

広報しゃり Shari

2022

9

No.949
月号

TOPIC

斜里町専門職員採用試験

この町の力になってくれる仲間を募集しています

あなたの健康のために

- 65歳から始めるいき百体操
- 女性のための住民健診



ポイ捨てゴミをくわえた子グマ(2020年春撮影)。
その1年後、このクマは市街地に侵入し捕殺されました——。

©Shiretoko Nature Foundation, 知床財団

特集

人とヒグマが 🐾 ともに暮らすまち

知床半島のヒグマの数は約400-500頭で10年前と比べ横ばい

計画の目的はどんなもの？

地域住民

生活と産業を守る

目的

住民・観光客

ヒグマ

絶滅しないため
の数を維持する

安全と自然体験
の場を確保する

2022年4月に第2期「知床半島ヒグマ管理計画」がスタートしました。計画の目的は、知床で人とヒグマが将来にわたって共存すること。その前提として、正確なヒグマの個体数を調べるために、2019年から3年間に渡って大規模なDNA調査が行われました。その結果、知床半島(斜里町・羅臼町・標津町)にはヒグマが「400～500頭」生息していることが明らかになりました。

生息数の将来予測が可能になったこと、人とヒグマのあつれきが増大していることなどを鑑み、メスの人為的死亡数の上限目安を年間18頭※とすることが計画に盛り込まれました。※3町合計

なぜ18頭なのか？

メスの人為的死亡数が年間18頭で推移した場合、2027年にはヒグマの生息数が2020年水準よりも14%程度減少すると考えられています。しかし、その水準であっても知床半島のヒグマの絶滅確率は0%であり、持続可能な状態を保つことができると考えられています。

計画全文はこちらから



6



7

1_農地電気柵の説明の様子。農地に電気柵を設置・適切に管理することで、農地への侵入を防ぐとともに、ヒグマの人里への侵入を防ぐことにもつながります。 2_知床財団職員による電気柵メンテナンスの様子 3_電気柵から望むウトロの街側 4_轟音玉(ごうおんだま)による追い払いの様子 5_安全確保のための啓発活動(写真は、マス釣りのポイントに看板設置) 6_斜里市街地の電気柵のポイント 7_ウトロ市街地を囲む電気柵 8_2016年、国立公園内に冷凍やけした鮭が不法投棄されていた事例



8

03 ヒグマを寄せ付けない



ヒグマに食べ物を与えて(奪われて)しまうと人間の生活圏におびき寄せることになります。人間と食べ物をひも付けて

学習されれば、人間を追いかけるヒグマになる可能性もあり危険です。餌付けは絶対にいけません。

- ・ヒグマの誘引物を置かない(生ごみ、魚、リュック、放置果樹など)
- ・農地や家庭菜園、市街地への通り道に電気柵を立てる

02 ヒグマと出会わないようにする



ヒグマが何を食べるかは季節ごとによります。春や秋は、山菜、キノコ、さけますを目的にヒグマと人間とが

同じ場所に行くので、人身事故の多い季節です。

- ①音を立てて入林を知らせる
- ②ヒグマの歩く音を聞く
- ③ヒグマの餌場に行かない

特集

人とヒグマがともに暮らすまち



2



3



4



5

ヒグマの誘引物がもたらす結果
斜里町内でのヒグマ目撃件数は、令和3年3月から1年間(令和3年度)で991件に及んでいます。人に危害を及ぼす可能性があると捕獲されたヒグマの頭数では、令和3年度で17頭。また、ウトロ市街地への侵入が令和3年度で7回報告されています。

今月の特集テーマは、「人とヒグマの共存」。人とヒグマが適切な距離を保ちながら、お互いの暮らしを守るためにはどうすればいいかを考えます。

誘引する可能性のあるものを野外に放置しないこと。家庭ではごみは収集時間の直前にステーションに出す。干し魚はヒグマの手が届かないように。ドックフードや魚のエサは、屋内で保管するようにするなど一人ひとりが意識することが大切です。どうしても誘引物を野外に放置せざるを得ない状況があれば、周囲に電気柵を設置する

あつれきを減らす努力を
人とヒグマの間の「あつれき」を低減するために私たち町民にできることは、「ヒグマを誘引する可能性のあるものを野外に放置しないこと」です。家庭ではごみは収集時間の直前にステーションに出す。干し魚はヒグマの手が届かないように。ドックフードや魚のエサは、屋内で保管するようにするなど一人ひとりが意識することが大切です。どうしても誘引物を野外に放置せざるを得ない状況があれば、周囲に電気柵を設置する



1

※あつれき...
人とヒグマの間に生じる摩擦を指す
羅臼町では、昨年6月に飼い犬がヒグマに襲われる被害が発生。また過去には、各家庭の干し魚や水産加工場の魚の残さ(ごみ)に餌付いた事例もあります。人の居住エリアで食べ物が得られることを覚えたヒグマは、行動をエスカレートさせ、やがては悲しい運命をたどるにつながつてしまいます。

01 ヒグマを知る

- ①繁殖期以外は、オス・メスは別々に暮らしています。
- ②母グマは、おおむね1～3頭の子を産みます。子グマを守るために攻撃的になります。
- ③オリンピックの短距離陸上競技選手よりも、はるかに早く走ることができます。
- ④美味しくて手に入りやすい食物があるとつこく執着します。
- ⑤普段は人を避けて暮らしていますが、人間の食料やごみに餌付くと大胆不敵な行動をするようになります。

参考 環境省自然環境局ホームページ「シレココ」より

私たちの暮らしの中でのポイント

斜里町のまちづくりの理念は「みどりと人間の調和を求めて」です。ヒグマと人間との調和のためには、ヒグマと人間の距離を保つ必要があります。

インタビュー
むらかみ はるか
村上 晴花 さん

北こぶし知床
ホテル&リゾート
経営戦略室(広報・CSV担当)
チーフ



あなたもクマ活に
参加してみませんか？

9月の活動計画は
こちらからチェック
できます！



知床のために何ができるのかを 本気で考えた答えが「草刈り」でクマ対策

「クマ活」はどんな活動

「知床のためにアクションを起こせないか——」と、2020年から北こぶしホテル&リゾートがスタートさせた「人とヒグマとの共存」に向けた取り組みです。



草刈り作業

ヒグマのウトロ市街地侵入を防ぐための草刈りのほか、出没の誘引物となるようなごみを除去する見回り活動や「クマ活」について知ってもらえるようにグルーptークなどを中心とした普及・啓発の取り組みなど、主に3つ



誘引物の見回り

の活動を進めています。メインの活動の草刈りは、知床財団にパートナーとして協力を得ながら、ホテル周辺でポイントを定め、現在まで3年間で11回草刈りを実施しています。

暮らしと自然との結びつき

草を刈り終わった場所でヒグマの痕跡を見つけたとき、「こんなに近くにいることを強く感じた」という参加者の声がありました。

ヒグマは、人と同様、自分たちの場所を持って暮らしています。ヒグマと人が双方の暮らしを守るためには、例えば「ごみはちゃんとしなきゃ！」や「この時間帯はこの場所に入っちゃいけない！」など、自分の生活と自然の一部としてのヒグマの存在が結びついていくことが大切だと思います。ヒグマ出没時だけではなく、日常生活の中であっても「この町にはヒグマがいる」という意識が広がっていけば嬉しいです。

お互いの暮らしを守るために

「クマ活」は、ヒグマが町に近づけないよう、事故を未然に防ぐ「対策」としての側面だけではないような気がしています。人と人が一緒に汗をかいたり、ヒグマのことを語り合うことで、ヒグマのことを理解してもらうこと。そして、「ヒグマと人のお互いの暮らしを守るためにできることは何か」ということを一緒に考えるきっかけにも「クマ活」がなればと思います。

ここで暮らす人がヒグマのことを 当たり前基礎知識として持てること

クマ授業に取り組む理由

「子どもたちにヒグマのことを知ってほしい——」。2000年から毎年継続している斜里町でのクマ授業。ヒグマ出没のたびに「追い払う」応急対処だけではなく、ヒグマ対策の一環として知床ウトロ学校(旧ウトロ小中学校)の協力のもとでスタートした取り組みです。

ウトロは、ヒグマが通学路に出没し子どもたちが目撃者になる事例があります。横断歩道を安全にわたることを学習するように、ヒグマの知識を安全に暮らしていくための基本的な知識として、当たり前身に身につけてほしいというクマ授業開始当初からの考え方は20年以上経過した今も変わりません。



クマ授業の様子

自分のまちの自然に誇りを

クマ授業は、安全管理だけではなくヒグマがいる環境や価値を考える機会にもなっていると私は思います。例えばウトロ市街地周辺は電気柵で囲われていますが、実は知床ウトロ学校はさらに電気柵で囲っています。「電気柵にはどんな役割があるのか」ということも子どもたちに伝えています。

単に「ヒグマは危ない」だけではなく、「自然の中で私たちが暮らしているんだ」ということの価値に気づくとともに地域を誇りに思ってもらえるような機会をつくっていきたいです。

一つの例が、2018年から始まった8年生が先生役となって1~2年生の授業を担当してもらった取り組みです。8年生の子どもたちが下級生に分かるよう説明している姿に、「ヒグマ」に関する知識がしっかり染みついていたことを実感しました。

ヒグマのことを子どもたちはよく理解していると思います。他の人にヒグマのことをちゃんと教えなきゃという意識がある子どもが少なくないと思います。



クマ端会議

一方で大人の場合は、どうでしょうか。大人向けのワークショップ「クマ端会議」に親御さんが参加していて、子どもからヒグマについて色々な知識を得たというお話を聴きました。

世代を問わず当然のことのようにクマのことを知っている——。そこに住んでいる人は、当たり前の知識として持っているような環境が広がっていくことを願っています。

インタビュー
やまもと ゆき
山本 幸 さん

公益財団法人 知床財団
参事(地域連携・普及担当)



知床財団について

賛助会員を募集中！！
詳しくは
知床財団HPをチェック！



人とヒグマのあつれきを減らすことと知床のヒグマがずっと暮らしていけるためのヒントが活動の中にあると感じました！地域を巻き込んだ参加型クマ対策「クマ活」に目が離せません！！



役場 広報担当職員

知床財団の山本さんたちの活動や「クマ活」の村上さんたちの活動は、人とヒグマがともに暮らす未来に向けた「種」をまいています。その「種」が、実を結び、命や暮らしを守る、自然を守る、そして次の未来へのメッセージとなり、つながっていくことこそが「人と自然との調和」のある地域社会への歩みといえるのではないのでしょうか。人とヒグマがこれからもずっとこの地で暮らしていけるように私たちの「共存」への歩みはこれからも続いていきます。

図 環境課 自然環境係
☎ 0152-26-8217

人の暮らしの安全を守ること、そして、動物たちが生きる自然環境を守り続けていくことが私たちに求められている役割です！知床財団の皆さん！いつもありがとうございます！



役場 自然環境担当職員

9月の子育てカレンダー

のびのび // 子育て支援センター ☎ 0152-23-5355

イベント	場所	日程	時間
開放日 お子さんと保護者の方が一緒に自由に遊ぶことができます。	子育て支援センター	毎週 月曜日・木曜日（祝日除く）	【午前】 9:30～11:30
		平日（土日・祝日、1日休除く）	【午後】 13:00～16:30
		1日休	【午後】 14:00～16:30
遊びの広場 ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ製作・自由遊びなどを楽しめます。 ※申込みが必要です。 ※見学もできます。	子育て支援センター	【びよびよ・0～1歳、妊婦さん】 1日休午後、14日休午前	【午前】 13:00～14:00 【午後】 10:00～11:30
		【よちよち・1～2歳未満】 2日休、16日休 【てくてく・2歳～就学前】 6日休、20日休	10:00～11:30
	ウトロ漁村センター	【にこにこ・0歳～就学前】 14日休、27日休	10:00～11:30
土曜開放日	子育て支援センター	3日休	10:00～11:30

子育て支援センター
ホームページ



※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更や中止になることもあります。
※熱や風邪症状のある場合（同居家族を含む）は、ご利用をお控えください。

わくわく // ☎ 0152-23-5245

イベント	日程	時間
秋のゴミ拾い 児童館周辺を散歩をかねてゴミ拾いします。秋のゴミ活をしよう！ もちもの 軍手、汚れてもいい服装	3日休	13:30～14:30
ふれあいルーム お子さんの年齢に応じてベビーマッサージ、ベビ योगなどを取り入れたふれあい遊びや簡単な製作などを行います！ 定員：各5組 申込：開催日の1週間前～先着	14日休 0～1歳児の親	10:30～11:30
	28日休 0～1歳児の親	10:30～11:30
ぬり絵コンテスト 児童館オリジナルのぬり絵に挑戦してみよう	5日休 ～ 10日休	
卓球クラブ ボランティアの先生が教えに来てくれます！ 対象：小学2年生以上	7日休	13:30～16:00
	21日休	14:30～16:00
百人一首クラブ 大人も子どもも初心者もどうぞ！ 対象：小学生以上	17日休	13:30～15:00

【おねがい】

- 小学生は学校から一度自宅に帰ってから来館してください（スクールバス利用の児童はご相談ください）
- 就学前のお子さんは必ず保護者など大人と一緒に来館してください。
- 開館時間や開館方法が変更になる場合は、斜里町ホームページまたはほっとメールしゃりでお知らせします。

【感染症対策について】

- 本人や同居の家族に発熱や風邪症状がみられる場合は来館を控えるようお願いします。
- 来館する際はマスクの使用をお願いします。（3歳以上）

【ボランティア募集】

- 子ども達の遊びの活動に協力いただけるボランティアを募集しています！高校生以上なら年齢制限はありません！まずは見学に来ませんか？

児童館ホームページ



※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更や中止になることもあります。

自分らしく働く
このまちの力になる



2023年採用

斜里町

専門職員 採用試験

保健師

- ▼採用予定人数 1名
- ▼保健師資格を取得（見込含む）し、令和5年4月1日現在40歳以下の方

正看護師

- ▼採用予定人数 1名（地域包括支援センター勤務）
- ▼看護師免許（国家資格）を取得（見込含む）し、令和5年4月1日現在40歳以下の方

募集職種に関する詳しい情報

【保健師・正看護師・介護支援専門員】
試験内容 1次試験（書類選考）
2次試験（個人面接等）



詳しくはこちらの
二次元コードから

【学芸員】
試験内容 1次試験（書類選考）
2次試験（個人面接）



介護支援専門員

- ▼採用予定人数 1名
- ▼介護支援専門員資格を取得（見込含む）し、令和5年4月1日現在40歳以下の方

学芸員

- ▼採用予定人数 2名（考古学1名、歴史学または民俗学1名）
- ▼考古学 / 歴史学または民俗学を専攻し、学芸員資格を取得し、令和5年4月1日現在39歳以下の方

申し込み及びお問い合わせ

申し込み・問い合わせ
はこちらまで

募集職種によって申し込み期限が異なる場合がありますので、ご注意ください。

【保健師・正看護師・介護支援専門員】
斜里町役場 企画総務課 総務係
☎ 0152-23-3131

【学芸員】
斜里町立知床博物館
☎ 0152-23-1256

9月13日(火)から受付開始
**女性のための
 住民健診の案内**



女性だけを対象にした「レディース住民健診」についてのお知らせです。
 すべての健診を1日で受けることができます。 ☎ ぽると21 保健福祉課 保健推進係 ☎ 0152-22-2500



女性の死因ランキングTOP3

- 第1位 がん** 特にがんによって亡くなる割合が高い傾向にあります。大腸がんや胃がん、乳がん、子宮がんは早期の発見で完治する場合がありますので、まずは健診を受け自分の健康状態に目を向けてみませんか？
- 第2位 心疾患**
- 第3位 老衰**

出典 厚生労働省
 令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況より

検診日程 10月24日(月) 7:00～10:30 会場：ぽると21

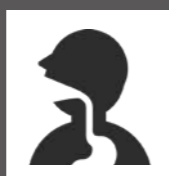
検診名	対象年齢	料金	行政ポイント
生活習慣病健診 (特定健診)	30～39歳	1,000円	200P
	40～74歳(国保)		1000P
	40～74歳(社会保険) ※特定健診受診券をお持ちの方のみ	各医療保険により異なります	200P
	75歳以上	無料	
胃がん検診	30歳以上	1,000円	100P
ピロリ菌検査	30歳以上で過去に未検査の方	1,000円	—
大腸がん検診	30歳以上	500円	100P
結核・肺がん検診		400円(65歳以上無料)	200P
エキノコックス症検診	小学3年生以上(5年に1回検診)	無料	—
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に未検査の方	無料	—
乳がん検診	40歳以上 ※2年に1回	1,200円	100P
子宮がん検診	20歳以上	(頸がん検診) 1,000円	100P
		(超音波検査) 100円	
	20～49歳	(HPV検査) 1,000円	

- ▼下記にあてはまる方はレディース検診の対象外になります。
- 令和4年4月以降に、住民検診、職場検診、人間ドック等で同様の検診を受けられた方
 - 過去に受けたがん検診で経過観察中、または治療中の方
 - 妊娠中の方は、胃がん、結核肺がん、乳がん、子宮がん検診を受けることができません

※新型コロナウイルス感染症の影響等により、検診を中止または延期する場合があります。

- ▼申し込み・問い合わせ
 斜里町総合保健福祉センターぽると21 保健推進係
 ☎ 0152-22-2500
- ▼検診機関
 公益財団法人 北海道結核予防会札幌複十字総合健診センター

**あなたの
 健康のために**
 健康に役立つ情報をお知らせします



予約受付開始
フッ素塗布の案内



斜里町では、むし歯のない子供の増加を目指し、1歳～小学校6年生までを対象に年9回無料で受けられるフッ素塗布事業を実施しています。健康な歯で生涯を過ごすためには、子供のころからのケアが重要です。フッ素塗布は1回受けただけでは効果は得られません。年2回以上定期的に継続してフッ素塗布を受けることがむし歯予防に効果的です。また、あわせてフッ素塗布と歯の磨き方などの歯科相談も無料で受けることができます。

場所	ぽると21	
日時	9月5日(月)	10月5日(火)
対象	乳幼児	小学生
時間	13:00～14:00	14:30～16:00

- ※乳幼児は歯科検診後フッ素塗布を行います。
 ※前回の塗布から3ヶ月以上経過していること。
- ▼予約について
 フッ素塗布・歯科相談の予約を受け付けています。ただし、小学生の予約開始は9月21日(火)から開始します。
- ▼予約申し込み先
 ぽると21 保健福祉課 ☎ 0152-22-2500

- ▼持ち物
 ・歯ブラシ
 ・フッ素塗布手帳(フッ素塗布手帳がない場合、受付で発行します)
 ・ポテトカード
- ▼対象
 1歳以上かつ乳歯が8本以上生えている乳幼児
 学校歯科検診を受診済みの小学1年生～6年生
- ▼費用 無料
- ▼フッ素塗布は行政ポイントの対象です(50P)
- ☎ ぽると21 保健福祉課 ☎ 0152-22-2500

**申し込み受付中
 65歳から始めるいきいき百歳体操体験セミナー**

いつまでも元気で健康な身体であるため、「いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操」の体験をしてみませんか？
 いきいき百歳体操は、体力に合わせた0～2キロの重りを手首や足首につけて、主に座って行う体操です。
 かみかみ百歳体操は食べる・話すなどの口の機能を維持・向上するための体操です。

日程	開催場所	開催時間	内容
10月18日(火)	斜里町総合保健福祉センターぽると21 【全2回コース】	9:30～12:00	いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操の体験、体力測定
10月28日(金)		13:30～15:00	いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操の体験、体操会場の紹介
10月7日(金)	ウトロ漁村センター 【全1回コース】	13:30～15:30	いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操の体験、体力測定

- ▼対象 18歳以上の斜里町に住んでいる方
 ▼参加費 無料
 感染対策により人数に限りがあるため、お早めにお申し込みください。
 ☎ ぽると21 保健福祉課 保健推進係
 ☎ 0152-22-2500

こんな方におすすめ!

- ・今の体力を維持したい。
- ・体操に興味はあるけど、今まで参加する機会がなかった。
- ・冬に運動する習慣がない。
- ・老人クラブに入っていないけど体操がしたい。
- ・地域の集まりに参加したい。
- ・これからも自分のことは自分でしたい。

- 参加者の声
- ・週1回の体操を続けただけで、杖がなくても歩けるようになった。
 - ・膝、腰の痛みが楽になった。
 - ・外出の機会が増え、気持ちが明るくなった。
- 良い効果があったという声が多数!

会計年度任用職員を募集します



一緒に働きますか？

町職員の募集情報をお知らせします。

区分	ウトロ仲よしクラブ・子どもセンター支援員(常勤)	町内仲よしクラブ・児童館支援員(常勤)	仲よしクラブ・児童館支援員(代替)	看護補助(フルタイム)
募集人数	2名	1名	若干名	若干名
勤務場所	ウトロ仲よしクラブ・ウトロ子どもセンター兼務	仲よしクラブ・児童館 ※上記施設で異動あり		斜里町国民健康保険病院
業務内容	仲よしクラブ・子どもセンターの運営・活動の推進、児童の安全管理、遊びの指導等	仲よしクラブ・児童館の運営・活動の推進、児童の安全管理、遊びの指導等		看護師の補助業務(患者の食事・排せつ・入浴介助等)
資格・条件	特に無し			なし ※有資格者は初任給優遇あり
勤務日と時間	月～土曜日(日曜日休みの週休1日) ・月～金曜日 9:45～18:00 ・土曜日・長期休業・学校振替休日 8:00～18:00 (うち6時間15分)	月～土曜日(日曜日休みの週休1日) ・月～金曜日 12:30～18:30 ・土曜日・長期休業・学校振替休日 7:40～18:30 (うち6時間)	左記のうち要請があるとき	●日勤 8:15～17:00 (休憩1時間) ●夜勤 16:30～8:30 (休憩1時間半) / 月2-3回程度 ※日勤のみを希望される方もご相談ください。
給与	時給 1,002円			月給 163,100円～
手当	期末手当、通勤手当		通勤手当	期末手当、通勤手当
保険等	社会保険・厚生年金・雇用保険		—	社会保険・厚生年金・雇用保険
任用期間	最初の勤務日～令和5年3月末 ※令和5年4月以降継続雇用あり			
申込先	役場 子ども支援課もしくはウトロ支所		国保病院	
申込期限	9月12日(月) 17時30分まで		9月16日(金) 17時30分まで	
問合せ	役場 子ども支援課 児童育成係 ☎0152-26-8315		斜里国保病院 ☎0152-23-2102	



義援金・救援金のお知らせ

令和4年7月大雨災害義援金について

宮城県内で大きな被害が発生した「令和4年7月大雨災害」の義援金を受け付けております。皆さまからお寄せ頂いた義援金は、「日本赤十字社」を通じて、被災地の方々のお役に立つこととなります。

ウクライナ人道危機救援金について

「ウクライナ人道危機救援金」の受け付け期間が令和5年3月31日まで延長されました。引き続きのご協力よろしくお願いいたします。



9月の診療表



国保病院から
お知らせ

国保病院 ☎0152-23-2102

【受付時間】 午前は内科・外科に分かれた従来通りの診療です。午後は内科・外科を総合的に診療します。

診療科目	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	森	土田(総合)	宮地	菊一(総合)	森	菊一(総合)	宮地	土田(総合)	森	土田(総合)
外科	森下		菊一		菊一		整形外科		土田	
小児科	旭川医大		旭川医大	予防接種 ～15:00	休診		旭川医大		旭川医大 ～15:00	
産婦人科	15日(木)午前/午後・16日(金)午前:加藤 26日(月)午前/午後、27日(火)午前:中西									
整形外科	8日(木)午前:小島(予約制)・15日(木)午前:森(雅)(予約制)									
皮膚科	5日(月)午前/午後:沖永									
内科(完全予約制)	12日(月)午前/午後、26日(月)午前:合地(予約制)									

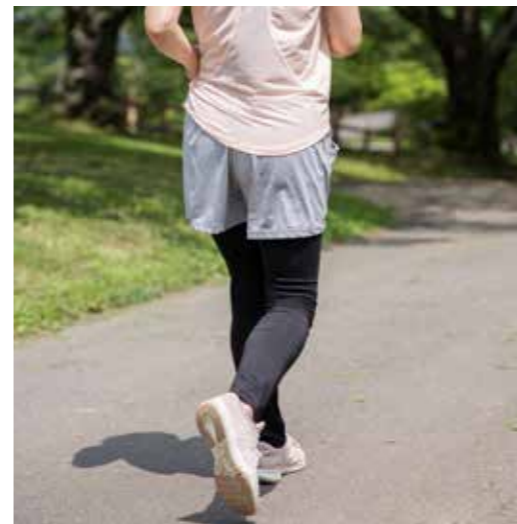
専門外来

禁煙外来	※全国的に禁煙補助薬の供給が難しい状況にあるため、当面の間休診いたします。	ストーマ外来	第1・3週木曜日/14:00～16:00 :高橋(皮膚排泄ケア認定看護師)
認知症外来	希望される方は土田医師の外来を受診して下さい。	糖尿病 フットケア外来	第2・4週木曜日/14:00～16:00 :高橋(皮膚排泄ケア認定看護師)

ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう

昨今のコロナ禍で家にいる時間が多くなり、外へ出て運動する機会が少なくなった方も多いのではないのでしょうか。そこで今回の特集では誰でも手軽に行えるウォーキングで、日光を浴びながら健康な体を作りませんか？歩行はたくさんの病気を予防する効果があります。

予防が期待できる病気と、歩数・中強度の活動期間の目安(1日あたり)



予防を期待できる病気	総歩行数	うち、ややきつと感じる中強度の活動期間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分
がん※・動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

(※) がん=結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内腺がん

青柳幸利先生の「中之条研究」より作図

青柳幸利先生の中之条研究に基づく目安であり、結果を保証するものではありません。

しかし、歩き過ぎても疲労やストレスで返って悪い場合もあるようです。まずは、朝起きてから夜寝るまでの総歩行数は1日8000歩を一つの目安にすると良いです。

そのうち、ウォーキングは正しい姿勢で、1日20分程度「ややきつい」と感じる強度で行いましょう。

ふるさと納税の返礼品 協力事業者募集!



地元事業者を応援!

事業者のみなさんに耳寄りな
情報をお知らせします

令和2年から受付を開始した斜里町ふるさと納税ですが、事業者の皆さまにご協力をいただきながら返礼品の拡充を進めています。今回、新たに返礼品を提供いただける協力事業者の募集に伴う、事業者説明会を開催しますので、ふるさと納税を活用した販路拡大やふるさと納税に関する知識拡充をご検討の事業者の皆さまはご参加ください。

☎ 0152-23-3131 (内線 210)

▼日時

9月6日(火) 14:00～

▼場所

ゆめホール知床 公民館ホール

▼申込

企画総務課企画係までお電話ください

▼締切

9月5日(月) 17:00 まで

▼対象

個人事業主・法人(本社・本店または主要事業所が町内にあること)

※斜里町へ事業者登録することで掲載できるポータルサイトは「さとふる」、「楽天ふるさと納税」、「ふるなび」、「ANAのふるさと納税」の4サイトです。

ふるさと納税返礼品の出品は、一般的な通販やECサイトとは異なり、掲載料や手数料、送料は町が負担するため、事業者負担はありません。最小ロットの制限もないため、受注上限数をご自身で設定していただけます。商品を送るだけでなく、来訪を促す来店型チケットの送付も可能です。

▼注意事項

- ・参加いただいた事業者で取り扱う商品のうち、町が定める「斜里町ふるさと納税特産品選定基準」を満たす商品のみを登録します。基準を満たしていない商品は登録することが出来ませんのであらかじめご了承ください。
- ・返礼品の登録はシステムを用いて各事業者にて行っていただきますので、説明会にご参加いただくことでスムーズな登録作業が可能となります。

そろそろ準備を! インボイス制度で何が変わる?

インボイス制度は、事業者における消費税の計算や取り交わされる請求書等に関するものであり、多くの事業者の皆さまに制度を理解し、準備や対応を行っていただくことが必要となります。確認がお済みでない事業者の皆さまはぜひご確認ください。

☎ 0152-43-2181

▼インボイス制度(適格請求書等保存方式)とは

- ・インボイス制度とは、令和5年10月1日から始まる消費税の仕入税額控除の方式です。
- ・インボイス制度においては、買手は消費税の仕入税額控除のために、原則として、売手が交付するインボイスを保存する必要があります。
- ・売手がインボイスを交付する場合は、登録番号の記載が必要であり、登録番号を取得するためには登録申請手続が必要です。

▼登録申請手続

令和5年10月1日からインボイスを交付するには、令和5年3月31日までに登録申請書を提出する必要があります。なお、個人事業主の方は、マイナンバーカードを利用して、スマートフォンからでも申請できます。※期限間近には申請が集中し、処理に一定の時間を要する場合があります。申請を予定されている事業者の方は早期提出にご協力ください。

札幌国税局ホームページで詳しい内容を紹介しています!!

- ▼消費税の基本的な仕組みから理解されたい方向けの「インボイス説明会」も開催しています。
- ▼国税庁ではオンライン説明会を開催中!!
- ※説明会の模様は、YouTubeチャンネルでいつでも視聴可能です。



火災からいのちを守る 10のポイント




119 だより

☎ 0152-23-2435

様々な火災の中でも、特に住宅で発生する火災で多数の死者が出ており、その出火原因はたばこ、ストーブ、こんろ、電気機器など、生活する上で身近にある機器が多くを占めます。日頃から取り組んでいただく住宅防火対策として、4つの習慣、6つの対策からなる「住宅防火いのちを守る10のポイント」を取りまとめました。ぜひ、ご家族の皆様に点検してください。

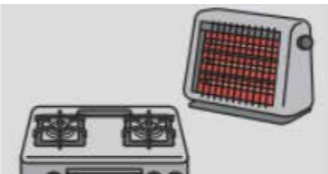





4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。

- 2 ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

- 3 こんろを使う時は火のそばを離れない。

- 4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。


6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。

- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。

- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。

- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。




長年の功労に感謝 敬老サービス!

長年、地域社会の発展に寄与された高齢者の方々の功労に感謝し、その労をねぎらうため、「知床博物館交流記念館の入館料無料サービス」を行います。

▼実施期間

令和4年9月10日(土)～10月30日(日)

▼対象者

令和4年12月31日までに満65歳以上となる方

▼利用方法

入館の際に窓口で年齢を申し出てください。

☎ ぼると21 保健福祉課 福祉係 ☎ 0152-22-2500



暮らしの情報



公営住宅情報

☎ 役場 財政課 契約財産係
☎ 0152-26-8214

町営住宅空室情報

8月4日現在の町営住宅の空室状況は、下記のとおりです。空室は待機者がいませんので、随時入居が可能です。町営住宅には、所得制限など入居資格があります。詳細は役場 財政課 契約財産係までお問い合わせください。

団地名	住所	建設年度	間取り	空室の階数	空室数
かえで東3棟	青葉町54	昭和63年	2LDK	2階	1室
かえで東5棟	青葉町54	昭和63年	2LDK	1階	1室
かえで東7棟	青葉町54	平成2年	2LDK	2階	1室
ウト口高原A棟	ウト口高原57	平成6年	3LDK	2階	1室
ウト口高原B棟	ウト口高原61	平成8年	2LDK	1階	1室
ウト口高原C棟	ウト口高原57	令和元年	2LDK	1階	1室
			2LDK	2階	2室



町外高校に通うみなさんへ スクールバス下校便利が便利です

9月より町外の高等学校に通学している生徒が、スクールバスの下校便を利用できるようになります。

▼利用対象者

スクールバス利用対象区域に住所を有する町外の高等学校に通学する生徒

▼利用申し込み方法

①②のいずれかで申し込んでください。

①電話で申し込む

教育委員会 生涯学習課 ☎ 0152-26-8391 へ

②斜里町公式ホームページ問い合わせ欄から申し込む

斜里町公式ホームページのトップ画面最下部にある「お問い合わせ」から「教育委員会 生涯学習課」を選択。

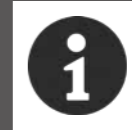
申請者氏名、所属学校、
学年、利用路線名、住所、連絡先を入力して
ホームページは
こちらから▶
送信してください。



▼注意事項

- ・スクールバス利用対象区域以外の方の利用はできません。
- ・利用区間は、バスターミナル→自宅最寄りの停留所となります。
- ・乗車証に記載されていない停留所での降車はできません。
- ・乗車の際は、教育委員会で発行する乗車証を運転士に提示してください。
- ・町立学校の長期休業中は下校第2便(18時)の運行はありません。
- ・悪天候等により運休になる場合は、「ほっとメール」でお知らせしますので登録をお願いします。
- ・他人への迷惑行為等、乗車中のマナーに問題がある場合は、乗車許可を取り消す場合があります。

☎ 教育委員会 生涯学習課 ☎ 0152-26-8391



暮らしの情報



敬老祝金を 贈呈します

長年、地域社会の発展に寄与された高齢者のみなさんの功労に感謝し、その労をねぎらい長寿をお祝いすることを目的として、敬老祝金をお贈りします。

☎ ぼると21 保健福祉課 福祉係 ☎ 0152-22-2500

▼対象者

令和4年9月1日現在で斜里町に3ヶ月以上住所を有し、令和4年1月1日から同年12月31日までの間に88歳・99歳の年齢に達する方。

▼贈呈日と贈呈場所

対象者の方へ個別に贈呈日と贈呈場所をお手紙でお知らせします。
※案内のない方は今年度の対象者ではありません。

▼贈呈内容

米寿(88歳)及び白寿(99歳)のお祝金として、斜里ポテト協同組合のプリペイドカードを1万円分贈呈いたします。

区分

88歳・米寿(昭和9年1月1日～12月31日生まれの方)
99歳・白寿(大正12年1月1日～12月31日生まれの方)



借金で悩んでいませんか? あなたにあった解決方法を提案します

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」「金融問題」を親身になってお聴きし、あなたにあった解決方法を提案します。ぜひお気軽にご利用ください。予約不要です。

▼日時 令和4年9月22日(木) 9:00～12:00

▼場所 北見地方合同庁舎 2階 第2共用会議室(北見出張所)(北見市青葉町6番8号)

▼受付 011-807-5144

当日参加できなくても、下記の窓口で相談を受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。

【借金・金融一般相談】

①多重債務相談窓口 ☎ 011-807-5144

②金融ホットライン ☎ 011-807-5145

③中小企業等金融円滑化相談窓口 ☎ 011-729-0177



指定金融機関 北洋銀行 役場派出所廃止のお知らせ

斜里町指定金融機関である北洋銀行斜里支店の「役場派出所」は、令和4年9月30日(金)をもって廃止となります。なお、「会計課窓口」でこれまでどおり町税等のお支払いは可能ですが、新型コロナウイルス感染症拡大予防のためにも、外出せず非接触で納付ができる「口座振替」や休日、夜間を問わず納付ができる「コンビニ納付」を積極的にご利用いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

▼会計課窓口の取扱時間

8:45～17:30(土日・祝日・休業日を除く)

☎ 役場会計課 会計係 ☎ 0152-26-8390

2022オータムシーズン / 知床トコさんスタンプラリー

2022
9 / 1 木
~
10 / 31 月



鮭 がかえってくる秋の知床を、トコさんと一緒に満喫しませんか。知床トコさんスタンプラリーは、斜里町を訪れるビジターの皆様に知床での滞在をより思い出深いものとしていただくと同時に、多くの町民の方々にも楽しんでいただけることを目指し、2022オータムシーズンを開催いたします。

集めたスタンプで
新作オリジナルグッズも
ゲットできます！

スタンプラリーの内容

- 01 専用のスタンプブックを購入していただくことでスタンプラリーに参加することができます。
- 02 町内のスタンプラリー加盟店を利用してスタンプを集めてください。
- 03 集めたスタンプの数と色に応じて、オリジナルグッズなどの景品をプレゼント。

※今回の景品交換対象は、2022年9月に販売予定の公式トラベルブック（日付印あり）に押印されているスタンプのみとなります。

※景品交換に有効となるスタンプは、期間中（2022年9月1日～10月31日）に押印されたものに限りです。

▼販売開始予定

9月1日(木)より

詳細については、
随時「知床トコさんスタンプラリー専用サイト」を
更新いたしますのでご確認ください

▼スタンプブック
販売場所

道の駅しゃり
道の駅うとろ シリエトク



▼景品交換場所

道の駅しゃり・道の駅うとろ・シ
リエトク 知床世界遺産センター

☎ 一般社団法人 知床しゃり
☎ 0152-26-9970
MAIL info@shiretoko-sustainable.com

▼スタンプブック
の価格

税込 600 円

引き続き、新型コロナウイルス感染拡大等の影響により、イベントを延期および中止する可能性があります。予めご了承ください。

第17回「知床しゃり楽市・楽座」開催のお知らせ

例 年8月に開催しておりました「知床しゃり楽市・楽座」につきまして、下記の日程で開催いたします。本年の開催につきまして、コロナ禍で軒並み町内のイベントが中止しているなか、「子ども達が楽しめる場を提供したい」という想いから、イベントの規模を縮小し、感染対策をしっかりと行ったうえで開催することを決定いたしました。



▼日時 9月11日(日) 11:00～15:00

新型コロナウイルス感染状況によって
中止の可能性があります

▼場所 道の駅しゃり

▼内容 【楽市】地元飲食店等が出店
【楽座】ジャグリング・子ども縁日等

☎ 実行委員長 090-9511-7814 (山内)



マイナンバーカード 夜間窓口・日曜窓口



暮らしの情報

斜里町における交付枚数 4,775 枚、交付率 42.3% 道内 179 市町村中 41 位 (令和 4 年 8 月 7 日時点)

	日程	時間	場所	できること
夜間窓口	6日(火) 20日(火)	17:30 ～ 19:40	斜里町役場 戸籍住民係	マイナンバーカードの交付及び申請(顔写真の撮影)、マイナポイントの申込、マイナンバーカードの保険証としての利用申込、公金受取、口座の登録
日曜窓口	11日(日)	10:00 ～ 13:00		

※カードの申請や交付には本人確認を実施しています。免許証や身障者手帳などの写真付きのものは1点で良いですが、健康保険証や介護保険証などの写真の無いものは2点必要です。
※受取期限が経過した方のカードも交付できますのでお問い合わせください。

マイナポイント第2弾 大好評実施中

最大 20,000 円分が選択したキャッシュレス決済サービス先のポイントとしてもらえます。

令和 4 年 9 月末までにマイナンバーカードを申請し、令和 5 年 2 月末までにポイント申込みをした方が対象です。マイナポイントのキャンペーンが開始前からカードをお持ちの方で、ポイント未申請の方も対象です。詳細は、担当へお問い合わせください。

マイナンバーカード取得で 5,000 円分
申込後にチャージまたはお買い物が必要
※チャージまたはお買い物の上限
20,000 円× 25% = 最大 5,000 円分の
ポイント付与となります。

健康保険証としての利用申込みで
7,500 円分
公金受取口座の登録で 7,500 円分
申込・登録後、希望するキャッシュレス決
済サービス先の選択が必要です。

詳しくは、
こちらの専
用ページを
チェック！



☎ 住民生活課 戸籍住民係
☎ 0152-26-8313



北海道水資源の保全に関する条例に基づく 事前届出について

この条例は、水資源の保全に関する施策を総合的に推進し、本道の豊かな水資源がもたらす恩恵を現在と将来の世代が享受できるよう、道民の総意として制定したものであり、水資源保全地域に指定された区域内で土地取引を行う場合は、土地の権利者は、契約締結の3か月前までに知事へ届出が必要です。

▼届出先

各総合振興局・振興局地域創生部地域政策課

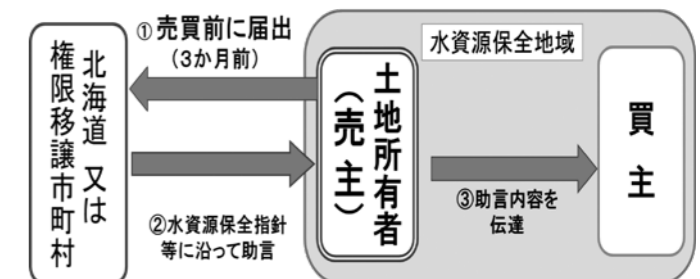
または

権限移譲市町村（稚内市、北斗市、倶知安町、上富良野町、下川町、枝幸町、厚真町、むかわ町）

届出先は、土地の所在する北海道総合振興局・振興局、又は道の事務の権限移譲市町村（上記8市町）です。

また、指定地域は、地域を管轄する道総合振興局・振興局、又は北海道のホームページで確認できます。

▼事前届出の流れ



◀こちらからアクセス

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/stt/mizusigen/mizusigen.html>

☎ 北海道総合政策部計画局土地水対策課水資源保全係
☎ 011-204-5178



昨年に引き続き、葦の芸術原野祭が開催されました

斜里を感じ、知る、そして堪能する芸術祭

8月6日から27日までの期間、斜里町旧役場庁舎（旧図書館）を会場に、「葦の芸術原野祭」が開催されました。会場内でひと際目を引くのが、思い出品を募り展示する「おもいでろうろプロジェクト」の展示品の数々。今年は、昨年を上回る140点以上の思い出の品が集まり、歴史的



に貴重な品から個人の思い出の品まで、一つひとつ違った魅力を持つ思い出品が棚に並びました。

また、各家庭に眠ったままになっていた斜里ゆかりの「マッチ」と、地図を組み合わせた展示「マッチのまち」。訪れる人にとっての新しい発見や、懐かしい記憶を思い出す、人それぞれ違った視点で楽しめるアート作品に仕上がっていました。他にも、作品展示や音楽公演、絵本の読み聞かせなどが開催されました。斜里の歴史や文化が感じられる、まさに「斜里」がテーマの芸術祭として訪れる人を楽しませていました。

寄せられた町民の皆さんのおもいで品を展示

マッチのまち



まち発見レポート

斜里のまちで見つけた「発見」をご紹介します。また、みなさんから情報を募集しております。固 役場 企画総務課 企画係 ☎0152-23-3131 内線 241



2年ぶりに斜里ロータリークラブの交通安全啓発活動を実施

美しいまちに交通事故は似合わない

8月17日、斜里ロータリークラブが知床の観光シーズンの時期を目掛けて、交通安全啓発活動を実施しました。新型コロナ禍の影響もあり2年ぶりの開催となった今年。斜里地区交通安全協会と斜里警察署も含めた約30名が国道244号線沿いのホクレンSS斜里セルフ前で交通安全を呼びかけました。

美しい景観の斜里町に交通事故は似合いません。旅人が楽しい思い出だけを残して走れる道路であるためにも、ここに暮らす私たちも安全運転を心がけていきましょう！

旗波作戦の様子

北のアルプ美術館 開館30周年記念イベントが開催されました。

北のアルプ美術館の30年の軌跡を振り返って

8月11日の山の日、山の文芸誌「アルプ」の資料を展示する私設美術館「北のアルプ美術館（朝日町）」の開館30周年記念イベントが行われました。

前半は、館内展示の無料公開で「アルプ」に関する資料を紹介。その後、シラカバの森でトーク&パフォーマンス「アルプの夕べ」が行われ約50名が参加しました。

初代館長 故 山崎 猛 氏の妻で現館長のちづ子氏は、「多くの支えがあって30周年を迎えることができました」とあいさつ。シラカバの木々の下、参加者は「北のアルプ美術館」の30年間の歩みを振り返るとともに美術館や初代館長との思い出を語り合いました。



アルプの夕べの様子



中華人民共和国駐札幌総領事が表敬訪問されました

お互いの絆を深め合うことで次の未来へ

8月10日、中華人民共和国駐札幌総領事館の劉 亜明 総領事ら3名が馬場町長のもとに表敬訪問されました。町長訪問の前、劉総領事は、斜里町日中友好親睦会 大橋 健浩 会長とともに庁舎内に設置している観光沈没事故献花台に手を合わせました。

劉総領事は、観光船の事故で被害に遭われた方々に哀悼の意を示されるとともに「豊かな自然をはじめ、斜里町には素晴らしい魅力がたくさんあります。斜里町を応援しています」とお話しされていました。

劉 亜明総領事 馬場町長

緑の羽根募金へのご支援ありがとうございました

今年度の緑の羽根募金は総額137,342円の寄付をいただきました。学校や関係機関をはじめ、多くの方のご協力に厚くお礼を申し上げます。お寄せいただいた募金は植樹や間伐などの森林整備、震災復興支援、森林環境教育などに活用させていただきますので、今後ともご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

斜里町緑化推進協議会



ウトロ小学校



斜里小学校



朝日小学校

眞壁 八幡 橋本 今野 吉野 丸山 大橋 伊藤 木村 御殿敷 新谷 小野	心 松岡 吉田 石澤 高野 清一 鮎子	結婚おめでとう	工藤 加藤 菊池 吉田 合瀬	誕生おめでとう
巴 敦子 克之 后子 正直 紀一 吉雄 フミ 榮子 セツ 昇	梨乃 裕亮 鮎子 清一 鮎子	届出日です	知晶 りん 李 朱 心	元貴
75歳 60歳 92歳 59歳 85歳 84歳 82歳 87歳 98歳 88歳 92歳 86歳	文光 文光 新光 新光		本 中斜里 朝日	
以久科 光陽 美 光陽 新光 青葉 光陽 本 青葉 ウトロ 青葉	7/27 7/26 7/24 7/23 7/21 7/21 7/14 7/13 7/12 7/11		7/22 7/22 7/19 7/17	

<p>〈7月末現在〉</p> <p>人の動き</p> <p>■人口/10,975人(+11人) 男:5,390人(-2人) 女:5,585人(+13人)</p> <p>■世帯/5,520世帯(+16世帯)</p>	<p>〈7月分〉</p> <p>ふるさと納税実績</p> <p>●件数 241件 ●寄付金額 4,950,000円</p>	<p>〈7月の参加状況〉</p> <p>100平方メートルの森の運動のトラスト</p> <p>●寄付金額 2,105,563円 ●参加者 186人(件)</p>
--	---	--

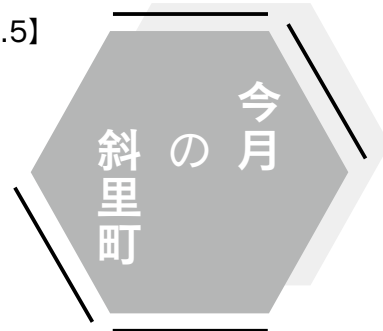
地域おこし協力隊広報企画 「今月の斜里町」公式 note

でも詳しく紹介しています

▼目次



【Vol.5】



漁業

9月6日からいよいよ秋鮭漁(さけ定置網漁)が解禁となります！
斜里町最大の漁業、鮭定置網漁。水揚げされた鮭は、斜里・ウトロそれぞれの港で選別されるのですが、この選別作業は漁師さん達が目視・手作業で行っています。選別の様子はウトロ鮭テラスから見学することができますよ。次々に選別されていく様子は見ていて飽きないのでぜひ1度見学しに行ってみてくださいね！
※選別は9/13ころから開始の予定です。

農業

早い品種では9月からじゃがいもの収穫が始まります。この時期に畑の脇でよく見かける山積みのじゃがいも。もしかしてあれは規格外などの廃棄なのかと思ってしまうのですが、そうではなく、でんぷん用なのだそうです！その他には加工用(ポテトチップスなど)、食用があります。じゃがいもは日に当たると緑化してしまうそうで、でんぷん用以外は収穫後すぐに工場へ運ばれて行きます。

地域おこし協力隊

高木 唯 さん
Takagi Yui



今月の斜里町は、ウトロ出身の地域おこし協力隊の高木唯さんが、見覚えはあるけどちゃんと知らないちょっとしたことや、斜里町の暮らしの昔話などを毎月広報しゃりを通して少しずつ紹介していく企画です。

表紙解説



ビニール袋をくわえた小グマの写真。このクマは昨年6月、ウトロ市街地に侵入し捕殺されました。



スマホで
広報紙無料配信！



今月の納期



納期限…9月30日(金) 口座振替日…9月26日(月)

- 税目 町道民税…2期分
国民健康保険料・介護保険料
後期高齢者医療保険料…3期分



納期限・口座振替日…9月26日(月)

▶アンケート

- Q1 今月号でよかった内容があれば教えてください。
- Q2 取り上げてほしい内容や企画があれば教えてください。
- Q3 その他、広報に関するご意見があれば教えてください。

〈郵送での回答〉 アンケートの回答を書いてこちらの住所まで

▶〒099-4192 斜里町本町12番地 斜里町役場 企画係 宛

〈FAXでの回答〉 アンケートの回答を書いてこちらの番号まで

▶0152-23-4150

〈メールでの回答〉

アンケートの回答を入力しこちらのアドレスまで

▶sh.kikaku@town.shari.hokkaido.jp

〈アンケートフォームからの回答〉

こちらから

アンケート回答ができます。

