別資格要件】

町 名	職 種	共通要件以外の受験資格・資格要件等
別海町	一般事務職	・ 4 町共通要件を満たした方。
	一般事務職 (障がいのある方)	・ 4 町共通要件を満たした方。 ・ 障害者手帳の交付を受けている方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など）で、活字印刷文による出題に対応できる方。
	技術職 (土木)	・ 4 町共通要件を満たした方。 ・ 土木に関する業務に興味のある方（資格不問）、または土木系学科を修了（見込み）した方。
	技術職 (土木) (社会人採用)	・ 平成 6 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方。 ・ 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。 ・ 土木に関する業務に興味のある方（資格不問）、または土木系学科を修了（見込み）した方。
	保健師	・ 4 町共通要件を満たした方。 ・ 保健師の資格を有する方、または採用時まで資格取得見込みの方。
	保健師 (社会人採用)	・ 昭和 60 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方。 ・ 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。
	歯科衛生士	・ 4 町共通要件を満たした方。 ・ 歯科衛生士の資格を有する方、または採用時まで資格取得見込みの方。
	歯科衛生士 (社会人採用)	・ 昭和 60 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方。 ・ 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。
中標津町	一般事務職 (障害のある方を含む)	・ 4 町共通要件を満たした方。 ※ 次の要件に該当する障がいのある方も受験することができます。 ・ 障害者手帳の交付を受けている方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など）で、活字印刷文による出題に対応できる方。
標津町	一般事務職	・ 4 町共通要件を満たした方。
羅臼町	一般事務職	・ 4 町共通要件を満たした方。
	一般事務職 (社会人採用)	・ 平成 2 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方。 ・ 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。
	一般事務職 (水産)	・ 4 町共通要件を満たした方。 ・ 水産系の学科を卒業または修了見込みの方。
	一般事務職 (水産) (社会人採用)	・ 平成 2 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方。 ・ 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。
	技術職 (土木・建築)	・ 4 町共通要件を満たした方。 ・ 土木・建築系学科のいずれかを卒業又は修了見込みの方。
	技術職 (土木・建築) (社会人採用)	・ 平成 2 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方。 学校教育法による 4 年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。 ・ 土木・建築系学科を卒業または修了見込みの方。 ・ 若しくは、二級建築士以上の免許又は土木施工管理技士の免許を取得している方。（採用時まで取得見込みの方も含む）

羅臼町	保健師	・4町共通要件を満たした方。 ・保健師の資格を有する方、あるいは資格取得見込みの方。
	保健師 (社会人採用)	・昭和60年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方。 ・学校教育法による4年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業(見込み)した方。 ・保健師の資格を有する方、または採用時まで資格取得見込みの方。
	学芸員	・4町共通要件を満たした方。 ・考古学、歴史学又はその他これに準ずる学科を専攻し博物館法で定める学芸員の資格を有する方、あるいは資格取得見込みの方。
	学芸員 (社会人採用)	・平成2年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方。 ・学校教育法による4年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業(見込み)した方。 ・考古学、歴史学又はその他これに準ずる学科を専攻し博物館法で定める学芸員の資格を有する方、あるいは資格取得見込みの方。

※日本の国籍を有しない方、又は地方公務員法第16条の各号いずれかに該当する方は受験できません。

<地方公務員法第16条の抜粋>

- ① 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ② 当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ③ 人事委員会又は公平委員会の委員の職にあって、第60条から第63条までに規定する罪を犯し、刑に処せられた者
- ④ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

4 試験の方法

(1) 第1次試験

- ① 試験は、教養試験、論文試験及び事務適性検査を行います。
- ② 試験の程度は、いずれも学校教育法による大学卒業程度です。
- ③ 教養試験は、一般に公務員として必要な適性を有しているかどうかについて択一式により行います。
- ④ 論文試験は主として文章による表現力、課題に対する理解力などについて試験します。
- ⑤ 事務適性検査は、事務職員としての適応性について検査します。

(2) 第2次試験

第1次試験の合格者に対し、令和6年8月中旬から下旬に採用予定町で面接試験等を行います。

5 試験期日、試験会場及び合格発表

- (1) 第1次試験は令和6年7月14日(日)に行い、試験会場の札幌市は**北海道立道民活動センター(か**
でる2・7)710会議室、中標津町は**中標津町役場**とします。

試験の終了は、午後1時30分の予定です。

- (2) 第1次試験の合格発表は、令和6年7月31日(水)に、受験番号を各町ホームページに掲載します。
又、合格者に直接通知します。

6 受験手続及び受付期間

- (1) 申込書は、根室町村会又は根室管内各町役場総務課で配布します。又、根室管内各町役場ホームページからも申込書等のダウンロードが可能となっています。
- (2) 申込書は郵送により請求することもできます。封筒の表に「職員試験申込書請求」と朱書き、宛先を明記して120円切手を貼った返信用封筒(A4判が入る大きさ)を必ず同封して請求してください。
- (3) 申込書及び受験票に所定の事項を記入し、**第1希望町名欄に記載した町役場に提出してください。**受験

票は6月26日（水）頃までに申込者へ郵送で交付しますので、受験票用はがきの表に、必ず住所・氏名・郵便番号を記入し、63円切手を貼ってください。郵送で申込みの場合は、封筒の表に「試験申込書在中」と朱書してください。（※記入及び郵送の方法については「試験申込みの方法」を参照してください。）

- (4) 申込書の希望町名欄は一般事務職（障がいのある方を除く）の申込者に限り、第2希望町名まで記載できます。

なお、第2希望町名を記載した方の試験申込書の内容は、第2希望町へ情報提供しますので、あらかじめご承知おきください。

- (5) 申込みは、**令和6年5月1日（水）**から**令和6年6月7日（金）**まで受付します。受付時間は午前9時から午後5時まで、土曜・日曜及び祝日は受付しておりません。又、郵送の場合は6月7日（金）までの消印のあるものに限りです。

- (6) 申込みの際、受験票には写真の貼付は必要ありませんが、試験申込書には必ず写真を貼って提出してください。又、第1次試験当日は、必ず受験票の所定の欄に写真を貼り、試験会場に持参してください。

7 合格から採用まで

第1次試験合格者には合格発表の後、根室町村会から合格通知を送付するとともに採用希望町から第2次試験案内が送付されます。

なお、希望職種が一般事務職（障がいのある方を除く）の第1次合格者で、試験申込書の希望町名欄に第2希望町名まで記載した方には、第1又は第2希望町のいずれかの町から、後日、第2次試験案内が送付されますのでご承知おき願います。

採用予定町での第2次試験を合格した方は、採用候補者名簿に登載します。各町での採用は、この名簿に登載された方のうちから決定となります。

なお、採用候補者名簿の有効期間は、令和7年4月1日から1年間とします。

8 その他

- (1) 身体に障がいのある方で、試験当日の受験に際して車椅子等を使用することについて、特に要望のある方は、あらかじめ根室町村会事務局にご連絡願います。
- (2) 試験会場への携帯電話機等の持ち込みは、他の受験者の妨げになるので原則禁止とします。止むを得ず持ち込まれた場合は、試験が全て終了するまで電源を切り、鞆に入れてください。電源が切られていないか、又は鞆に入れられていないことが確認された場合は、試験は無効といたします。
- (3) 受験の際にはHBの鉛筆を使用しますので忘れずにご持参ください。
- (4) 受験手続き、その他のお問い合わせは、根室管内各町役場総務課又は根室町村会にお尋ねください。（お問い合わせ先は、下記参照）

※受験手続等お問い合わせ先

団体名	郵便番号	住所	電話番号
別海町	086-0205	別海町別海常盤町280番地	0153-75-2111
中標津町	086-1197	中標津町丸山2丁目22番地	0153-73-3111
標津町	086-1632	標津町北2条西1丁目1番3号	0153-82-2131
羅臼町	086-1892	羅臼町栄町100番地83	0153-87-2111
根室町村会	087-8588	根室市常盤町3丁目28番地（根室振興局内）	0153-22-2369

全国瞬時警報システム試験放送を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)により、国から発令された地震・津波・気象に関する特別警報等及び羅臼町に影響を及ぼす可能性がある弾道ミサイルの発射などが行われた際に、人工衛星を介して羅臼町の防災行政無線を自動的に起動し、音声で町民に到達するテストを実施します。

- ◎日にち 令和6年 5月22日 (水)
- ◎時間 午前 11時00分 頃
- ◎場所 羅臼町全域
- ◎内容 テスト電文を防災行政無線で自動放送します。

ご注意ください！！

- ◎羅臼町の防災行政無線から各家庭の戸別受信機、または漁港等に設置されている拡声器へ自動的に音声放送されるか確認するテストです。
- ◎今回は、テスト放送のみとなりますので、実際に避難等の必要はありません。
また、テスト放送終了後に役場よりテスト終了の放送は行いません。
- ◎戸別受信機は、J-アラート放送の際に自動的に放送の録音が行われます。放送後、録音ボタンのライトが点滅している場合は、再生ボタンを押し、録音を再生する事で点滅が解除されますので、ご注意ください。

ご不明な点や、気になることがありましたら…

【問合せ先】 **総務課** TEL87-2111

までご連絡ください。

令和6年5月10日

「世界自然遺産登録の町・町内クリーン作戦」

☆☆☆全町内春の一斉大掃除実施☆☆☆

=全町内会員全員の参加ご協力をお願いします。=

※実施日：令和6年 **5月19日(日)**

回収時間：8時～10時「雨天決行」

※回収したゴミの搬入場所

① 峯浜町～松法町は、麻布漁港へ

② 礼文町～岬町は、羅臼漁港中央埠頭へ

(それぞれ、ゴミ収集車等が待機しております。)

※収集するゴミの種類

◎収集するゴミ

「道路及び排水溝付近」・「歩道及び住宅等付近」・

「漁港及び河川付近」のゴミに限ります。

※ご注意＝家庭から出るゴミについては、対象外です。

◎分別方法

①可燃物 木くず、紙くず、ナイロン、ビニール、
ゴム系、プラスチック類、ペットボトル等

②不燃物 空き缶、空き瓶、ガラス、金属類等

③使用する「ゴミ袋」は、大型ゴミ以外半透明の袋に入れて
分別して下さい。(分別は、必ず徹底して下さい。)

◎受取らないゴミ《厳守でお願いします。》

■水産系廃棄物→漁網網、浮き玉等は受取れません。

■タイヤ等は受取れません。

※ 不法投棄を発見した場合は、後日役場で対応するので投棄場所をご連絡下さい。

【注】①実施の有無・回収方法等については、各町内会役員の指示に
従ってください。

NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず

町外遠足

「藻琴山」スカイライン遊歩道コース



「ハイランド小清水 725」から登るコースで、最初はハイマツのトンネルのような登山道が続きますが、次第に視界が開け、左手に屈斜路湖を望みながら尾根沿いを歩いていきます。屈斜路カルデラのほか、遠くは雌阿寒岳、大雪山系、知床連山やオホーツク海など、広大な美しい景色を見ることができます。

片道2 kmのお手軽コースとなっておりますので、この機会にぜひ！

開催日 5月26日(日)

☆日 程 09:30 ハイランド小清水 725 集合

09:45 準備して出発

11:15 頂上到着・休憩

11:30 入口へ出発

12:30 入口到着・解散

※当日は現地集合・解散となります。

※解散時間は前後する可能性があります。



☆対 象 小学3年生以上の町民 定員15名(最少催行人員3名)

☆参加料 会員:500円 非会員:1,000円(保険料込)

☆持ち物 動きやすい服装・歩きやすい靴・雨具・行動食・タオル
飲み物(暑かった時の為に2本あるといいかもしれません)

☆締 切 5月22日(水)午後5時30分まで

らいず事務局:0153-85-7715

~当日は、ハイランド小清水 725 集合・解散となります。移動手段が無い方はお気軽にらいず事務局までお問い合わせ下さい。~



町外山登り「神の山」



摩周岳は、阿寒国立公園の弟子屈町に位置する**標高 857m** の火山です。神秘的な摩周湖を背景に、**カムイヌプリ【神の山】**としてあがめられて来ました。山頂からは阿寒、知床の山々が見渡せ、コケモモ、イワウメ、エゾイソツツジなど多くの高山植物を見る事が出来ます。長い冬が終わり、暖かくなり始めたこの機会に是非登ってみませんか？

開催日 6月2日(日)

○日 程 9:00 登山口到着（現地集合）・準備後に出発
 11:30 頂上到着・休憩
 12:00 頂上出発
 14:00 登山口到着・解散

○対 象 小学校4年生以上 定員15名

○参加料 会員:1,000円 非会員:1,500円（保険料込）

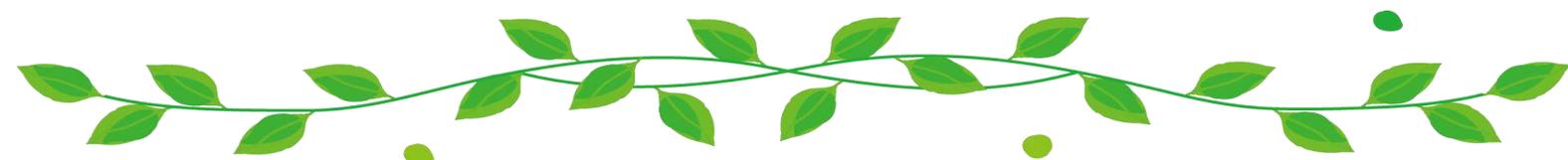
○持ち物 動きやすい服装・歩きやすい靴・雨具・着替え
水分補給用の飲み物・行動食（おやつ）・昼食

○締 切 5月29日（水）午後5時30分まで
 らいず事務局 ☎85-7715



※当日は**摩周第一展望台**集合・解散になります。現地までの移動手段が無い方はお気軽にらいず事務局までお問い合わせ下さい。

※当日朝5時に天候判断を行い、中止する場合は5時半までにご連絡致します。



知床国立公園指定60周年

記念シンポジウム

私たちは自然とどう向き合うか

～知床らしい良質な自然体験と利用の心得～



2024年6月1日(土)

14:00~17:00

会場

斜里町公民館 ゆめホール知床 文化ホール

入場無料 定員約500名

基調講演 河崎 秋子氏 (作家)

「100年先まで続く人間と自然のありかたを」

1979年北海道別海町生まれ。2012年「東甌遺事」で第46回北海道新聞文学賞（創作・評論部門）受賞。2014年『颶風の王』で三浦綾子文学賞、同作で2015年度JRA賞馬事文化賞、2019年『肉弾』で第21回大藪春彦賞、2020年『土に贖う』で第39回新田次郎文学賞、2024年『ともぐい』で第170回直木三十五賞を受賞。他書に『鳩護』『絞め殺しの樹』（直木賞候補作）『鯨の岬』『清浄島』などがある。



新潮社提供

パネルディスカッション

「知床らしさから考える人と自然との距離」

ファシリテーター 愛甲 哲也（北海道大学大学院教授）
パネリスト 河崎 秋子（作家）
秋葉 圭太（公益財団法人 知床財団）
石井 溪人（羅臼高等学校）
森 光（株式会社ゴールドウイン取締役専務執行役員）
藍 屏芳（LANTOKO）

当日は送迎車両を用意致しますので、乗車をご希望される方は5月20日(月)までに役場産業創生課までお申し込みください。

【お申し込み先電話番号】 0153-87-2128

【出発場所】 羅臼町役場 【出発時間】 12:00 【乗車定員】 20名

らうすりハ通信

2024年 5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。

雪が溶けて少しずつ暖かくなり、外出しやすい環境になりましたね。送迎の時に外を歩いている方を見かける事が増えてきので、今回は散歩の効果や注意点を紹介したいと思います！

20分以上の散歩は有酸素運動になります。そして生活習慣病の予防や改善などの様々なメリットがあるので、ぜひ参考してみてください！



歩数の目標値として
20～64歳の男性は9,000歩 女性は8,500歩
65歳以上の男性は7,000歩 女性は6,000歩
が健康日本21で掲げられています。

歩数	中強度の運動時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	・寝たきり
4,000歩	5分	・うつ病
5,000歩	7.5分	・要介護/要支援 ・心疾患 ・認知症 ・脳卒中
7,000歩	15分	・がん ・動脈硬化 ・骨粗鬆症 ・骨折
7,500歩	17.5分	・サルコペニア(筋減少症) ・体力の低下
8,000歩	20分	・高血圧 ・糖尿病 ・脂質異常症 ・メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	・高血圧(正常高値血圧) ・高血糖
10,000歩	30分	・メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	・肥満

「歩く時のポイント」

引用：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」



「歩く時の注意点」

- ✓ 怪我防止のために散歩の前後にはストレッチもおススメです
- ✓ 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう
- ✓ その日の体調に合わせて時間や距離を調整しましょう
- ✓ 気温に応じて服装を選びましょう
- ✓ 特に夏場は水を用意して脱水や熱中症に注意しましょう
- ✓ 1時間以上の散歩は逆効果になることもあります
⇒疲労の蓄積、関節への負担、集中力低下による転倒の恐れ

体力に自信のない方、膝などに痛みがある方は杖やシルバーカーなどを使って歩く事をおススメします！



最初は20～30分から始めて徐々に時間を延ばすか、20～30分を午前午後に分けて歩くのもおススメです！

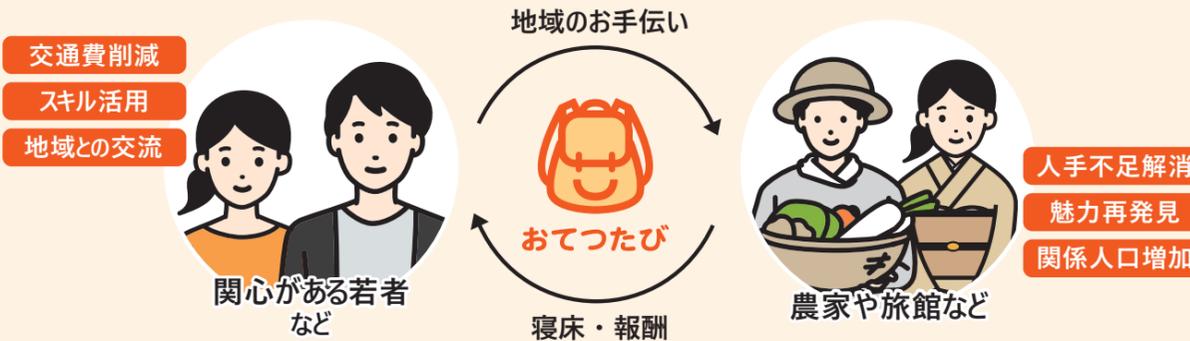
令和6年度
羅臼町事業者限定
利用料の一部
●●●●●
羅臼町負担

人手不足を チャンスに変えませんか？ 全国からお手伝いに駆けつけます！

 おてつたびなら

繁忙期の人手不足に対応できます！

おてつたびは、短期的・季節的に人手を必要としている地域の事業者さんと、「色々な地域に行ってみたい人たち」が出逢える短期アルバイトのマッチングサイトです。
人手不足でお困りの事業所は、お問い合わせ・お申込みください。



● お仕事内容 (例)

● 漁業・水産加工業

- 水揚げ後の洗浄
- 選別
- ホタテの稚貝の分散作業
などなど



● 募集への反応にも手ごたえあり！

漁業 (北海道羅臼町)	ゲストハウス (北海道羅臼町)
4名 ▶ 9名 定員 応募	2名 ▶ 5名 定員 応募

募集開始から
1人目の申込まで 平均 **1日以内!**

● 費用

- 1 登録・掲載 **0円**
- 2 参加者の報酬 (事業者負担)
- 3 マッチング費
- 4 保険料

※消費税として上記③④の10%相当が掛かります
※参加者の寝床の無償提供をお願いしております。

利用料の一部
羅臼町負担

※マッチング費は1/2補助

支援条件

- 地域に触れ合う機会を必ず設けること
※内容にお困りの場合はご相談ください！
- 受入期間 (お手伝い期間) は、
2週間から1ヵ月程度とすること
- 参加者の報酬を支払うこと
※時給は最低賃金以上で設定すること

対応が難しい場合は、送迎可能な事業者に限り、
移住用住宅一戸の活用も可能
※申込み多数の場合は羅臼町で選考して活用事業者を決定

● 利用申込・お問い合わせ

※初めておてつたびを活用する事業者については、
募集開始まで1ヶ月程度かかります。計画的にご相談ください。

募集ページの作成などもサポートします！
PCの操作が不安な方もお気軽に♪

羅臼町役場 産業創生課
TEL: 0153-87-2126



株式会社 おてつたび

私達は「地域の人を通じて地域を好きになる」を
信念としたソーシャルスタートアップです！

おてつたび  <https://otetsutabi.com>

- 住所 東京都渋谷区代々木3丁目31-12
 静岡県浜松市中央区高林1丁目8-43
- 代表 永岡 里菜 ● 設立 2018年7月