

スポーツと食事を楽しみながら、繋がりを広げよう！

外国人労働者交流会

Let's
meet up!

6.14日
11:00-14:00
11:00集合

参加
無料

イベント情報

11:00

会場集合

11:30~

スポーツ交流

12:30~

食事・レクリエーション

13:50~

思い出写真撮影

14:00

イベント終了（予定）

会場 らうすぽ（町民体育館）

参加費 参加者無料
※事業者様負担（一人:3,000円）
※イベント当日お支払い願います。

持ち物 運動靴、タオルをご持参ください。

参加申込 1.裏面の「参加申込書」に必要事項を記入してください。
2.「参加申込書」を役場企画財政課まで提出してください。
※提出は役場窓口へご持参かFAXで提出してください。
※イベント保険加入のため全項目記入してください。

申込締切 令和8年5月22日（金）まで 締切厳守



イベント詳細のお問合せ先

実行委員長 石田一美

☎ 090-8903-5891

参加申込書提出先

羅臼町役場企画財政課

FAX: 0153-87-2916

主催：外国人労働者交流会実行委員会 後援：羅臼町・羅臼漁業協同組合

外国人労働者交流会 参加申込書

【5月22日（金）締切厳守】

提出先（役場企画財政課）
FAX : 0153-87-2916

事業所名 _____
 ご担当者名 _____
 ご担当者連絡先 _____

参加申込者（事業者の方が参加する場合も記入願います。）

お名前（上段フリガナ）		国籍	性別	住所	生年月日
例	グエン ヴァン ア NGUYEN VAN A	ベトナム	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	栄町100番地83	1990. 6. 25
1			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
2			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
3			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
4			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
5			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
6			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
7			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
8			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
9			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
10			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
11			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
12			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
13			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		

令和9年度 根室管内町職員採用資格試験【上級】のお知らせ

[受付期間] 令和8年4月30日（木）～6月5日（金）

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

[第1次試験日・時間] 令和8年7月12日（日）午前9時35分から

※午前9時10分までに着席してください。

[試験会場]

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

この試験は、根室管内町職員「上級職（大学卒業を対象）」の採用資格試験です。

※初級職（高校卒業程度を対象）の試験は9月に実施します。

1 試験区分及び職務内容

試験区分	職務内容
一般事務職	町長部局、教育委員会、議会事務局など、様々な分野で幅広い業務に従事します。
一般事務職 （水産）	町長部局に所属し、一般行政事務を主体として水産業における業務に従事します。
技術職 （土木・建築）	町長部局に所属し、道路・河川・公園・上水道などの土木工事や公共建築工事の設計・施工管理・維持管理及び一般行政事務の業務に従事します。
技術職 （電気・機械）	町長部局に所属し、上下水道などの公共施設建築工事の設計・施工管理・維持管理及び一般行政事務の業務に従事します。
保健師	町長部局に所属し、保健指導全般及び一般行政事務の業務に従事します。
社会福祉士	町長部局に勤務または在籍し、社会福祉または介護保険全般及び一般行政事務の業務に従事します。
臨床心理士または 公認心理師	町長部局に所属し、心理的支援全般及び一般行政事務の業務に従事します。
幼稚園教諭 保育士	幼稚園・保育園に勤務します。
学芸員	郷土資料館に勤務し、文化財保護・調査及び施設管理の業務に従事します。
薬剤師	薬局に勤務し、薬事監視指導及び衛生行政等の業務に従事します。

2 採用予定町の職種と採用予定者数

職種 町名	一般事務職	一般事務職 (障がいのある方)	一般事務職 (水産)	技術職 (土木・建築) (電気・機械)	保健師	社会福祉士	臨床心理士 または 公認心理士	幼稚園教諭	保育士	学芸員	薬剤師
別海町	5名程度	1名	-	-	1名	1名	1名	-	-	-	1名
中標津町	5名程度		-	(土木・建築)各1名 (電気・機械)1名	1名	1名	-	-	1名	-	-
標津町	3名程度	-	1名	(土木・電気・機械) 若干名	2名	1名	-	-	-	1名	-
羅臼町	2名程度	-	1名	(土木・建築) 3名	2名	1名	-	2名	-	1名	-

※採用予定者数は、各町の欠員状況等により変更することがあります。

3 受験資格及び資格要件

【受験資格】

4町共通要件	平成11年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方。 学校教育法による4年制大学若しくはこれに準ずる学校を卒業（見込み）した方。
--------	------------------------------------------------------------------------

【各町職種別資格要件】について、詳しくはホームページをご参照ください。

右のQRコードから読み取りいただけます →



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

<地方公務員法第16条の抜粋>

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

4 試験の方法

(1) 第1次試験

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

(2) 第2次試験

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

5 試験期日、試験会場及び合格発表

- (1) 第1次試験は令和8年7月12(日)に行い、試験会場の札幌市は**北海道立道民活動センター(か
でる2・7)510会議室**、中標津町は**中標津町役場**とします。

試験の終了は、午後1時30分の予定です。

- (2) 第1次試験の合格発表は、令和8年7月29日(水)に、受験番号を各町ホームページに掲載します。
又、合格者に直接通知します。

6 受験手続及び受付期間

- (1) 申込書は、根室町村会又は根室管内各町役場総務課で配布します。又、根室管内各町役場ホームページからも申込書等のダウンロードが可能となっています。
- (2) 申込書は郵送により請求することもできます。封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書し、宛先を明記して140円切手を貼った返信用封筒(A4判が入る大きさ)を必ず同封して請求してください。
- (3) 申込書及び受験票に所定の事項を記入し、**第1希望町名欄に記載した町役場に提出してください**。受験票は6月24日(水)頃までに申込者へ郵送で交付しますので、受験票用はがきの表に、必ず住所・氏名・郵便番号を記入し、85円切手を貼ってください。郵送で申込みの場合は、封筒の表に「試験申込書在中」と朱書してください。(※記入及び郵送の方法については「試験申込みの方法」を参照してください。)
- (4) 申込書の希望町名欄は一般事務職(障がいのある方を除く)の申込者に限り、第2希望町名まで記載できます。

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

- (5) 申込みは、**令和8年4月30日(木)**から**令和8年6月5日(金)**まで受付します。受付時間は午前9時から午後5時まで、土曜・日曜及び祝日は受付しておりません。又、郵送の場合は6月5日(金)までの消印のあるものに限りです。
- (6) 申込みの際、受験票には写真の貼付は必要ありませんが、試験申込書には必ず写真を貼って提出してください。又、第1次試験当日は、必ず受験票の所定の欄に写真を貼り、試験会場に持参してください。

7 合格から採用まで

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

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

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

なお、採用候補者名簿の有効期間は、令和10年3月31日までとします。

8 その他

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

※受験手続等お問い合わせ先

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

カモメの被害でお困りの方へ！

住宅の屋根に巣づくりをしているカモメの被害に対し、親鳥以外の駆除を行うことができます。

駆除の条件

- ・ **範囲** 峯浜町からルサ川まで、市街地区から湯ノ沢町までの住宅地。
- ・ **被害状況** 屋根に巣をつくり、糞、騒音などの被害が実際にあること。

駆除期間及び内容

- ・ **期間** 令和8年6月1日から令和8年8月31日まで
- ・ **内容** 巣の回収及び卵、ヒナの駆除 ※親鳥の駆除はできません。

駆除の方法

駆除をする方法は次の2種類があります。

1. 施設の持ち主、住民自身による撤去

- ① 役場（産業創生課Tel87-2126）へ連絡し、撤去作業を実施する日時を決定。
- ② 役場職員が立会い、持ち主・住民自身が撤去を実施。

※撤去したものは役場職員へお渡し願います。

※【注意】高所など危険な作業を伴う場合は「2. の業者による撤去」を選択してください。

2. 業者による撤去（撤去費用が必要です。）

- ① 持ち主・住民が業者へ依頼。
- ② 業者と役場（産業創生課）が作業日時の打ち合わせをし、業者が撤去。

※費用は巣や卵、ヒナの数量等により業者が現場を確認し決定します。

支払方法は業者と打ち合わせ願います。

※時期によって撤去までに時間を要する場合がありますので、ご了承ください。



撤去業者

中村電気商会
(TEL 87-2325)

小野建設工業
(TEL 87-2024)

〈注意〉

被害のある施設等の持ち主が、住民（使用者）と異なる場合は相互間で話し合った上で実施を決定して下さい。

ハンターになろう！！

町では鳥獣被害を軽減するため、ハンターの増員を目指し、資格を得るための経費を補助しています。また、始めるにはまず何をしたらよいか相談にも応じます。



ハンターを目指す方々に狩猟の魅力もお伝えしたいです。女性の方も歓迎します。猟友会の仲間たちがサポートいたします。



補助額：
上限10万円／1人



町補助対象者

- ・町内在住かつ町税等を滞納していない方
- ・狩猟免許取得時の年齢が満50歳未満
- ・取得後、北海道猟友会中標津支部羅臼部会に3年間所属

まずは、産業創生課までお気軽にお問い合わせください。直接お越しいただいても結構です。

正しい知識で人も動物も安心して住める知床に！

町政だより
令和8年5月11日発行
産業創生課
(イラスト:知床財団)

ヒグマに注意！

ヒグマは普段、人をできるだけ避けておとなしく生活しています。
あなたのちょっとした配慮が、危険なクマを生み出さないことにつながります。

外出前 行先を伝えてから
には




山菜採り・キノコ採り・登山などの際は、2人以上で、家族や知人に出かける先などを伝えましょう

山 存在を知らせる
で 1人は避け集団行動で



声を出すほか鈴を鳴らすのも良い

家 ゴミは放置しない
で



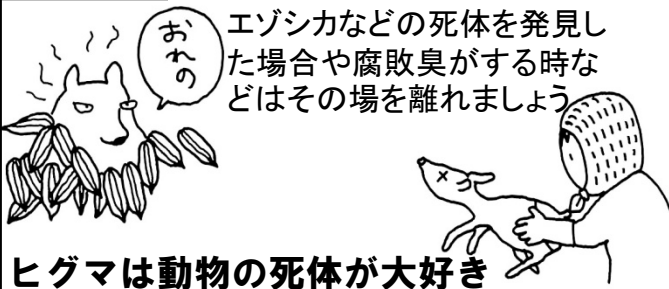
ゴミに餌付いたクマは人家や人に近づくようになります
ゴミは回収時間の直前に出そう

庭 生ゴミは
で 土に混ぜない



花壇や家庭菜園の肥料のはずがクマの餌付けになってしまい、周辺の人にも迷惑がかかるかも
屋外に置いたコンポストも危険です

どんな 動物の死体には
ときも 近づかない



エゾシカなどの死体を発見した場合や腐敗臭がする時などはその場を離れましょう
ヒグマは動物の死体が大好き

夜間でも受け付けています

ヒグマを目撃したり足あとなどを発見した場合は

役場 産業創生課
87-2126
羅臼駐在所 87-2151
麻布駐在所 88-2531

あなたの通報が大事な情報源！

ヒグマ目撃通報時の対応のしくみ

1. 山で、道路で！

見ました！

通報



町民

2. 目撃情報あり！

対応願います！

情報確認



羅臼町役場

3. 追い払いなど

原因をなくす！

現地対応



知床財団
猟友会

危険度が
高い場合

駆除

対応結果の検証
検体の採取と分析

みなさんの目撃情報は…
データを集めて、その後の
対応に生かします。

目撃情報が集まらないと
どうなるの？

そのぶん対応が遅れ、より対応
がむずかしくなりますし、最悪の
場合は、人命が脅かされること
もあります。

例えば…

人家の近くでヒグマを目撃！
しかしそれが初めてではなく、
何回目かの目撃だった、という
ことがありました。

目撃したらすぐに
通報をお願いします

対応結果を報告

夜間でも受け
付けています

こんなことがありました

(過去のヒグマ対応より)

◆家のそばにあったシカの死骸を、
ヒグマが夜に食べていた。

⇒ 動物の死体があった場合も連絡を
お願いします。

◆水産加工場で残渣を夜間、屋外に
出したままだった。

⇒ できる限り屋内へ、また出来ない場合には
電気柵で囲う対策が非常に有効です。

ヒグマを目撃したり
足あとなどを発見した場合は

役場 産業創生課

87-2126

羅臼駐在所 87-2151

麻布駐在所 88-2531

令和8年5月11日

「世界自然遺産登録の町・町内クリーン作戦」

☆☆☆ **全町内春の一斉大掃除実施** ☆☆☆

=全町内会員全員の参加ご協力をお願いします。=

※実施日：令和8年 5月17日(日)

回収時間：8時～10時「雨天決行」

※回収したゴミの搬入場所

① 峯浜町～松法町は、麻布漁港へ

② 礼文町～岬町は、羅臼漁港中央埠頭へ

(それぞれ、ゴミ収集車等が待機しております。)

※収集するゴミの種類

◎収集するゴミ

「道路及び排水溝付近」・「歩道及び住宅等付近」・

「漁港及び河川付近」のゴミに限ります。

※ご注意＝家庭から出るゴミについては、対象外です。

◎分別方法

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

②不燃物 空き缶、空き瓶、ガラス、金属類等

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

◎受取らないゴミ 〈厳守でお願いします。〉

■水産系廃棄物→漁網網、浮き玉等は受取れません。

■タイヤ等は受取れません。

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

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



Timee

羅白町

スキマバイトサービス「タイミー」説明会

町内の人手不足を解消し、新たな雇用創出に向け、スキマバイトサービス タイミーの説明会を開催します。

日時 5月26日(火) 午前の部 10時～
午後の部 15時～

場所 羅白町役場 1階会議室

空き時間で
個別相談も可能です！

対象 働き手を探したい町内事業者・スキマ時間で働きたい町民

お問い合わせ

羅白町役場企画財政課 0153-87-2114

タイミーなら、欲しい時間の
働き手がすぐ見つかる！

スキマバイトサービス

法人利用率

※1

No.1

調査期間：2025年05月30日～2025年06月02日
調査対象：勤務先の民間企業で、スキマバイトサービスを通じて1年以内に求人掲載をした
ことがある男女1,032人
調査方法：インターネット調査
調査委託先：マクロミル

手数料の一部を
羅白町が
負担します！



働きたい時間と 働いてほしい時間をマッチング！

この時間だけ
働きたい



仕事を探す

Timee

求人を掲載

この時間だけ
働いてほしい



仕事の報酬

元久穂乃花のタタタタイトル未定

～羅臼町初心者による羅臼町スポーツ体験記録、そして来月へ～



5月

◇羅臼町に来て最初に私が体験したのは羅臼町の総合型地域スポーツセンターが主催する定期活動ミニ・バド・ラー。らうすほで毎週土曜日に行われている活動です。いつも決まった人がいるわけではなく、その日に来られる人、来た人が集まりミニバドミントン・ラージボール卓球を行います。と聞いて私は思いました。1人でやったら完全にアツキやないかい。すべて相手がいればなんの競技。新参加者が1人でコノコノ行て楽しめるのか？見えます。「わー、こんな感じゃんだ、おもしろそう」と体育館の隅でそのりと眺めている未来の私が怖いですね。でも勇気をもって！あと体育館シューズと参加費非会員のみの600円を持って行って参ります。

◇というわけでやってきました当日18時半前。らうすほに入ってくる受付でミニバドラー。と伝えればあれよあれよと受付完了。そのまま隣に上がります。アリーナに入ると準備は万端。手前からミニバドミントン・ラージボール卓球のコートが用意されていました。この日の参加者は奇数か。大丈夫かコレ？と思いましたがそんな心配は無用でした。一通り競技を体験してみよう。と声をかけていただき、私と一緒に競技を体験させていただきました。一番に体験したのはミニバド。私はまったくの初心者です。ミニバドは、かきボールと小さいラケットを使い、バドミントンのコートで行います。ボールはミニバドのボールに空気を入れたもので、これが曲者。超扱いづらく難しいです。さらに必ず自分のコートでワンバウンドした後打ち返さないといけないというルールがあり、ついでに出てしまう私には大変難しい。さらにさらにサブは対角に打たなくてはならず、というからそもそもネットを超えす。と難しい点はばかり

定期活動ミニ・バド・ラー

◇というわけで体験いたしました定期活動ミニ・バドラー。1人参加でもちろん楽しくはありますが、取って食われたり、非会員問わずなどでも参加可能。頻度も毎週とかなり参加しやすい活動です。参加費は会員さんなら無料、非会員さんでも1回200円とお手軽。気になるところは、という方はぜひ一度どんな感じかなと覗いて来てみてください。その後、チリが積もって山になって、山の方、ほかの活動にも参加したいという方は入会してもいいかもしれません。私も積極的に参加したいと思っています。みなさまませの遊びに来てください。

◇というわけで体験いたしました定期活動ミニ・バドラー。1人参加でもちろん楽しくはありますが、取って食われたり、非会員問わずなどでも参加可能。頻度も毎週とかなり参加しやすい活動です。参加費は会員さんなら無料、非会員さんでも1回200円とお手軽。気になるところは、という方はぜひ一度どんな感じかなと覗いて来てみてください。その後、チリが積もって山になって、山の方、ほかの活動にも参加したいという方は入会してもいいかもしれません。私も積極的に参加したいと思っています。みなさまませの遊びに来てください。

今月のスポーツイベント

日付	イベント名	詳細・申込
5/16(土)	定期活動ミニ・バド・ラー	
5/17(日)	望郷の森トレッキング	
5/19(火)	大人の体験会 モルック大会	
5/23(土)	定期活動ミニ・バド・ラー	
5/24(日)	町外山登り ポンボン山	
5/30(土)	定期活動ミニ・バド・ラー	
5/31(日)	ソフトバレー大会	
6/7(日)	町外遠足 摩周・屈斜路	

スポーツイベント情報、提供求む!
 羅臼町内で、来月以降こんなイベントあるよ!や、こんなイベントするよ!といったスポーツイベント情報の投稿をお願いします。
 投稿先...motohisa.honoka.26@rausu-town.jp
 もしくは右のQRコードまで!

ご投稿いただいた内容は掲載されない場合がございます。

重要なお知らせ
 5月17日開催予定の望郷の森トレッキングにつきまして、広告では開始時間が9:00~となっておりますが、正しくは10:00~となります。ご了承の上、参加申し込みいただきますようよろしくお願いいたします。

初開催 町外山登り ポンボン山
 気軽に登れる山ですが、不思議なことがたくさんある山だぞう。一度登ってみませんか?

大好評! モルック大会
 18歳以上の町民限定 大人の体験会です。個人は参加も大歓迎!

本気の方も! 気軽に楽しみたい方も!
ソフトバレーボール大会
 主催:ソフトバレーボール協会
 後援:羅臼イグルス/NPO 法羅臼スポーツクラブらうすほ
 参加費の一部は羅臼イグルスの活動に活用されます

みなさまこんにちは。元久穂乃花です。羅臼町に地域スポーツ推進コーディネーターとして来て、はや1か月。仰々しい肩書に委縮して何をしたいのかわからない日々ですが、いつまでもそんなこと言っただけじゃありません。そんならまずは羅臼町のスポーツ活動を体験しようじゃないか!というわけで、今回より、元久穂乃花の「タイトル未定!!」、始動いたしました!

元久は穂乃花でございます

まずは自己紹介が必要でしょう。自己は紹介してなんぼです。とはいえ、みなさまが私なんその何を知りたいというのでしょうか。でも自己紹介いたします。

名前:元久穂乃花(もとひさほのか)
 出身:山口県
 年齢:23
 誕生日:10月23日

北海道は今回が初上陸。3月末にこちらに来ましたが、雪が大量に残っていて、当然のように寒くてびっくりいたしました。山口県では桜が咲いて、とうとう葉桜になっておりましたので。あちらはこれからは毛虫の季節となり、そして温気の季節になるでしょう...

さて、地域スポーツ推進コーディネーターとして来たのだからスポーツバリバリと思われている方もいらっしゃるかもしれませんが。残念ながらまったくそんなことありません。見掛け倒しの怠け者で横着者。頑張っただけがぶろうとしますが被る猫がおりません。

文章を書くのが得意とは言いません。話がだらだらと脱線脱線、つまりただただ長いのです。暴走したイノシシといわれたこともあります。それは違う。まっすぐ進むことのほうが珍しいです。

まだ話が曲がり切っていない、ここでやめておきましょう。長々書きましたが言いたいことはただ一つ。

みなさま、よろしくお願いたします。

コメント・質問・感想投稿ください! 次月以降紹介させていただく可能性がございます!
 採用されると、とんでもなく素敵なプレゼントも...?
 投稿先は motohisa.honoka.26@rausu-town.jp もしくは右のQRコードまで!

アンケートにご協力ください

現在私はスポーツに関するアンケートを行っております。何事もまずは現状を知ることから。現状を知らずして何ができてしまうのだ!というわけでアンケートでございます。少々お手間にはなりますが、みなさま、私のために!何卒!ご協力をお願いいたします。

- 回答手順
- 1 スマートフォンのカメラ、又はQRコードリーダーを開きます。
 - 2 下のQRコードを写します。



- 3 URLが表示されたらそれをタッチします。
- 4 アンケートが表示されるので回答をお願いします!

こちらのアンケート結果を参考に、羅臼町でどのようなことをしたいのか、どのようなことができるかを考え、実際に行動していきたいと思っております。行動力には自信があります! 山口から羅臼町まで来ているという実績付き! お願いばかりで申し訳ありませんが、みなさま、ご協力をお願いいたします!

定期活動ミニバドラー
 日時:毎週土曜18:30~20:30
 場所:らうすほアリーナ
 参加費:らうすほ会員...無料
 非会員...200円
 もちもの:シューズ、のびもの

らうすりハ通信

2026年 5月号

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

- ・リハビリでは**運動指導、日常生活における困りごとへのアドバイス、脳活性**を目的としたサービスを行っています。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。
- ・今月は隙間時間に取り組み「脳トレ」と身近な道具で体を整える「棒体操」です！「棒体操」は生活動作をスムーズにするためのポイントもいくつかまとめてみましたので、日々の健康づくりにお役立てください！

心と脳に活力を！脳トレーニング

リハビリでは体の運動と同じくらい「**脳の刺激**」を大切にしています。「**考える・思い出す**」ことで認知機能を維持して、毎日の生活にワクワクと自信をプラスしましょう！

問題

① 違う文字探し

- ・羅臼の中に1つ「**羅目**」があります！
- ・たくさんの文字から「**違い**」を探すことで、日常生活の見落としを防ぐ「**注意力**」を養います！

羅臼 羅臼 羅臼 羅臼 羅臼 羅臼
 羅臼 羅臼 羅臼 羅臼 羅臼 羅臼
 羅臼 羅臼 羅目 羅臼 羅臼 羅臼

② 文字の並びかえ

- ・バラバラの文字を並び替えてみましょう！
- ・バラバラの文字を整理して言葉を作ることで、脳の引き出しから情報を探す「**想起能力**」を鍛えます！

- 1 と・れ・こ・し
- 2 い・こ・の・り・ぼ
- 3 こ・う・ん・か・せ・ん
- 4 し・と・こ・れ・と・げ・う

③ 仲間外れはどれ？

- ・次の4つのうち、1つだけ「仲間外れ」があります！
- ・物事の共通点や違いを瞬時に判断することで、脳の「**整理整頓する力**」を養います。

- 1 らーめん・ぶたどん・うどん・そば
- 2 さけ・ほっけ・らくだ・すけそうだら
- 3 やきゅう・さっかー・ごるふ・じゅうどう
- 4 じてんしゃ・ひこうき・つくえ・ばいく

皆さんできましたか？ 答えは下にあります！

- ①3行目の左から3番目
- ②■1⇒しれとこ ■2⇒こいのぼり
■3⇒かんこうせん ■4⇒しれとことうげ
- ③■1⇒ぶたどん ■2⇒らくだ
■3⇒じゅうどう ■4⇒つくえ

棒で体もスッキリ！棒体操

まずは、家にある物で「**自分の棒**」を作ってみましょう！

【準備するもの】

- ・新聞紙(2~3枚)、テープ、はさみ

【作り方】

新聞紙を端からキツめにクルクルと巻いて、最後にテープでしっかりと固定しましょう！



棒を持つことで、1人では動かしにくい範囲まで「**気持ちよく**」筋肉をのばして体全体のバランスを整えましょう！

今回は3つの体操を紹介します！立ってできる方は立ちながら、不安な方は椅子に座って始めてみましょう！



●こんな時に役立ちます！

- ・高い所の物取り：棚の物に手が届く
- ・スムーズな着替え：袖通しや被る動作
- ・洗濯物干し：腕を上げる家事がラクに
- ・しっかり洗髪：後頭部まで手が届く



●こんな時に役立ちます！

- ・足元の動作：靴下を履く、爪を切る動作
- ・物の拾い上げ：床の物を安全に拾う
- ・腰痛予防：背中が硬くなるのを予防します



●こんな時に役立ちます！

- ・方向転換：最小限のステップで向きを変えられる
- ・立ち仕事：狭い場所でクルッと動く火事がスムーズに
- ・後ろからの呼びかけ：上半身をひねるだけで安全に振り返れる



運動は「**無理せず、呼吸を止めずに**」毎日少しずつ続けることが大切です。テレビの合間など、時間を決めて習慣にしましょう。皆さんの「**動けるようになった!**」というお声が私たちの励みです。一緒に楽しく体づくりを続けていきましょう！

町政だよりの配布方法の変更検討について (お知らせ)

町内会の班長の皆さまには、長年にわたり広報紙の配布にご尽力いただき、心より感謝申し上げます。

現在、町では高齢化や生活スタイルの変化に伴い、班長さんの負担を軽減し、持続可能な配布体制をつくるための検討を始めました。

1. なぜ変える必要があるの？

これまで毎月2回（年間24回）、班長の皆様に配布をお願いしてきましたが、次のような声が届けられています。



・高齢世帯や単身世帯の増加で「自分一人で配るのが大変」。



・仕事帰りや早朝・夜間の配布作業が大きな負担。

2. 新しい配布方法の案

デジタルと紙の使い分けで利便性を保ちつつ、班長さんの「歩く労力」を減らしたいと考えています。

配布方法は、公式LINE・町内情報メールでの配信へ、順次移行を検討していきます。



3. 今後のスケジュール

いきなり全てを変えるのではなく、皆様のご意見を伺いながら段階的に進めていきます。

【令和8年度】

- ☑ モデル地区を募集します。「まずはうちの町内会（班）で試してみよう」という地区は、ぜひご連絡ください。
- ☑ 方法は、「紙が必要な方」と「不要な方（世帯）」をとりまとめ、不要な方（世帯）へは、公式LINE、町内情報メールでの配信を試行します。

【令和9年度】

- ☑ 町政だよりは、公式LINEでの配信を主軸にします。
- ☑ 「どうしても紙が必要な方」には、今までどおり班長さん経由で配布する方法とします。

4. 公式LINE、町情報メールの登録

公式LINE、町内情報メールを未登録の方は、次のQRコードから登録をお願いいたします。



公式LINE



町内情報メール

※町内情報メール登録は、空メールを送信して下さい。

お問い合わせ先

羅臼町役場企画財政課
広報担当 ☎ 0153-87-2114

みんなで楽しくバレーボールを楽しもう！

ソフトバレーボール大会

2026 5月31日(日) 9:30~14:00

入場開始 9:00~

参加のしかたは選べる2種類!!

競技性重視、自分たちの実力を試したい、力いっぱい

打ち合いたい方はAクラス、ソフトバレーボールを体験してみたい、
楽しんで参加したいという方はBクラスにお申込ください。

場所 らうすぼ2階アリーナ

持ち物 上靴・飲みもの・タオル・軽食など

参加料 一人300円

お申込 希望されるクラスに
4人1チームで各QRコードから
お申込ください

小学1年生から
誰でも参加
できます

Aクラス

きょうぎせいじゅうしかた
競技性重視の方



Bクラス

エンジョイしたい
たいげん
体験してみたい方



大会に参加して
応援しよう!!

参加料の一部は
バレーボール少年団の
活動費の一部と
なります



主催：ソフトバレーボール協会

後援：羅臼イーグルス・NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

お問い合わせ：080-1895-9537(岡本)

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず
町外遠足

摩周・屈斜路トレイル

～つつじヶ原探勝路～



6.7日

9:30～12:30

川湯ビジターセンター 集合

対象

小学3年生以上の町民

参加料

1,000円(保険料込)
らいず会員は500円

持ち物

動きやすい服装・雨具・
歩きやすい靴・雨具・
行動食・タオル・飲み物

注目ポイント!!

- 低地では見ることができない
高山植物が見られる
- 終点の硫黄山の
ハイマツデッキから
周囲の火山地帯を見渡せます
- つつじがきれいに
咲くゾーンがあり、
前回と時期をずらしての開催

📍 川湯ビジターセンター駐車場
(川上郡弟子屈町川湯温泉2-2-6
TEL:015-483-4100)

- ・当日は現地集合・現地解散
となります
- ・解散時間は前後する場合があります
- ・移動手段がない方はお気軽
にお問合せください

お申込

お電話またはQRコードから



お問合せ・お申込

※定員15名(最少催行人員3名)

TEL : 0153-85-7715

申込締切

6/3(水)

地域活性化補助金を募集します

「熱意あるまちづくり事業」や「産業活性化に向けた事業」を支援します。

■いきいき地域提案型事業■

この事業は、熱意のあるまちづくり活動や町民が主体的に取り組む事業を応援するために、活動費や資材等の経費を町の予算の範囲内で補助する制度です。

補助金は、補助対象経費の2分の1以内を予算の範囲内で補助します。
※補助金の額は、千円単位で交付します。

例えば…

- 仲間で、町内の青年を集って「まちづくり夢を語るつどい」を開催したい。
- 女性グループで、地域のスポーツイベントを開催したい。
- 町内会で、町内会緑化事業や館のフローリングを修繕したい。などなど。



【R7年度は次の事業に活用されました】

「羅臼町バスケットボールクリニック開催事業」

- ◆プロバスケットボール選手を招へいしバスケットボールアカデミーを開催しました。

「千島連盟羅臼支部による北方領土返還要求運動の特別啓発事業」

- ◆羅臼町を舞台とするミュージックビデオの制作など、羅臼支部独自の特別啓発事業を行いました。

■地域産業活性化事業■

この事業は、町民の産業活性化に向けた主体的な取り組みを応援し、地域産業の発展や、産業を通じたまちづくりに対する補助制度です。

産業活性化に向けた人材育成や研修等は、補助対象経費の2分の1以内。

個性的な産業振興事業や地域により提案された事業は、3分の2以内を予算の範囲内で補助します。

例えば…

- グループで、特産品を活用した商品開発の研修をしたい。
- 加工技術向上を目的とした研修や他の地域との交流をしたい。などなど。



【R6年度は次の事業に活用されました】 ※R7 活用実績なし

「しれとこ羅臼こんぶフェスタ」

- ◆羅臼昆布のPRと消費拡大を目的としたイベントが開催されました。

「羅臼流水まつり」

- ◆羅臼港で採取した「流水」を納涼のために用いてお祭りを開催しました。

必要書類はこちらからダウンロードはこちら⇒



知床羅臼のシャチおはなし会

～こんなことがわかってきました～

入場無料！

令和8年

時間 **5/16** (土) 14時～16時

会場 知床羅臼ビジターセンター レクチャールーム

定員50名 (超えた場合は立ち見になる可能性があります)

14:00 開会 大泉宏 (東海大学)

14:10 「シャチの家族の物語 -知床のシャチ長期研究で見えてきたこと」 大泉宏 (東海大学)

14:35 「シャチの鳴音からわかること」 中原史生 (常磐大学)

15:00 休憩

15:10 「シャチの生態調査—DNAから何が見える？」 北夕紀 (東海大学)

15:35 総合討論 (モデレーター 三谷曜子 (京都大学)) (質疑応答含む)

15:50 閉会 中原史生 (常磐大学)



主催 北海道シャチ研究大学連合 (Uni-HORP)

共催 環境省羅臼自然保護官事務所, 羅臼町

後援: 羅臼町教育委員会, 知床財団, 知床羅臼町観光協会, 知床羅臼観光船協議会

📞 お問い合わせ先: 知床財団 (TEL: 0153-87-2828)

Cafe湯ノ沢

～シャチと漁師とたそがれ時～

5月16日(土)

昼の部 10:00 ~ 15:00

スイーツ工房MARUCA

クレープ、焼き菓子など
11:00 OPEN



とっどる

焼き芋、きゅ〜っと焼き、フランクフルト、木工作品、フェルト作品など
10:00 OPEN



Ocobore

スパイスカレー
10:00 OPEN

ハズレなし!シャチビンゴ大会

ほくたちが
当たるかも!



- 11時から
- 参加費：100円
- 当日参加OK!
- シャチにまつわる景品が必ず当たる!

知床羅臼ビジターセンターで同日開催!

長年知床のシャチの研究を続けてきた北海道シャチ研究大学連合 (Uni-HORP) による

「知床羅臼のシャチおはなし会」

時間：14時～16時 対象：どなたでも 定員：50名



夜の部 17:00 ~ 20:00

※夜の部：小学生以下は保護者同伴



Jelly Merry cafe

おつまみセット、羅臼産の魚のカルパッチョ、アルコール、ノンアルコール各種、他にも……!
17:00 OPEN



Ocobore

スパイスカレー
クラフトビール
17:00 OPEN



20:00ビジターセンター発
らうすの皆のおうち行き
帰りのアシ、あり

せっかくだから飲んでって!
せっかくだから乗ってって!
※送りは無料です
※迎車はありません



浮き玉網掛けワークショップ

地元の漁師さんに教わりながら、ガラスの浮き球に網をかけてみよう!
伝統の技を体験しながら、自分だけの作品づくりが楽しめます。
完成した浮き球は、お部屋のインテリアやお土産にお持ち帰りOK!
夜のビジターセンターで、ちょっと特別な時間を過ごしてみませんか?

- 17時～網掛けできるまで (漁師さんが優しく厳しく教えてくれます)
- 参加費：500円
- 対象小学生～一般 (小学生は保護者同伴)
- こちらのQRコードからお申込みください→



主催：羅臼町
企画・運営：(公財)知床財団

知床羅臼ビジターセンター
開館時間 9:00～17:00
お問合せ 0153-87-2828