

保存版

ご自分やご家族の健康管理にご活用下さい。

令和 8 年度

健康カレンダー



羅臼町総合健診のご案内

※年齢は令和9年3月31日現在です

健診内容	対象	内容	24時間予約		
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
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▶ 知床未来小学校 (旧羅臼小学校)	会場▶ らうすぼ (羅臼町民体育館)	会場▶ 知床未来小学校 (旧羅臼小学校)
胃がん検診	30歳～79歳	バリウム検査	日時▶ 5月23日(土)・24日(日)	日時▶ 8月23日(日)	日時▶ 10月3日(土)・4日(日)
肺がん検診	30歳以上	胸部レントゲン検査	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 9時30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23日まで受付中	申込▶ 6月25日開始予定	申込▶ 8月25日開始予定
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。 ※夏の乳がん・子宮頸がん検診は 8月20日(木)に実施します。	※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)			
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			



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



☆ 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ため、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。保健福祉課までご連絡ください。

#### 令和8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17年4月2日～平成18年4月1日 | ○     |         |     |      |    |
| 25歳 平成12年4月2日～平成13年4月1日 | ○     |         |     |      |    |
| 30歳 平成7年4月2日～平成8年4月1日   | ○     | ○       |     |      |    |
| 35歳 平成2年4月2日～平成3年4月1日   | ○     | ○       |     |      |    |
| 40歳 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日 | ○     | ○       | ○   | ○    | ○  |
| 45歳 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  |
| 50歳 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  |
| 55歳 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 |       |         | ○   | ○    | ○  |
| 60歳 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 | ○     | ○       | ○   | ○    | ○  |

☆☆☆ 使用期限は令和9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               |
|----------|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------------------|---------------|------------------|---------------------|------------------|
| 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                                                  |                  | 29日PM<br>R8年1～3月生 |                  |                  | 28日PM<br>R8年4～6月生  |              |                  | 27日PM<br>R8年7～9月生         |               |                  | 26日PM<br>R8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                                               |                  | 29日AM<br>R7年6～8月生 |                  |                  | 28日AM<br>R7年9～11月生 |              |                  | 27日AM<br>R7年12～<br>R8年2月生 |               |                  | 26日AM<br>R8年3～5月生   |                  |
| 乳児健診     |    | 対象月に個人通知                      |                                                        | 15・16日           |                   |                  | 8・9日             |                    |              | 7・8日             |                           |               | 13・14日           |                     |                  |
|          |    | 前期:3か月～5か月児頃                  | 前期                                                     | R7年11～<br>R8年1月生 |                   |                  | R8年2～<br>4月生     |                    |              | R8年5～<br>7月生     |                           |               | R8年8～<br>10月生    |                     |                  |
|          |    | 後期:9か月～11か月児頃                 | 後期                                                     | R7年5月～<br>7月生    |                   |                  | R7年8～<br>10月生    |                    |              | R7年11～<br>R8年1月生 |                           |               | R8年2～<br>4月生     |                     |                  |
| 乳児相談     |    | 対象月に個人通知                      |                                                        |                  |                   | 9日               |                  |                    | 8日           |                  |                           | 15日           |                  |                     | 9日               |
|          |    | 5か月～7か月児頃                     |                                                        |                  |                   | R7年11～<br>R8年1月生 |                  |                    | R8年2～<br>4月生 |                  |                           | R8年5～<br>7月生  |                  |                     | R8年8～<br>10月生    |
| 1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                                 | 15・16日           |                   |                  | 8・9日             |                    |              | 7・8日             |                           |               | 13・14日           |                     |                  |
|          |    | 受診日に1歳0か月～1歳2か月児              |                                                        | R7年1～<br>4月生     |                   |                  | R7年4～<br>7月生     |                    |              | R7年7～<br>10月生    |                           |               | R7年10～<br>R8年1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                                 | 15・16日           |                   |                  | 8・9日             |                    |              | 7・8日             |                           |               | 13・14日           |                     |                  |
|          |    | 受診日に1歳6か月～1歳8か月児              |                                                        | R6年7～<br>10月生    |                   |                  | R6年10～<br>R7年1月生 |                    |              | R7年1～<br>4月生     |                           |               | R7年4～<br>7月生     |                     |                  |
| 2歳児相談    |    | 対象月に個人通知                      |                                                        |                  |                   | 9日               |                  |                    | 8日           |                  |                           | 15日           |                  |                     | 9日               |
|          |    | 相談日に2歳0か月～2歳2か月児              |                                                        |                  |                   | R6年3～<br>6月生     |                  |                    | R6年6～<br>9月生 |                  |                           | R6年9～<br>12月生 |                  |                     | R6年12～<br>R7年3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                                 | 15・16日           |                   |                  | 8・9日             |                    |              | 7・8日             |                           |               | 13・14日           |                     |                  |
|          |    | 受診日に3歳0か月～3歳2か月児              |                                                        | R5年1月～<br>4月生    |                   |                  | R5年4～<br>7月生     |                    |              | R5年7～<br>10月生    |                           |               | R5年10～<br>R6年1月生 |                     |                  |
| 一般フッ素塗布  |    | 満1歳～就学前の子ども<br>※3か月以上間隔をあげます。 | 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。 | 15・16日           |                   |                  | 8・9日             |                    |              | 7・8日             |                           |               | 13・14日           |                     |                  |

## \* 子育て支援センター『ありんこ』

| 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         |
|--------|----|-----------------|---------------------------|----|-----|----------------|-----|----|---------------|-----|-----|--------------|-----|----|------------|
| 年間行事予定 |    | 0歳～幼稚園入園前までの子ども | ありんこ計測日<br>(母子手帳とバスタオル持参) |    | 25日 |                | 27日 |    | 28日           |     | 30日 |              | 25日 |    | 15日        |
|        |    |                 | ありんこ行事予定                  |    |     | 17日<br>ミニミニ運動会 |     |    | 2日<br>おまつりごっこ |     |     | 9日<br>クリスマス会 |     |    | 3日<br>お別れ会 |

# \* 子どもの予防接種

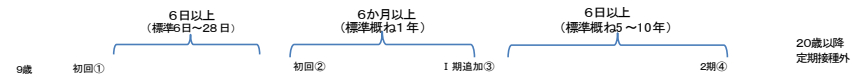
| 定    | ワクチン名            | 種類              | 対象期間                                                                            | 接種方法・注意事項                                                          |                                                                    |                                     |
|------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 期    | 五種混合             | 不活化             | 生後2か月～7歳半未満                                                                     | 初回                                                                 | 生後2か月～7か月までに開始し、20日以上（標準的には20～56日）の間隔をおいて3回接種                      |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 追加                                                                 | 初回接種終了後、6か月以上（標準的には6か月～18か月）の間隔をおいて1回接種                            |                                     |
|      | 小児肺炎球菌ワクチン       | 不活化             | 生後2か月～5歳の誕生日の前日まで                                                               | 初回接種開始が生後2か月～7か月未満の子                                               | 初回 生後2か月から接種を開始し、27日以上の間隔をおいて3回接種<br>※ただし、2回目の接種が1歳を過ぎた場合は3回目は行わない |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 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回接種                                |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 初回接種開始が生後7か月～1歳の誕生日の前日までの子                                         | 初回 2歳の誕生日の前日までに27日以上の間隔をおいて2回接種                                    |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 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回接種                                |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 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日以上の間隔をおいて2回接種                                                |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 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型肝炎             | 不活化             | 1歳の誕生日の前日まで                                                                     | 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日以上の間隔をおいて1回接種                                       |                                     |
| 予    | BCG              | 生               | 1歳の誕生日の前日まで                                                                     | 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                                         |                                                                    |                                     |
|      | 水痘               | 生               | 1歳から3歳の誕生日の前日まで                                                                 | 3か月以上の間隔をおいて2回接種                                                   |                                                                    |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 1回目                                                                | 標準的には1歳～1歳3か月未満で接種                                                 |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 2回目                                                                | 1回目の後、標準的には6か月から1年までの間隔をおいて接種                                      |                                     |
|      | MR混合ワクチン（麻疹・風疹）  | 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                                   |                                                                    |                                                                    |                                     |
|      | ロタウイルス           | 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)                  |                                                                    |                                     |
|      | 接                | 日本脳炎            | 不活化                                                                             | 1期                                                                 | 生後6か月～7歳半未満（標準的には3歳から）                                             | 初回 6日以上（標準的には3歳中に6日～28日）の間隔をおいて2回接種 |
|      |                  |                 |                                                                                 | 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）の間隔をおいて1回接種                      |                                     |
|      |                  |                 |                                                                                 | 2期                                                                 | 9歳から13歳未満                                                          | （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。                |                                                                    |                                     |
| 二種混合 | 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                                                |                                                                    |                                                                    |                                     |
| 種    | 子宮頸がん（HPV）       | 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（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か月の間隔をおいて2回目を接種                          |                                                                    |                                                                    |                                     |
|      |                  |                 | 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か月の間隔をおいて2回目を注射した後、1回目から6か月の間隔をおいて3回目を接種 |                                                                    |                                                                    |                                     |
|      | RSウイルス<br>(妊婦対象) | 不活化             | 妊娠28週から37週に至るまでの者                                                               | 標準的には28週から36週で1回接種<br>(妊婦さんが接種、生まれてくる赤ちゃんをRSウイルスによる重症化から守るためのワクチン) |                                                                    |                                     |

## 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。



### ●高齢者帯状疱疹ワクチン定期接種対象者

- ①年度内に65歳を迎える方
  - 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年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる方
- ※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・コロナワクチン定期接種対象者

- 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

### ●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

### 帯状疱疹予防接種一部助成のお知らせ

町では、帯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誕に一度のみです。

※過去に自費で帯状疱疹ワクチンを2回接種済みの方は対象外です。

### 小児インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

・注射(1回1,000円)

①生後6か月～12歳まで(2回接種)

②13歳～中学3年生まで(1回接種)

・鼻スプレー(1回2,000円)

①2歳～中学3年生まで(1回接種)

※知床らうす国保診療所でのみ助成



★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

※当日は自宅で体温を測り、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 011-600-0873 | 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8年度乳がん検診助成対象者は、40歳以上で和暦で偶数年生まれの方、または、無料クーポン券対象の方になります。  
奇数年生まれの方は、令和8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・特定健診・お達者健診を受けた方                 |     |        | 30日 | 1・2日 |    | 30日 | 1日     | 10~12日 |     |    |     |    |
| 卒煙応援プログラム | 卒煙希望者                                       |     |        |     |      |    |     |        |        |     |    |     |    |
| 心の健康相談    | 全町民                                         |     |        |     |      |    |     |        |        |     |    |     |    |
| 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できる体操等を紹介。<br>※作業療法士 | 13日 | 11日    | 8日  | 13日  | 3日 | 7日  | 5日     | 9日     | 7日  | 8日 | 1日  | 1日 |
|           | ※言語聴覚士、理学療法士                                |     | 26~28日 |     |      |    |     | 13~15日 |        |     |    |     |    |
| 献血車運行日程   | 満16歳以上(予定)<br>※詳細は福祉担当まで                    |     |        | 23日 |      |    |     | 27日    |        |     |    | 25日 |    |

お問合せ先：羅臼町役場 保健福祉課 87-2161

**バス検診(大腸がん・乳がん・子宮頸がん・検診)の**  
北海道対がん協会の検診車による、大腸がん・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20日(木)  
申 込 ▶ 6月25日発行町政日より  
検診項目 ▶ 大腸がん・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・胃がんだ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・胃がんだ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8年度中に40~75歳未満の方)(胃がんだックは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。

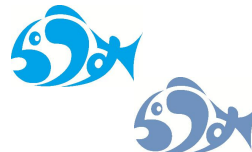
脳ドック ▶ 助成額 15,000円  
心臓ドック ▶ 助成額 30,000円  
胃がんだック ▶ 助成額 7,000円

### 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。



# 令和8年度 羅臼町職員採用試験 (社会人枠) 中途採用のお知らせ

羅臼町では、民間企業や公的機関等での職務経験を活かし、羅臼町政に貢献できる優れた人材を募集します。

[採用予定日] 令和8年7月1日(水)

[受付期間] 令和8年4月10日(金)～令和8年5月1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)

※郵送で申込みの場合は、封筒の表に「職員試験申込」と朱書きし、5月1日までの消印のあるものに限ります。

[申込方法] 所定の「①受験申込書」、「②エントリーシート」をダウンロードの上、郵送若しくはメールにて申込みするか下記 URL の「応募フォーム」より申込みして下さい。

※ <https://www.harpu.lg.jp/VBp7FW9f>



【応募フォーム QR】

※受験申込書、エントリーシートを郵送により請求する場合は、封筒の表に「職員採用試験申込書等請求と朱書きし、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) を必ず同封して下さい。

[第1次試験] 書類審査

(受験申込書及びエントリーシートによる審査)

[第2次試験] 適性検査試験、面接試験

(会場：羅臼町役場)

※詳細は「4. 試験日程及び試験内容等」をご覧ください。

## 1. 採用職種・採用予定数及び職務内容

| 採用職種          | 採用予定数 | 職務内容                                           |
|---------------|-------|------------------------------------------------|
| 一般事務職         | 2名    | 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一般行政事務全般の業務に従事します。 |
| 一般事務職<br>(水産) | 1名    | 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。          |

| 採用職種 |             | 採用予定数 | 職務内容                                                     |
|------|-------------|-------|----------------------------------------------------------|
| 専門職  | 技術職<br>(建築) | 1名    | 町長部局に所属し、建築全般及び一般行政事務の業務に従事します。                          |
|      | 技術職<br>(土木) | 1名    | 町長部局に所属し、道路・河川・公園・上水道などの土木工事の設計・施工管理・維持管理及び一般行政事務に従事します。 |
|      | 保健師         | 2名    | 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       | 1名    | 町長部局に勤務又は在籍し、社会福祉又は介護保険全般及び一般行政事務の業務に従事します。              |

## 2. 受験資格

本試験への応募に対し、次の受験資格の要件を満たした方のみ受験資格がありますのでご留意願います。

### (1) 一般事務職

- ① 昭和46年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方
- ② 普通自動車免許一種を取得又は採用日までに取得見込みの方
- ③ 高等学校以上を卒業された方若しくは大学等（専門学校、短期大学、大学院含む）を卒業（見込み）した方
- ④ office 製品全般に対し一定の知識及び操作スキルがある方  
※〔尚可〕・民間企業や公的機関等において職務経験がある方（経験年数は問いません。）

### (2) 一般事務職（水産事務職）

- ① 昭和46年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方
- ② 普通自動車免許一種を取得又は採用日までに取得見込みの方
- ③ 高等学校以上を卒業された方若しくは大学等（専門学校、短期大学、大学院含む）を卒業（見込み）した方  
又は、水産系の学科を卒業の方で、民間企業や公的機関等において水産業務などの実務経験若しくは興味のある方
- ④ office 製品全般に対し一定の知識及び操作スキルがある方

### (3) 建築技術職

- ① 昭和46年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方
- ② 普通自動車免許一種を取得又は採用日までに取得見込みの方
- ③ 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）した方で建築系の学科を専攻した方

若しくは、二級建築士以上の免許を取得している方。(採用時までには取得見込みの方も含む)  
又は、建築系の学科を卒業の方で、民間企業や公的機関等において建築工事の設計、工事監督・監理などの実務経験が3年以上ある方

#### (4) 土木技術職

- ① 昭和46年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方
- ② 普通自動車免許一種を取得又は採用日までに取得見込みの方
- ③ 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)した方で土木系の学科を専攻した方

若しくは、土木施工管理技士の免許を取得している方。(採用時までには取得見込みの方も含む)  
又は、土木系の学科を卒業の方で、民間企業や公的機関等において土木・水道工事の設計、工事監督・監理などの実務経験が3年以上ある方

#### (5) 保健師

- ① 昭和46年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方
- ② 普通自動車免許一種を取得又は採用日までに取得見込みの方
- ③ 学校教育法による4年生大学若しくはこれに準ずる学校を卒業された方若しくは修了見込の方
- ④ 保健師の資格を有する方(採用時までには取得見込みの方も含む)

#### (6) 社会福祉士

- ① 昭和46年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方
- ② 普通自動車免許一種を取得又は採用日までに取得見込みの方
- ③ 学校教育法による4年生大学若しくはこれに準ずる学校を卒業された方若しくは修了見込の方
- ④ 社会福祉士の資格を有する方(採用時までには取得見込みの方も含む)

又は社会福祉士の受験資格を有する方

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

- ・ 成年被後見人又は被保佐人
- ・ 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
- ・ 羅臼町職員とし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. 試験日程及び試験内容等

#### (1) 第1次試験

| 科目   | 内容                           |
|------|------------------------------|
| 書類審査 | 受験申込時に提出する受験申込書及びエントリーシートの審査 |

#### (2) 第2次試験

| 受験対象         | 日時・場所                              | 科目                        | 内容                                                         |
|--------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| 第1次試験<br>合格者 | 令和8年5月28日(木)<br>午後1時30分から<br>羅臼町役場 | ・適性検査試験<br>(Spi)<br>・面接試験 | コミュニケーション力、ストレス耐性、行動力、向上心などの基礎となる能力の適性検査試験と人物などについての個人面接試験 |

### 4. 合格発表

#### (1) 第1次試験 令和8年5月13日(水)

羅臼町ホームページに掲載し、応募者に郵送で通知します。

#### (2) 第2次試験 令和8年6月2日(火)

羅臼町ホームページに掲載し、合格者のみに郵送で通知します。

### 6. 申込み及び問い合わせ先

〒086-1892 北海道目梨郡羅臼町栄町 100 番地 83

羅臼町役場 総務課 総務係 職員厚生担当 TEL 0153-87-2111

羅臼町ホームページアドレス <http://www.rausu-town.jp/>



# 知床らうす政策パッケージ 2026

## 【概要版】



### 第3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3期羅臼町総合戦略では、安心して働き、暮らせる環境づくりと既存産業の高付加価値を最重点として取り組み、若者や女性にも選ばれるまちづくりを進めます。

#### 【戦略の基本となる SDGs 項目】



### 安心して働き、暮らせる環境づくり

#### 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

受診票の発行等により、妊産婦健診にかかる費用の負担軽減を図るとともに保健師等による相談支援を行います。

#### 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の軽減を図るとともに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を推進するため、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50万円の祝金を支給します。

#### 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。

#### 小児インフルエンザ予防接種助成事業

小児のインフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成することにより発病や重症化の予防と負担軽減を図ります。

#### 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)

#### 子ども誰でも通園制度支援事業

子どもの良質な成育環境の整備と全ての子育て家庭に対し、就労要件を問わず預けられることを支援します。(小規模保育事業、幼稚園に通っている子は除く)

#### 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

行政機関が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。

#### 小規模保育事業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。

#### 幼小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園の再編により「施設一体型幼小連携校」として、子どもたちの教育環境の充実を図ります。

#### ふるさと少年探検隊

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籍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、サケ採卵学習、観光・体験プログラム開発、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」の活動に対して補助します。

### 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。

### 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。

### 20歳学園補助金

20歳の方々が組織する実行委員会「羅臼町20歳のつどい」の企画・運営を補助します。

### 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 町営住宅緑町団地建設工事（C号棟）ほか。
- ② 町営住宅緑町団地改修工事（12号棟）ほか。

### 町道維持管理事業

- ① 橋梁長寿命化修繕事業
- ② 町道維持補修事業

### 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。

### 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と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。

### 既存産業の高付加価値化

### 漁業の振興

- ① ウニ種苗移殖事業補助金
- 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」の寄附金を活用した産業振興や地域福祉の充実、自然保護など羅臼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。

### 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。

### 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知床羅臼野遊びフィールドの有効活用と各種コンテンツ創出を行います。

### 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。

### 関係人口の拡大、質の向上

#### 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。

#### 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・離職防止の取り組みを支援するため、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。

#### 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。

### 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・土木技師・一般事務職の就業体験の機会を提供し、羅臼町内での生活イメージを持つことで、技術者等の採用を促します。

### 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

### 移住・定住促進補助金

- 移住・定住の促進を図るため町外から移住される方に、引越費用、子育て移住支援、住宅取得やリフォーム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。

### 地域おこし協力隊

- 定住・定着及び羅臼町の活性化を促進するため、各分野での地域おこし協力隊を採用・募集しています。
- ① 情報発信の強化（魅力発信）
- ② 移住・定住の促進
- ③ ゼロカーボンの推進 など

### インフラ整備と AI・デジタル等の活用

#### 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

#### 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。

#### 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。

#### DX 推進事業

DX 推進にあたり内閣府のデジタル人材派遣制度を活用し、民間企業からの人材派遣による事業展開を図ります。

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 ※担当につながさせていただきます。  
☎ 0153-87-2114 メール：kikaku.r@rausu-town.jp

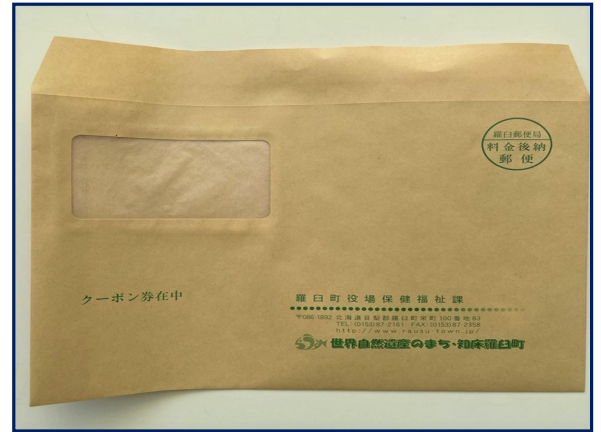
あなたが見てくれるだけで羅臼町が変わります！  
ぜひ羅臼町の応援サポーターになってください。



# 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9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8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                | 検診項目      | 女性のみ    | 男性・女性       |
|-----|---------------------|-----------|---------|-------------|
| 20歳 | 平成17年4月2日～平成18年4月1日 | 子宮        |         |             |
| 25歳 | 平成12年4月2日～平成13年4月1日 | 子宮        |         |             |
| 30歳 | 平成7年4月2日～平成8年4月1日   | 子宮<br>HPV |         |             |
| 35歳 | 平成2年4月2日～平成3年4月1日   | 子宮<br>HPV |         |             |
| 40歳 | 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日 | 子宮<br>HPV | 乳<br>大腸 | 肺<br>胃<br>肝 |
| 45歳 | 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日 |           | 乳<br>大腸 | 肝           |
| 50歳 | 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日 |           | 乳<br>大腸 | 肝           |
| 55歳 | 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 |           | 乳<br>大腸 | 肝           |
| 60歳 | 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 |           | 乳<br>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。

お問合せ：保健福祉課 Tel 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8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8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8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8年度の特定健診（年1回）を受診したことになります。

お問合せ:保健福祉課 87-2161

重要

# 令和8年度 羅臼町春の総合健診のお知らせ

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8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）<br>特定健診（国保加入者以外（被扶養者）） | 健診受診日に満75歳以上の方<br>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                                       | 30歳以上の方                            |
|           | 乳がん検診                                        | 40歳以上の女性                           |
| ④その他の検診   | 子宮頸がん検診 ※オプション検査あり                           | 20歳以上の女性                           |
|           | 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8年5月23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) | 知床未来小学校<br>(旧羅臼小学校)<br>上靴またはスリッパを<br>ご持参ください。 |
| 令和8年5月24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。  
※申込後に健康保険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8年4月23日(木)まで！

お問合せ 保健福祉課 TEL 87-2161 Fax 87-2358

4月23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）、<br>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<br>追加眼底検査            | 2,000円<br>生活保護の方：無料<br>1,100円 ※希望者のみ                                                                                                                                                                  | 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。)             |
|           | 特定健診<br>(国保加入者)             | 無料                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |
|           | お達者健診<br>追加眼底検査             | 無料<br>1,100円 ※希望者のみ                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |
|           | 特定健診<br>(国保加入者以外<br>(被扶養者)) | 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。 |                                                                                                 |
|           | 追加心電図検査<br>追加眼底検査           | 1,650円 ※希望者のみ<br>1,100円 ※希望者のみ                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |
| ③がん検診     | 胃がん検診                       | 1,800円<br>令和8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8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8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                       | <和暦で偶数年生まれの方> 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><和暦で奇数年生まれの方> 40～49歳になる方：6,710円<br>50～69歳になる方、70歳以上・<br>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。                                            |
|           | 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                                                                          |
| ④その他の検診   | 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。                                                      |
|           | エキノコックス症<br>検診              | 無料                                                                                                                                                                                                    | 血液検査                                                                                            |
| ⑤歯科健診     | 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                                                                  |

## 高齢者予防接種の費用を一部助成します

### ●●● 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 年度内に 65 歳を迎える方                                         |
| ② 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】 |

※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 歳以上 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)

# 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8年6月30日（火）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

## 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・带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带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願います。

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

# 合併処理浄化槽 設置費補助のお知らせ

町では、羅臼の水環境の保全につながる「合併処理浄化槽」の設置に対して補助を行っております。今年度中に浄化槽を設置する方、又は単独浄化槽から合併浄化槽への改修をご検討中の方は役場町民環境課までお申込み下さい。

※浄化槽設置の際に町補助で賄えない費用は町内の金融機関と連携し、資金の貸付制度も実施しています。

## ①一般専用住宅10人槽以下の補助金限度額

(単位：円)

| 人 槽  | 標準工事費     | 区分     | 1基あたり補助額  |         |         |           | 計         |
|------|-----------|--------|-----------|---------|---------|-----------|-----------|
|      |           |        | 補助額       | 内部改造    | 単独撤去費   | 単独撤去内部改造費 |           |
| 5人槽  | 2,400,000 | 既存     | 570,000   | 100,000 | 90,000  | 300,000   | 1,060,000 |
|      | 2,500,000 | 既存単独撤去 | 570,000   | 100,000 | 120,000 | 300,000   | 1,090,000 |
|      | 2,000,000 | 新築     | 520,000   | 0       | 0       | 0         | 520,000   |
| 7人槽  | 2,800,000 | 既存     | 690,000   | 100,000 | 90,000  | 300,000   | 880,000   |
|      | 2,900,000 | 既存単独撤去 | 690,000   | 100,000 | 120,000 | 300,000   | 1,210,000 |
|      | 2,400,000 | 新築     | 640,000   | 0       | 0       | 0         | 640,000   |
| 10人槽 | 3,300,000 | 既存     | 1,010,000 | 100,000 | 90,000  | 300,000   | 1,200,000 |
|      | 3,400,000 | 既存単独撤去 | 1,010,000 | 100,000 | 120,000 | 300,000   | 1,530,000 |
|      | 2,900,000 | 新築     | 910,000   | 0       | 0       | 0         | 910,000   |

補助を受けるには、各種条件がございますので、施工前に必ず申請してください。

詳しくは町民環境課までお問い合わせください。



# 固定資産(土地・家屋)課税台帳 縦覧のお知らせ

地方税法第416条第1項の規定により、下記のとおり固定資産  
課税台帳を縦覧に供します。

- ・ 縦覧期間 … 令和 8年 4月 1日(水) から  
令和 8年 6月30日(火) まで  
※午前8時45分から午後5時30分まで  
※土・日・祝祭日は除きます。
- ・ 縦覧場所 … 羅臼町役場 町民環境課税務担当窓口
- ・ 縦覧できる方 … 羅臼町の固定資産税(土地または家屋)  
の納税者本人または納税者本人の委任  
を受けた代理人。
- ・ 持参する物 … 1) 印 鑑  
2) 免許証等本人と確認できるもの。
- ・ 問い合わせ先 … 町民環境課税務担当 TEL 87-2113



# 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。

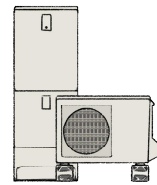


## 省エネ設備等普及促進事業補助金

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）



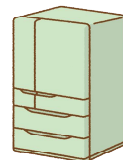
### LED 照明設備



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（2016年（平成28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ドとして、  
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

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



町内循環バス時刻表(知円別線)

知円別延長線

羅臼 → 海岸町 → 岬町

羅臼→海岸町→岬町→相泊

| 終 点     | 岩見橋                                                                                                  | 岩見橋   | 岩見橋   | 岩見橋   | 岩見橋   | 岩見橋   | 相泊                  | 相泊    |         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|-------|---------|
| 便 名     | ○21                                                                                                  | 22    | ※23   | ■臨時   | 24    | ○25   | 21                  | 24    |         |
| 羅臼小学校前  |                                                                                                      |       |       | 15:20 | 16:25 |       | 7月16日～8月31日<br>限定運行 |       |         |
| 羅臼幼稚園前  |                                                                                                      |       | 13:00 | 15:20 | 16:25 |       |                     |       |         |
| 羅臼営業所   | 6:50                                                                                                 | 8:05  | 13:00 | 15:20 | 16:25 | 18:15 | 6:20                | 16:25 | 羅臼営業所   |
| 羅臼診療所   | 6:50                                                                                                 | 8:05  | 13:00 | 15:20 | 16:25 | 18:15 | 6:20                | 16:25 | 国保病院    |
| 富士見町    | 6:51                                                                                                 | 8:06  | 13:01 | 15:21 | 16:26 | 18:16 | 6:21                | 16:26 | 富士見町    |
| 漁協組合前   | 6:53                                                                                                 | 8:08  | 13:03 | 15:23 | 16:28 | 18:18 | 6:23                | 16:28 | 漁協組合前   |
| 洞くつ前    | 6:54                                                                                                 | 8:09  | 13:04 | 15:24 | 16:29 | 18:19 | 6:24                | 16:29 | 洞くつ前    |
| チトライ    | 6:55                                                                                                 | 8:10  | 13:05 | 15:25 | 16:30 | 18:20 | 6:25                | 16:30 | チトライ    |
| ガゼ岩     | 6:57                                                                                                 | 8:12  | 13:07 | 15:27 | 16:32 | 18:22 | 6:27                | 16:32 | ガゼ岩     |
| 随道口     | 6:58                                                                                                 | 8:13  | 13:08 | 15:28 | 16:33 | 18:23 | 6:28                | 16:33 | 随道口     |
| 海岸町第一   | 6:59                                                                                                 | 8:14  | 13:09 | 15:29 | 16:34 | 18:24 | 6:29                | 16:34 | 海岸町第一   |
| 海岸町第二   | 7:00                                                                                                 | 8:15  | 13:10 | 15:30 | 16:35 | 18:25 | 6:30                | 16:35 | 海岸町第二   |
| 神社前     | 7:01                                                                                                 | 8:16  | 13:11 | 15:31 | 16:36 | 18:26 | 6:31                | 16:36 | 神社前     |
| 海岸町中央   | 7:02                                                                                                 | 8:17  | 13:12 | 15:32 | 16:37 | 18:27 | 6:32                | 16:37 | 海岸町中央   |
| 南橋詰     | 7:03                                                                                                 | 8:18  | 13:13 | 15:33 | 16:38 | 18:28 | 6:33                | 16:38 | 南橋詰     |
| サシルイ    | 7:04                                                                                                 | 8:19  | 13:14 | 15:34 | 16:39 | 18:29 | 6:34                | 16:39 | サシルイ    |
| サシルイ中央  | 7:05                                                                                                 | 8:20  | 13:15 | 15:35 | 16:40 | 18:30 | 6:35                | 16:40 | サシルイ中央  |
| 天狗岩     | 7:07                                                                                                 | 8:22  | 13:17 | 15:37 | 16:42 | 18:32 | 6:37                | 16:42 | 天狗岩     |
| サクホク橋詰  | 7:07                                                                                                 | 8:22  | 13:17 | 15:37 | 16:42 | 18:32 | 6:37                | 16:42 | サクホク中央  |
| モセカル別中央 | 7:09                                                                                                 | 8:24  | 13:19 | 15:39 | 16:44 | 18:34 | 6:39                | 16:44 | モセカル別中央 |
| 岬町橋詰    | 7:10                                                                                                 | 8:25  | 13:20 | 15:40 | 16:45 | 18:35 | 6:40                | 16:45 | 岬町橋詰    |
| 岬町漁港前   | 7:11                                                                                                 | 8:26  | 13:21 | 15:41 | 16:46 | 18:36 | 6:41                | 16:46 | 岬町漁港前   |
| コミセン前   | 7:12                                                                                                 | 8:27  | 13:22 | 15:42 | 16:47 | 18:37 | 6:42                | 16:47 | コミセン前   |
| 建根別橋詰   | 7:13                                                                                                 | 8:28  | 13:23 | 15:43 | 16:48 | 18:38 | 6:43                | 16:48 | 建根別橋詰   |
| 建根別中央   | 7:14                                                                                                 | 8:29  | 13:24 | 15:44 | 16:49 | 18:39 | 6:44                | 16:49 | 建根別中央   |
| 岩見橋詰    | 7:15                                                                                                 | 8:30  | 13:25 | 15:45 | 16:50 | 18:40 | 6:45                | 16:50 | 岩見橋詰    |
| 建根別     | ○印は土日祝日、学校休日と7/16～8/31は運休。<br>※印は土日祝日は運休。<br>■印は土日祝日、未来小・中学校が休校日は運休。<br>・7/16～8/31の期間は営業所から相泊まで運行します |       |       |       |       |       | 6:46                | 16:51 | 建根別     |
| ききり別    |                                                                                                      |       |       |       |       |       | 6:47                | 16:52 | ききり別    |
| るさ川     |                                                                                                      |       |       |       |       |       | 6:48                | 16:53 | るさ川     |
| 昆布浜     |                                                                                                      |       |       |       |       |       | 6:49                | 16:54 | 昆布浜     |
| 熊岩      |                                                                                                      |       |       |       |       |       | 6:50                | 16:55 | 熊岩      |
| トッカリムイ  |                                                                                                      |       |       |       |       |       | 6:53                | 16:58 | トッカリムイ  |
| セセキ     |                                                                                                      |       |       |       |       |       | 6:55                | 17:00 | セセキ     |
| 相泊      | 7:00                                                                                                 | 17:05 | 相泊    |       |       |       |                     |       |         |

町内循環バス時刻表(知円別線)

知円別延長線

岬町 → 海岸町 → 羅臼

相泊→岬町→海岸町→羅臼

| 出 発 地   | 岩見橋                                                                                                      | 岩見橋   | 岩見橋   | 岩見橋   | 岩見橋   | 相泊   | 相泊    | 7月16日～8月31日<br>限定運行 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|---------------------|
| 便 名     | ○21                                                                                                      | 22    | ※23   | 24    | ○25   | 21   | 24    |                     |
| 相泊      | ○印は土日祝日、学校休日と7/16～8/31は運休。<br>※印は土日祝日は運休。<br>■印は土日祝日、未来小・中学校が休校日は運休。<br>・7/16～8/31の期間は相泊から営業所まで<br>運行します |       |       |       |       | 7:00 | 17:05 | 相泊                  |
| セセキ     |                                                                                                          |       |       |       |       | 7:02 | 17:07 | セセキ                 |
| トッカリムイ  |                                                                                                          |       |       |       |       | 7:04 | 17:09 | トッカリムイ              |
| 熊岩      |                                                                                                          |       |       |       |       | 7:06 | 17:11 | 熊岩                  |
| 昆布浜     |                                                                                                          |       |       |       |       | 7:08 | 17:13 | 昆布浜                 |
| るさ川     |                                                                                                          |       |       |       |       | 7:10 | 17:15 | るさ川                 |
| ききり別    |                                                                                                          |       |       |       |       | 7:12 | 17:17 | ききり別                |
| 建根別     | 7:14                                                                                                     | 17:19 | 建根別   |       |       |      |       |                     |
| 岩見橋詰    | 7:15                                                                                                     | 8:30  | 13:25 | 16:50 | 18:40 | 7:15 | 17:20 | 岩見橋詰                |
| 建根別中央   | 7:16                                                                                                     | 8:31  | 13:26 | 16:51 | 18:41 | 7:16 | 17:21 | 建根別中央               |
| 建根別橋詰   | 7:17                                                                                                     | 8:32  | 13:27 | 16:52 | 18:42 | 7:17 | 17:22 | 建根別橋詰               |
| コミセン前   | 7:18                                                                                                     | 8:33  | 13:28 | 16:53 | 18:43 | 7:18 | 17:23 | コミセン前               |
| 岬町漁港前   | 7:19                                                                                                     | 8:34  | 13:29 | 16:54 | 18:44 | 7:19 | 17:24 | 岬町漁港前               |
| 岬町橋詰    | 7:20                                                                                                     | 8:35  | 13:30 | 16:55 | 18:45 | 7:20 | 17:25 | 岬町橋詰                |
| モセカル別中央 | 7:21                                                                                                     | 8:36  | 13:31 | 16:56 | 18:46 | 7:21 | 17:26 | モセカル別中央             |
| サクホク橋詰  | 7:23                                                                                                     | 8:38  | 13:33 | 16:58 | 18:48 | 7:23 | 17:28 | サクホク中央              |
| 天狗岩     | 7:23                                                                                                     | 8:38  | 13:33 | 16:58 | 18:48 | 7:23 | 17:28 | 天狗岩                 |
| サシルイ中央  | 7:24                                                                                                     | 8:39  | 13:34 | 16:59 | 18:49 | 7:24 | 17:29 | サシルイ中央              |
| サシルイ    | 7:25                                                                                                     | 8:40  | 13:35 | 17:00 | 18:50 | 7:25 | 17:30 | サシルイ                |
| 南橋詰     | 7:26                                                                                                     | 8:41  | 13:36 | 17:01 | 18:51 | 7:26 | 17:31 | 南橋詰                 |
| 海岸町中央   | 7:27                                                                                                     | 8:42  | 13:37 | 17:02 | 18:52 | 7:27 | 17:32 | 海岸町中央               |
| 神社前     | 7:29                                                                                                     | 8:43  | 13:38 | 17:03 | 18:53 | 7:29 | 17:33 | 神社前                 |
| 海岸町第二   | 7:30                                                                                                     | 8:44  | 13:39 | 17:04 | 18:54 | 7:30 | 17:34 | 海岸町第二               |
| 海岸町第一   | 7:30                                                                                                     | 8:44  | 13:39 | 17:04 | 18:54 | 7:30 | 17:34 | 海岸町第一               |
| 随道口     | 7:31                                                                                                     | 8:45  | 13:40 | 17:05 | 18:55 | 7:31 | 17:35 | 随道口                 |
| ガゼ岩     | 7:32                                                                                                     | 8:46  | 13:41 | 17:06 | 18:56 | 7:32 | 17:36 | ガゼ岩                 |
| チトライ    | 7:33                                                                                                     | 8:47  | 13:42 | 17:07 | 18:57 | 7:33 | 17:37 | チトライ                |
| 洞くつ前    | 7:34                                                                                                     | 8:48  | 13:43 | 17:08 | 18:58 | 7:34 | 17:38 | 洞くつ前                |
| 漁協組合前   | 7:35                                                                                                     | 8:49  | 13:44 | 17:09 | 18:59 | 7:35 | 17:39 | 漁協組合前               |
| 富士見町    | レ                                                                                                        | 8:50  | 13:45 | 17:10 | 19:00 | レ    | 17:40 | 富士見町                |
| 羅臼診療所   | レ                                                                                                        | 8:51  | 13:46 | 17:11 | 19:01 | レ    | 17:41 | 国保病院                |
| 羅臼営業所   | レ                                                                                                        | 8:55  | 13:50 | 17:15 | 19:05 | レ    | レ     | 羅臼営業所               |
| 羅臼小学校   | 7:40                                                                                                     | 8:59  |       |       |       | 7:40 | レ     | 羅臼小学校               |
| 羅臼幼稚園   | レ                                                                                                        | 9:00  |       |       |       | レ    | レ     | 羅臼幼稚園               |
| 羅臼営業所   | 7:45                                                                                                     |       |       |       |       | 7:45 | 17:45 | 羅臼営業所               |

ウト口線

【期間限定運行】 運行期間は阿寒バス(株)へお問い合わせ願います

羅臼 → ウト口

| 便 名      | 901便  | 斜里バス  | 斜里バス  | 903便  |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 羅臼営業所    | 9:10  | 10:20 | 13:20 | 14:20 |
| 羅臼温泉     | 9:12  | 10:22 | 13:22 | 14:22 |
| 羅臼湖入口    | 9:30  | 10:40 | 13:40 | 14:40 |
| 知床峠      | 9:35  | 10:45 | 13:45 | 14:45 |
| 知床自然センター | 9:53  | 11:00 | 14:00 | 15:00 |
| 幌別       | 9:55  | 11:02 | 14:02 | 15:02 |
| ウト口      | 10:00 | 11:10 | 14:10 | 15:10 |

ウト口 → 羅臼

| 便 名      | 斜里バス  | 902便  | 斜里バス  | 904便  |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| ウト口      | 9:20  | 10:20 | 12:25 | 15:10 |
| 幌別       | 9:22  | 10:22 | 12:27 | 15:12 |
| 知床自然センター | 9:40  | 10:40 | 12:45 | 15:30 |
| 知床峠      | 9:45  | 10:45 | 12:50 | 15:35 |
| 羅臼湖入口    | 10:03 | 11:00 | 13:05 | 15:50 |
| 羅臼温泉     | 10:05 | 11:02 | 13:07 | 15:52 |
| 羅臼営業所    | 10:10 | 11:10 | 13:15 | 16:00 |

令和8年4月1日より、町内循環線のバス時刻が一部変更となりました。  
3月25日発行の時刻表で、知円別線(延長戦)、ウト口線の内容に一部誤りがありました。  
大変申し訳ありませんでした。

# 釧羅線・春日線 時刻表

★印は、土曜・日曜・祝日運休。

○印は、土曜・日曜・祝日のみ運行。

■印は、土曜・日曜・祝日・学校休日は運休。

令和8年4月1日 改正

| 便名                      | ★2    | ○2    | ★春日3 | 8     | ■春日5         | ■春日7  | ★12   | ■春日9  |
|-------------------------|-------|-------|------|-------|--------------|-------|-------|-------|
| 終点                      | 釧路    | 釧路    | 植別   | 釧路    | 植別           | 植別    | 釧路    | 植別    |
| 羅臼小学校                   |       |       |      |       | <b>15:15</b> |       |       |       |
| 羅臼幼稚園                   |       |       |      |       | <b>15:16</b> |       |       |       |
| 羅臼営業所                   | 6:40  | 7:10  | 7:45 | 13:00 | <b>15:18</b> | 16:05 | 16:50 | 18:15 |
| 羅臼診療所                   | 6:40  | 7:11  | 7:46 | 13:01 | <b>15:19</b> | 16:05 | 16:50 | 18:15 |
| 富士見町                    | 6:41  | 7:12  | 7:47 | 13:02 | <b>15:20</b> | 16:06 | 16:51 | 18:16 |
| 羅臼本町                    | 6:42  | 7:13  | 7:48 | 13:03 | <b>15:20</b> | 16:10 | 16:53 | 18:17 |
| 礼文入口                    | 6:44  | 7:14  | 7:49 | 13:04 | <b>15:21</b> | 16:11 | 16:54 | 18:19 |
| 高校前                     | 6:45  | 7:15  | 7:50 | 13:05 | <b>15:22</b> | 16:12 | 16:55 | 18:20 |
| 松法橋詰                    | 6:47  | 7:17  | 7:52 | 13:07 | <b>15:25</b> | 16:15 | 16:57 | 18:22 |
| 知昭神社                    | 6:47  | 7:17  | 7:52 | 13:07 | <b>15:25</b> | 16:15 | 16:57 | 18:22 |
| 知昭中央                    | 6:48  | 7:18  | 7:53 | 13:08 | <b>15:26</b> | 16:16 | 16:58 | 18:23 |
| 八木浜学校                   | 6:49  | 7:19  | 7:54 | 13:09 | <b>15:27</b> | 16:17 | 16:59 | 18:24 |
| 八木浜町                    | 6:49  | 7:19  | 7:54 | 13:09 | <b>15:30</b> | 16:20 | 16:59 | 18:24 |
| 麻布橋南                    | 6:50  | 7:20  | 7:55 | 13:10 | <b>15:31</b> | 16:21 | 17:00 | 18:25 |
| 麻布福祉会館前                 | 6:51  | 7:21  | 7:56 | 13:11 | <b>15:32</b> | 16:22 | 17:01 | 18:26 |
| 精神川                     | 6:52  | 7:22  | 7:57 | 13:12 | <b>15:33</b> | 16:23 | 17:02 | 18:27 |
| 春日中央                    | 6:53  | 7:23  | 7:58 | 13:13 | <b>15:34</b> | 16:24 | 17:03 | 18:28 |
| 春日福祉会館前                 | 6:54  | 7:24  | 7:59 | 13:14 | <b>15:35</b> | 16:25 | 17:04 | 18:29 |
| 春日大川                    | 6:55  | 7:25  | 8:00 | 13:15 | <b>15:37</b> | 16:27 | 17:05 | 18:30 |
| 運動公園                    | 6:56  | 7:26  | 8:01 | 13:16 | <b>15:38</b> | 16:28 | 17:06 | 18:31 |
| 幌萌町                     | 6:59  | 7:29  | 8:04 | 13:19 | <b>15:41</b> | 16:31 | 17:09 | 18:34 |
| 峯浜町                     | 7:05  | 7:35  | 8:10 | 13:25 | <b>15:47</b> | 16:37 | 17:15 | 18:40 |
| 峯浜入口                    | 7:06  | 7:36  | 8:11 | 13:26 | <b>15:48</b> | 16:38 | 17:16 | 18:41 |
| 植別橋                     | 7:07  | 7:37  | 8:12 | 13:27 | <b>15:50</b> | 16:40 | 17:17 | 18:42 |
|                         | ↓     | ↓     |      | ↓     |              |       | ↓     |       |
| 標津ターミナル                 | 7:38  | 8:08  |      | 13:58 |              |       | 17:48 |       |
| 中標津                     | 8:10  | 8:40  |      | 14:30 |              |       | 18:20 |       |
| トライアル別保店                | 9:56  | 10:26 |      | 16:16 |              |       | 20:06 |       |
| イオン釧路店前                 | 10:01 | 10:31 |      | 16:21 |              |       | 20:11 |       |
| 釧路駅前                    | 10:20 | 10:50 |      | 16:40 |              |       | 20:30 |       |
| 市立釧路病院前                 | 10:30 | 11:00 |      | 16:50 |              |       | 20:40 |       |
| ※の路線には「乗車区間利用証」をご利用ください | ※     | ※     |      | ※     |              |       | ※     |       |

| 便名                      | ■春日2     | ★春日4  | 3     | ■春日6         | ■春日8  | 9     | ■春日10 | ★11   |
|-------------------------|----------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 出発地                     | 植別       | 植別    | 釧路    | 植別           | 植別    | 釧路    | 植別    | 釧路    |
| 市立釧路病院前                 |          |       | 8:00  |              |       | 13:25 |       | 15:50 |
| 釧路駅前                    | 停運動公園前バス |       | 8:15  |              |       | 13:45 |       | 16:05 |
| イオン釧路店前                 |          | 8:32  |       |              | 14:02 |       | 16:22 |       |
| トライアル別保店                |          | 8:37  |       |              | 14:07 |       | 16:27 |       |
| 中標津                     |          | 10:25 |       |              | 15:55 |       | 18:15 |       |
| 標津ターミナル                 |          | 10:55 |       |              | 16:25 |       | 18:45 |       |
|                         |          | ↓     |       |              | ↓     |       | ↓     |       |
| 植別橋                     | 7:10     | 8:25  | 11:22 | <b>15:50</b> | 16:40 | 16:52 | 18:45 | 19:12 |
| 峯浜入口                    | 7:11     | 8:26  | 11:23 | <b>15:51</b> | 16:41 | 16:53 | 18:46 | 19:13 |
| 峯浜町                     | 7:12     | 8:27  | 11:25 | <b>15:52</b> | 16:42 | 16:55 | 18:48 | 19:15 |
| 幌萌町                     | 7:18     | 8:33  | 11:28 | <b>15:58</b> | 16:48 | 16:58 | 18:51 | 19:18 |
| 運動公園                    | 7:21     | 8:36  | 11:30 | <b>16:01</b> | 16:51 | 17:00 | 18:53 | 19:20 |
| 春日大川                    | 7:22     | 8:37  | 11:31 | <b>16:02</b> | 16:52 | 17:01 | 18:54 | 19:21 |
| 春日福祉会館                  | 7:23     | 8:38  | 11:32 | <b>16:03</b> | 16:53 | 17:02 | 18:55 | 19:22 |
| 春日中央                    | 7:24     | 8:39  | 11:33 | <b>16:04</b> | 16:54 | 17:03 | 18:56 | 19:23 |
| 精神川                     | 7:25     | 8:40  | 11:34 | <b>16:05</b> | 16:55 | 17:04 | 18:57 | 19:24 |
| 麻布福祉会館                  | 7:27     | 8:41  | 11:35 | <b>16:06</b> | 16:56 | 17:05 | 18:58 | 19:25 |
| 麻布橋南                    | 7:28     | 8:42  | 11:36 | <b>16:07</b> | 16:57 | 17:06 | 18:59 | 19:26 |
| 八木浜                     | 7:29     | 8:43  | 11:37 | <b>16:08</b> | 16:58 | 17:07 | 19:00 | 19:27 |
| 八木浜学校                   | 7:30     | 8:43  | 11:38 | <b>16:08</b> | 16:58 | 17:08 | 19:01 | 19:28 |
| 知昭中央                    | 7:34     | 8:44  | 11:40 | <b>16:09</b> | 16:59 | 17:10 | 19:03 | 19:30 |
| 知昭神社                    | 7:36     | 8:45  | 11:41 | <b>16:10</b> | 17:00 | 17:11 | 19:04 | 19:31 |
| 松法橋詰                    | 7:37     | 8:45  | 11:41 | <b>16:10</b> | 17:00 | 17:11 | 19:04 | 19:31 |
| 高校前                     | 7:42     | 8:47  | 11:43 | <b>16:12</b> | 17:02 | 17:13 | 19:06 | 19:33 |
| 礼文入口                    | 7:43     | 8:48  | 11:45 | <b>16:13</b> | 17:03 | 17:15 | 19:08 | 19:35 |
| 羅臼本町                    | 7:44     | 8:49  | 11:47 | <b>16:14</b> | 17:04 | 17:17 | 19:10 | 19:42 |
| 羅臼小学校                   | 7:45     | 8:50  | ↓     | <b>16:15</b> | 17:05 | ↓     | 19:11 | ↓     |
| 羅臼幼稚園                   | 7:46     | 8:51  | ↓     | <b>16:16</b> | 17:06 | ↓     | 19:12 | ↓     |
| 羅臼営業所                   | 7:48     | 8:53  | ↓     | <b>16:18</b> | 17:08 | ↓     | 19:14 | ↓     |
| 羅臼診療所                   | 7:50     | 8:55  | ↓     | <b>16:20</b> | 17:10 | ↓     | 19:16 | ↓     |
| 富士見町                    | 7:50     | 8:55  | 11:49 | <b>16:20</b> | 17:10 | 17:19 | 19:16 | 19:44 |
| 羅臼診療所                   |          |       | 11:50 |              |       | 17:20 |       | 19:45 |
| 羅臼営業所                   |          |       | 11:55 |              |       | 17:25 |       | 19:50 |
| ※の路線には「乗車区間利用証」をご利用ください |          |       | ※     |              |       | ※     |       | ※     |

令和8年4月1日より、春日線の始点と終点のルートが一部変更となりました。  
 統合により、学校名は「知床未来小学校」及び「知床未来幼稚園」となりますが、バス停名は従来の「羅臼小学校」「羅臼幼稚園」のままであるので、お間違いのないようお願いします。

|       |                  |                  |
|-------|------------------|------------------|
| お問合せ先 | 阿寒バス羅臼営業所        | 羅臼町役場 町民環境課      |
|       | TEL 0153-87-2046 | TEL 0153-87-2115 |

# 羅臼町住宅リフォーム補助金募集開始

## 受付期間は 4月13日(月)から4月30日(木)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。

# 令和8年度 こまぐさ学級が

# 始まります！

☆60歳以上の方が対象です☆

こまぐさ学級で、心がワクワクする時間を過ごしませんか？  
バス遠足や異世代交流など、一年を通して楽しいプログラムをご用意しています。ご近所の方もお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！



|     | 内容           | 会場      |
|-----|--------------|---------|
| 4月  | 開級式          | 羅臼町役場   |
| 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    |
| 7月  | バス遠足         | 斜里町     |
| 8月  | 郷土資料館見学      | 郷土資料館   |
| 9月  | クラブ活動①       | らうすぽ    |
| 10月 | クラブ活動②       | らうすぽ    |
| 10月 | 幼稚園・高校生との交流  | 知床未来幼稚園 |
| 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17日(金)

# 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 マルシェ

in 道の駅 知床・らうす

2026.4月11日(土) & 12日(日)

9:00 ~ 17:00

※掲載メニューは変更となる  
場合がございます。



おやきの森

おやき



もぴ

ホットサンド・パフェ等



キッチンカー  
BAY

ほたてバーガー・焼きそば等



UNDER SUGAR  
GLIDER

クレープ



トモタコス

タコス



ポテトマニア

フライドポテト



coffee  
& gelato SUN

ピザ・coffee等



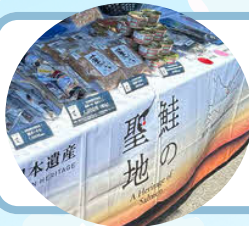
ゴロチキカレー

カレーライス



舟木商店

海産物



日本遺産  
鮭の聖地

物販・ガラポン  
★4月12日のみ

お問い合わせ

(一社) 知床羅臼町観光協会

0153-87-3360

羅臼町役場 産業創生課

0153-87-2126



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(金)を予定

※現在、体験農園の水が断水している状況です。

復旧に向けて作業を行っていますが、開園後も水が使えない可能性がありますので、ご承知の上、お申込みをお願いいたします。

○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。受付開始は4月13日(月)

締め切りは5月15日です。

区画の利用については【**1人1区画**】です！

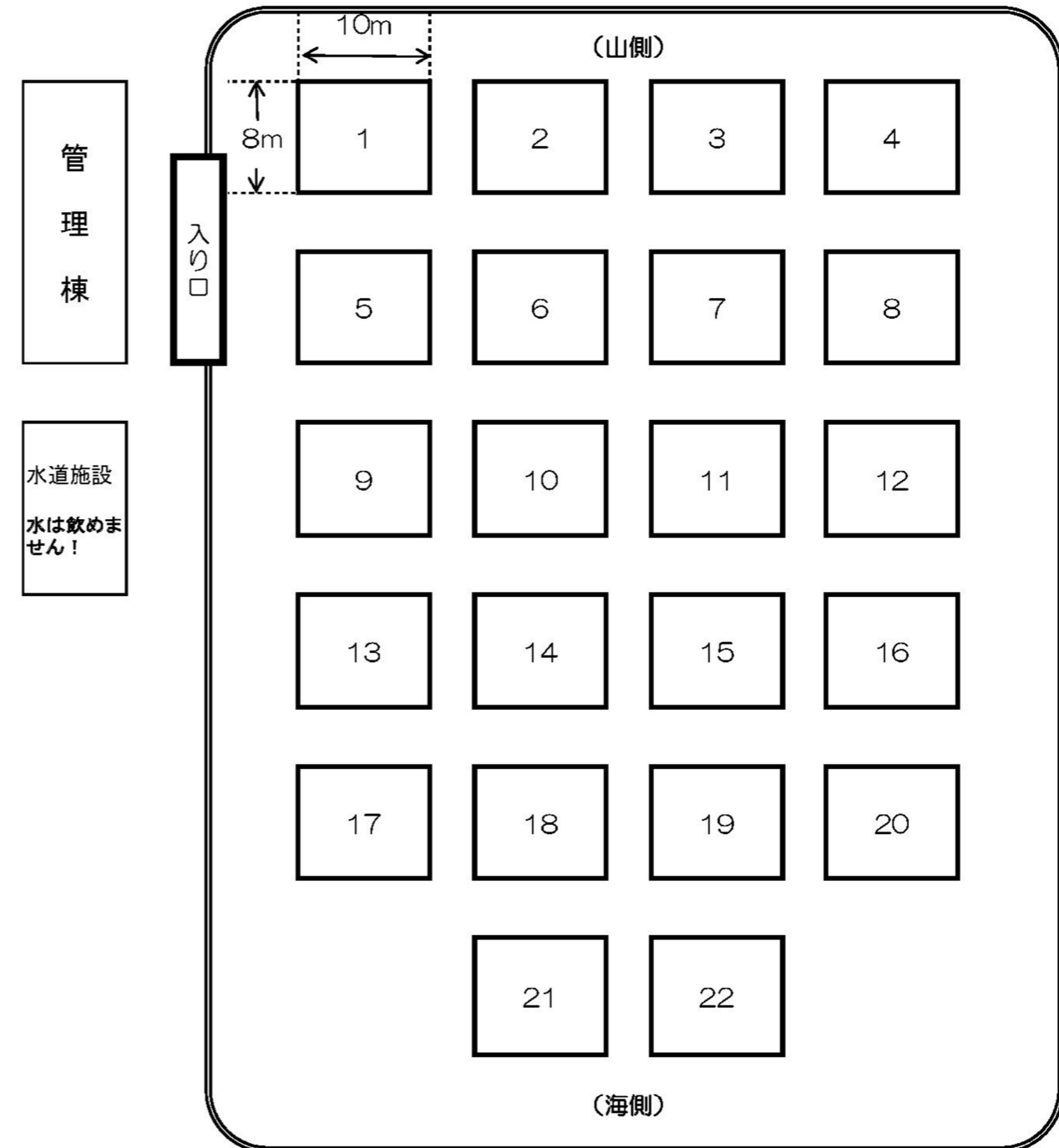
なお、すべての区画がうまった場合はその時点で終了とします。

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

# NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

## からのお知らせ

令和8年度もらいずはイベント盛りだくさん!!  
ご参加お待ちしております。



毎週  
土曜日



## 定期活動 ミニ・バド・ラー

スノーシューで行く!!羅臼湖トレッキング事業について  
毎年開催しておりました『羅臼湖トレッキング』ですが、現時点で  
羅臼湖に行くことができず、今年度については『望郷の森トレッキング』に  
変更いたします。例年参加を楽しみにしていた皆様には申し訳ありませんが  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。  
望郷の森トレッキングにつきましては、後日参加募集をご案内いたします。



## らいず会員 募集中!!

### ジュニア

幼児～中学生  
年会費 900円  
保険料 800円

### アダルト

高校生以上  
年会費 2,400円  
保険料 2,000円  
※高校生は年会費1,400円

### シルバー

65歳以上  
年会費 1,700円  
保険料 1,200円

### ファミリー

ご夫婦やご家族で  
年会費 4,500円  
保険料 年齢に応じて

らいずに入会すると、こんなにおトク!!

① 会員料金で事業に  
参加できます

例)定期活動「ミニ・バド・ラー」  
一般参加者 200円  
らいず会員 無料!!  
ヨガ教室 一般参加者 1,500円  
らいず会員 1,000円

② ポイントを貯めて、さらに  
おトクに 事業に参加しよう

入会時、ポイントカードをプレゼント!!  
貯まったポイントでらいずチケットと  
交換できます。



③ 他にも特典が  
たくさん!!

会員限定のイベントや、  
協賛店特典など、入会時に  
ご案内いたします



時間 18:30～20:30

場所 らうすぽ2階アリーナ

参加料 200円

対象 だれでも!!

上靴を  
持ってきて  
ください



らいず会員  
になると...

参加料

無料

その日集まったみんなでミニテニス  
バドミントン・ラージボール卓球を  
楽しみましょう!!

道具は用意してあります。  
愛用の道具の持参もOKです。

※中学生以下の参加は保護者同伴

## スタッフ募集中!!

一緒に働いてくださる方を募集しています!!

クラブ運営に関わる事務

施設(らうすぽ)の管理運営

子どもから高齢者世代の方が  
楽しく体を動かすサポート

詳しくは  
こちらを  
チェック!!



お問合せ

0153-85-7715

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

ビギナーさん  
大歓迎!!



# ヨガ教室

5月8日(金) 18:30～19:30

会場 らうすぽ3階多目的ルーム

対象 18歳以上の町民の方

参加料 1,500円

らいず会員 1,000円

1回につき  
500円おトク!!

講師

Erina yoga

代表 富田 絵里奈 氏



優しく元気に  
誰にでもわかりやすく  
指導してまいります!!

こちらからも  
お申込できます



ヨガマットの貸出しや  
託児もご相談ください

お申込・お問合せ



0153-85-7715





ぴんぴんキライ！

# いきいき健康教室参加者募集

歩行可能な方

## いきいきコース

対象：65歳以上の町民

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

開催日：令和8年5月12日～2月16日

毎週火曜日

時間：9：30～11：00(受付9：00～)

場所：羅臼町民体育館アリーナ 他

参加料：1か月 500円

一括納入の方は4,500円

申込み：参加を希望される方は4月24日(金)

までにらいず事務局(85-7715)に

電話でお申込ください。

簡単な聞き取り後、参加手続きに

ついてご説明します



## 主な運動プログラム

リズム  
ステップ

チェア  
ビクス

ウォー  
キング

コオーディ  
ネーション  
トレーニング

ニュー  
スポーツ

他にも  
たくさん!!



## BUS

- 8:25 植別発
  - 8:50 富士見町着
- 8:30 岩見橋詰発
  - 8:50 富士見町着
- 13:01 富士見町発
  - 13:27 植別着
- 13:01 富士見町発
  - 13:25 岩見橋詰着

バスもご利用  
ください!!



一か月分  
おトク!!



## 1日の流れ(例)

- 9:00 受付・血圧測定
- 9:30 挨拶・準備運動
- 9:30 有酸素運動
- 10:00 水分補給・休憩
- 10:05 脳賦活運動
- 10:35 健康講座
- 10:50 終了



ぴんぴんクラブ!

# いきいき健康教室参加者募集

足腰を元気にしたい方

## 健康コース

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)

開催日：令和8年5月11日～2月16日

毎月2回(月・火)

時間：11:00～12:00(受付10:40～)

場所：羅臼町民体育館1階会議室

参加料：1回 100円(資料教材費等)

申込み：参加を希望される方は4月24日(金)までにらいう事務局(85-7715)に電話でお申込ください。

簡単な聞き取り後、参加手続きについてご説明します

今年度は月2回に  
増えます!!



毎回、理学療法士  
(リハビリ)の先生と  
一緒に運動します!!

- ・日々の生活の不安に合わせた運動
- ・家でも取り組める運動のアドバイスも



送迎も  
可能です!!  
お問合せ  
下さい。

