羅臼産 河豚 鯨グルメフェア

開催期間 2026年 9月18日(金)~27日(日)まで

昼食

そば処 しずか	【栄町】	☎ 0153-87-2733
天ぷら 紀八	【本町】	☎ 050-8889-5035
(株)アース	【キッチンカー・道の駅】	☎ 080-7697-5832

夕食

郷土料理 ひろ瀬	【富士見町】	☎ 0153-87-3388
旬菜家 ゆらり	【富士見町】	☎ 0153-87-2988
浜の漁師居酒屋 ひょう	【富士見町】	☎ 0153-85-7636
焼鳥 鳥吉	【富士見町】	☎ 0153-87-3387
飲みくい処 番屋	【富士見町】	☎ 0153-87-3132

宿泊施設

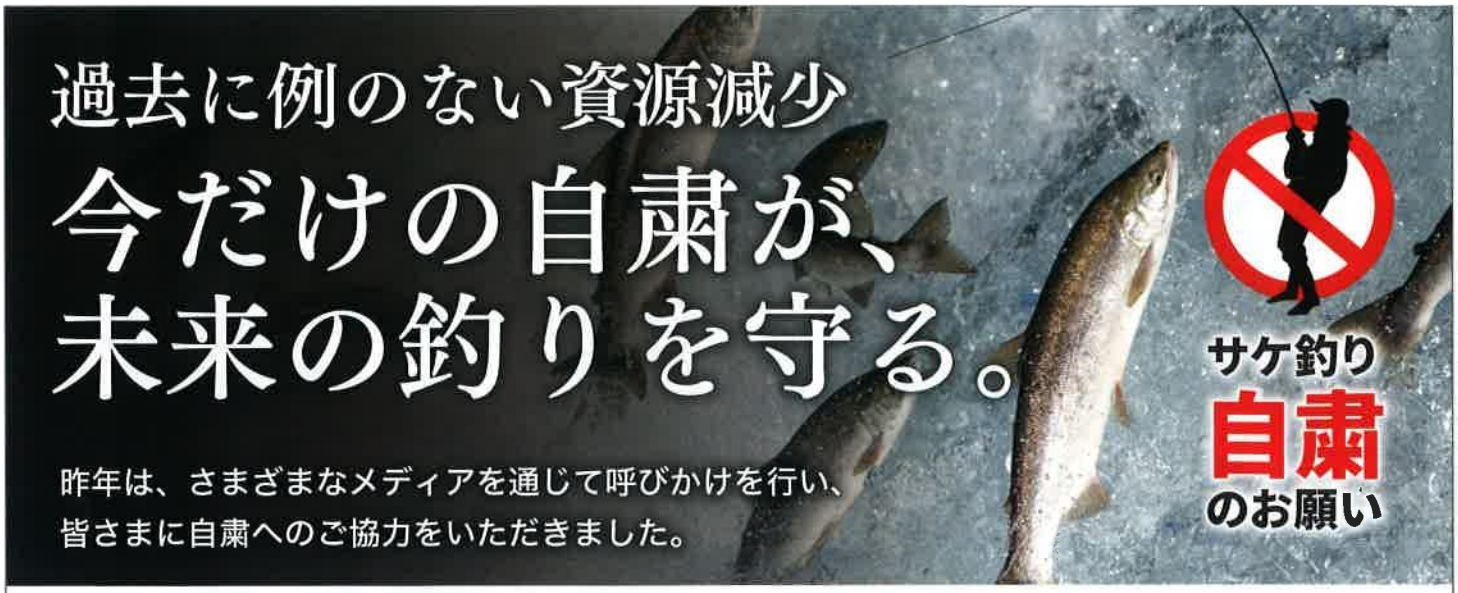
ホテル 峰の湯	【湯ノ沢町】	☎ 0153-87-3001
らうす餐荘	【湯ノ沢町】	☎ 0153-85-7707

＊宿泊施設の2店舗は宿泊者限定となります。



協賛企業

主催：大地みらい信用金庫、一般社団法人大地みらい基金、(株)イーストフロント北海道
協賛：羅臼町、羅臼漁業協同組合、羅臼町商工会、知床羅臼観光協会



漁業者も「獲らない」選択をしています。



漁業者は、未来のサケのために
定置網の網入れを遅らせるなど自主規制を行っています。

秋鮭来遊予測

52%減

根室管内における秋鮭の来遊数は、記録的不漁だった
昨年から、さらに52%減少すると予測されています。
※道総研さけます・内水面水産試験場調べ

漁業者も定置網の網入れを自主規制
資源を守るため、漁の開始時期を遅らせています。

獲るだけではなく、育てる。
漁業者の漁で得た利益の一部を人工ふ化・稚魚放流事業に充て、サケ資源を守っています。

地域全体で取り組む活動
行政・漁業者・釣り人が協力して未来の資源を守ります。

「釣らない勇気」が未来を守る。

この取り組みは釣りを禁止するためではありません。
来年、その先もサケが川に帰ってくるよう、
限られた期間だけ皆さまのご協力をお願いしています。

あなたにできること

- ☑ **規制期間はサケ釣りを控える**
  未来のために大切な行動です。
- ☑ **周りにも伝える**
  一人ひとりの理解が、地域の力になります。
- ☑ **詳細はLINE・Xから確認**
  最新情報や取り組み内容を発信しています。

公式LINE
@sake_nemuro

公式X（旧Twitter）
@sake_nemuro

未来の秋に
また逢える
サケのために。

一般社団法人 根室管内さけ・ます増殖事業協会　本取り組みは、漁業者・地域の皆様とともに進めています。



東京にいるご家族や知人にぜひお知らせください！

「都会に疲れた」
「そろそろ地元に帰りたい」と悩む20~30代へ



中標津町　別海町　標津町　羅臼町



北海道・根室4町と語る
都会の疲れをちょっと下ろす座談会

リトルトーキョー@東京（清澄白河）

参加費 無料 ドリンク付

2026.10.17 sat 14:00-17:00（受付13:30~）

リトルトーキョー 4F
イベントスペース
東京都江東区三好1-7-14

都会での暮らしや今の仕事に
なんかモヤモヤしているあなたへ。
UIJターンした移住の先輩たちと
「リアルな本音」語りませんか?

実際にUIJターンした先輩たちのリアルな話を聞いたり、仕事や暮らし、これからのことをざっくばらんに話したり。
まだ移住を決めていなくても大丈夫。
地元に戻りたい方はもちろん、北海道での暮らしがちょっと気になる方も大歓迎です。



イベントの詳しい内容は、裏面をチェック！

リトルトーキョー
道東のイマに出会える



参加申し込みはこちら！

イベント参加のお申し込みや詳細は、右のQRコードからサイトにアクセスをお願いします。

リトルドートー

道東のイマに出会える

リトルドートーとは？

「道東のイマに出会える」をテーマに、一般社団法人ドット道東が主催する交流イベント。
東京・札幌・大阪などを中心に、道東の自治体や企業と、道東にゆかりのある人・興味のある人をつなぎます。
移住や仕事の相談はもちろん、新しい出会いや交流を通して、道東と都市をつなぐ架け橋となることを目指しています。



TIME TABLE

13:30　受付開始

14:00　イベント開始（オープニング・4町紹介）

14:05　自治体PR「私の町の魅力を知って！」

14:20　先輩たちのリアルなUIJターン事情

15:05　モヤモヤ吐き出し交流会
テーブルに分かれて、興味のある町のことや、都会暮らしのモヤモヤなどを発散！
同郷や同じ思いの知人ができるかも？

16:25　「秋のインターンシップ」のご案内
お試し移住にぴったりのインターンシップです！
イベント参加者へ優先案内。モヤモヤ打破のきっかけに。

16:35　クロージング（個別相談もOK）

17:00　イベント終了

GUEST　当日はUIJターンの先輩が登壇！



佐藤 洸介
北海道別海町出身
中標津町在住

札幌・北見で営業として勤務。
休まらない日々への疲弊と、祖母の入院を機に地元へ。



能登 亮太朗
北海道根室市出身
別海町在住

家庭を持つ中で都会に生きづらさを感じ「自然の中で自分らしく子育てをしたい」と道東へ戻る。



小野 昇太
大阪府出身
羅臼町在住

かねてより北海道に憧れがあり、移住体験モニターに参加。
雄大な自然に感動し羅臼町への移住を決心。

参加自治体：

中標津町 / 別海町 / 標津町 / 羅臼町

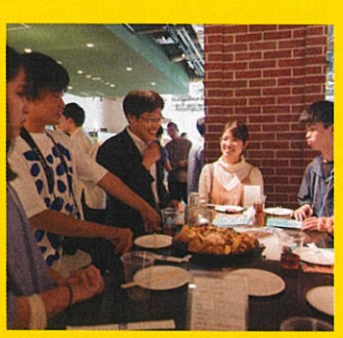
※登壇者などは、当日変更になる可能性がございます。ご了承ください。

都会暮らしモヤモヤ度チェックリスト

- [ ] 休みの日は疲れて、自分の好きなことをする時間を作れていない
- [ ] 地元の友達のSNSを見て「いいなあ」と思う
- [ ] 地元の求人サイトを検索したことがある
- [ ] 今の仕事を10年後に続けている自分の姿が想像できない
- [ ] とりあえず、誰かに今の悩みやモヤモヤを聞いてほしい
- [ ] そろそろ地元に戻ろうかなと考えている…

※ 3つ以上当てはまったら、イベントへお越しください。きっと何かきっかけが見つかるはず！？





秋の根室4町インターンシップ開催決定！

11月頃、根室4町の町役場の仕事をリアルに体験できるインターンシップを開催予定！参加交通費の補助あり◎
詳細はイベント会場でご案内します。

参加申し込みはこちら！

イベント参加のお申し込みやイベントの詳細は、右のQRコードからサイトにアクセスをお願いします。

主催：一般社団法人ドット道東
https://dotdoto.com/
お問い合わせ：info@dotdoto.com
〒090-0013 北海道北見市柏陽町 592-6 KIT FRONT
090-8003-8796（担当者：高橋／平日 10:00-17:00）

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８年度の羅臼町会計年度任用職員（臨時職員）を下記のとおり、随時募集します！



【一般事務員①】（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：保健福祉課　福祉・介護業務事務補助員）
業務内容：福祉・介護関係業務のほか、児童手当支給等に係る事務補助
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）
※パートタイムの場合は要相談。
【例：９：００～１５：００まで、１０：００～１７：００まで等】
採用期間：令和８年１１月１日から令和９年３月３１日まで
賃 金 等：給与（月給）195,800 円～232,000 円（フルタイム）
給与（時給）　1,203 円～　1,425 円（パートタイム）
共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

【一般事務員②】（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：１名　（勤務場所：町民環境課　一般事務員職員）

業務内容：窓口業務・申請事務の処理等

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）
※パートタイムの場合は要相談。
【例：９：００～１５：００まで、１０：００～１７：００まで等】

採用期間：令和８年１１月１日から令和９年３月３１日まで

賃 金 等：給与（月給）195,800 円～232,000 円（フルタイム）
給与（時給）　1,203 円～　1,425 円（パートタイム）
共済、厚生年金、労災、雇用保険適用

【一般事務員③】（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：１名　（勤務場所：総務課　一般事務員職員）

業務内容：総務関係補助業務及び、防災に係る事務補助

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）
※パートタイムの場合は要相談。
【例：９：００～１５：００まで、１０：００～１７：００まで等】

採用期間：令和８年１１月１日から令和９年３月３１日まで

賃 金 等：給与（月給）195,800 円～232,000 円（フルタイム）
給与（時給）　1,203 円～　1,425 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、パートは時給となります。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１０月１４日（水）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８年１０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



第55回羅臼町総合文化祭企画

幸せおすそ分け自由市場

フリーマーケット
出展者募集！

今年度は次の日程で開催します！

【開店予定日】
令和8年11月1日(日)
10:00～14:00

会　場　旧春松小学校体育館

申込み　10月9日(金)までに羅臼町教育委員会
社会教育課へお申し込みください。
※右面の出店申込書にご記入の上、申し込み願います。

羅臼町総合文化祭実行委員会
0153-87-2004

第55回羅臼町総合文化祭フリーマーケット出店申込書

出店者	氏　名 （団体の場合は団体名）				
	住　所				
	連絡先	氏　名		電　話	

出店品目	出店品目数

教育委員会から借用したい物品名

※出店スペースに限りがありますので、申込者がまとまり次第、場所などを調整させていただきます。

総合文化祭では、個人・サークルで各種創作活動等に取り組んでいる方の活動成果を、多くのみなさんにご覧いただきたいと考えております。

実行委員会では、一般のみなさんにも幸せのおすそ分けをしていただければと考え「幸せおすそ分け自由市場」と名付けたフリーマーケットを開催します。

活動の成果をおすそ分けしたいと考えている方や、家庭で眠っている不用品（使えるもの）を「どうしようか・・・」と思っている方で、この「幸せおすそ分け」の趣旨にご賛同いただける「フリーマーケット出店者」を募集します。

ヨサコイ
バンド
カラオケ
寸劇
ダンス
詩吟
弾き語り
などなど



羅臼町総合 文化祭

第55回羅臼町総合文化祭

町民小劇場
出演者大募集



あのハーモニーを
また聞きたい♪



羅臼町総合文化祭にて**「町民小劇場」を開催します！**
今年の会場は「旧春松小学校体育館」です！

羅臼町小劇場の開催日時は総合文化祭開催期間内
令和８年１０月３１日（土）14時～

一緒に町民小劇場を盛り上げていただける
出演者を町民の皆さまから広く募集いたします！
みんな集まって一緒に「歌って」「踊って」
楽しいひと時を過ごしましょう！

ご応募締め切り
９月30日

出演申込用紙に必要事項を記入し
羅臼町総合文化祭実行委員会事務局
（羅臼町教育委員会内）に応募して下さい。

第55回羅臼町総合文化祭実行委員会/羅臼町文化協会

町民小劇場出演申込書

羅臼町総合文化祭

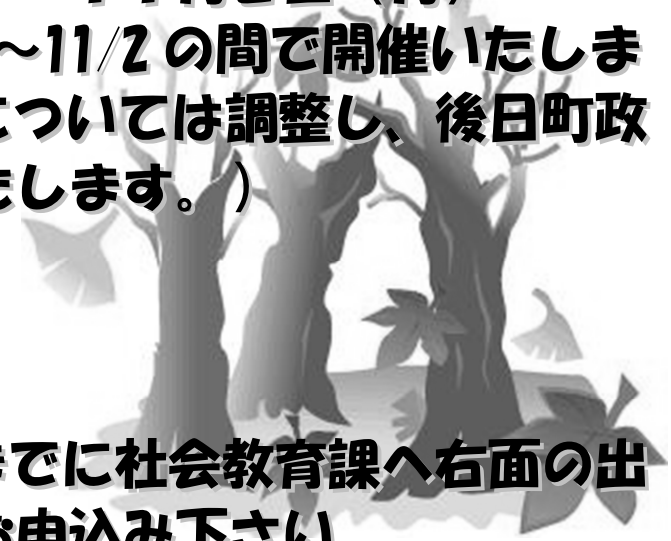
出　演 （代表）	氏　　名 （団体の場合は団体名）	
	連 絡 先	住所 氏名 電話

種　　目	発表内容・曲目	出　　演　　者

提出日　　月　　日

羅臼町総合文化祭実行委員会事務局（羅臼町教育委員会内）
TEL ８７－２００４／FAX ８７－２２５６

第５５回羅臼町総合文化祭
一般作品展の作品募集



＜展示期間＞

令和８年１０月３０日（金）～１１月２日（月）

（※今年の文化祭は、10/30～11/2の間で開催いたしますが、詳細の催事日程については調整し、後日町政だよりにてお知らせいたします。）

＜展示会場＞

旧春松小学校１階ホール等

＜募集期間＞

令和８年１０月２日（金）までに社会教育課へ右面の出品票に必要事項を記入し、お申込み下さい。

＜募集作品＞

部 門	種　　類	募 集 内 容
絵 画	油絵・水彩画・デッサン画 ちぎり絵・版画等	展示会場に搬入、展示可能な作品。
書 道	自由	展示会場に搬入、展示可能な作品。
写 真	自由	白黒・カラーどちらでも可。 原則として四つ切り以上としパネルまたは台紙を用いること。
手 芸	刺繍・和裁・洋裁・織物 和洋人形等	展示会場に搬入、展示可能な作品。
工 芸	陶芸、木工芸、皮細工、その他	展示会場に搬入、展示可能な作品。
盆 栽	盆栽・草木花等	盆栽は出展者が１年以上手入れしたもの。
華 道	自由	流派ごとに出品するものとする。
その他	俳句・短歌・絵手紙・盤景 木彫り、その他	展示会場に搬入、展示可能な作品。

※習い事等で作成した作品も出展可能ですので、たくさんの方からの出展をお待ちしております♪

お問合せ先：社会教育課　TEL ８７－２００４／FAX ８７－２２５６

令和8年度 第55回羅臼町総合文化祭作品展 出品票

・区　分　（　一般　・　団体　）

出品者・出品団体名				
連　絡　先	住所		電話番号	

・部　門　（　絵画　・　書道　・　写真　・　手芸　・　工芸　・　盆栽　・　華道　・　その他　）

No.	出品者氏名	作　品　名 （タイトル）	名札の 書き方	作品の大きさ （横×高さ×奥行き）	作品点数
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

展示方法及び必要スペース　パネル横　　枚　／　机　　枚　／　＿＿＿＿

＊作品の裏面等には題名、住所、氏名、団体名を記入願います。

＊会場のスペースによっては、作品数の調整を行う場合がありますので、ご了承下さい。

＊展示作品の破損・紛失などの責任は負えませんので、予めご了承ください。

第3回知床らうす産業祭 羅来楽

© 海上自衛隊

羅臼漁港艦艇広報

中央埠頭 MSC604



掃海艇 えのしま

一般公開

2026.9/26(土)・27(日)

14:00～16:00　9:00～15:00

※一般公開の終了時刻については、
状況により変更することがございます。





- 天候状況により一般公開を中止させて頂く場合があります。
- 乗艦時に手荷物検査をさせて頂く場合がありますのでご協力お願いします。
- 艦内は非常に狭く突起物、階段等がありますのでサンダル、ハイヒール等での乗艦はご遠慮ください。

お問い合わせ

自衛隊帯広地方協力本部
募集課帯広市西14条南14丁目4
TEL0155-23-5882

第3回知床らうす産業祭羅来楽

町政だより 令和8年9月10日発行

巡視船てしお

＝船内見学＝



と　き：　令和8年9月27日（日）
午前の部　9:00～11:00
（最終受付：10:30まで）
午後の部　13:00～15:00
（最終受付：14:30まで）
※悪天候及び事件・事故発生の場合は見学を中止します。

乗り場：　羅臼漁港西防波堤

問合せ：　羅臼町役場　産業創生課　TEL　87－2126

その他：　お祭り開催中は自由に見学できますので、事前受付等は必要ありません。小学生以下のお子さんが乗船する際は保護者の同伴をお願いします。なお、乗船した際は乗組員の指示に従ってください。

推薦してください！

羅臼町児童・生徒表彰

頑張っている子はいませんか？

この表彰は、子どもたちの優れた個性や能力を表彰し「自分らしさ」「とりえ」を知ってもらい、自信を持って生きる態度を育てようというものです。そして、子どもたちの長所を、学校だけではなく地域ぐるみで見つけようという表彰制度です。



たとえば、
奉仕賞／学校や地域社会に貢献している
親切賞／日頃から、よく人に親切な行いをしている
学芸賞／学業または文化・芸術に努力している
体育賞／スポーツ活動に努力している
創造賞／いろいろな事柄に創意工夫している
友情賞／友達のことを考え、よい仲間づくりに努めている
明朗賞／態度がいつも明るく、よく挨拶している
読書賞／日頃から、よく本を読んでいる
その他／上記以外で表彰に値する
（過去に表彰された賞：リーダー賞、精勤賞、善行賞）

推薦書には、推薦する児童・生徒の個性や能力について、具体的な理由を明記し、５０字以上で記入して下さい。

※親族からの推薦は、この制度での目的からは相応しませんので、予めご了承ください。

締め切り／令和８年９月３０日（水）
推薦方法／「羅臼町児童・生徒被表彰者推薦書」に記入し羅臼町教育委員会学務課（役場２階）へ提出してください。

☆問合せ先☆
羅臼町教育委員会　学務課　電話　８７－２１２９
FAX　８７－２８１０

きりとり

羅臼町児童・生徒被表彰者推薦書

（フリガナ） 被表彰者の氏名		学 年	小・中学生 年生
被表彰者の住所	目梨郡羅臼町　　町		
被表彰者の性別	男　　女		
保　護　者　名			
推薦する「賞」	賞		
推　薦　す　る 内　容　事　項			

推薦者	氏　　名	印
	住　　所	目梨郡羅臼町　　町
	電話番号	－　　－

表彰対象者　　羅臼町内の小・中学生に限ります。

図書館まつり２０２６

10月17日（土）・18日（日）

10：00～17：00（両日とも）

場所：羅臼町図書館

10/17 絵本作家加藤休ミさんがやってくる！

ワークショップ
＆トークライブ



2階多目的室

ワークショップ
10:30～12:00
トークライブ
13:30～14:30

10/18 脱出ゲーム『かもめ号からの脱出』



移動図書館バス
かもめ号
10:15～16:15

※応募・抽選制

※応募方法は裏面をご覧ください

10/18 ミニ古本市

図書館の除籍本を無料還元！



2階多目的室

10:00～17:00

無料でお持ち帰りいただけます

10/17・18 ざっしdeガチャ

本を借りて雑誌の付録が当たるガチャを引こう



貸出カウンター

10:00～17:00

3冊貸出で1回できます
ひとり1回
なくなり次第終了

10/17・18 本の相性診断 ブックマッチング

あなたに合う本がきっと見つかる！



展示コーナー

10:00～17:00

貸出は貸出カウンターで行います

10/17・18 図書館まつり開催記念 図書印スタンプラリー

スタンプをあつめて図書印＆図書印帳をゲットしよう！



貸出カウンター

10:00～17:00

図書印　先着30名
図書印帳　先着20名



大好評につき！今年もやります！
★おめんづくりコーナー
★釣り堀コーナー
★折り紙コーナー
17日・18日両日実施します

問合せ先
羅臼町図書館
Tel 0153-85-7171

令和8年度本との出会い講演会

参加無料

絵本作家加藤休ミさん ワークショップ＆トークライブ



参加者募集



※事前の申込が必要です※

10/17(土)

【ワークショップ】
幼稚園児～小学生
１０:３０～１２:００

【トークライブ】
大人（高校生以上）
１３:３０～１４:３０

申込方法などは裏面をご覧ください⇒

令和８年度家読推進事業『うちどくミッション』



図書館からの挑戦状

かもめ号 脱出ゲーム

10.18 SUN





かもめ号の本を使って謎を解こう
あなたは無事脱出できるか！

詳しくは裏面をご覧ください

令和8年度本との出会い講演会

参加無料

絵本作家加藤休ミさん
ワークショップ＆トークライブ
参加者募集





※事前の申込が必要です※

10/(土)17

【ワークショップ】
幼稚園児～小学生
１０:３０～１２:００

【トークライブ】
大人（高校生以上）
１３:３０～１４:３０

定員先着１５名

【ワークショップ】
幼稚園児～小学生向け
（小学３年生まで保護者同伴必須）
『クレヨンであそぼう！』

開催時間　10:30～12:00

★必要なもの★
クレヨン、よごれてもいい服装

定員先着２０名

【トークライブ】
大人（高校生以上）向け
『加藤休ミがクレヨンで描くこと』

開催時間　13:30～14:30

絵本即売会＆サイン会
ワークショップ・トークライブそれぞれ終了後、加藤休ミさんの絵本の販売、サイン会を実施します！

申込みフォーム

申込：9/10(火) 受付開始
※定員になり次第受付終了

申し込みはこちらから

ワークショップ【幼稚園児～小学生】

トークライブ【大人（高校生以上）】

※申込み間違いにご注意ください※
※申込み方法はweb申込みのみです※

講師紹介

１９７６年生まれ。北海道釧路市出身。
独学によるクレヨンとクレパスを用いた作品を創る。
２０１０年より絵本を軸に制作が始まる。
近年は、食べ物のリアルでおいしそうな描写への探求、クレヨン画の熟練を日課に活動。
クレヨン画の展覧会を目標に製作。
著作に、『さかなをたべたあとのほね』『りきしのほし』など多数。



絵本作家
加藤休ミ

主催・お問い合わせ

羅臼町図書館　TEL 0153-85-7171

図書館からの挑戦状
かもめ号脱出ゲーム

※事前応募・抽選制
（当日の飛び込み参加不可）

10/18 SUN.

応募期間　2026.9.10(木)～9.30(水)

借りれば借りるだけ当選確率UP！

キッズコース
（幼稚園児～小学生）※保護者同伴必須

定員	４名（保護者を含めて8名）
時間	１回２０分程度 10：00～13：00の間で時間指定制
料金	無料（参加賞あり）
会場	移動図書館バス『かもめ号』 （羅臼町図書館正面駐車場）

マスターコース
（中学生～大人）

定員	４名・1人あたり同伴1人まで可 ・同伴者は家族・友達・兄弟可
時間	１回２０分程度 13：30～16：30の間で時間指定制
料金	無料（参加賞あり）
会場	移動図書館バス『かもめ号』 （羅臼町図書館正面駐車場）

ご応募の流れ

図書館やかもめ号でたくさん本を借りて脱出ゲームに参加しよう！
以下の流れでご応募ください。

STEP 1
図書館やかもめ号で本を借りる
9月10日～9月30日の間に、図書館やかもめ号で本を借りよう！

STEP 2
図書館で読書通帳に記録する
借りた冊数を読書通帳で確認します。
※読書通帳発行には**手続きが必要**です
※読書通帳は利用登録があれば即日発行できます

STEP 3
応募券に記入し応募箱に入れる
読書通帳の記録から**5冊ごと**に1枚応募券をお渡しします。
必要事項を記入し、図書館内の応募箱へ応募券を入れてください。

STEP 4
当選者には招待状を郵送します！
ご当選者には図書館から脱出ゲームへの招待状を郵送にてお送りします。
※当選者は図書館HPでも発表いたします

問合せ：羅臼町図書館　0153-85-7171

秋の全国交通安全運動

9月30日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」

運動期間　９月２１日(月)～９月３０日(水)まで

- 歩行者～歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 自動車～夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 自転車～自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

★交通安全街頭啓発の日程★

日時:9月29日(火曜日) 午後1時30分～

場所:礼文町 萬屋様宅前 (**雨天時は中止となります**)

お問合せ先：町民環境課　町民環境係　TEL 87-2115



共催：羅臼町・
羅臼町交通安全協会・
羅臼町交通安全指導員会・
羅臼駐在所・中標津警察署

羅臼町 HP＆公式 SNS

羅臼町の最新情報をいち早く町民の皆様にお伝えするため
情報提供・シェアなどご協力をお願いいたします！

羅臼町 HP　　Facebook　　Instagram

YouTube　　X（旧 Twitter）　　LINE

お問合せ先：企画財政課（☎0153-87-2114）

らうすリハ通信 2026年 9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行っています。見学・半日無料体験も随時受け付けていますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
・利用を希望される場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談ください。
・みなさんは普段、ご自身の「**足**」を意識することはありますか？足は毎日私たちの体を支え、歩くために欠かせない大切な役割を担っています。今回は足の健康を守るポイントをいくつかご紹介します！

足裏アーチってなに？

足裏には**3つのアーチ**があり、
体重を支えたり歩く時の衝撃を吸収したりする大切な役割があります。

衝撃を吸収
バランスを保つ
歩行をサポート





① 内側縦アーチ
土踏まずのアーチで、体重を支え、衝撃を吸収する役割があります。

② 外側縦アーチ
足の外側のアーチで、歩くときの安定性をサポートする役割があります。

③ 横アーチ
足の横方向のアーチで、体重を分散し、バランスを保つ役割があります。

アーチが崩れると…

- ☑ 疲れやすくなる
- ☑ 足や膝、腰に負担がかかる
- ☑ 歩きにくくなる



足にあった靴って？



足にあった靴や靴下を選ぶことは、
歩きやすさや転倒予防につながります。

良い靴のポイント

① かかとがしっかりしている



かかとをしっかり支えて、ぐらつきを防ぎます。

② 足先に約1㎝の余裕がある



つま先が当たらず、ゆとりがあると楽に歩けます。

③ 滑りにくい靴底



滑りにくい靴底で転倒を防ぎます。

靴下のポイント

締め付けすぎない

血流を妨げず、むくみや冷えの予防になります。



自分の足にあったサイズ

大きすぎても小さすぎても足トラブルの原因になります。



足指を動かそう！

足指をよく動かすことが、足の健康を守る第一歩です！



足指をよく動かすことは、足裏のアーチを保ち、バランスや歩行を安定させることにつながります。毎日少しずつ、足指を意識して動かしましょう！

おすすめの足指体操

① 足指をひらく・閉じる



足指を大きく開いて、ぎゅっと閉じます。
5～10回を目安に行いましょう。

② 足指でグーパー



足指をぎゅっと丸めて「グー」、「パー」。
5～10回を目安に行いましょう。

③ タオルギャザー



床にタオルを置き、足指でたぐり寄せます。
左右それぞれ2～3回行いましょう。

やるときのポイント

痛みのない範囲で



リラックスして行いましょう。

呼吸を止めずに



すきま時間をつかうのがおすすめです。

1日数回こまめに



ゆっくり呼吸をしましょう。

足を大切にしよう！

毎日の積み重ねが、これからの元気な歩みにつながります(^^♪



足を健康に保ことは、元気に歩き続けるためにとても大切です。毎日のちょっとしたケアで、トラブルを予防しましょう！

① 足を清潔に保つ



毎日、ぬるま湯でやさしく洗い、よく拭きましょう。指の間も忘れずに！

② 傷・赤み・腫れがないか見る



足の裏や指の間、踵などを毎日確認しましょう。

③ 爪を適切に整える



爪は真っ直ぐに切り、切りすぎないようにしましょう。角を丸く整えると、靴や隣の指を傷つけにくくなります。

④ 乾燥していたら保湿する



かかとや足の裏が感想すると、ひび割れの原因に。お風呂上がりにクリームなどで保湿しましょう。

⑤ 痛みや傷が続く場合は相談する



痛みや痺れ、傷が治らない時は、自己判断せず、早めに医師や専門家に相談しましょう。

2026 年 8 月 24 日

道民の皆さまへ

社会福祉法人　北海道共同募金会
会長　瀬尾英生

北海道共同募金会での不祥事のお詫びと再生のための取り組みについて

北海道共同募金会において発生した多額の使途不明金の発生について、道民のみなさま、関係機関のみなさまに、多大なるご心配ご迷惑をおかけしていることに、心よりお詫び申し上げます。赤い羽根共同募金に対する信頼、そしてお預かりした浄財を職員の不適切な行為によって失ってしまい、誠に申し訳ございません。

また、このたびの不祥事を起こしたことにつきましては、私ども北海道共同募金会という組織としての責任を重く受け止めており、再発防止に向けた取り組み、また現在までの北海道共同募金会の再生に向けた取り組みを下記のとおり公表させていただきます。

再生への道のりが長く険しいものになることは当然のことと覚悟をしておりますが、みなさまから叱咤激励をいただきながら、道民のみなさまからの信頼回復と赤い羽根共同募金運動の継続のため一歩一歩前進してまいります。

なお、使途不明金の原因究明につきましては、現在も行っており、今後も調査を進めて参りますが、事実が判明次第、当人（前事務局長）への損害賠償請求や刑事告訴なども含めまして、改めて皆様にも公表させていただく所存でございます。

記

≪再生に向けた取り組み≫

1．「赤い羽根共同募金運動の信頼回復に向けた再発防止策について」を作成しましたので、よろしければご一読いただきますようお願い申し上げます。

2．多額の使途不明金が発生した原因、再発防止策などについて調査・回答いただくため、第三者委員会の設置を進めており、すでに、弁護士会を通じて第三者委員会委員の推薦を受けています。

3．現在の常務理事は 8 月 31 日をもって辞任し、新しい常務理事が 9 月 1 日に着任いたします。

なお、会長、副会長は、第三者委員会の回答に基づく再発防止策を作成したうえで、適正な手続きを経て交代いたします。

また、監事については、すでに辞任の意向を示しており、適正な手続きを経て、交代いたします。

以上

令和８年９月 10 日発行

～羅臼町共同募金委員会からのお知らせ～

先日、北海道共同募金会において、多額の使途不明金が発生したことが公表されました。

町民の皆様には、今回の事案により、共同募金に対する不信感を抱かせることとなり、心よりお詫び申し上げます。

北海道共同募金会では、現在、事実関係の解明と再発防止に向けた取組を進めています。

なお、羅臼町で集められた募金については、現在、助成金の一部が交付されておりますが、残る助成金について、中央共同募金会から「緊急支援助成」という形で交付されることが決定しております。

羅臼町共同募金委員会におきましても、募金の取扱いや情報公開について、より一層、適切に対応してまいります。

共同募金は、皆様からお寄せいただいた善意を地域の福祉活動につなげる大切な仕組みです。

これからも、皆様に安心してご協力いただける共同募金運動を目指して参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和７年度羅臼町民の皆様からいただいた募金額　2,322,830 円

- 赤い羽根共同募金　　1,640,620 円
- 歳末たすけあい募金　　682,210 円

○募金はこのような福祉事業に活用させていただいております

1. 敬老記念品贈呈事業（米寿祝）

米寿を迎えられた方へ、記念品を贈呈しています。

2. 障がい児者交流・体験事業

町内の障がい者やボランティア団体、特別支援学級の児童・生徒が軽スポーツを通じて交流を図る事業です。

3. 入学祝品贈呈事業

小学校へ入学する児童へ、名前入りの三角巾を贈呈しています。

4. 町内会助成事業

町内会が行う子ども祭りやお楽しみ会など、町内会行事などの支援を行っています。

5. 福祉団体助成事業

町内のボランティア団体や羅臼町女性団体連絡協議会、羅臼町更生保護女性会など、各福祉団体の活動を支援しています。

6. 小地域ネットワーク事業

町内会を対象に、炊き出し訓練や防災訓練を行っております。

7. サロン運営事業

地域の高齢者などが気軽に集まり、交流できる地域サロンを運営しています。

8. 広報啓発事業

年４回発行している「社協だより」を通じて、地域福祉に関する情報を発信しています。

9. ボランティア推進事業

災害ボランティアに関する研修会の開催やボランティア協力校への助成を行っております。

10. 子育て支援事業・幼稚園訪問事業

幼稚園や子育て支援施設のクリスマス会に合わせて、クリスマスプレゼントを贈呈しています。

11. 歳末見舞金事業

町内の生活困窮者を対象に見舞金の支援を行っています。



敬老記念品贈呈事業（米寿祝）



障がい児者交流・体験事業



小地域ネットワーク事業



子育て支援事業・幼稚園訪問事業

モルック

スキットル・シリーズ

秋の大食欲杯

開催日程

10月
毎火曜日
6日
13日
20日
27日

11月
毎金曜日
6日
13日
20日
27日

各回
18:30～

会場
らうすぽアリーナ

参加費
1000円/1チーム

対象
全町民

詳細・申込はこちら →
申込用紙はらうすぽにて配布しています

申込〆　9/30

お問合せ：0153－85－7715

知床ユネスコ協会主催

第5回 絵で伝えよう！『シレトコってどんなトコ？』絵画展

見にきてね！

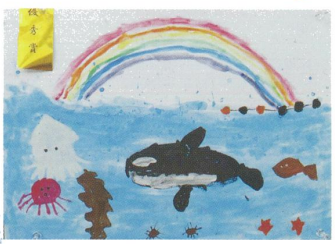
羅臼町、斜里町の園児から児童に、『あなたが思う知床』の絵を募集し、
163点の応募がありました。
子どもたちから見た知床の姿をぜひ鑑賞ください。

期　間：9月18日(金)
～9月28日(月)

会　場：羅臼町民体育館(らうすぽ)
1階廊下

※公益社団法人日本ユネスコ協会連盟『SDGs活動助成事業』

第4回 入賞作品



園児部門／優秀賞
佐藤 希成さん



日本ユネスコ協会連盟会長賞
吉岡 潤娜さん



児童低学年部門／優秀賞
小平 彩心さん

主催 知床ユネスコ協会　羅臼町：石川（090-8426-4538）斜里町：川村（090-6871-0769）
後援　斜里町教育委員会　羅臼町教育委員会

ぽんちゃんのタタタイトル未定

～今回もふるさと少年探検隊特別号です～

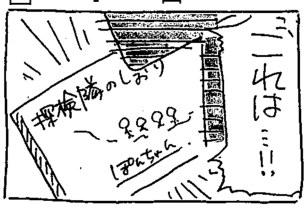


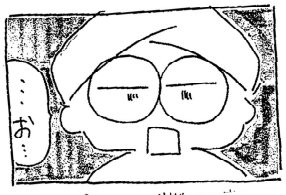
9月

◇続きは次回といったものの、記憶は日に日に薄れ、今やもう何がなんやらわっきゃぷーです。それでも何でも書かねばならぬ。ほとんどと乾いたぞうきんですが、何とか絞って見せましょう。

◇◇二日目◇◇

◇さて、乾いたぞうきんは乾くことを想定し、少々の水を用意しておりました。そう、しおりの記録欄です。有能天才マメ人間ぽんちゃん！これを見ればかける、かけるぞ！と思ったか。私の二日目の記録の全貌を紹介します。「きんにく痛・たんこぶ・寒いのに海・オーシャンビュー風呂（笑）でカラスの行水」以上。何もわかりません。◇イラに定評のある私はもちろん謎解き読み解きは苦手です。しかし頑張ってみようじゃないか。◇まず筋肉痛。これはそのまま筋肉痛でしょう。確かしゃがむのがつらかったような気がします。太ももあたりですね。羅臼町のスポーツ推進をする前に手前のスポーツを推進しろといった具合です。不甲斐ないですね。◇お次はたんこぶ、これもそのままたんこぶです。前日打ったおでこさんはおでこ様になります。よく意味が分かりません。とにかくたんこぶはそれはそれは立派なたんこぶとなり、帽子すらかぶりたくなくなったのでした。◇ここからが本題です。寒いのに海。これはモイルス湾散策イカダ遊びのことでしょう。この日は確か寒かった。みんな寒かったはずです。多分あれが噂の冬ってやつですよ。そんな中、子どもは風の子、いえ海の子、冷たい海に突撃です。すぐに寒い寒いとあがってくるとおもいきや、まあびっくり泳ぐ泳ぐ。信じられない話ですね。信じるか信じないかはあなた次第というわけです。◇さて最後はオーシャンビュー風呂（笑）でカラスの行水。メモのくせに（笑）が入っているところがポイントです。現代では、いえ古来より、清潔さの維持は心身の健康に寄与するはず。ということで、探検隊でももちろん、お風呂に入ります。探検隊のお風呂は、オーシャンビューの一点につければ、星が幾つもついてるホテルより、大金を積んで積んでも届かない高級旅館より、そんなもの目ではなく、真のオーシャンビューというものを知ることができます。ちゃちなオーシャンビューはもう卒業です。本当のオーシャンビューとはこれなのです！

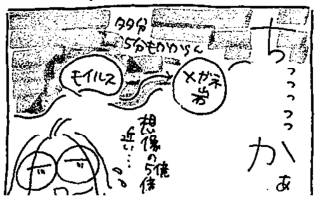




そしてここで登場をするのがもう一つのポイント、カラスの行水です。真のオーシャンビューを前にして、我々は何とカラスの行水！贅の限りといったところでしょうか。オーシャンビューも泣いています。◇何とかあのメモでも記憶は甦るもので、しかし正直熱いうちに打たれなかった鉄はもう冷めてしまっています。というわけで冷めた鉄でもたたかないよりマシ、早いうちに叩き切ってしまおうということで、お次は3日目です。

◇◇三日目◇◇

◇3日目のメモはシンプルです。「行けるのかメガネ岩・ゆび、死」以上。メガネ岩は全身筋肉痛で不安も不安なんて、なんて馬鹿馬鹿しくなんのこっちゃないちょっとそこまでで、コンビニよりも近いです。指は探検隊に関係なくただ番屋の戸につめただけ。まさに内容がないようで、3日目はおしまいです。



◇◇四日目◇◇

◇4日目も内容がないようかと思いきや、まったくその通りで、「魚くせー手・パーティー飯うめー・げぼ」で以上。確実に触れないほうがよさげな単語語はスルーして、魚くせー手はその通り魚を触ったんでしょうし、パーティー飯はチャレンジ隊生還パーティーのご飯のことでしょう。確かにおいしかった記憶はあるようなないような。おいしいことはよきことです。

◇◇五日目◇◇

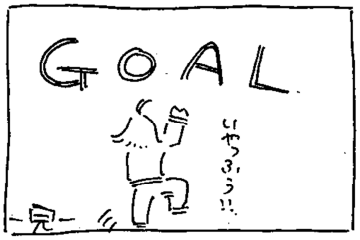
◇さあどんどん行きましょう。五日目です。「たのしー！・ぽんちゃんストーンまさかの残0！」まったくふざけたメモです。◇探検隊では毎朝、朝の集いが行われます。体操やらレクリエーションやら、なんか楽しそうなことを、担当のスタッフが先導し行います。この翌日はもう相泊に向けて出発、つまりこの日は最後の朝の集いの日です。さて、そんな大事な局面、担当スタッフはぽんちゃん！任せてくださいよっということでいっちょやってやりました。◇さて、探検隊に参加されたお子様が謎の石を持って帰ってきたよという保護者の方、その石の処理に困っている保護者の方、大変申し訳ございません。私の仕業です。5日目の朝の集いはぽんちゃんストーンを探せ！やはり乾いたぞうきんから絞りだした一滴です。ごろごろ転がる石をひとつひとつひっくり返し、あらぽんちゃん発見！たくさん見つけてね！◇たくさん見つけてねはよろしいですが、その石の処理が問題です。捨ておいたら何れ呪いになるかもしれない。まあそれも吝かではないですが、いやいやだめだ。処理をしなくては。しかしどう処理したもんか。そして究極の一言です。「ご自由にお持ち帰りください」



◇さて、メモの内容に戻りましょう。「ぽんちゃんストーンまさかの残0！」ぽんちゃんもびっくりです。呪いになることなく、何かするでもなく、処理できました。万歳万歳万歳です。保護者の方々、すみませんでした。◇「たのしー」についてはもう楽しかったんだろうなっていう感じです。実際楽しかったですからね。そんな感じで、最後の夜は更けてゆくのでした。

◇◇最終目◇◇

◇やっとこさ最終日です。行っていればあっという間でしたが、振り返って書けば長い長い。ふつう逆だと思うんですがね。私はもう疲れました。最終日メモは「筋肉痛・足ひねる・古傷疼く・クマスプレーで打撲・疲労宴・ハマナスぶっすり」以上。見た感じもう満身創痍ですね。ほぼ怪我です。それでも何とか、何とか相泊からモイルス、モイルスから相泊と行って帰ってくることができました。神仏云々はわかりませんが、とりあえずすべてにありがとうございましたということで、そろそろやる気もなくなってきたので、これにて探検隊特別号は終了となるのでした。これにて探検隊特別号はおしまい。お粗末様でした。



◇欄が余ってどうしようもないので、何かを書こうと思いましたが特段書くこともなく、定時も迫ってきているので、ここは空欄ということにします。メモとかに使ってください。◇そういえば今度モルック大会をやります。来てくださいね。◇そういえば駅伝大会とかもあります。来てくださいね。◇メモ欄がなくなってしまいました。生ごみの包みとかになら使えると思うのでそんな感じでいよいよ本当におしまいです。

今月のスポーツイベント

日付	イベント名
9/11（金）	ヨガ教室
9/12 9/19 10/3 10/10（土）	定期活動ミニ・バド・ラー
9/20（日）	羅臼湖トレッキング
9/26（日）	羅来楽スポーツイベント 9：00～11：00　小学生ドッヂボール大会 11：30～13：30　中学生モルック大会
10/4（日）	第33回クナシリ眺望駅伝競走大会
10/6～11/27	モルック スキットル・シリーズ　秋の大食欲杯

スポーツイベント情報提供求む！

ゴミ拾いはじめました

元久は人様のお役にたつべく、９月１日よりゴミ拾いを始めました。植別橋がスタートです。ひとりさみしいので通りがかるバイクに手をふりふり、怖いクマちゃん対策には音楽を流しのりのり、そうしてゴミ拾いをしています。今回のお供は19901108。収録歌が聞こえてきたらゴミ拾いしている私かもしれません。

成果報告

植別橋-居麻布橋　1.3Kg

今回の大物

サンドペーパー（100番・約１m）

最近、「疲れてるの？」「仕事忙しいの？」など聞かれることがよくあります。回答としては特段忙しくもなく、疲れているというかなんというか。というのも、これまで手を付けていなかった引っ越し荷物、通称後回しボックスを発掘調査したところ、3DSとソフトが掘り出され、久しぶりにちょっとやってみたところまあ楽しい。というわけで私は地域おこし協力隊業務のほかにとびだす感じの某ぶつの森で村長業務をこなし、ローン返済の為に夜な夜な南の島で虫取りに釣りに勤しみ、住民との交流も忘れず、充実した日々を送っているのでした。というわけで疲れて見えてもそっとしておいて大丈夫です。おわり。

気軽に楽しむ、知床の大自然。

羅臼湖トレッキング



開催日
9/20
[日]

詳細・お申し込みについて

NPO法人羅臼
スポーツクラブらいず

当日のプログラム

07：00　らうすぽ集合・出発
07：30　入山口着
07：35　羅臼湖へ出発
09：35　羅臼湖到着・休憩
09：50　羅臼湖出発
11：20　入山口着
12：00　駐車場着
12：15　昼食交流会
13：00　交流会終了・解散

申し込み方法・締め切り

9月17日（木）までに

お電話またはQRコードにてお申し込みください。
クマの出没状況等によっては中止の可能性がございます。

対象

小学３年生以上の町民



参加費

1,000円　らいず会員　500円
※小学生・中学生・その保護者は子ども育成協議会で参加費を負担します。

持ち物

暖かい服装・雨具・長靴
着脱しやすい上着で温度調節できるように
長靴が入るビニール袋
車内での履物・飲み物・軽食

☎らいず事務局
0153－85－7715



らうすぽ3階
多目的ルーム

Yoga Class

9/25（Fri）

18:30 ～ 19:30

参加料　　1,500円
らいず会員　1,000円

ヨガマットの貸出や託児もできますので、
お気軽にお問い合わせください。
※対象は18歳以上の町民です

お申込み

お電話または
QRコードから
締め切り　9/23

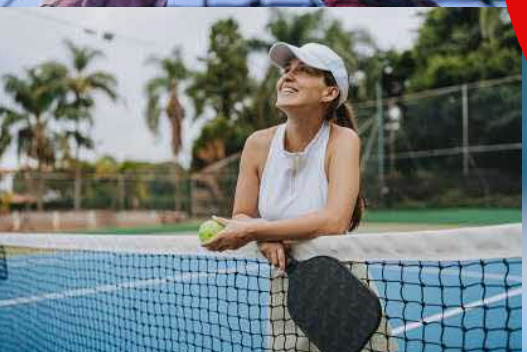
NPO法人羅臼スポーツクラブらいず
0153−85−7715

PICKLEBALL

ピックルボール体験会








2026.
9.28月
19:00-20:00
らうすぽ アリーナ

はじめてでも大丈夫!!世界で人気急上昇中のスポーツ

テニス・卓球・バドミントンの要素を組み合わせたアメリカ発祥のニュースポーツです。
穴の開いたボールを専用のパドルで打ち合うため、初心者のかたでもラリーが続きやすいのが特徴です。当日は講師の橋場俊輔氏をお呼びしますので、子どもから高齢者まで年齢や体力に関係なく一緒に楽しめます。最近テレビやSNSでも話題の『ピックルボール』まずはその楽しさを感じてみませんか？
20時以降は集まったみなさんで自由にピックルボールを楽しむこともできます。

講　師	橋場　俊輔　氏　(ピックルボールコーディネーター)
対　象	町内在住小学1年生以上　　**定員　20名程度**
持ち物	上靴・飲み物・自前の道具がある方の持参も大歓迎
参加料	300円 / らいず会員 100円
お申込	お電話またはQRコードから

申込はこちらからもできます

道具もご用意しています

お申込・お問合せ

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず　　**0153-85-7715**

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

水中バレー大会

10月1日(木) 2026

18:30 ～ 21:00





場所：町民温水プール小プール
対象：中学生以上の町民
内容：5人1組のチームで戦います。
※個人でのお申込みもOK！！
　お気軽にご相談ください
持ち物：Tシャツ・短パン・着替え・タオル・飲み物
（必要な方は水泳帽・水中メガネ）



料金

500円
らいず会員　400円
プール利用料かかりません。

申込み

①下記申込み用紙
（らいず事務局にご提出ください）
②お電話
☎0153－85－7715
③QRコードから

9月24日締切

ミニバレーボールを使用した
水中バレーです。初めての方でも大丈夫！

✂きりとり✂

チーム名			
①代表者名	（会員・非会員）	連絡先電話番号	
②氏名	（会員・非会員）	④氏名	（会員・非会員）
③氏名	（会員・非会員）	⑤氏名	（会員・非会員）