



羅臼町総合健診のご案内

※年齢は令和8年3月31日現在です

健 診 内 容	対 象	内 容	24時間予約 受付OK!!!			
特定健診(国保)	羅臼町国民健康保険加入者 (40歳～75歳未満の方)	問診・診察・身体測定・血圧測定 ・血液検査・尿検査・心電図・歯科健診 ※眼底検査 ※特定健診(国保)と希望者のみ実施	5月総合健診	8月総合健診	10月総合健診	 ①上のQRコードから、 羅臼町公式LINEを友だち追加 ②メニューの「健診予約」を選択 ③希望する検診を予約・ 情報登録してください。 注:健診申込開始日から 予約が可能となります 
いきいき健診	16歳～39歳の方 16歳以上の生活保護者					
お達者健診	後期高齢者医療保険加入者 (健診日に75歳以上の方)					
歯科健診	16歳以上	虫歯・歯周病・お口の状態をチェック・ 日頃のお手入れやブラッシング指導	会場▶ 羅臼小学校	会場▶ らうすぽ(羅臼町民体育館)	会場▶ 羅臼小学校	
胃がん検診	30歳～79歳	バリウム検査	日時▶ 5月24日(土)・25日(日)	日時▶ 8月24日(日)	日時▶ 10月4日(土)・5日(日)	
肺がん検診	30歳以上	胸部レントゲン検査 (喀痰の細胞診を追加できます)	受付▶ 午前 6時00分から 午前 9時30分まで	受付▶ 午前 6時00分から 午前10時00分まで	受付▶ 午前 6時00分から 午前 9時00分まで	
大腸がん検診	30歳以上	便潜血検査(2日分)	申込▶ 4月24日まで受付中	申込▶ 6月25日開始	申込▶ 8月25日開始	
子宮頸がん検診	20歳以上	細胞診 (希望でエコー・HPV検査を追加できます)	※送迎や託児の対応もしております。	※歯科健診は実施しません。 ※送迎や託児の対応もしております。	※送迎や託児の対応もしております。	
乳がん検診	40歳以上	マンモグラフィ検査 (国の方針により視触診は行いません)		※夏の乳がん・子宮頸がん検診は 8月21日(木)に実施します。		
肝炎ウイルス検診	30歳以上 ※過去に受けたことのある方は対象外	血液検査				
エキノкокクス症検診	16歳以上 ※5年に1度の検診を推奨	血液検査				

❖ 羅臼町総合健診について ❖

羅臼町では、年3回総合健診を開催しています。

町内で休日に健診が受けられる絶好の機会になります。また、健診料金も羅臼町からの助成や無料クーポンが利用できるので、負担金が少なく受けられます。「今は健康だから」「病院に通っているから」「体調が悪くなったら病院に行く」と考えていた方も、健診は自覚症状の少ない生活習慣病の発見や、保健指導を受けることで、自身の健康や食生活を見直す機会になります。

~~~~~ 年に1回は健診を受けましょう ~~~~~

※総合健診の日程が合わないなどで、受診の機会を逃してしまった方のために、知床らうす国保診療所をはじめ、中標津・別海・釧路・札幌で、羅臼町の助成を利用して受診できる健診機関が多数あります。裏面の個人健診でご確認下さい。

### ❖ 無料クーポン券(がん検診推進事業) ❖

羅臼町ではがん検診が無料で受けられる各種クーポン券を発行しています。今年度対象となる方へ、4月中旬に保健福祉課より発送予定です。

40歳クーポンの対象者は、スタート健診で胃がん、肺がん検診も無料で受けられます。

また、40歳以上の国民健康保険加入者は、特定健診が無料で受けられます。

詳しくは発送時の利用方法をご覧くださいか、保健福祉課までご連絡ください。

令和7年度 無料クーポン対象者

|                         | 子宮頸がん | HPV追加 | 乳がん | 大腸がん | 肝炎 |
|-------------------------|-------|-------|-----|------|----|
| 20歳 平成16年4月2日～平成17年4月1日 | ○     |       |     |      |    |
| 25歳 平成11年4月2日～平成12年4月1日 | ○     |       |     |      |    |
| 30歳 平成 6年4月2日～平成 7年4月1日 | ○     | ○     |     |      |    |
| 35歳 平成 元年4月2日～平成 2年4月1日 | ○     | ○     |     |      |    |
| 40歳 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日 | ○     | ○     | ○   | ○    | ○  |
| 45歳 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 50歳 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 55歳 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |
| 60歳 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日 |       |       | ○   | ○    | ○  |

☆☆☆ 使用期限は令和8年3月31日までとなります。この機会に健診を受けましょう ☆☆☆

\* 母子保健サービス

| 種別             |          | 月別                            | 対 象                                                    |                   | 4月    | 5月                | 6月               | 7月               | 8月                 | 9月           | 10月              | 11月                   | 12月           | 1月               | 2月                  | 3月               |
|----------------|----------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------|------------------|-----------------------|---------------|------------------|---------------------|------------------|
| 乳幼児の健康診査・相談・教室 | 離乳食教室    | 2か月～4か月児の母親、対象月に個人通知          | スタート編                                                  |                   |       | 30日PM<br>R7年1～3月生 |                  |                  | 29日PM<br>R7年4～6月生  |              |                  | 28日PM<br>R7年7～9月生     |               |                  | 27日PM<br>R7年10～12月生 |                  |
|                |          | 9か月～11か月児の母親、対象月に個人通知         | ステップアップ編                                               |                   |       | 30日AM<br>R6年6～8月生 |                  |                  | 29日AM<br>R6年9～11月生 |              |                  | 28日AM<br>R6年12～R6年2月生 |               |                  | 27日AM<br>R7年3～5月生   |                  |
|                | 乳児健診     | 対象月に個人通知                      | 前期                                                     |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 前期:3か月～5か月児頃                  |                                                        | R6年11月～<br>R7年1月生 |       |                   |                  | R7年2～<br>4月生     |                    |              | R7年5～<br>7月生     |                       |               | R7年8～<br>10月生    |                     |                  |
|                | 乳児相談     | 対象月に個人通知                      | 後期                                                     |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 後期:9か月～11か月児頃                 |                                                        | R6年5月～<br>7月生     |       |                   |                  | R6年8～<br>10月生    |                    |              | R6年11～<br>R7年1月生 |                       |               | R7年2～<br>4月生     |                     |                  |
|                | 1歳児健診    | 対象月に個人通知                      |                                                        |                   |       |                   | 10日              |                  |                    | 9日           |                  |                       | 16日           |                  |                     | 10日              |
|                |          | 5か月～7か月児頃                     |                                                        |                   |       |                   | R6年11～<br>R7年1月生 |                  |                    | R7年2～<br>4月生 |                  |                       | R7年5～<br>7月生  |                  |                     | R7年8～<br>10月生    |
|                | 1歳6か月児健診 | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 受診日に1歳0か月～1歳2か月児              |                                                        | R6年1～<br>4月生      |       |                   |                  | R6年4～<br>7月生     |                    |              | R6年7～<br>10月生    |                       |               | R6年10～<br>R7年1月生 |                     |                  |
| 歯科保健           | 2歳児相談    | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 受診日に1歳6か月～1歳8か月児              |                                                        | R5年7～<br>10月生     |       |                   |                  | R5年10～<br>R6年1月生 |                    |              | R6年1～<br>4月生     |                       |               | R6年4～<br>7月生     |                     |                  |
|                | 3歳児健診    | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 受診日に3歳0か月～3歳2か月児              |                                                        | R4年1月～<br>4月生     |       |                   |                  | R4年4～<br>7月生     |                    |              | R4年7～<br>10月生    |                       |               | R4年10～<br>R5年1月生 |                     |                  |
|                | 一般フッ素塗布  | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 満1歳～就学前の子ども<br>※3か月以上間隔をあけます。 | 日程変更の可能性あり<br>日程・会場は広報やLINEにてお知らせします。<br>LINEでも予約受付ます。 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                | 幼稚園フッ素塗布 | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   |       |                   | 10日              |                  |                    |              |                  |                       |               |                  |                     |                  |
|                |          | 受診日に3歳0か月～3歳2か月児              |                                                        |                   |       |                   | R5年3～<br>6月生     |                  |                    | R5年6～<br>9月生 |                  |                       | R5年9～<br>12月生 |                  |                     | R5年12～<br>R6年3月生 |
|                | 歯みがき指導   | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 受診日に3歳0か月～3歳2か月児              |                                                        | R4年1月～<br>4月生     |       |                   |                  | R4年4～<br>7月生     |                    |              | R4年7～<br>10月生    |                       |               | R4年10～<br>R5年1月生 |                     |                  |
| 一般             | 一般フッ素塗布  | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 満1歳～就学前の子ども<br>※3か月以上間隔をあけます。 | 日程変更の可能性あり<br>日程・会場は広報やLINEにてお知らせします。<br>LINEでも予約受付ます。 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                | 幼稚園フッ素塗布 | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   |       |                   | 10日              |                  |                    |              |                  |                       |               |                  |                     |                  |
| その他            | 歯みがき指導   | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |
|                |          | 受診日に3歳0か月～3歳2か月児              |                                                        | R4年1月～<br>4月生     |       |                   |                  | R4年4～<br>7月生     |                    |              | R4年7～<br>10月生    |                       |               | R4年10～<br>R5年1月生 |                     |                  |
|                | 一般フッ素塗布  | 対象月に個人通知                      | 歯科健診終了後、希望者に対しフッ素塗布を実施                                 |                   | 9・10日 |                   |                  | 9・10日            |                    |              | 8・9日             |                       |               | 14・15日           |                     |                  |

## \* 子どもの予防接種

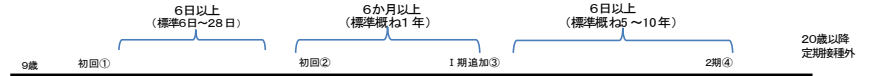
|                            | ワクチン名                                              | 種 類             | 対 象 期 間                                       | 接 種 方 法 ・ 注 意 事 項                                                      |                                                                                                                                                           |
|----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                    |                 |                                               |                                                                        |                                                                                                                                                           |
| 定<br>期<br>予<br>防<br>接<br>種 | <b>四種混合</b><br>(令和6年3月末までに初回接種を開始した方)              | 不活化             | 生後2か月～7歳半未満                                   | 初回                                                                     | 20日以上の間隔において(標準的には20～56日までの間隔で生後2か月～1歳の誕生日の前日まで)に3回接種                                                                                                     |
|                            |                                                    |                 |                                               | 追加                                                                     | 3回の初回接種終了後6か月以上(標準的には1年～1年半まで)の間隔を<br>おいて1回接種                                                                                                             |
|                            | <b>五種混合</b><br>※令和6年4月から<br>ヒブ・四混ワクチン<br>が変更されました。 | 不活化             | 生後2か月～7歳半未満                                   | 初回                                                                     | 20日以上(標準的には4週間から8週間)の間隔を<br>おいて3回接種                                                                                                                       |
|                            |                                                    |                 |                                               | 追加                                                                     | 初回接種(3回)終了後、6か月以上(標準的には1年～1年半)の間隔を<br>おいて1回接種                                                                                                             |
|                            | <b>小児肺炎球菌<br/>ワクチン</b>                             | 不活化             | 生後2か月～5歳の<br>誕生日の前日<br>まで                     | 初回                                                                     | 初回接種開始が生後2か月～7か月未満の子                                                                                                                                      |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 2歳の誕生日の前日までに27日以上の間隔で3回                                                                                                                                   |
|                            |                                                    |                 |                                               | 追加                                                                     | ※ただし、2回目の接種が1歳を過ぎた場合は3回目<br>は行わない<br>初回接種終了後、60日以上の間隔をおき、かつ1歳の誕生日以降に1回                                                                                    |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 初回接種開始が生後7か月～1歳未満の子                                                                                                                                       |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 2歳の誕生日の前日までに27日以上の間隔で2回                                                                                                                                   |
|                            |                                                    |                 |                                               | 追加                                                                     | 初回接種終了後、60日以上の間隔をおき、かつ1歳の誕生日以降に1回                                                                                                                         |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 初回接種開始が1歳～2歳の誕生日の前日までの子                                                                                                                                   |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 60日以上の間隔を<br>おいて2回                                                                                                                                        |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 初回接種開始が2歳～5歳の誕生日の前日までの子                                                                                                                                   |
|                            |                                                    |                 |                                               | 初回                                                                     | 1回接種                                                                                                                                                      |
|                            | <b>B型肝炎</b>                                        | 不活化             | 1歳の誕生日の前日<br>まで                               | 初回                                                                     | 27日以上の間隔で2回接種(標準的には生後2か月～生後9か月未満)                                                                                                                         |
|                            |                                                    |                 |                                               | 追加                                                                     | 初回1回目の注射後から139日以上の間隔を<br>おいて1回接種                                                                                                                          |
|                            | <b>BCG</b>                                         | 生               | 1歳の誕生日の前日<br>まで                               |                                                                        | (標準的には生後5か月から8か月に達するまでに)1回接種                                                                                                                              |
|                            | <b>水痘</b>                                          | 生               | 1歳から3歳の誕生日の前日<br>まで                           |                                                                        | 3か月以上の間隔を<br>おいて2回接種                                                                                                                                      |
|                            |                                                    |                 |                                               | 1回目                                                                    | 1歳～1歳3か月未満で1回接種(標準的には)                                                                                                                                    |
|                            |                                                    |                 |                                               | 2回目                                                                    | 1回目の後、6か月から1年までの間隔を<br>おいて接種(標準的には)                                                                                                                       |
|                            | <b>MR混合ワクチン<br/>(麻疹・風疹)</b>                        | 生               | 1期 1歳～2歳の誕生日の前日までに1回接種<br>2期 幼稚園の年長児相当の子 1回接種 |                                                                        |                                                                                                                                                           |
|                            | <b>ロタウイルス</b>                                      | 生<br>(ロタリックス)   | 生後6週0日～24週0日後まで                               |                                                                        | 27日以上の間隔を<br>おいて2回経口投与<br>(標準的には初回接種出生2か月～出生14週6日後まで)                                                                                                     |
|                            | <b>日本脳炎</b>                                        | 不活化             | 1期 生後6か月～7歳半未満<br>(標準的には3歳から)<br>2期 9歳から13歳未満 | 初回                                                                     | 6日以上(標準的には3歳中に6日～28日まで)の間隔で2回                                                                                                                             |
|                            |                                                    |                 |                                               | 追加                                                                     | 初回接種終了後、6か月以上(標準的には4歳中で初回終了後概ね1年後)の間隔を<br>おいて1回                                                                                                           |
|                            |                                                    |                 |                                               |                                                                        | (標準的には9歳中に)1回接種                                                                                                                                           |
|                            |                                                    |                 |                                               | 定期接種開始に伴う特例 ※平成19年4月1日以前に生まれており、満20歳未満の方は表①をご覧ください。                    |                                                                                                                                                           |
|                            | <b>二種混合</b>                                        | 不活化             | 11歳以上13歳未満                                    |                                                                        | (標準的には11歳に達したときから12歳に達するまでに)1回接種                                                                                                                          |
|                            | <b>子宮頸がん<br/>(HPV)</b>                             | 不活化<br>(シルガード9) | 小学6年生～高校1年生相当の女子<br>(標準的には中1相当)               |                                                                        | 1回目の接種が15歳未満の場合:2回接種<br>標準的には、1回目の注射から6か月の間隔を<br>おいて2回目を接種<br>1回目の接種が15歳以上の場合:3回接種<br>標準的には、1回目の注射から2か月の間隔を<br>おいて2回目を注射した後、<br>1回目から6か月の間隔を<br>おいて3回目を接種 |
|                            |                                                    |                 |                                               | 接種勧奨等再開に伴う特例 ※平成9年度～平成20年度生まれの方で、令和7年3月末までに接種を開始した方は、令和8年3月末まで接種が可能です。 |                                                                                                                                                           |

### 特 例 の 日 本 脳 炎 の 接 種 方 法

表①

#### ★ H19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方

20歳に至るまでに、1期初回2回(①、②)と1期追加(③追加)、2期(④2期)を接種する。  
20歳を過ぎた場合は定期接種として接種できませんのでご注意ください。



### ～子育て支援センター「ありんこ」年間行事予定～

#### \*ありんこ計測日

5/26・7/28・9/29・11/17・1/26・3/16



(計測日には母子健康手帳とバスタオルをお持ちください)

\*ミニミニ運動会: 6/18 \*おまつりごっこ: 9/3

\*クリスマス会: 12/10 \*お別れ会: 3/4

(開催日が変更になることがありますのでご了承ください。)

### 带状疱疹予防接種一部助成のお知らせ

町では、带状疱疹の発症を予防し、罹患後の重症化や後遺症を防ぐことを目的とし、知床らうす国保診療所での接種費用の一部を助成致します。

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 対象者  | 羅臼町民で満50歳以上                      |
| 料金   | 11,500円/回(自己負担額)<br>(高齢者定期接種は除く) |
| 接種回数 | 2回                               |

標準として、1回目の接種から2か月後に2回目の接種を行います。

1回目の接種から6か月を超えた場合は助成の対象外となりますのでご注意ください。

※助成を受けられるのは生涯に一度のみです。  
※過去に自費で带状疱疹ワクチンを2回接種済みの方は対象外です。

#### ●高齢者肺炎球菌定期接種対象者

- ①65歳の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)
- ※ただし、①②とも過去に助成を受けていない方
- ※知床らうす国保診療所で自己負担額4,400円で接種できます

#### ●高齢者带状疱疹ワクチン定期接種対象者

- ①65歳の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方
- ③年度において70、75、80、85、90、95、100歳になる方
- ④令和7年度において、101歳以上の方
- ※ただし、過去に助成を受けてない方
- ※知床らうす国保診療所で自己負担額7,000円で接種できます

#### ●高齢者インフルエンザ・コロナワクチン予防接種

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方

知床らうす国保診療所で接種ができます。接種料金・予約については、町政だよりをご覧ください。



### ★予防接種を受けるには、事前に予約をお願いします

予約先 知床らうす国保診療所 ☎ 87-2116

※当日は自宅体温を測り、乳幼児は予診票と母子手帳をご持参下さい。

### 接種スケジュールや予防接種に関するお問合せ先

羅臼町役場 保健福祉課 ☎ 87-2161



## \* 個人健診

| 検診場所/電話番号                                                                | 検 診 項 目                                                  | 予約の有無 | 受 検 期 間 | 予 約 方 法 等                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 知床らうす国保診療所<br>87-2116                                                    | 特定・いきいき・お達者健診<br>胃がん・肺がん・大腸がん・肝<br>炎ウイルス検診               | 要予約   | 通年      | ・直接知床らうす国保診療所に予約をして下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券をお受け取り下さい。                                                                                                                                    |
| がん検診センター(対がん協会)<br>釧路 0154-37-3370<br>旭川 0120-972-489<br>札幌 011-748-5522 | 特定・いきいき・お達者健診<br>胃がん・肺がん・大腸がん・子<br>宮頸がん・乳がん・肝炎ウイル<br>ス検診 | 要予約   | 通年      | ・直接がん検診センターに予約をして下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券をお受け取り下さい。釧路、旭川、札幌のがん検診センターで受診できます。                                                                                                             |
| 石田病院<br>0153-72-9112                                                     | 特定健診                                                     | 要予約   | 通年      | ・直接石田病院に予約をして下さい。                                                                                                                                                                   |
| 町立中標津病院<br>0153-72-8200<br>内線1116.1126                                   | 乳がん検診                                                    | 要予約   | 未定      | ・町立中標津病院は、受診期間と予約期間が違います。必ず予約期間に予約を行って下さい。予約方法は町立中標津病院の医事課に直接予約して下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券を購入して下さい。(直接外来に予約した場合は一般扱いになり、羅臼町の助成を受けられません。)<br>※予約期間・実施期間については、現段階では確定していないため、町政だよりでご確認ください。 |
|                                                                          | 子宮頸がん検診                                                  | 要予約   | 未定      |                                                                                                                                                                                     |
| 町立別海病院<br>0153-75-2311                                                   | 子宮頸がん検診                                                  | 要予約   | 通年      | ・直接町立別海病院に予約をして下さい。予約後に保健福祉課窓口で受診券をお受け取り下さい。                                                                                                                                        |
| 札幌複十字総合健診センター<br>札幌 011-700-1331<br>地下鉄さっぽろ駅直結                           | 特定・いきいき・お達者健診<br>胃がん・肺がん・大腸がん・子<br>宮頸がん・乳がん・肝炎ウイル<br>ス検診 | 要予約   | 通年      | ・羅臼町役場保健福祉課に予約をお願いします。                                                                                                                                                              |
| 船員保険北海道<br>健康管理センター<br>011-218-1655                                      | 特定健診・大腸がん<br>胃がん・肺がん検診                                   | 要予約   | 5月下旬    | ・商工会会員のみで、羅臼町の特定健診受診券を使用して受診が可能です。                                                                                                                                                  |

※令和7年度乳がん検診助成対象者は、40歳以上で和暦で奇数年生まれの方、または、無料クーポン券対象の方になります。  
偶数年生まれの方は、令和7年度の乳がん検診助成は受けられませんので、直接医療機関へ予約してください。

## \* 成人保健サービス

|           | 対 象                                                                                                 | 4月  | 5月                 | 6月     | 7月 | 8月 | 9月     | 10月                | 11月  | 12月 | 1月 | 2月  | 3月 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|--------|----|----|--------|--------------------|------|-----|----|-----|----|
| 健診結果説明会   | 総合健診でいきいき健診・特定<br>健診・お達者健診を受けた方                                                                     |     |                    | 23～26日 |    |    | 29・30日 |                    | 4～7日 |     |    |     |    |
| 卒煙応援プログラム | 卒煙希望者                                                                                               | 随 時 |                    |        |    |    |        |                    |      |     |    |     |    |
| 心の健康相談    | 全町民                                                                                                 | 随 時 |                    |        |    |    |        |                    |      |     |    |     |    |
| リハビリ相談会   | 全町民<br>内容：生活上のアドバイスや自宅で<br>できる体操を紹介。<br>※「言葉」・・・言語・嚥下・認知<br>症に関する相談<br>※「身体」・・・からだの動きにく<br>さ等に関する相談 |     | 13～15日<br>言葉<br>身体 |        |    |    |        | 28～30日<br>言葉<br>身体 |      |     |    |     |    |
| 献血車運行日程   | 満16歳以上(予定)<br>※詳細は福祉担当まで                                                                            |     |                    | 24日    |    |    |        | 28日                |      |     |    | 26日 |    |

お問合せ先: 羅臼町役場 保健福祉課 87-2161

### バス検診(乳・子宮検診)のご案内

北海道対がん協会の検診車による、乳がん・子宮頸がん検診を行います。無料クーポンも使用できますので、ぜひこの機会にご受診ください。

日 程 ▶ 8月21日(木)  
申 込 ▶ 6月25日発行町政だより  
検診項目 ▶ 乳がん・子宮頸がん  
申込先 ▶ 保健福祉課 ☎87-2161  
※詳しくは、6月発行の町政だよりをご覧ください。

### 脳・心臓・胃がんドック検診助成のお知らせ

羅臼町では知床らうす国保診療所で行う脳ドック・心臓ドック・胃がんドックの一部助成を行っています。対象者は過去5年間同じドックの助成を受けていない方で、特定健診対象者(令和7年度中に40～75歳未満の方)(胃がんドックは50歳～75歳未満の方)です。なお、脳ドック・心臓ドックは既往症のある方は受けられません。

脳ドック ▶ 助成額 15,000円  
心臓ドック ▶ 助成額 30,000円  
胃がんドック ▶ 助成額 7,000円

### 国保健康ポイント事業を実施しています!

国保加入者が受診した特定健診や人間ドック、治療者健診などにポイントを付与し、合計ポイントごとに記念品を贈ります。  
ポイントは町の特定健診システムに登録されている方のみの付与となりますので、人間ドックなどを個人的に受診された方は、健診結果の提出をお願いします。



### 血圧手帳配布しています

役場保健福祉課では血圧手帳をお配りしています。また、ご希望の方には自動血圧計を無料で2週間程度貸し出ししています。(数量限定)  
ご自身の健康管理にお役立てください。



# し れ と こ ざ い だ ん 知床財団だより

知床財団は、知床の自然を「知り・守り・伝える」ために斜里町と羅臼町が設立した財団です。  
野生動物対策や調査研究、森づくり、環境教育活動等を行なっています。

2025年4/  
2025年5月号  
No.95



## TOPIC 1

### 2/11 クマ端会議を開催しました！

クマ端会議とは、地域の皆様と知床財団職員がヒグマについてざっくばらんに  
お話し、井戸端会議をイメージしたイベントです。今回は町内外から29名の方  
にご参加いただき、大盛況となりました！ヒグマ出没時の情報共有についてのご  
意見や、地域の方だからこそ分かるの仕方や地域の方だからこそわかるヒグマ  
の行動パターン・生態についての意見をいただき、知床財団としても学びの多い  
貴重な時間となりました。今後も開催を企画していますので、次回も地域の皆様  
のご参加を心よりお待ちしております。羅臼町に住む上で身近な野生動物である  
ヒグマについて、あなたもヒグマ対策員とお話ししてみませんか？



at 知床羅臼ビジターセンター

## TOPIC 2

### 冬眠明けヒグマに注意！

目覚めてます！



気温の上昇と共に雪解けが進み、ヒグマが冬眠から目覚める時期となりました。  
これから山菜採りシーズンもはじまるため、野外でのヒグマとの遭遇に十分ご注意く  
ださい。山野に入る際はクマ鈴やヒグマ撃退スプレーの携行、周囲に警戒する、単独  
では行動しないといった心がけをお願いします。また、引き続き日常生活の中での予  
防対策にご協力いただき、ヒグマに強い町づくりを推進していきましょう！

#### 羅臼町内におけるシーズン初ヒグマ情報 (過去4年)

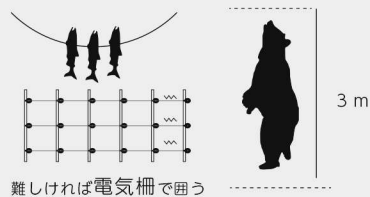
2024年:3/25目撃(礼文町、大人のヒグマ1頭)  
2023年:3/19足跡のみ(松法川上流)  
2022年:4/19目撃(礼文町、大きさ不明1頭)  
2021年:4/15目撃(北浜、若いヒグマ1頭)

#### 1 生ゴミを屋外に放置しない



- ・金網製のゴミステーションやポリバケツは簡単に壊されます。
- ・生ゴミを食べたヒグマが、その後繰り返し近隣の倉庫に侵入するようになった事例が、過去に起きています。

#### 2 干し魚は5m以上の高さに干す 夜間は屋内に入れる



- ・オスのヒグマは、立ち上がると3mくらいあります。
- ・近くに立木や柵の支柱などがあると、ヒグマはそれを登って干し魚をとろうとします。

大切なのは日常的な予防対策です

ヒグマを見たらすぐにご連絡ください → 羅臼町役場 産業創生課 0153-87-2126 24時間対応

## お知らせ

### 知床世界遺産 20 周年記念展

会期：4/26～7/28 場所：知床羅臼ビジターセンター特別展示室

知床世界自然遺産20周年を記念し、「気候変動と海水温の上昇」をテーマに  
した特別展示を開催します。羅臼の漁師が感じる温暖化についてのインタビュー  
も展示予定です。現在、知床財団羅臼地区のメンバーで製作中ですので、会期  
が始まりましたらぜひ知床羅臼ビジターセンターにお越しください。



羅臼昆布漁師  
藤本氏



刺し網漁師  
野澤氏

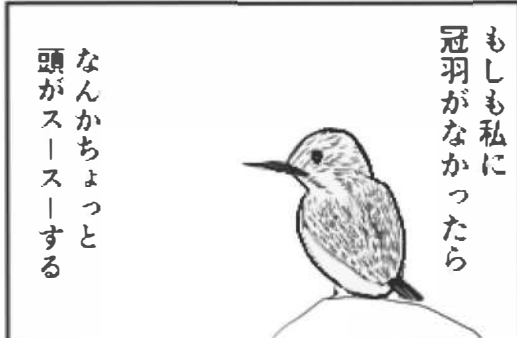
▲インタビューの様子

テレビ撮影



まつばやし・りょうた  
保護管理事業係

もしも・・・



みやこし・みずき  
羅臼地区事業係

賛助会員募集中



公益財団法人 知床財団

知床自然センター  
〒099-4356 斜里郡斜里町字岩宇別531番地  
TEL: 0152-24-2114 FAX: 0152-24-2115

知床羅臼ビジターセンター  
〒086-1822 目梨郡羅臼町湯ノ沢町6-27  
TEL: 0153-87-2828 FAX: 0153-87-2876

ホームページからクレジットカードでご入会いただけます。

野生動物の保護管理活動を行っています。

私たち知床財団は、人と野生動物の共存を目指し、学術調査やそこから得られた知見を活かした野生動物の保護管理活動を行っています。



知床財団



### 創作料理プロジェクト

高校生の自由な発想による新メニューを創出し、地域の食と文化について学ぶことでふるさと学習へとつなげます。また、各種イベントでの販売体験等を通じ、集団行動を体験的に学ぶ取り組みを支援します。

### 20歳学園補助金

20歳の方で組織する実行委員会による「羅臼町20歳のつどい」の企画・運営を補助します。

## 知床羅臼未来づくり

### 陸上養殖事業推進補助金

陸上養殖推進研究会を組織し、羅臼町における陸上養殖の可能性を見つけ出し、適正魚種の選定や岡山理科大学との連携により未来の羅臼町を創造し、実現可能な取り組みを探っていきます。

### 知床羅臼 NOASOBI・MANABI

#### プロジェクト

旧町民スキー場跡地を活用した野遊びフィールドの整備と活用、各種コンテンツ創出を行います。

### 新規狩猟者育成事業

第一種狩猟免許と猟銃保持許可の取得に係る費用を補助します。

### 合併処理浄化槽設置整備事業

#### 助成金

合併処理浄化槽設置費用の一部を補助します。

### 町営住宅等長寿命化事業

- ① 町営住宅緑町団地（C・Dブロック）地質調査業務ほか。
- ② 町営住宅緑町団地（11号棟）改修工事ほか。

### 温泉供給施設等整備事業

温泉熱利用の更なる推進も含め適切な管理の推進を図ります。

### 水道施設整備事業

- ① 浄水場施設改修・設備更新事業
- ② 上水道配水管更新・漏水調査事業
- ③ 給水計量器更新事業。

### 町道維持管理事業

- ① 町道等除排雪事業
- ② 道路・排水施設等整備事業
- ③ 町道舗装長寿命化修繕事業

### デジタル専門人材支援事業

DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進するための計画策定や課題への助言・指導、次代を担う人材育成などDXの知見や実績を有する民間企業のデジタル専門人材として登用します。

### ごみの減量化と

#### 資源リサイクル運動

- ① 町内会単位などのリサイクル活動への支援を行います。
- ② 古着を無料回収し、ごみの削減に努めます。
- ③ （株）ジモティーと連携し、リユース活動を推進します。

### 生ごみ処理機購入助成事業

ごみ処理減量化とヒグマの誘引を防ぐことを図るため、生ごみ処理機の購入者に対し購入費用の一部を補助します。

### ゼロカーボンシティの推進

2050年カーボンニュートラル・脱炭素社会の実現を目指してゼロカーボンシティを表明し、羅臼町地球温暖化防止実行計画により温室効果ガス削減目標の達成に向けて取り組んでいます。

### 省エネ設備等普及促進事業

脱炭素社会の実現に向け、一般家庭で使用する省エネ設備等（省エネ給湯設備・LED照明設備・冷蔵庫又は冷凍庫）の買い替え費用の一部を補助します。

### 地域公共交通推進事業

町内移動に不便が生じないよう路線バスの継続運行支援及び新たな交通手段の導入を含めた仕組みづくりを検討します。  
① 新たな地域交通の実証試験

### デジタルサイネージ導入事業

町内の観光施設等に多言語に対応したデジタルサイネージを設置し、観光及び防災情報のデジタル化を推進します。

### 多言語翻訳機導入事業

対面ディスプレイ式の多言語翻訳機を導入し、インバウンド等の受入環境の整備や掲載機能を活用した難聴者、言語障がい者とのコミュニケーションなどの活用も図ります。

詳しくは下記QRから



羅臼町ではいろいろな取り組みや支援を行っています。  
お気軽にお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

企画財政課 ※担当につなげていただきます。  
☎ 0153-87-2114 メール：kikaku.r@rausu-town.jp

# 知床らうす政策パッケージ 2025



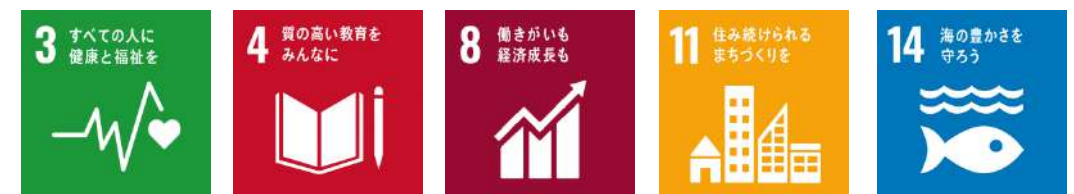
## 第2期羅臼町総合戦略

### ■羅臼町総合戦略の目指す姿

～暮らしたい・創造したいをかなえるまち～

第2期羅臼町総合戦略では、既存産業の魅力化と新規産業の創出や企業誘致を最重点として取り組み、若い世代が結婚・出産・子育てに希望が持てるまちづくりを進めます。

### 【戦略の基本となるSDGs項目】



あなたが見てくれるだけで羅臼町が変わります！  
ぜひ羅臼町の応援サポーターになってください。





## 産業の振興

### 漁業の振興

- ① ウニ種苗移植事業補助金
- ② ヒトデ駆除事業補助金
- ③ ホタテ種苗放流事業補助金
- ④ ナマコ種苗放流事業補助金

### 藻場造成事業

水産業の資源増大対策の一環として令和6年度から羅臼漁業協同組合が取り組む、栽培増殖事業と昆布繁茂対策に向けた藻場造成事業に対し支援します。

### ふるさと納税

「ふるさと納税制度」の寄付金を活用した産業振興や地域福祉の充実、自然保護など本町のまちづくりを推進します。

### 地域活性化補助金

コミュニティや地域産業経済の健全な発展、まちづくりに対する活動意欲の向上を図るため、町民のまちづくりや産業活性化に向けた主体的な取り組みを支援します。

### 雇用創出支援事業（おてつたび）

あらゆる職種で人手不足が深刻化しており、通年雇用の募集をかけても採用できない実態があることから、旅行しながらでも可能な短期的・季節的アルバイトを主とした「おてつたび」を活用し、雇用対策を図ります。

### 企業立地振興補助金

新規産業の創出や町外企業の誘致促進、町内に工場等を新設又は増設する企業に対し、固定資産税相当額及び従業員数に応じた雇用補助により支援します。

### 起業支援事業補助金

起業に必要な経費や店舗賃借料等の一部を補助することにより、多様な人材を確保し、地域の新たな雇用を創出するとともに、まちの賑わいを促します。

### 医療技術者修学資金助成金

- 修学資金を支給します。
- ① 医師：月額 20 万円
  - ② 准看護師、介護福祉士：月額 6 万円
  - ③ その他：月額 10 万円
- また、町内の学校を卒業し進学する方に 30 万円の支度金を支給。

### 介護人材確保・離職防止支援事業補助金

町内介護事業者が行う人材確保・離職防止の取組を支援するため、その経費の一部を補助します。

### 介護職員支度金補助金

介護施設等に介護福祉士や初任者研修修了者等で、職員として採用され又は採用されることが決定した方に、着任準備支度金を無利子で貸付けします。

### 介護福祉士実務者研修支援事業補助金

介護福祉士の実務者研修に必要な受講料や交通費、宿泊料の一部を補助します。

### 介護職員研修支援事業

介護職員や就労しようとする者等の知識及び技能を取得するために研修の受講機会を支援します。



## 移住・定住

### 地域おこし協力隊

- 定住・定着及び町の活性化を促進するため、様々な分野での地域おこし協力隊を採用しています。
- ① 情報発信強化（魅力発信）
  - ② 移住・定住促進
  - ③ 観光の魅力化
  - ④ 特産品の振興など

### 企業版ふるさと納税

「羅臼町総合戦略」を推進するため、企業版ふるさと納税制度を活用した寄附を募集しています。

### 就業体験移住モニターツアー

医療職や介護職等の就業体験等を通して、地域の活性化や地域間の連携、相互理解を深め移住・定住の促進を図っています。

### インターンシップ受入事業

保健師の就業体験の機会を提供し、町内での生活のイメージを持つことで保健師採用を促します。

### 奨学金返還支援事業補助金

羅臼町内の事業所等に勤務する大学等の新卒者に対し、奨学金返還相当額（月額 15 千円）を補助します。  
※年額 18 万円を限度に 10 年間

### 羅臼高等学校全国公募推進事業

全国から入学希望者を募集することで、町外の生徒目線による羅臼町の魅力発見と、交流人口・関係人口の拡大に取り組むとともに町内唯一の高校である羅臼高等学校の存続を目指します。

### 移住・定住促進補助金

- 町外から移住される方に、引越費用、子育て移住支援、更には住宅取得やリフォーム等の整備費用の一部を補助します。
- ① 引越し費用の一部：最大 10 万円補助
  - ② 0～18 歳までの子ども：1 名あたり 10 万円支給
  - ③ 中古住宅取得・リフォーム：最大 150 万円補助
  - ④ 新築住宅取得費用：最大 200 万円補助

### 住宅リフォーム補助金

安心・快適で良質な住環境づくり、地域建設産業の活性化、定住人口の確保を目指して、住宅リフォーム費用の一部を補助します。

## 結婚・出産・子育て

### 妊婦のための支援給付金事業

妊娠期から切れ目ない支援を行うため、妊婦等の身体的、精神的ケア及び経済的な支援をします。（認定 5 万円、胎児 1 人 5 万円）

### 妊産婦健診事業

一般健康診査等や産後ケア、妊婦宿泊助成などにより出産の支援をするとともに、保健師等による相談を行います。

### 低所得妊婦初回産科受診料助成事業

低所得の妊婦の経済的負担軽減を図るとともに、当該妊婦の状況を継続的に把握し、必要な支援につなげるため要件を満たす妊婦の初回産科受診料を助成します。

### 産後ケア費助成事業

産後ケア事業を必要とするすべての産婦に対して利用者負担分の一部を補助します。

### 不妊治療等助成事業

医療保険対象外の先進医療として実施される不妊治療に要した費用の一部を助成します。

### 妊産婦健診等交通費助成事業

分娩可能な医療機関から離れた地域に在住する妊産婦が安心して出産できる環境づくり推進するため、交通費の一部を助成します。

### 出産祝金支給事業

新生児の出生に対し 1 人 50 万円祝金を支給します。

### 子ども医療費助成事業

18 歳以下までの子ども医療費を助成することにより、疾病の早期発見と治療を促進し、保健の向上と福祉の増進を図ります。

### 1 か月児健康診査支援事業

乳幼児健康診査に「1 か月児」を加え、健康診査にかかる費用を助成し切れ目ない支援を行うことで子育て支援の充実を図ります。

### 新生児紙おむつ用ごみ袋支給事業

紙おむつを使用する子育て世帯への経済的負担の軽減を図ることを目的に支給します。（町指定ごみ袋 10ℓを 2 年間分）

### 放課後児童クラブ事業

授業を終了した放課後及び、土曜日等の学校休業日、夏・冬休みなどの長期休暇に小学校で、適切な遊びや生活の場を提供します。

### 子どもの自律・親力向上事業

行政間連携し学校等への理解と協力を求める体制を整え、子どもの自律と家庭の教育力の向上を目指して取り組みます。

### 子育てワンストップサービス

住民サービスの向上と行政の効率化を図るため、行政手続きのオンライン化を推進します。

### 小規模保育 B 型事業

ちゅーりっぷ保育園にて、子どもの保育及び保護者の仕事と子育ての両立を支援します。

### 学校給食費無償化事業

保護者の経済的負担を軽減し、子育てしやすい環境の整備と地場産食材を活用した食育活動の推進を行います。

### 幼少中高一貫教育推進事業

- ① 子どもの発達段階を踏まえた指導内容や方法の研究。
- ② 幼稚園・小学校・中学校・高等学校の校種を超えた情報共有と連携。

### 就学援助制度

経済的理由等により、就学困難と認められた児童・生徒の保護者に対し、必要な就学援助費を支給します。

### 1 校 1 園化の推進

羅臼町立小学校と羅臼町立幼稚園の 1 校 1 園化及び幼稚園併設による「施設一体型幼小連携校」の再編を推進し、子どもたちの教育環境の充実を図ります。

### ふるさと少年探険隊

子どもたちの郷土愛、忍耐力、協調性を養うことを目的に、夏休みに歩いて知床岬を目指す 5 泊 6 日の野外体験事業です。

### 羅臼高等学校支援事業

町内唯一の高校である羅臼高等学校の在学生徒の資質向上につながる施策及び高校の魅力づくりを支援します。

### 中高生のための学び場提供事業

町内の中高生を対象に、「まなび場」事業を実施し、大学生を始めとする全国から集まった多様なスタッフが、学習サポートやワークショップを行い学力・思考力・行動力を高める体験型学習コンテンツを提供します。

### 高校生の水産教室

ダイビング講習、観光・体験プログラム開発、サケ採卵学習、郷土料理教室、プレゼンテーション学習などを行っています。

### うるとらうす！

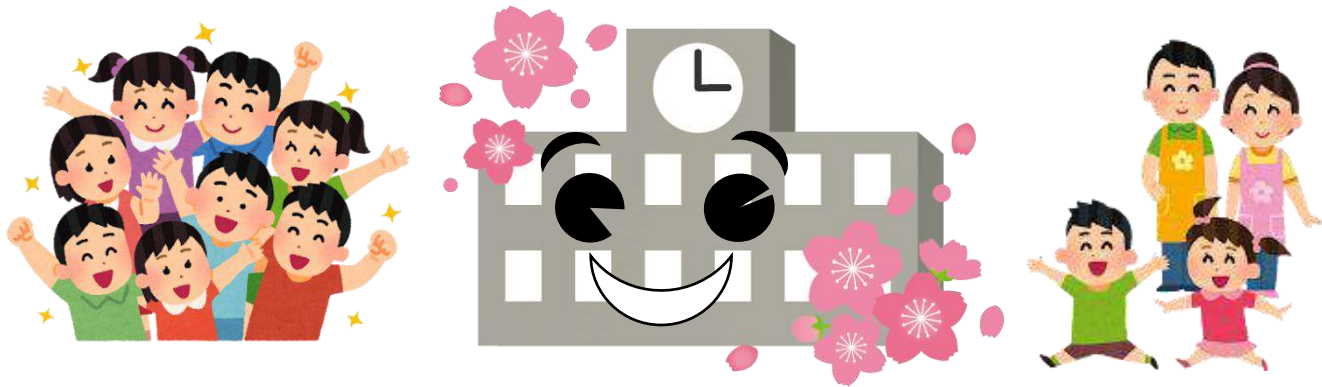
羅臼高校生を中心とした実行委員会「うるとらうす」実行委員会の活動に対して補助します。



「羅臼町立（新）小学校・幼稚園」の校名・園名選考住民アンケート

新小学校・新幼稚園の校名・園名選考アンケートにご参加・ご協力をお願いします。

新小学校の校名及び新幼稚園の園名募集については、1月10日から3月10日の募集期間で実施したところ、それぞれ16件の応募がありました。去る3月27日開催の第2回名称等選考委員会における1次選考により、右面に記載の校名5点・園名5点が候補として選出されました。今後、町民皆様のアンケートを参考に2次選考を行い、最終決定する運びとなります。つきましては、町民皆様のご意見を参考とさせていただきたく、アンケートのご参加・ご協力をお願い申し上げます。



◆右面の校名候補5点・園名候補5点の中から、良いと思う校名・園名を1点選び○印をご記入のうえ、下記に設置する専用ポストに投函、または掲載のQRコードから回答してください。

※回答は1人1回（1票）です。  
複数の回答が確認された場合は無効とします！

◆アンケート期間：4月10日（木）～4月30日（水）まで

◆専用ポスト設置場所  
羅臼町役場1階ロビー、羅臼町民体育館（らうすぽ）、羅臼町図書館



羅臼町教育委員会学務課  
TEL 0153-87-2129 FAX 0153-87-2810

<アンケートは右面>

「羅臼町立（新）小学校・幼稚園」の校名・園名選考住民アンケート

☆1次選考で選ばれた下記の校名候補5点・園名候補5点の中から、あなたが良いと思う1点を選び○印記入欄に「○」を記入し、下記に設置の専用ポストに投函、またはQRコードから回答してください。（※校名・園名候補は、あいうえお順に掲載しています。）

| ○印<br>記入欄 | 新小学校校名候補                                                                                                                     | ○印<br>記入欄 | 新幼稚園園名候補                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 羅臼町立 <sup>しれとこ</sup> 「知床」小学校<br>(応募理由)<br>知床にあるから。                                                                           |           | 羅臼町立 <sup>しれとこ</sup> 「知床」幼稚園<br>(応募理由)<br>応募理由なし。                                                                                           |
|           | 羅臼町立 <sup>しれとこきぼう</sup> 「知床希望」小学校<br>(応募理由)<br>中学校が未来中なので、小学校は未来に向けて『希望』を持って学ぶ校舎との想いを込めました。                                  |           | 羅臼町立 <sup>しれとこみらい</sup> 「知床未来」幼稚園<br>(応募理由)<br>幼稚園、小学校、中学校で揃えたほうがわかりやすく、また今後の羅臼町の人口減、子どもの減少を考えた時、将来的にも幼・小・中が又縮小される事も懸念されますことから統一した名をと思いました。 |
|           | 羅臼町立 <sup>しれとこ</sup> 「知床みらい」小学校<br>(応募理由)<br>羅臼町の子どもたちのみらいを作る大切な場所だから。                                                       |           | 羅臼町立 <sup>しれとこめなし</sup> 「知床目梨」幼稚園<br>(応募理由)<br>知床未来中学校とリンクする「知床」と、羅臼町民だけのアイデンティティである、「メナシ(東の地)」を合わせて「知床目梨(知床の東側)幼稚園」を提案しました。                |
|           | 羅臼町立 <sup>しれとこみらい</sup> 「知床未来」小学校<br>(応募理由)<br>知床未来中学校があるのですから小学校・幼稚園も同一にした方が羅臼町の幼・小・中校としてわかりやすく良いと思いました。                    |           | 羅臼町立 <sup>ちゅうおう</sup> 「中央」幼稚園<br>(応募理由)<br>羅臼の中央となってほしい。シンボリックな。(小学校にくっついている(多分)ので)                                                         |
|           | 羅臼町立 <sup>しれとこめなし</sup> 「知床目梨」小学校<br>(応募理由)<br>知床未来中学校とリンクする「知床」と、羅臼町民だけのアイデンティティである、「メナシ(東の地)」を合わせて「知床目梨(知床の東側)小学校」を提案しました。 |           | 羅臼町立 <sup>みらい</sup> 「未来」幼稚園<br>(応募理由)<br>応募理由なし。                                                                                            |

◆ポスト設置場所 羅臼町役場1階ロビー、羅臼町民体育館（らうすぽ）、羅臼町図書館

◆右のQRコードからフォームに沿って入力し、回答してください。  
※回答は1人1回（1票）です。  
複数の回答が確認された場合は無効とします！

◆アンケート期間：4月10日（木）～4月30日（水）まで



自宅や宿舎等の空き部屋を活用して高校生を受け入れませんか

羅臼高校生の下宿先を募集します！

町では、町外の生徒目線による羅臼町の魅力発見と交流人口・関係人口の拡大を目指すとともに、魅力ある羅臼高校存続のため、新たに全国から生徒を募集します！  
つきましては、令和8年4月の入学に向けて、生徒達の下宿先としてご協力いただけるご家庭を募集しますので、羅臼高校の魅力向上のため、町民皆様のご支援・ご協力をお願いします。

《 下宿先をお願いしたいこと 》

- ①個室の提供（6畳程度の広さ）
- ②食事の提供
- ③お風呂・トイレ・洗濯機などの使用
- ④家族の一員として卒業まで受け入れ（原則3年間）
- ⑤子どもの生活指導や悩みなどに対する親身な対応



《 ご検討されている方へ 》

Q下宿代はいくらですか？

希望する下宿代を受入登録票に記入願います。  
（下宿希望のご家庭に提示させていただきます）

Q食事は？

食事は、平日の朝食・夕食の提供が基本となりますが、休日の提供や昼食のお弁当などのご対応も可能であればお願いします。

Q部屋の掃除などは？

生徒の部屋や共同スペースの清掃、洗濯など、基本的な生活習慣の指導と配慮をお願いします。

Q受入期間は？

原則、入学から卒業までの3年間です。

Q緊急時の対応は？

下宿生が安心して生活が送れるよう見守っていただき、病気や体調不良の場合も保護者や高校と連携した対応をお願いします。

《 生徒受入までの流れ 》

①下宿生受入登録票の提出

下宿先としてご協力いただけるご家庭は、右の「下宿生受入登録票」を教育委員会学務課へ提出してください。（提出：4月30日（水）まで）

②内覧及び生徒・保護者への案内

教育委員会職員による内覧を行い、下宿を希望する生徒・保護者への情報提供として、お部屋などの写真を撮らせていただきます。  
また、直接内覧する場合もございます。

③調整・連絡

下宿を希望する生徒・保護者からの申し込みに基づき、教育委員会が調整を行い、下宿先に連絡します。

④契約

契約は、下宿を希望する生徒の保護者と下宿先で締結をお願いします。

⑤引越し・入学

いよいよ、生徒と暮らす3年間がスタート！

【提出先】 担 当：羅臼町教育委員会学務課  
住 所：羅臼町栄町100番地83  
FAX：0153-87-2810

FAXまたは郵送も可能です

下宿生受入登録票

（必要事項の記入と該当する項目を囲んでください。）

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 名前                      | (ふりがな)                   |
| 住所                      | 羅臼町 町 番地                 |
| 電話番号                    |                          |
| 受入可能人数                  | 人                        |
| 受入性別                    | 不問 ・ 男 ・ 女               |
| 部屋の設備                   | 机 ・ エアコン ・ Wi-Fi         |
| 部屋の鍵                    | 有 ・ 無                    |
| 部屋の改修等                  | する ・ しない                 |
| 食事の提供（平日）               | 朝食 ・ 昼食（お弁当など） ・ 夕食      |
| 食事の提供（休日）               | 提供できる ・ 提供できない           |
| お風呂                     | 個別 ・ 共同                  |
| トイレ                     | 個別 ・ 共同                  |
| 洗濯機                     | 個別 ・ 共同                  |
| 希望する下宿代<br>（食費・光熱水費代含む） | 月額 円<br>（賃料 円+食費・光熱水費 円） |
| その他（自由記載欄）              |                          |

提出期限：4月30日（水）まで （この期間後も登録は随時お受けいたします）

☎ ご不明な点はお気軽にご相談ください ☎

羅臼町教育委員会学務課 TEL 0153-87-2129



# ポイ捨ても 不法投棄です！



町内各地、特にトンネルの出入り口周辺や、ソスケ地区周辺で、車内からと思われる不法投棄が多数見受けられ、町では警察と連携し監視体制を強化しています。ごみのポイ捨ては不法投棄で犯罪です。絶対にやめましょう。



住民の皆様も、ルールにそったごみ分別・処理を行うとともに、不法投棄に対する監視・通報にご協力をお願いします。

町民環境課 TEL87-2115

## 不法投棄の罰則（個人の場合）

**5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金。**

**又は、その併科。（併科とは、両方併せた罰則）**



# リハビリ相談会のご案内



「けがや病気等でからだの動かしにくさや話しにくさがある」「むせ込みや物忘れ等で生活に不自由を感じている」等・・・、日頃お困りや心配を抱えている方へ、リハビリ相談会を開催致します。からだに合わせた手すりや福祉用具についても相談に応じます。

些細な相談にも対応しますのでお気軽にご利用下さい。

【対象】羅臼町在住の方ならどなたでも

【開催日】①令和7年5月13日（火）～15日（木）

NPO いらいふ（札幌）作業療法士、言語聴覚士

②令和7年5月19日（月）

羅臼鍼灸マッサージ院 石田理学療法士

【内容】①②ともに、ご自宅への訪問や役場会議室で相談を受ける等、ご希望の方法で相談に応じます。

【利用料】無料

【申込み締切り】令和7年4月25日（金）

【申込み・問合せ】保健福祉課 87-2161

## ごみ収集の日程について

◎4月29日（火）は祝日ですが、ごみ収集を実施します。また、清掃センターへの持ち込みも可能です。

◎5月3日（土）から6日（火）までごみ収集はお休みです。また、清掃センターへの持ち込みもできません。

| 《4月》 |    |    | ～  | 《5月》 |   |    |
|------|----|----|----|------|---|----|
| 日    | 月  | 火  | 水  | 木    | 金 | 土  |
| 4/27 | 28 | 29 | 30 | 1    | 2 | 3  |
| 4    | 5  | 6  | 7  | 8    | 9 | 10 |

問合わせ先：町民環境課 ☎ 87-2115



# 省エネ設備・生ごみ処理機購入補助の 申請を受け付けています。



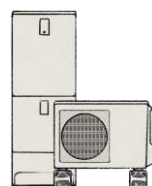
## 省エネ設備等普及促進事業補助金

脱炭素社会の実現に向け、一般家庭で使用する省エネ設備等の  
買い換え普及促進を図り、家庭からの二酸化炭素排出量削減を目的に、  
以下の設備等の設置・購入に対し補助します。

### 省エネ給湯設備

条件：エコキュート以外の給湯器から新品（未使用品）の  
エコキュートを設置したもの。

補助額：対象経費の4分の1以内（上限10万円）



### LED 照明設備



条件：LED 照明以外の照明から LED 照明にした方に限る。  
また、中古品、電球のみの取替は不可。

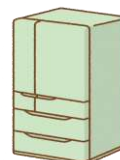
補助額：対象経費の2分の1以内（上限3万円）

※購入（工事）金額が3万円以上を対象とする。

### 冷蔵庫又冷凍庫

条件：10年以上経過し（2015年（平成27年）以前に  
製造されたもの）、一定の省エネ基準を満たしたもの。

補助額：対象経費の4分の1以内（上限4万円）



### 購入例） LED 照明設備の場合

居間と寝室の照明が蛍光灯なので、LED 照明に替えたい！

#### 【費用】

- ① 居間の照明・・・2万4千円
- ② 寝室の照明・・・1万円
- ③ 設置費用・・・6千円

合計・・・2万4千円＋1万円＋6千円＝4万円

補助額は2分の1なので・・・

実際の補助額は・・・ **2万円** になります。





## 生ごみ処理機購入助成事業補助金

家庭から排出される「生ごみ」の再利用によるごみ処理減量化と、ヒグマの誘引を防ぐことを目的として補助します。

### 生ごみ処理機

条件：電気を使用し、乾燥式又はハイブリット式として、一般家庭の室内で使用する処理機。  
補助額：対象経費の2分の1以内（上限3万円）



## 登録販売店

上記補助金は、すべて登録販売店でのご購入が条件になります。

4月1日現在の登録販売店の補助金に関する取扱い業務は以下の通りです。

### ・(株)中村電気商会（87—2071）

・LED 照明設備 ・省エネ給湯設備 ・冷蔵庫又は冷凍庫 ・生ごみ処理機

### ・(有)サウンドハウスエービック（87—2836）

・LED 照明設備 ・省エネ給湯設備 ・冷蔵庫又は冷凍庫 ・生ごみ処理機

### ・DCMニコット羅臼店（88—5600）

・LED 照明設備 ・冷蔵庫又は冷凍庫 ・生ごみ処理機



省エネ効果の高い製品を購入すると、  
環境に優しいだけでなく、  
電気料の削減にもつながります。

省エネ設備等普及促進事業補助金・生ごみ処理機購入助成事業の  
両補助金の申請にあたっては各種条件がございますので、  
詳細や不明点については、  
登録販売店、または町民環境課までお問い合わせください。



**ZERO CARBON**  
HOKKAIDO  
RAUSU

<https://www.rausu-town.jp/pages/cat/97>



**町民環境課 87-2115**



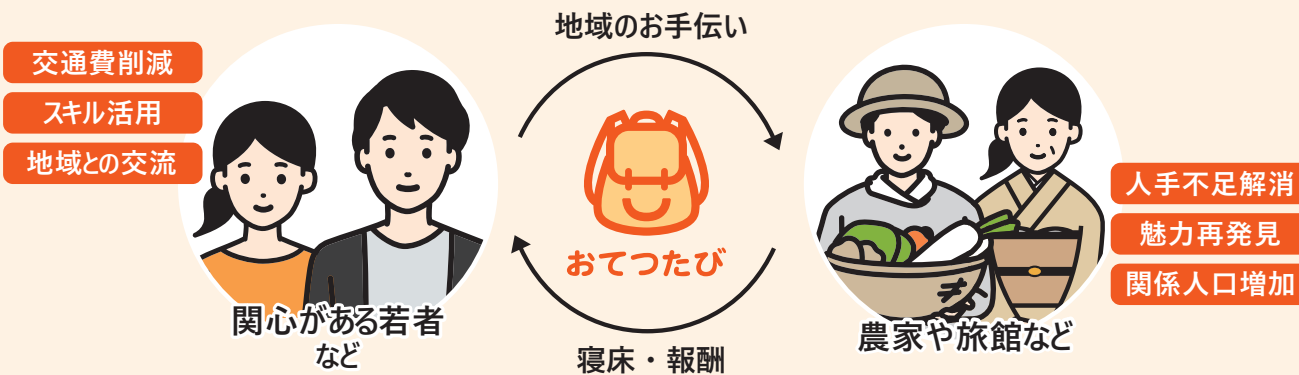
令和7年度  
羅臼町事業者限定  
利用料の一部  
●●●●●  
羅臼町負担

# 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)

4名 ▶ 9名  
定員 応募

ゲストハウス  
(北海道羅臼町)

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 東京オフィス 東京都渋谷区代々木3丁目31-12  
静岡オフィス 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



# 新たな起業や新たな分野に進出する町民を応援します

## ～ 羅臼町起業支援事業補助金のお知らせ ～

羅臼町では、雇用創出及び創業支援の促進を図るため、新規開業や新分野への進出に取り組み、地域活性化に貢献する起業家に対する経費の一部を補助する「羅臼町起業支援事業補助金」制度を運用しています。

町内で起業等をお考えの方は、担当係までご相談下さい。

- 概要

町内の個人及び法人に対し、対象経費の一部を補助する。
- 補助

新規開業に関する事業及び新分野進出事業の補助金の額は対象経費の3分の2以内

| 区分                                      | 事業内容                                                                                                | 補助金額          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 新規開業に関する事業                              | 新規に起業する者に対し開業費を助成                                                                                   | 限度額200万円      |
| 新分野進出事業                                 | ① 新たに店舗を構える新分野進出                                                                                    | 限度額100万円      |
|                                         | ② 新たな店舗を構えない新分野進出<br>(既存店舗等の増改築を伴うもの)                                                               | 限度額50万円       |
|                                         | ③ 新たな店舗を構えない新分野進出                                                                                   | 限度額30万円       |
| 新規雇用者対策事業<br>※起業及び新分野進出により新たに雇用が創出された場合 | ① 新規雇用者で社会保険被保険者（健康保険法（大正 11 年法律第 70 号）第 48 条の規定により被保険者の資格の取得の届出を行い、同法第 39 条第 1 項の確認を受けた者をいう。以下同じ。） | 1人につき<br>30万円 |
|                                         | ② 上記に掲げる者以外の新規雇用者                                                                                   | 1人につき<br>10万円 |
| その他町長が特に認める事業                           | 町長が認める事業内容                                                                                          | 町長が認める額       |



## 対象経費

個々に判断することになりますが、基準は次のとおりです。

- ・創業等に必要な官公庁への申請書類作成等に係わる経費
- ・土地、家屋等不動産の購入にかかる経費
- ・店舗、事務所又は駐車場の借入費
- ・事業に必要な機器類の購入経費
- ・事業遂行に必要な業務の一部を第三者に委託（委任）するために支払われる経費
- ・各種許可証等の取得経費 など

※基本的に事業開始後にかかる営業経費は対象外です。

## その他

下記の者については、補助対象事業者とはなりません。

- (1) 補助金の交付申請時に納期限の到来した町税等を完納していない者
- (2) 羅臼町暴力団排除条例（平成24年羅臼町条例第16号）に定める暴力団に関係している者又はその他の反社会勢力である者及び関係を有する者
- (3) 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律（昭和23年法律第122号）により規制となる性風俗関連特殊営業に該当する業種
- (4) 支店又はこれに類する者
- (5) 法人において、社名又は代表者を変更し、変更前と同一の事業によってこの要綱による開業支援の助成を受けようとする者
- (6) 親に代わって子又はその他の親族が経営者となり、変更前と同一の事業によってこの要綱による開業支援の助成を受けようとする者
- (7) 仮設テント又は仮設店舗で事業をしようとする者。ただし、移動販売車は除く。
- (8) 起業の日から3か月を経過し、要綱第7条の規定により補助金の交付申請をする者
- (9) その他町長が適当でないと認められる者

お問い合わせ先

羅臼町役場 産業創生課 電話番号 0153-87-2126

年に一度、必ず健康診査を受診しましょう！  
申し込みは簡単です。以下の3ステップでお申し込みください

STEP  
1

自分の年齢から、①～⑤で受診する健診・検診を選ぶ

|           | 健診の種類                             | 年齢<br>※特に断りがない場合は令和7年度末の年齢です。      |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ①セット健診    | 特定健診、胃、肺、大腸、乳（女性のみ）、子宮頸（女性のみ）がん検診 | 40～74歳の国保加入の方<br>国保加入の方はこちらがオススメです |
| ②生活習慣病の健診 | いきいき健診                            | 16～39歳の方<br>16歳以上の生活保護の方           |
|           | 特定健診（国民健康保険加入者）                   | 40～74歳の方                           |
|           | お達者健診（後期高齢者保険証をお持ちの方）             | 健診受診日に満75歳以上の方                     |
|           | 特定健診（国保加入者以外（被扶養者））               | 40～74歳の方                           |
| ③がん検診     | 胃がん検診                             | 30～79歳の方                           |
|           | 肺がん検診                             | 30歳以上の方                            |
|           | 大腸がん検診                            | 40歳以上の女性                           |
|           | 乳がん検診<br>子宮頸がん検診 ※オプション検査あり       | 20歳以上の女性                           |
| ④その他の検診   | 肝炎ウイルス検診                          | 30歳以上の方                            |
|           | エキノコックス症検診                        | 16歳以上の方                            |
| ⑤歯科健診     | 大人の歯科健診                           | 16歳以上の方                            |

※各健診の料金・詳細は右面「健診料金・内容のご案内」をご覧ください📄

STEP  
2

健診日を選ぶ

| 健診日          | 健診時間                                 | 会場                                      |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| 令和7年5月24日(土) | 午前6時00分～午前9時30分<br>(30分刻みで予約受付を行います) | 羅臼小学校<br><u>上靴またはスリッパを<br/>ご持参ください。</u> |
| 令和7年5月25日(日) |                                      |                                         |

※検診内容によっては受診人数に限りがありますのでご了承ください。  
※託児の必要な方はご相談ください。交通手段のない方は9時以降送迎対応します。  
※申込後に保険証の種類が変わる場合は、必ず保健福祉課にご連絡ください。

STEP  
3

電話又はLINEで申し込む（健診は予約制です）

！申込締切：令和7年4月24日(木)まで！

お問合せ 保健福祉課 TEL 87-2161 Fax 87-2358

4月24日（木）申込締切

LINE予約方法

24時間予約  
受付OK!!!

- ① 右側のQRコードから、羅臼町公式LINEを友だち追加
- ② メニューの「健診予約」を選択
- ③ 希望する検診を予約・情報登録してください。



※ 健診申込開始日から予約が可能となります。  
※ 6時台は希望者が集中するため、LINEでの予約は受け付けておりません。電話でのご予約をお願いします。

健診料金・内容のご案内

| 健診の種類     |                             | 料金                                                                                                                        | 内容                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①セット健診    |                             | 下記項目の料金を参考にしてください。                                                                                                        | 特定健診、胃、肺、大腸、乳（女性のみ）、子宮頸（女性のみ）がん検診                                                                                                                                                                      |
| ②生活習慣病の健診 | いきいき健診                      | 2,000円<br>生活保護の方：無料                                                                                                       | 問診・身体計測・血圧測定<br>・尿検査・歯科健診・心電図検査・<br>医師の診察・血液検査<br><br>※眼底検査<br>(国保加入者の特定健診のみ実施します。)                                                                                                                    |
|           | 追加眼底検査                      | 1,100円 ※希望者のみ                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|           | 特定健診<br>(国保加入者)             | 無料                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|           | お達者健診                       | 無料                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|           | 追加眼底検査                      | 1,100円 ※希望者のみ                                                                                                             | 検査項目・料金は、上記内容と異なります。<br>各保険者から発行される特定健診受診券に、検査項目・料金が記載されています。<br>健診当日は必ず受診券を準備してください。(受診券・保険証がなければ受けられません。)<br>健診機関は「財団法人結核予防会北海道支部 札幌複合十字総合健診センター」です。<br>※③～⑤の各種がん検診・その他の検診・歯科健診は、加入保険に関わらずご利用いただけます。 |
|           | 特定健診<br>(国保加入者以外<br>(被扶養者)) | 1,650円 ※希望者のみ                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| ③がん検診     | 追加心電図検査                     | 1,650円 ※希望者のみ                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|           | 追加眼底検査                      | 1,100円 ※希望者のみ                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|           | 胃がん検診                       | 1,800円<br>令和7年度70歳以上・生活保護の方は900円                                                                                          | バリウム検査<br>※80歳以上の方は受けられません。また機械の安全性のため体重が120kg以上ある方も受けられません。<br>また当日体重を測定させて頂く場合がありますのでご了承ください。                                                                                                        |
|           | 肺がん検診                       | 500円<br>令和7年度70歳以上・生活保護の方も同額                                                                                              | レントゲン検査                                                                                                                                                                                                |
|           | 大腸がん検診                      | 600円<br>令和7年度70歳以上・生活保護の方は300円                                                                                            | 便潜血検査<br>※事前に検査の容器を送付します。<br>健診当日回収します。                                                                                                                                                                |
|           | 乳がん検診                       | <和暦で奇数年生まれの方>40～69歳になる方：2,100円<br>70歳以上・生活保護の方：1,000円<br><和暦で偶数年生まれの方>40～49歳になる方：6,710円<br>50～69歳になる方、70歳以上・生活保護の方：5,500円 | マンモグラフィ<br>(乳腺のレントゲン)                                                                                                                                                                                  |
|           | 子宮頸がん検診                     | ・20～69歳になる方：1,700円<br>・70歳以上・生活保護の方：800円                                                                                  | 子宮頸部細胞診<br>子宮頸がん検診は、月経中も可能ですが、<br>正確な検査結果がでない事があります。                                                                                                                                                   |
| ④その他の検診   | 追加<br>経膈エコー検査               | 1,100円 ※希望者のみ                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|           | 追加ヒトパピローマ<br>ウイルス検査         | 3,000円 ※希望者のみ                                                                                                             | 子宮頸がんの原因となるウイルスを確認する検査                                                                                                                                                                                 |
|           | 肝炎ウイルス検診                    | 700円                                                                                                                      | 血液検査<br>※以前肝炎の検査を受けた方、<br>すでに診断された方は対象外です。                                                                                                                                                             |
| ⑤歯科健診     | エキノコックス症<br>検診              | 無料                                                                                                                        | 血液検査                                                                                                                                                                                                   |
|           | 大人の歯科健診                     | 無料                                                                                                                        | 虫歯・歯周病・お口の健診<br>歯のお手入れ方法のアドバイス                                                                                                                                                                         |

# 無料 で検診が受けられます

☆羅臼町では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・HPV 検査・肝炎ウイルス検診が無料となるクーポン券を発行しています。(4月中旬頃発送予定)

☆使用期限は、令和8年3月31日となります。右の封筒が届いたら、ぜひこの機会に健康チェックを試みましょう！



## ～今年の対象者と無料になる検診内容～

※令和7年4月1日現在を基準にしています。

女性のみ

男性・女性

| 年齢   | 生年月日                            | 子宮 | HPV | 乳 | 大腸 | 肺 | 胃 | 肝 |
|------|---------------------------------|----|-----|---|----|---|---|---|
| 20 歳 | 平成 16 年 4 月 2 日～平成 17 年 4 月 1 日 | 子宮 |     |   |    |   |   |   |
| 25 歳 | 平成 11 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日 | 子宮 |     |   |    |   |   |   |
| 30 歳 | 平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日   | 子宮 | HPV |   |    |   |   |   |
| 35 歳 | 平成 元年 4 月 2 日～平成 2 年 4 月 1 日    | 子宮 | HPV |   |    |   |   |   |
| 40 歳 | 昭和 59 年 4 月 2 日～昭和 60 年 4 月 1 日 | 子宮 | HPV | 乳 | 大腸 | 肺 | 胃 | 肝 |
| 45 歳 | 昭和 54 年 4 月 2 日～昭和 55 年 4 月 1 日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 50 歳 | 昭和 49 年 4 月 2 日～昭和 50 年 4 月 1 日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 55 歳 | 昭和 44 年 4 月 2 日～昭和 45 年 4 月 1 日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |
| 60 歳 | 昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日 |    |     | 乳 | 大腸 |   |   | 肝 |

クーポン券の利用方法は、発送時の通知文をご覧ください。保健福祉課までご連絡ください。



## 羅臼町介護職員支度金貸付制度のご紹介

羅臼町では、町内の介護事業所に就職した場合、条件を満たすと着任準備支度金の貸付けを受けられる制度があります。

この貸付金は3年間勤務すると償還が免除となります。

### （貸付けの条件）

- ① 介護職員で常勤採用であること
- ② 過去にこの貸付けを受けたことがないこと
- ③ 過去3年以内に羅臼町の介護事業者には雇用されたことがないこと

### （貸付けの金額）

- ① 介護福祉士 72万円
- ② 介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー2級）修了者 48万円
- ③ 上記①②の資格のない方 24万円



対象となる町内介護事業所の職員募集状況は下記のとおりです。

ぜひお問い合わせください。

### ＜在宅系サービス＞

| サービスの種類         | 事業所名（Tel）                 | 事業主                    | 募集状況   |
|-----------------|---------------------------|------------------------|--------|
| 訪問介護            | 指定訪問介護事業所<br>（87-3266）    | 羅臼町社会福祉協議会             | 非常勤    |
| 通所介護            | デイサービス福寿園<br>（87-2390）    | 特定非営利活動法人<br>ゆとりステーション | 非常勤    |
| 小規模多機能型<br>居宅介護 | 小規模多機能の家<br>しおかぜ（87-4110） | 有限会社 M&Y               | 常勤、非常勤 |

### ＜施設系サービス＞

| サービスの種類           | 事業所名                       | 事業主                    | 募集状況              |
|-------------------|----------------------------|------------------------|-------------------|
| 地域密着型介護<br>老人福祉施設 | ふくろうの郷<br>（85-7120）        | 社会福祉法人 優秋会             | 常勤、非常勤<br>栄養士（1名） |
| 特定施設入居者<br>生活介護   | ゆとり館<br>（88-2411）          | 特定非営利活動法人<br>ゆとりステーション | 看護師（1名）           |
| 認知症対応型共<br>同生活介護  | グループホーム羅臼<br>しおさい（87-6160） | 有限会社 M&Y               | 常勤、非常勤            |

※非常勤職員、看護師、栄養士、事務職員等は貸付制度対象外となります。

お問合せ：保健福祉課介護担当 Tel 0153-87-2161

## 高齢者予防接種の費用を一部助成します

令和7年度から、带状疱疹ワクチンは高齢者の定期予防接種となりました。

### ●●● 带状疱疹ワクチン ●●●

带状疱疹は、過去に水痘にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経支配領域に沿って、体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水痘が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

#### ○助成対象者

|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| ① 接種日に 65 歳の方                                        |
| ② 接種日に 60 歳以上 65 歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方       |
| ③ 年度内に 70・75・80・85・90・95・100 歳となる方【令和7年度～令和11年度まで対象】 |
| ④ 101 歳以上の方【令和7年度のみ対象】                               |

※ただし、過去に助成を受けていない方

○ワクチン 不活化ワクチン（シングリックス）を1回目の接種から2か月後（原則は6か月以内）に2回の接種が必要です。

○接種自己負担額 知床らうす国民健康保険診療所にて、7,000円で接種ができます。

※50歳以上（上記対象者以外）の带状疱疹ワクチン一部助成については、引き続き実施いたしますので裏面をご覧ください。

### ●●● 肺炎球菌ワクチン ●●●

肺炎球菌は口の中の空気の通り道（気道）に含まれる細菌で、唾液等を通して飛沫感染し、気管支炎や肺炎などの重い合併症を引き起こすことがあります。また、高齢者の肺炎の原因は肺炎球菌が原因と考えられています。

#### ○助成対象者

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| ① 接種日に 65 歳の方                                                              |
| ② 接種日に 60 以上 65 歳未満の方で、心臓・腎臓又は呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方（身体障害者手帳1級相当） |

※ただし、①②とも過去に助成を受けていない方

○接種自己負担額 知床らうす国民健康保険診療所にて、4,400円で接種ができます。

●带状疱疹・肺炎球菌ワクチンを希望する場合は、直接、知床らうす国保診療所へ電話にて予約願います。

予 約 知床らうす国保診療所 (☎87-2116)

お問合せ 羅臼町役場 保健福祉課 (☎87-2161)

# 脳・心臓・胃がんドック検診一部助成のお知らせ

町では、知床らうす国保診療所で行う「脳ドック検診」「心臓ドック検診」「胃がんドック検診」の一部助成を行っています。希望される方は保健福祉課窓口までお越しください。

○募集人数・・・【脳ドック 25名】【心臓ドック 15名】【胃がんドック 10名】

※検診期間は（前期分）令和7年9月末日までとなっております。

※定員に達し次第、前期募集を終了します。（先着順）

## ○検診項目

【脳】診察、身体計測、頭部 MRA、MRI、頸動脈エコー、ABI 検査、心電図、眼底検査、血液検査、尿検査、簡易認知症機能検査

【心臓】診察、身体計測、胸部レントゲン、胸部/腹部 CT、冠動脈 CTA、ABI 検査、頸動脈/心臓エコー、心電図、24 時間心電図、血液検査、尿検査

【胃】胃カメラ検査

## ○助成対象者

- ・脳・心臓ドックは、羅臼町民で特定健診対象者の方（令和7年4月1日時点で40～74歳の方）
- ・胃がんドックは、羅臼町民で令和7年度中に満50歳～74歳の方
- ・社会保険加入の方も対象になります。
- ・申込時点で町税・国民健康保険税の滞納がない方
- ・生活習慣病改善の意思がある方 ・受診結果の提供が可能な方
- ・要精密検査となった場合に受診の意思のある方
- ・過去5年間に同じドックの助成を受けていない方
- ・脳ドック検診は、脳血管治療中の方、既往のある方、  
心臓ドック検診は、心臓疾患治療中の方、既往のある方は、対象外になります。



## ○申請のながれ

- ① 助成希望の方は、申請書の記入がありますので、役場保健福祉課までお越しください。
- ② 内容を審査し可否を決定します。
- ③ 可否が決定になりましたら、助成決定（却下）通知書を発行しますので、直接、知床らうす国保診療所に申込をしてください。
- ④ 当日は、助成決定通知書を知床らうす国保診療所に提出し、差額分をお支払いしてください。  
※助成決定前に診療所に予約をすると、助成対象にはなりません。必ず決定通知書が届いてから予約するようにお願い致します。

## ○助成額・自己負担額について

【脳ドック】15,000 円（18,000 円程度）【心臓ドック】30,000 円（25,000 円程度）

【胃がんドック】7,000 円（8,400 円程度） ※（ ）内は自己負担額です。

脳ドック、心臓ドック検診は、特定健診の内容が含まれています。国民健康保険加入者は令和7年度の特定健診（年1回）を受診したことになります。



# 带状疱疹予防接種一部助成のお知らせ

町では、带状疱疹の発症を予防し、罹患後の重症化や後遺症を防ぐことを目的とし、接種費用の一部を助成いたします。

本助成事業を活用し接種を希望される方は、下記の内容をご確認のうえ、お申込みください。

## ■带状疱疹とは

加齢などによって免疫が低下したときに水痘・带状疱疹ウイルスが再活性化することで発症。多くの場合、带状疱疹は皮疹の発生から3週間ほどで治癒しますが、中には重症化し入院が必要な場合もあり、症状が治っても皮膚に痕が残る場合や、一部の患者では带状疱疹神経痛という合併症によって痛みが続くことがあり、日常生活の支障となります。

## 1 対象者

高齢者定期予防接種対象者以外の方で、接種日時点で、羅臼町の住民基本台帳に登録されている満50歳以上の方

次項に当てはまる方は、本事業の対象外です。

※過去に带状疱疹予防接種（シングリックス（不活化ワクチン）を2回接種済の方

## 2. 助成額および助成回数

1回につき11,600円（自己負担額 11,500円）

1人につき2回まで（生涯で一度のみ）

## 3 使用ワクチン

シングリックス（不活化ワクチン）接種量0.5ml/回

## 4 接種方法・接種間隔

2回の筋肉内注射

標準として1回目の接種から2か月後に2回目の接種を行います。2か月を超えた場合であっても6か月後までに2回目の接種を行います。

本ワクチンは、2回接種することで、十分な予防効果が得られますので、必ず2回接種しましょう。

なお、接種間隔が6か月を超えた場合は助成の対象外になりますのでご注意ください。

## 5 予防効果

本ワクチン接種により、50歳以上で97.2%、70歳以上で89.8%の発症予防効果があります。

水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱ってしまうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで帯状疱疹を予防します。

## 6 申請から接種までのながれ

- ① 接種を希望される方は役場保健福祉課窓口で申請の手続きを行ってください。
- ② 申請内容を確認後、該当者につきましては、後日、助成券および助成をうけるための専用予診票を保健福祉課窓口で受け取ります。  
なお、非該当者につきましては、却下通知書を郵送させていただきます。
- ③ 助成券受取後、接種希望日の1週間前までに知床らうす国民健康保険診療所へ直接、予約してください。  
なお、必ずしも接種希望日に添えない場合がありますのでご了承ください。
- ④ 接種当日は、助成券と予診票を知床らうす国民健康保険診療所窓口へ提出願います。
- ⑤ 接種後、支払いの際に、知床らうす国民健康保険診療所から町の助成額を差し引いた額（自己負担額 11,500 円）をお支払いください。

※申請してから接種に要する期間は2週間程度、かかりますので予めご了承ください。

＜助成に関するお問合せ先＞ 保健福祉課 保健・国保担当 TEL0153-87-2161

＜ 接 種 予 約 先 ＞ 知床らうす国民健康保険診療所 TEL0153-87-2116  
予約時間帯 平日 午前8:00～午後5:00

令和7年度

町政だより

令和7年4月10日発行

こまぐさ学級が



☆60歳以上の方が対象です☆

始まりますよ！

今年度も楽しいプログラムを沢山ご用意しておりますので、ご近所の方もお誘い合わせのうえ、ご参加ください！



|     | 内容            | 会場    |
|-----|---------------|-------|
| 4月  | 開級式           | らうすぽ  |
| 5月  | 高校生と交流①       | 羅臼高校  |
| 6月  | 高校生と交流②       | 羅臼高校  |
| 6月  | バス遠足          | 網走市   |
| 8月  | 郷土資料館見学       | 郷土資料館 |
| 9月  | クラブ活動①        | 役場    |
| 10月 | クラブ活動②        | らうすぽ  |
| 10月 | 春松幼稚園との交流     | 春松幼稚園 |
| 11月 | 羅臼幼稚園・高校生との交流 | 羅臼幼稚園 |
| 12月 | 知床 kids との交流  | らうすぽ  |
| 1月  | レクリエーション      | らうすぽ  |
| 2月  | 閉級式           | らうすぽ  |

※注意：ご自宅から集合場所までの送迎はしていませんので、必要な方は路線バスをご利用願います。

申し込み先 羅臼町教育委員会 社会教育課

電話番号 87-2004

申込締切 4月18日（金）



# 町民のみなさんの 文化活動を応援します♪

## ～ 芸術・文化活動振興奨励助成金 ～

羅臼町教育委員会では、まちの文化活動を応援するため「芸術・文化振興奨励助成」を行っております。

### < 助成対象 >

芸術・文化関係団体（グループ、サークル、クラブ及び実行委員会などを含みます）

### < 助成対象事業 >

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| 1 鑑賞・発表機会を提供する事業         | 音楽発表会、演劇、映画鑑賞、美術展示、文芸大会など          |
| 2 文化活動普及に関する学習機会を提供する事業  | 文化講演会、討論会、講習会など                    |
| 3 郷土の歴史・文化の保存と伝承に関する事業   | 昔の遊び、まつりの伝承、郷土資料の収集保存、動植物の調査研究など   |
| 4 文化的うるおいのある地域づくりをすすめる事業 | 花をいっぱいにする運動、彫刻・句碑のあるまちづくり、街並デザインなど |
| 5 その他、特に必要と認められる事業       |                                    |

※国または道の補助金の交付対象となる事業については、原則として除きます。

### < 助成対象経費 >

①賃金 ②謝金 ③旅費 ④需用費（消耗品など） ⑤役務費（郵便料など） ⑥委託料  
⑦使用料及び賃借料

### < 募集期間 >

令和7年6月27日（金）まで

※募集期間後も予算の範囲内で助成は可能です。

詳しくは、  
お問合せ下さい。



【お問合せ先】教育委員会 社会教育課

電話：0153-87-2004 / FAX：0153-87-2256

令和7年4月10日発行町政だより

# 大人の絵本タイム

## わらび 笑来日



～笑顔になれる優しい時間～

読み聞かせて心地いい♥大人が癒される優しい時間  
笑いあり、感動ありの体験をぜひ一緒に！

対象

大人

(中高生の参加も可)

内容

読み聞かせ・紙芝居  
本の紹介など

参加費

無料

日時

4月26日(土)

13:30～14:30

会場

羅臼町図書館  
2階多目的室

申し込み不要です。直接会場にお越しください。

主催：（読み聞かせボランティア）四ツ屋由紀子・菊地理恵子  
後援： 羅臼町教育委員会

羅臼町図書館

〒086-1833 羅臼町本町71番地12

開館時間 平 日 10:00～20:00

土・日・祝日 10:00～17:00

休館日 月曜日・月末金曜日・年末年始

☎ 0153-85-7171

<https://www.lib-eye.net/rausu/>

# 道の駅「知床・らうす」玄関前広場 移動販売出店者募集

令和7年4月10日(木)～9月30日(火)までの出店者を下記のとおり募集いたしますので、希望される方は、必要書類を知床羅臼町観光協会のホームページよりダウンロードしてお申し込みください。  
(ダウンロードできない場合は、観光協会にて配布しております)

| 募集期間 | 4/10～9/30 |           |         |          |          |          |
|------|-----------|-----------|---------|----------|----------|----------|
| 料金   | 期間        | 4/10～4/30 | 5/1～5/6 | 5/7～5/31 | 6/1～6/30 | 7/1～9/30 |
|      | 土日祝       | 2,000 円   | 4,000 円 | 3,000 円  | 3,000 円  | 4,000 円  |
|      | 平日        | 1,000 円   | 2,000 円 | 1,500 円  | 1,500 円  | 2,000 円  |

※申し込みは各日、平日午前9時～午後5時までです。

※申し込みが募集区画(4区画)を越える場合は、厳選なる抽選の上、お電話にて結果通知いたします。また、出店が決定した場合は、利用にあたっての注意事項等の説明をさせていただきます。

※抽選結果発表以降も出店者随時募集中です。お気軽にご相談ください。  
ただし、抽選結果を優先するためご希望に添えない場合があります

**提出書類：**①事業者登録申請書(様式1)  
②出店申込書(様式3)  
③保険加入証明(写)  
④営業許可証  
⑤食品衛生責任者証明(写) ※④⑤は自動車営業の者



**応募資格：**町内事業者を優先とし、次に町外事業者のうち、羅臼町認証店登録店及び知床羅臼深層水利活用協議会加盟店とし、最後に町外事業者とする。※詳細につきましては、道の駅「知床・らうす」玄関前広場出店要綱をご覧ください。

**提出先：**知床羅臼町観光協会事務所 または 観光案内所  
**問合せ先：**電話 87-3360 まで(平日午前9時～午後5時)  
知床羅臼町観光協会 HP ↓  
<https://rausu-shiretoko.com/kitchen-car/>



# キッチンカーが 羅臼に大集合!!

## キッチンカーズマルシェ

4/12 (土)・4/13 (日)

10:00~16:00

会場 道の駅知床・らうす

 雨天決行
  荒天中止

### 店舗 一 覧



No.1

ポテトマニア  
(フライドポテト)



4月12日・13日



No.6

Santa Fe  
(コーヒー等)



4月13日



No.2

ドラゴンキッチン  
(たこやき等)

激安北見F1  
玉ねぎ詰放題



4月12日・13日



No.7

キッチンカーもび  
(パフェ等)



4月12日・13日



No.3

UNDER SUGAR GLIDER  
(クレープ)



4月12日・13日



No.8

ゴロチキカリー  
(カレーライス)



4月12日・13日



No.4

キッチンカー ベイ  
(ホットドッグ等)



4月12日・13日



no.9

舟木商店  
(海産物)



4月12日・13日



No.5

Trapper kitchen  
(ハンドピザ)



4月12日・13日



No.10

鮭の聖地  
(物販)



4月13日





らうす 自然とみどりの村（体験農園）

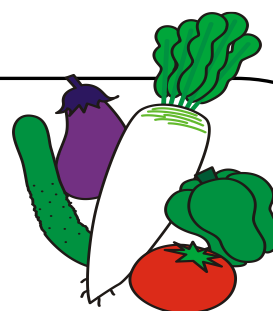


# 家庭菜園の利用者募集

家庭菜園の利用者を募集します！

◎場 所：農林漁業体験実習館裏 体験農園（幌萌町）

◎開放日：5月1日（水）を予定



○利用料は 無 料 です。

○シカやキツネなどの被害対策も含めて、各自で管理をお願いします。

○区画の決定は、先着順とします。締め切りは5月16日です。

区画の利用については【1人1区画】です！

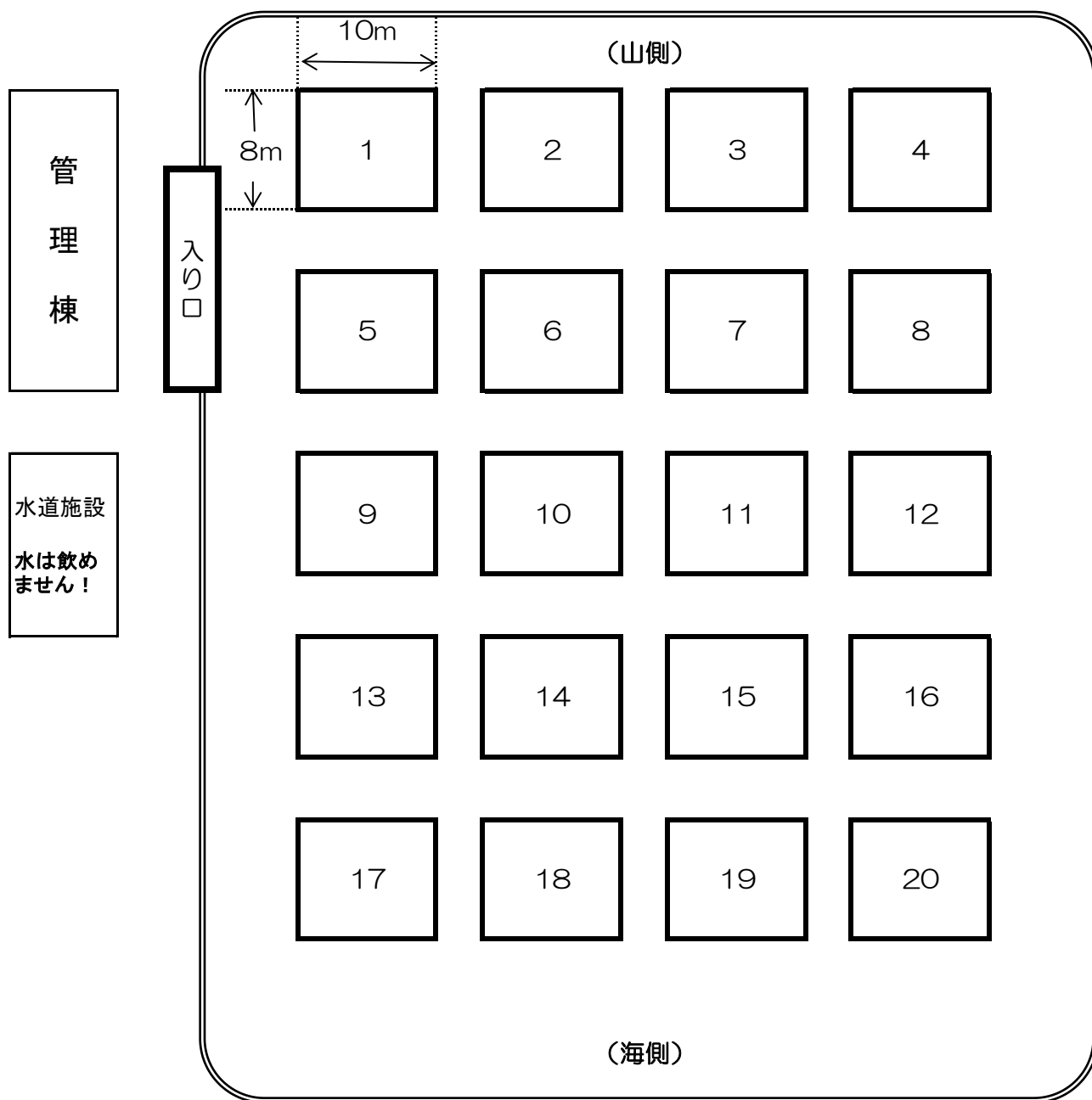
なお、すべての区画がうまった場合はその時点で終了とします。

お問い合わせ、お申し込みは、☎87-2126（産業創生課まで）



# 家庭菜園区画図

パークゴルフ場へ→



※各自でシカやキツネ侵入対策も含め管理をお願いします。  
※区画幅について、若干の変更がある場合もあります。

【お申込み・お問合せ先】産業創生課 電話87-2126



# 羅臼町住宅リフォーム補助金募集開始

## 受付期間は 4月11日（金）から4月30日（水）迄！

羅臼町では、町内の住宅リフォーム工事を応援します！

補助金は工事費（税込み）の10%で、最大で10万円です。

町内の建設業者※1で行うことが必須で、リフォーム工事費が対象となります。また、介護・福祉などの補助金※2では対象にならない工事※3をフォローできますので、リフォームをお考えの方は、是非ご検討下さい。

なお、応募者多数の場合は抽選となりますので、ご了承願います。

### 【助成対象チェックシート】

下記のチェックで全てが「はい」の方は補助金の対象となる可能性があります。途中で「いいえ」の方は対象外となりますので、ご理解ください。

①羅臼町の住宅である。

↓はい

②自分もしくは親または子の所有する住宅である。

↓はい

③その住宅に住んでいる、もしくは年度内に住む予定である。

↓はい

④町内の建設業者※1にリフォームを依頼する予定である。

↓はい

⑤設備の入れ替えではなく、工事がメインで30万円以上（※2を除く）かかる見込みである。

↓はい

⑥税金など公共料金などに滞納はない。

↓はい

**対象となる可能性があります。まずは、役場建設水道課へご相談ください！！**

※1 羅臼建設業協会の会員または商工会の会員であることが必須です。

※2 他の補助金は国等の援助である場合がありますので、重複して同じ対象に補助を行う事が出来ません。

※3 補助対象が重複しない工事であれば、町の単独補助のため対象範囲が広いのでご相談ください。

※4 予算の範囲内での補助事業です。なお、工事は年内の着工してください。

### 応募者多数の場合（予算額を超えた場合）、抽選により決定します。

- ・抽選により予算の範囲内で順位付けを行い、交付対象者を決定します。ただし、最下位の交付対象者の方については、予算残額での補助となる場合がありますので（補助額を下回る場合有）、予めご了承願います。



ご相談は 羅臼町役場 建設水道課 Tel 87-2163 までお願いします。

# 羅臼町会計年度任用職員 (臨時職員) 中途採用募集

町では、令和 7 年 6 月 1 日採用の羅臼町会計年度任用職員(臨時職員)を下記のとおり、募集します。

## 【一般事務員】(会計年度任用職員フルタイム又はパートタイム)

募集人員：2 名 (勤務場所：羅臼町役場)

業務内容：町長部局にて一般事務全般の業務に従事します。

申込資格：普通運転免許取得者で、簡易なパソコン操作が可能な方

勤務時間：午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分(土、日、祝日、年末年始を除く)

※パートタイムは要相談

採用期間：令和 7 年 6 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日まで

賃 金 等：給与(月給) 183,500 円～207,400 円(フルタイム)

給与(時給) 1,127 円～ 1,274 円(パートタイム)

共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

※ 給与条件等については、フルタイムは月給となります。その他手当として、期末勤勉手当、通勤手当が該当します。詳しい給与・手当条件等は面接時に提示します。

※ 服務規程として正職員と同様に服務の宣誓を行います。又、フルタイム任用については、正職員の基準同様、営利企業への従事等に制限が設けられます。

※ 翌年度も同一の職が設置される場合は、客観的な能力の実証を行う事により再度任用されることが出来ます。

※ 面接日は 5 月 12 日(月) 午後からを予定しております。面接等の詳細は申込時にお知らせします。

**応募方法** 応募される方は、履歴書に写真を添付し下記期日までに羅臼町役場 総務課 総務係へ提出願います。

**応募期限** 令和 7 年 5 月 2 日(金) 17 時 00 分まで

**問合せ先** 羅臼町役場 総務課 総務係(2 階) 電話 87-2111 内線 2222

NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず

みんなで一緒に楽しく!!

# 水中ウォーキング教室

『一人でプールに行くのはちょっと…』『プールで運動したいが、どうやっていいかわからない…』この教室では、前歩き・後ろ歩き・横歩きなどの基本動作に加え、バリエーション豊かなメニューを用意しております。日々の運動に水中ウォーキングを取り入れてみませんか？皆様の参加を心よりお待ちしております。

○開催日 **5月8日(木)スタート!** ※5月～7月の開催予定です。

毎週木曜日 19:00～20:00

○会場 羅臼町民温水プール

○対象 町民(年齢、性別問わず) 定員20名程度

○講師 らいず運営委員

○参加料 **一回200円**

※保険料として800円～1,850円(年齢に応じて)を  
納入して頂きます。詳細は申込時にご確認ください。

**らいず会員だと初回到500円の登録料をお支払  
いただくだけでOKです。**

○持ち物 水着・水泳帽子・着替え・バスタオル  
プール使用料(高校生以上400円)

○申込み **5月1日(木)まで**にお電話またはQRコード  
からお申込みください。

○問合せ **らいず事務局 0153-85-7715**

らいず会員になると、1回ごとの  
支払の手間が省け、他のイベント  
もお得な会員価格にて参加出来  
ます。是非この機会にらいず入会  
をご検討ください。



Scan Me !!

水中ウォーキングの期待される効果として…

- ・浮力により、陸上のウォーキングと比べて、腰や膝などの関節にかかる負荷が軽減され、足腰に不安がある方でも大丈夫です。
- ・水圧により、血圧の循環が良くなり、血行が促進され、心肺機能が高まります。
- ・有酸素運動により、脂肪を燃焼しつつエネルギーに変える。  
ダイエットや生活習慣病予防に効果が期待されます。



1時間で1km歩くことを目標に、  
みんなでゆったり楽しく歩いています！  
初めての方も大歓迎です！！





協力  
羅臼山岳会

# スノーシューで行く！！ 羅臼湖ツアー 2025

開通もない知床横断道路から初春の羅臼湖へ...！  
『知床の山と羅臼湖』があなたを待っています。

令和7年

5/6 (火・祝)

参加料

1,500 円

らいず会員の方は

1,000 円



申込み

4/23 (水)  
まで



対象 小学3年生以上  
※定員25名

日程 9:45 らうすぽ駐車場に集合  
(バスで移動します)  
10:30 トレッキング開始  
(往復3時間程歩きます)  
14:45 集合場所にて解散

持ち物 暖かい服装・昼食・飲み物・おやつ

※スノーシュー・ストックは、ご用意します

できるだけ暖かい服装で  
ご参加ください。  
歩いているうちに  
暑くなる可能性もあるので、  
その時には着ている上着を  
脱いで体温調節ができるように  
ご準備ください！  
具体的な服装を知りたい方は  
事務局まで  
お問い合わせ下さい。😊

NPO法人

羅臼スポーツクラブらいず

〒086-1823 羅臼町栄町102番地

お申込み方法

お電話、又はこちらのQRコードから  
お申込み下さい。

TEL. 0153-85-7715



# ぴんぴんキラリ！いきいき健康教室

歩行可能な方向け  
いきいきコース

ウォーキング・ステップ運動などの有酸素運動や、脳・神経系を刺激する脳賦活運動を行う事により、加齢とともに心配される認知症をはじめ脳血管疾患や、ロコモティブ・シンδροームを予防し、いつまでもぴんぴんキラリ！輝いて生活していくことを目指します。また、理学療法士(リハビリ)の先生による講話や実践指導、保健師による健康・栄養指導なども行っております。

(ロコモティブ・シンδροーム(運動器症候群、通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など、運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。)

## 対象

65歳以上の町民(定員25名)

- ・ 立って軽い運動ができる方
- ・ 認知症の診断を受けていない方  
(開催期間中に必ず健診(お達者健診、特定健診)をお受けください。)

## 開催日

令和7年5月13日～令和8年2月24日までの10か月間

毎週火曜日

## 時間

9:30～11:00 (9:00～受付)

※理学療法士の先生が来る日は9:30～10:30(9:00～受付)

## 場所

羅臼町民体育館 アリーナ(内容によって変更もあります)

## 参加料

1ヶ月 500円 (一括納入の方は4,500円) 1か月分お得!

※らいず会員の方は1ヶ月2ポイントつきます

受講希望者は4月24日(木)までにらいず事務局(85-7715)にお電話でお申込みください。その際、簡単な聞き取りを行った後、最終的な入会手続きについて説明させていただきます。

## お申込み

### 1日の流れ ベーシックプログラムの日

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 09:00 | 受付開始<br>到着後は血压測定                                          |
| 09:30 | 挨拶・準備体操                                                   |
| 09:40 | 有酸素運動<br>・ウォーキング<br>・ステップ運動 など                            |
| 10:00 | 水分補給・休憩                                                   |
| 10:05 | 脳賦活運動<br>・レクリエーション<br>・リズムステップ<br>・コーディネーション<br>トレーニング など |
| 10:35 | 健康講座                                                      |
| 10:50 | 解散                                                        |

### 活動の様子



バスで通う事もできますよ♪



### 【来る時】

|       |      |   |       |      |
|-------|------|---|-------|------|
| 植別橋発  | 8:25 | — | 富士見町着 | 8:50 |
| 岩見橋詰発 | 8:30 | — | 富士見町着 | 8:50 |

### 【帰る時】

|       |       |   |       |       |
|-------|-------|---|-------|-------|
| 富士見町発 | 13:01 | — | 植別橋着  | 13:27 |
| 富士見町発 | 13:01 | — | 岩見橋詰着 | 13:25 |

羅臼町委託介護予防事業

# ぴんぴんキラリ！いきいき健康教室

足腰を元気にしたい方は  
**健康コース**

加齢や体力が落ちてできなくなったこと、諦めてしまっていることはありませんか…？  
このコースは、高齢者の『またできるようになりたい』を応援するプログラムです。  
月に1回、理学療法士(リハビリ)の先生と一緒に、生活における不安に合わせた運動内容に取り組みます。また家でも取り組めるようにアドバイスします。

## 対象

65歳以上の町民(定員10名)

- ・要支援認定を受けている方(要支援1、2)
  - ・基本チェックリストを実施し、生活機能の低下が認められる方  
(申込みの際にチェックリストを実施し、事業の該当であるかを確認します。)
- ※開催期間中に必ず健診(お達者健診、特定健診)をお受けください。

## 開催日

令和7年5月27日(火)～令和8年2月24日(火) 全10回

## 時間

11:00～12:00 (10:40～受付)

## 場所

羅臼町民体育館 1階会議室(内容によって変更もあります)

## 参加料

1回 100円

(資料教材費等)

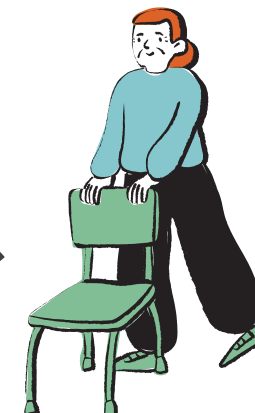
※らいず会員の方は1ヶ月1ポイントつきます

## お申込み

受講希望者は4月24日(木)までにらいず事務局(85-7715)にお電話でお申込みください。その際、簡単な聞き取りを行った後、最終的な入会手続きについて説明させていただきます。

月に1度の火曜日！  
送迎もご相談ください！

## 活動の様子



NPO法人羅臼スポーツクラブらいず