



伝統の発酵食品

味噌づくり教室

お味噌汁・田楽・炒め物・隠し味など、料理に欠かせないお味噌。約6ヶ月かけてゆっくり発酵・熟成させることで旨味が増す寒仕込みの味噌。体に優しい材料を使い、安心安全な我が家の味噌を手作りしましょう！食べられるのは、約6ヶ月後になりますが、出来上がり600g強の味噌を持ち帰れます！

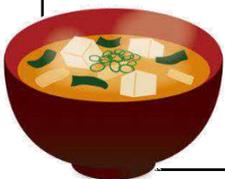
日時 令和7年3月30日(日) 9:00~12:00

場所 羅臼町民体育館 調理実習室

参加費 無料

定員 12名(先着順)

持ち物 エプロン、バンダナ、圧力鍋(お持ちの方)、
長時間立っていても疲れない上靴、
大豆を潰す道具(マッシャーなど)



【申込先】 羅臼町教育委員会 社会教育課

【申込締切】 令和7年3月17日(月)

【TEL】 0153-87-2004

高齢者いきいきサロン

いきいきサロンでは、みなさんと一緒に健康体操やレクリエーション等を行い、楽しく元気に介護予防に取り組んでいます。是非ご参加下さい！！

★対象者 満65歳以上の方で介護保険認定者（要介護1～5）以外の方。
介護予防認定者（要支援1・2）の方は参加可能。

★開催日・場所

開催日	開催場所	対象地区
4月9日 5月14日 (血压測定) (作業療法士)	麻布町会館	峯浜町・春日町・麻布町・八木浜町
4月16日 5月21日 (血压測定)	町民体育館 (らうすぼ)	知昭町・松法町・礼文町・本町・緑町 湯ノ沢町・栄町・栄町高台・富士見町
4月23日 5月28日 (血压測定)	共栄町会館	船見町・共栄町・海岸町・岬町

※6月に合同見学旅行を予定。7月以降は月1回開催します。 ※曜日は全て水曜日です。

★時間 午前（10時00分～12時00分）

★参加費 無料（参加費を徴収する場合は事前にお知らせします）

★送迎 必要のある方は事前にご連絡下さい。

送迎時間については、申込時にお知らせします。

★持ち物 飲み物・上靴

★申込 初めて参加を希望される方は、
社会福祉協議会へ申込下さい。



★お問い合わせ先

羅臼町社会福祉協議会 電話 87-3266（担当 伊藤・佐藤）

しゃきょう
社協

町受託事業

電話サービス

お一人で生活され、最近不安を感じることはございませんか？社協では、安否確認を行っています！



おはようございます。
朝の電話サービスです。
体調はいかがですか？

サービスを利用するには？？

- 町内の65歳以上の一人暮らしの方が対象です
- サービス料金は無料です
- 平日の電話サービスか週1回の訪問

を行います

（※土・日・祝日・年末年始を除く）



ご希望される方は下記までご連絡をお願いします！



羅臼町社会福祉協議会 87-3243

地区担当民生委員さんに、ご相談されても結構です。



入学・進学のお返しに

“愛情銀行”

あなたの幸せを
ちょっとおすそわけ!

★ご利用下さい!

～ご入学・ご進学のお祝いの一部を羅臼町の福祉のために!～

ハガキの一例…

この度、〇〇〇〇〇の小学校入学に際しましては皆様から過分なる御祝を賜り心より厚く御礼申し上げます。〇月〇日入学し勉学に励んでおりますので、今後とも一層のご指導ご助言を賜まわれますようお願い申し上げます。本来ならば一々お伺いして御挨拶申し上げますところですが、略儀ながら寸楮を以て御礼に代えさせていただきます。皆様からの御祝の一部を羅臼町愛情銀行に寄附させて頂きましてご芳志に対する御礼に代えたいと思っておりますので、ご了承賜りたくお願い申し上げます。



お子さまの写真を載せる事が出来ます!!

令和7年4月吉日

羅臼町〇〇町 ○ ○ ○ ○

上の方より羅臼町の社会福祉のため役立たせてほしいという尊い善意の申出がありましたので、当銀行において金銭預託として受納いたしましたので厚くお礼を申し上げますと共にご通知申し上げます。必ず目的にそうよう使用させていただきますので今後ともいかなる善意でも結構ですから当銀行へお寄せ下さいますようお願い申し上げます。誠にありがとうございます。

社会福祉法人羅臼町社会福祉協議会
羅臼町愛情銀行

愛情銀行とは?

町民からの善意の寄付を受け、町内の福祉活動費として活用します。是非、この機会に羅臼町の福祉のために愛情銀行を活用しませんか。

入学、進学祝以外にも
・全快祝
・病気見舞い
・進水祝
・香典返し など

寄付に沿ったハガキをご用意しております。

お子様の祝い事のお返しには、はがきに写真を載せることができます。お気軽にご相談下さい。

4月1日から

地域福祉活動助成金 交付申請を募集します!!

羅臼町社会福祉協議会では、町民の皆様からお寄せいただいた共同募金の一部を町内の地域福祉活動を実践している団体に対し助成を行います。

1. 対象団体の要件

- ① 地域福祉活動であること
- ② 自主的な活動として会員も会費など負担していること
- ③ 他の団体・個人へ助成金を支出しないこと
- ④ 1年以上の活動実績がある団体で5名以上の会員を有すること
- ⑤ 特定の政治・宗教団体から独立していることなど要綱が定められています。

2. 助成の対象事業

羅臼町全域のために広く活用される活動・事業であること
(単年度事業・継続事業を問わない)

3. 助成の対象とならない費用

- ① 会員限定の研修会開催及び会員研修への参加経費、それに係る交通費等
- ② 団体の運営に係る費用

4. 応募方法

所定の申請書用紙に記入し、期日までに提出して下さい。
郵送を希望される場合はご連絡下さい。
(TEL 87-3243)



5. 助成金申請から決定までの流れ

- ① 助成金受付期間
令和7年4月1日～4月25日まで
社協事務所まで持参か、郵送の場合は4月25日必着とします。
- ② 助成金の可否についての通知
令和7年5月末頃
- ③ 助成金の交付
令和7年6月頃
★その他、不明な点はお問合せ下さい。

社会福祉法人 羅臼町社会福祉協議会 羅臼町栄町8番地1 TEL 87-3243

この事業は、皆様から寄せられた共同募金の助成金を受けています。



1. 寄附は、寄附金税額控除の対象となります。
2. 寄附は、寄附者の町内会へ30%還元され、団体へ指定寄付も出来ます!
3. 宛名入力し印刷もお受けできますのでお気軽にご相談して下さい。

問い合わせ先 : 社会福祉法人羅臼町社会福祉協議会 (Tel 87-3243)



知床らうす国保診療所からのお知らせ

医師事務作業補助者募集中 (外来クラーク)

雇用形態：契約職員（正職員登用制度あり）

仕事内容：医師の業務をサポートする職種です。診療記録の作成や整理、情報管理、問診、検査予約・案内・結果入力、車いす患者様の誘導、物品管理、広報業務などを行います。

必要資格：高校卒業以上、パソコン（word）操作可能者

勤務形態：月曜日～金曜日（祝日を除く）8時～17時まで

給与：法人規程による 社会保険完備、交通費支給

勤務開始日：要相談

採用試験：面接、適性試験

応募方法：写真付き履歴書を診療所へ郵送もしくはお持ちください。

お問い合わせ：知床らうす国民健康保険診療所 看護課 小倉／事務課 村松

目梨郡羅臼町栄町 100 番地 83 Tel0153-87-2116



看護助手・看護師



随時募集中！



らうすりハ通信

2025年 3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。今回は健康維持に役立つクイズと日常生活動作の工夫を紹介しようかと思えます！ぜひ参考にしてみてください！！

脳も体も元気に！リハビリクイズ

- ① 転倒予防のために鍛えた方がいいのは？
 A. 腕の筋肉
 B. ふくらはぎの筋肉
 C. 首の筋肉
- ② リハビリ運動する時に最も大事なものは？
 A. 毎日長時間やること
 B. 痛みが出ても頑張ること
 C. 継続して無理なく行うこと
- ③ 誤嚥(ごえん)を予防する食事の姿勢は？
 A. 猫背で食べる
 B. 背筋を伸ばして足を床に付ける
 C. どんな姿勢でも食べる
- ④ 布団から起き上がる正しい方法は？
 A. 勢いをつけて起きる
 B. 横向きになり腕で支えて起きる
 C. 首だけ動かして起きる
- ⑤ 水分補給するタイミングは？
 A. 喉が渴いたと感じた時だけ
 B. こまめに少しずつ飲む
 C. 食後だけ飲めばOK
- ⑥ 運動する時の適切な呼吸法は？
 A. 息を止めて力を入れる
 B. 吸うよりも吐くことを意識する
 C. 呼吸を意識しなくてもいい

📄 答えをチェックしてみよう！

意外な答えがあるかも！？しっかり確認してみよう！

正解	解説
① B	バランス維持に重要
② C	無理なく続けることが大事
③ B	正しい姿勢で誤嚥を防ぐ
④ B	横向き⇒腕で支えて起きると安全
⑤ B	こまめに飲んで脱水予防
⑥ B	息を吐きながら動くと負担が少ない

からだにやさしい生活の工夫

👇 便座からの正しい立ち上がり方



✦ トイレの便座は一般的に椅子より低いため、より前傾姿勢を意識しましょう！

✦ 立ち上がる際には、足をしっかり引いてバランスを取ってゆっくり立ちましょう！

※便座の代わりに椅子のイラストを使用しています。

👤 ズボンを脱ぐ時のポイント

- ① トイレの前でズボンを少し下げる(膝辺り)
- ② ゆっくり便座に座る
- ③ 座ったままズボンを足首まで下げる

✦ 転倒に不安がある方

- ・立ったまま一気に下げると**転倒リスク**が増えます
- ・バランスを崩さないように片手で支えて下げる

👤 ズボンを履く時のポイント

- ① 座った状態で膝上まで引き上げる
- ② 立ち上がって片手で支えながらウエストまで上げる

🏠 福祉用具でラクに！安全に！

📄 他にも便利な福祉用具があり！詳しくはご相談ください！



補高便座
 便座が低くて立ち上がりにくい人向け



トイレフレーム / 壁付け手すり
 足腰に不安がある、立ち上がりへの支えが必要な方向け



ポータブルトイレ
 トイレまでの移動が不安な方向け





自分と向き合う大切な時間を ヨガ体験会

今年度最後のヨガ体験会を開催いたします。
気になって参加できなかった方はもちろん、
リピーターさんもお参加お待ちしております。
4月からは定期的な開催を予定しております
ので、この機会にぜひ、erina先生のヨガを
余す事なく体験してみませんか？



4月から
1回 ¥1,500
らいず会員になると…
¥1,000

毎月参加すると
年間 6,000円
お得です。

※令和7年度新規会員募集は3月下旬より随時受付。
詳しくはらいず事務局までお気軽にお問い合わせください。

- 日時 3月28日18:30-19:30
場所 らうすぽ3階多目的ルーム
講師 Erina Yoga 富田 絵里奈 氏(釧路市)
料金 ¥1,500 / らいず会員 ¥1,000
対象 18歳以上の町民



Scan Me!

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

TEL:0153-85-7715 お電話またはQRコードでお申込み下さい。



毎週土曜日19:00～20:30

定期活動

ミニ・バド・ラー

厳しい寒さが緩んできた今日この頃…

皆さん運動不足になっていませんか？

らいずでは、多世代の仲間たちと交流を深めることを目的に

『定期活動ミニ・バド・ラー』を開催しています。

種目はミニテニス・バドミントン・ラージボール卓球です。

4月より時間が18:30～20:30に変更となり、毎月
第3土曜日はアリーナ全面使用で活動します。

みなさんが楽しんでいただける内容を企画しています
ので、是非ミニ・バド・ラーに参加して下さい。また
やってみたい種目がありましたら、お気軽にリクエスト
してくださいね。

場所

らうすぽ二階アリーナ

参加料は200円

らいず会員は無料

※一階事務所で
受付します。

老若男女誰でも参加
できます。

※中学生以下は保護者の
付き添いが必要です。

道具はらいずで用意して
ありますので、上靴
だけお持ちください。

※愛用の道具をご持参い
ただいてもOKです。

お問い合わせは…

NPO法人

羅臼スポーツクラブらいず

0153-85-7715