

あたたかな あかりが まちに ゆきわたる  
らんこし ゆきわたり

特集

小学生のみなさんにも読んでほしい！  
2月・3月号連続企画  
商工労働観光課の  
お仕事かんたん紹介  
Part1

表紙撮影：広報広聴係（担当：大家）

もくじ	
今月の特集1「蘭越消防署出初式」……………1p	お知らせ広場「定期健康相談」ほか……………13p
今月の特集2「災害に備えるためにできること」……………2p	蘭越高校通信……………15p
今月の特集3「商工労働観光課のお仕事かんたん紹介 Part1」……………3p	こぶしにまなぶ……………17p
まちの話題「らんこし ゆきわたり初開催」ほか……………5p	まちのニュース「薬用植物生産拡大協議会の設立」ほか……………18p
まちからのお知らせ「税の申告はお早めに！」ほか……………6p	らんこし文芸 ほか……………20p
保健福祉センターからのお知らせ「春のミニドック」ほか……………11p	

# 蘭越消防出初式

で  
ぞめ



## 防災への 決意を新たに

1月7日、羊蹄山ろく消防組合  
蘭越消防団（佐藤 信衛 団長）、消  
防署蘭越支署（大津 直輝 支署長）  
の令和8年出初式が、役場庁舎前駐  
車場で挙行されました。

参加した職団員は、国旗掲揚の  
後、消防に職を奉じ殉職された関係  
者に黙とうを捧げました。

その後、町議会議員の皆さまや  
関係者が見守る中、隊列行動を通し  
て、防災への決意を新たにしました。

また、出初式終了後は蘭越町山  
村開発センターに会場を移し、令和  
7年度の消防永年勤続表彰式が執り  
行われました。

## 令和7年度 消防表彰

（敬称略・順不同）

### 北海道知事表彰

- ◆勤労賞 30年 中村 恵美子
- ◆勤労賞 20年 富樫 準
- ◆勤労賞 10年 古村 知子  
久保田 飛鳥

### 北海道消防協会長表彰

- ◆特別功績賞40年 原田 康志  
村瀬 節雄
- ◆勤続賞 30年 菅原 一司  
坂井 明治  
丸田 修史
- ◆勤続賞 20年 野村 栄子  
朝比奈 隆之
- ◆勤続賞 10年 藤原 千波  
佐々木 雅祐

### 北海道消防協会 後志地方 支部 俱知安分会長表彰

- ◆勤続賞 35年 福原 政幸  
小林 稔  
岩谷 純  
古矢 和俊
- ◆勤続賞 25年 高田 康則  
浅野 正行  
塚田 博敬



【左】原田 康志さん 【右】中村 恵美子さん

# 地震に備える

- 慌てず行動するために -

地震により揺れを感じたり、警報等が発表されたら、町などから発信された情報をもとに避難することが重要です。発災時に慌てず、迅速に行動するためにも、日頃から地震への備えをしておきましょう。下記に一例をご紹介します。

## 01 確認・決めておくこと

- 地震発生時にどのような危険があるか、蘭越町のハザードマップで確認
- 安全な避難場所・避難経路等の把握
- 家族との連絡手段の確認



蘭越町のハザードマップには、土砂災害や津波災害時などに被害を受けると想定される地域のほか、避難場所・避難施設が掲載されています。

よく確認し、自宅や職場、学校などから安全に避難できるルートを確認しておきましょう。

## 02 倒壊やケガの防止

- フィルムなどで窓ガラスの飛散を防止
- 突っ張り棒や粘着マットなどでタンス類・本棚等の家具の転倒を防止
- ベッド頭上に物を置かない



過去に発生した巨大地震では、多くの方が倒壊した建物に閉じ込められて亡くなりました。倒壊の可能性を減らし、ケガをしないためにも、普段から家具の固定や物の置き場所の工夫をしておきましょう。

## 03 出火や延焼の防止

- 火災警報器の電池残量確認
- 漏電遮断器や感電ブレーカーの設置
- 自動消火機能付きのコンロやストーブ



地震による火災が発生した場合、倒壊した建物や家具に閉じ込められ、逃げられない危険性が出てきます。なるべく火災につながりにくい機器

や電化製品の備えをしておきましょう。

## 04 非常持出品の準備

- 食料、水、常備薬、衛生用品
- 懐中電灯、携帯ラジオ、充電器
- 身分証明書、現金、貴重品等



避難に最低限必要な物を用意しておきましょう。カバンは両手が空くリュックがおすすめです。実際に背負いながら避難経路を歩いてみて、重くないかなど確認しておくのも大切です。

防災に役立つサイトもご紹介。ぜひご活用ください。



蘭越町ハザードマップ 気象庁 - 地震情報 気象庁 - 地震から身を守るために

# 1 「商工業」ってなに？

商工業とは、商業と工業を合わせた言葉です。商業は「品物やサービスを売ることで発生する利益を得る産業」を指し、工業は「原材料を加工し、生活に使われる製品をつくる産業」を指します。

商工労働観光課が担当する業務のひとつに、この商工業を支えるための取組や管理などがあります。

それでは、商工労働観光課が具体的にどのようなことをしているのか、ご紹介します。



# 2 特産品を加工する

蘭越町の特産品である漬物や水煮などを見たことや食べたことはありますか？これらの商品は、昆布町にある地場産業振興加工センター（以下、センター）でつくられています。

**地場産業振興加工センターができた理由**

蘭越町のセンターは昭和59年から続く、道内でも珍しい町営（町が直接、管理・運営をすること）の加工施設です。当時、蘭越上町内には、たくさんをメインに生産していた漬物工場がありました。また、この頃は「し

めじ」と「しいたけ」の栽培が盛んでした。「この漬物の加工技術とときを活かし、長く保存可能で、町内で生産・加工・販売ができる（＝地場産業による）特産品をつくらう」と現在の場所に建てられたのが、このセンターです。その想いを胸に、漬物の工場長を努めていた方と数名のスタッフによって考え出されたのが、「しめじ・しいたけ三升漬」。山菜三升漬も含めて、今も蘭越町の特産品のひとつとなっています。

青南だ、入込んで漬けても、一品一品！  
醤油・麴・ご飯

小学生のみなさんにも読んでほしい！

1  
商工労働観光課のお仕事かんたん紹介

## 蘭越町の商工業を支える

11月・12月号では、農業と、農業をお仕事にしている人を応援する農林水産課のお仕事についてご紹介しました。

では、町内でつくられたお米や野菜はどのように加工され、販売されるのでしょうか？

2月号では、商工労働観光課のお仕事の中でも、「商工業」に関連することをご紹介します！ ぜひお読みください。

ここで紹介しきれないものや、より詳しい内容については、蘭越町ホームページ、マチナビらんこしなどをご覧ください。担当係までお問い合わせください。

今回の特集に関するお問い合わせ先

- ◇観光係 ☎55-6736
- ◇地域振興係 ☎55-6738
- ◇商工労働係 ☎55-6814

蘭越町の魅力は特産品だけじゃない！  
町の風景やイベント、暮らす人々なども魅力のひとつです。

3月号では商工労働観光課のお仕事のうち、そんな魅力を守り、伝える「観光・まちなか活性化」に関わることに紹介予定！お楽しみに！





◀トマトジュース・リモチーソドリンクベース・水煮・漬物(画像左から) ▲現在の蘭越町地場産業振興加工センター

### 当時から変わらぬ技術で つくる特産品

現在、センターでは5名のスタッフがよって、さまざまな山菜の漬物やトマトジュースなど、約20品目が製造されています。そのうち、近年開発されたリモチーソドリンクベースは、素材の風味を直に楽しめると人気を集めています。各商品の原材料は、一部の山菜をのぞき、リモチーソやトマト、メロンなどが蘭越産です。リモチーソは前回の特集で紹介した、世界でも蘭越町のみで栽培されている赤しそです。トマトは新規就農者が育てたものも使用されています。その他、漬物の中でも人気のうど甘酢漬けなどは、ふるさと納税の返礼品にもなっています。また、わらびなどの水煮は無添加商品で、その珍しさから多くの方が購入されます。今後センターでは、昭和から受け継がれている想いと、加工技術を大切に、町民や町外の方に愛される商品を開発・製造していきます。

## 3 特産品を広める・売る

「食べてみようかな?」から「また食べたい!」を目指して

「また食べたい!」を目指して  
「食べてみようかな?」から  
商工労働観光課が大切にしているのが、まず「食べてみようかな?」  
と思っでもらうこと。とくにらんこし米は、全国でも有数のおいしさを誇る蘭越町のブランド品です。多くの農家さんの思いや、蘭越町の環境だからこそ、つくることができおいしさを知ってもらうために、さまざまな取組を進めています。

例えば、特産品を出店しているCAPO大谷地(札幌のシヨッピンセンター)内マルシェにおいて、今年度は、町内のお米農家さんとお客さんが話せる対面式の販売方法を取り入れました。この取組で、昨年度よりらんこし米の売上が向上するという成果が出ています。

その他、小樽市をはじめとした後志管内を中心に、道内各地の道の駅やアンテナショップで特産品販売をしています。町内のイベントでは、らんこし米を景品とすることも。また、特急「ニセコ」号に乗車された方や

札幌駅前に訪れた方に、無料でお米をお渡ししました。これらの取組を重ねた結果、商品を繰り返し購入してくれるリピーターが、年々増加傾向にあります。

他にも、チカホ(札幌市の地下歩行空間)、羽田空港などでのパンフレット配布、テレビ番組、ラジオ番組、SNSなどを通して特産品やまち全体の紹介を行い、町外の方に蘭越町の名前を広める活動も積極的に行っています。

このように、町内・町外問わず多くの方に「食べてみようかな?」「また食べたい!」と思っでもらえるように、特産品を口にしてもらいうい機会と情報を手に入れやすい場を増やし、購入できる機会を設けることも、商工労働観光課の仕事のひとつです。



◀らんこし米 300g 無料配布の様子(上: JR 札幌駅前、下: 特急ニセコ号内)



▲ココアと米粉ロールケーキでほっと一息



▲バケツに雪をいれてスノーキャンドルづくり♪

# まちの話題

My town topics



▲スノーキャンドルの灯りがきらめく

1月31日、蘭越町のこれからを考える「まちづくりLABO」メンバーと、蘭越高校生有志の「冬の町を明るく盛り上げた」という思いから、スノーキャンドルイベント「らんこしゆきわたり」が開催されました。スノーキャンドルは参加した町民による手づくりのもの。完成後は花一会図書館周辺に並べられ、優しく夜の蘭越を照らしました。当日は参加者へココアなどがふるまわれ、心も体も芯まで温まる素敵なイベントとなりました。

## らんこし ゆきわたり初開催

蘭越の冬を優しく照らす



### 新年きつとウマく行く 蘭越町新年交礼会

—— 1月6日 ——

町民センターにて、令和8年蘭越町新年交礼会が開催され、町内の役員代表等関係者が出席されました。金町長をはじめとした発起人より新年の挨拶が行われ、蘭越町の今後のまちづくりについて新年の決意を新たにしました。



子育て支援センター、蘭越ひばり幼稚園、蘭越保育所、昆布保育所での様子（左上から）  
蘭越保育所にやってきた赤鬼と黄鬼（中央）

### 鬼は～外♪福は～内♪ 豆まきで鬼退治！

—— 1月28日、2月3日 ——

邪気を払い、福を呼び込むための伝統行事、節分の豆まきが開催されました。子どもたちは豆やボールで鬼をやっつけたり、自分たちが鬼になったりして、節分を楽しみました。

## ■ 税の申告はお早めに！

所得税及び住民税の申告が2月16日（月）から始まります。

役場での申告受付は、3月13日（金）午前中までですが、できるだけ早めに済ませましょう。場所は役場3階会議室で行います。また、受付時間は、午前9時から11時、午後1時から5時までとなっております（※2月27日（金）は午後7時まで、3月1日（日）は、午前9時から午後3時まで申告を受付しますので、ご利用ください）。

なお、税務署での申告受付期限は、3月16日（月）までです。

### ● 申告が必要な方

- ① 事業所得がある人（自営業、農業など）や不動産所得などがある人
- ② 公的年金などの受給者で追加控除のある人
- ③ 給与所得以外に不動産、年金などの所得のある人／退職などで年末調整を受けていない人
- ④ 一時所得のある人

### ● 申告に必要な書類

- ① 令和7年中の収入がわかる書類（給与や公的年金等の源泉徴収票／保険の満期など一時所得の支払証明／個人年金の支払証明など）
  - ② 国民年金保険料控除証明書
  - ③ 国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の領収書等（役場で申告される方は不要）
  - ④ 社会保険任意継続、建設国保など健康保険料の領収書
  - ⑤ 地震保険、生命保険などの控除証明書
  - ⑥ 障害者手帳、療育手帳など（本人または被扶養者が認定を受けている場合）
  - ⑦ 印鑑
  - ⑧ 税務署からの「お知らせはがき」（届いている場合）
- ※詳しくは、国税庁ホームページをご覧になるか役場税務課税務係（☎55-6323）までお問い合わせください。

### ● 医療費控除の提出書類が簡略化されました

領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。この明細書には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載する必要があります。

なお、明細書への記入にかえて、医療保険者等が発行する医療費通知の添付でも構いません。  
※医療費の領収書は、自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません）

### ● 医療費控除を受けられる方へ

役場で申請相談を行う場合は「医療費控除の明細書」が必要になりますので、上記の内容をご確認いただき、ご自宅で作成の上、ご持参願います。

## ■ 確定申告相談の予約受付について

役場で実施する確定申告相談につきましては、待ち時間軽減のため、予約受付を実施しています。予約の方法については、町のホームページに掲載されている確定申告相談予約受付サイト、またはお電話で予約を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。



≪予約受付サイト≫

## ■ 3月2日は国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の納期限です

- ・ 納め忘れはありませんか？
- ・ 今一度、お手元の納税通知書、納入通知書をご確認ください。
- ・ 失業や入院などで納付が困難になったときは、ひとりで悩まず、早めにご相談ください。

## ■後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 高額介護合算療養費について ～

### ●高額介護合算療養費とは

世帯で1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。

支給対象となる方には毎年3月から4月頃に申請のお知らせをお送りします。

- 医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 基準額を超える額が500円以下の場合は、支給の対象となりません。
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合があります。

### ●令和6年度分計算期間

令和6年8月1日～令和7年7月31日

### ●基準額表

負担割合	区 分		基準額（世帯の限度額）
3割	現役並み所得者		【課税所得 690万円以上】 212万円
			【課税所得 380万円以上】 141万円
			【課税所得 145万円以上】 67万円
2割	一定以上所得者		56万円
1割	一般		
	住民税非課税世帯	区Ⅱ（※1）	31万円
		区Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）、または老齢福祉年金を受給している方

●お問い合わせ 住民福祉課医療保険係 ☎55-6431

## ■住民基本台帳の閲覧状況の公表について

蘭越町では、令和6年11月1日から令和7年10月31日までに次のとおり閲覧を許可しましたので、住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、並びに住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき公表します。

閲覧者氏名 (国または地方公共団体の機関の名称、法人の場合は名称及び代表者または管理者名)	閲覧事由(利用目的)の概要	閲覧年月日	閲覧した住民の範囲
自衛隊札幌地方協力本部	自衛官募集 (根拠法令 自衛隊法第29条第1項、同法第35条、同法第97条第1項及び自衛隊法施行令第120条)	令和7年5月27日	全町域の 平成19年4月2日から 平成20年4月1日 生まれの男性、女性 計38件

●お問い合わせ 住民福祉課住民係 ☎55-6425

## ■ご存じですか？ ～老人性白内障医療費を助成しています～

「老人性白内障」はお年寄りの病気のイメージがありますが、働き盛りの世代にも増えており、早い方では40歳代から発症する場合があります。

町では、福祉の増進を図ることを目的として、老人性白内障による人工水晶体挿入手術等にかかる費用の一部を助成しています。

申請を希望される場合は、役場住民福祉課医療保険係へお問い合わせください。

- **該当となる方** 蘭越町に住所を有し、老人性（又は加齢性）白内障と診断された方  
※生活保護法による扶助を受けている方は除きます。
- **助 成 額** ①人工水晶体挿入手術費用の1割 本人自己負担額を上限とします。  
※ただし、1ヶ月の本人負担限度額を超えないものとします。  
②特殊眼鏡 1対30,000円  
③コンタクトレンズ 1眼25,000円
- **請 求 期 限** 手術日の属する月の翌月から2年以内
- **申請に必要なもの**
  - ・医療機関の証明書（役場にあります）
  - ・領収書（内訳書）
  - ・振込先口座番号
  - ・印鑑（認印可）
- **お問い合わせ** 住民福祉課医療保険係 ☎55-6431

## ■献血のお知らせ

北海道赤十字血液センター 移動献血車が巡回します。

日時	場所	受付時間
3月3日（火）	役場庁舎前	9:15～12:00
	町民センター	13:30～16:30

※採血基準の詳細は、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

「献血は命をつなぐボランティア」です。皆様のご協力をお願いします。

- **お問い合わせ** 住民福祉課環境衛生係 ☎55-6438

## ■融雪による「土砂災害」や「なだれ」などに注意！

冬の厳しい寒さがやわらぎ、徐々に気温も高くなっていく季節となってきましたが、山間部や山沿いではまだ多くの雪が残っていることから、融雪による「土砂災害」や「なだれ」などの危険性が高まります。

急な気温上昇によって雪解けが進み、そこに雨が伴うと雪解け水や雨が地面と積雪の間にたまり、山の斜面や雪の多い傾斜地でなだれが発生しやすくなったり、地中へ染み込むことにより傾斜地での土砂崩れも起こりやすくなったりします。さらに、低い土地の浸水や道路の冠水にも注意が必要です。

气象台では、融雪による土砂災害や浸水害、なだれが発生するおそれがある場合は、「融雪注意報」、「なだれ注意報」などを発表し、注意を呼び掛けています。

お出かけの際には、最新の気象情報をご確認ください。



<<気象庁 HP>> <<政府広報>>

## ■蘭越町家計サポート商品券の配布について

蘭越町では、物価高騰により影響を受けている町民皆さんの生活を支援するため、国の交付金を活用し、町内のお店で使用できる「蘭越町家計サポート商品券」を町民皆さんにお配りします。

商品券は、世帯主宛にゆうパックで送付します。発送は2月下旬を予定しています。

- 配布対象者
  - ①令和8年2月1日現在で、蘭越町の住民基本台帳に登録されている方
  - ②上記配布対象者のうち、令和8年2月1日以降に出産予定で、令和8年2月1日までに母子手帳の交付を受けている方は、別途申請により一人分を加算します。申請される方は、申請書をお渡しいたしますので、蘭越町商工労働観光課（☎55-6814）へお申し出ください。
- 配布商品券
  - 町民一人当たり20,000円分の商品券（500円券×40枚）
  - 使用期間：商品券到着の日から令和8年8月20日まで
  - 蘭越町商工会商品券取扱店で使用できます。商工会ホームページでご確認ください。



※商品券は再発行しませんので、紛失にご注意ください。



<<商工会 HP>>

- お問い合わせ 商工労働観光課商工労働係 ☎55-6814

## ■令和8年度 ふるさとらんこし未来応援奨学金 ～ 奨学生募集 ～

経済的理由により大学等への就学が困難な町内の優秀な生徒に対して、奨学金の給付及び貸付を行っています。

### おすすめポイント

- ①【給付】  
支給額算定基準額が第Ⅲ区分の世帯は、日本学生支援機構給付奨学金より有利な受給
- ②【貸与】  
所得等の条件に関係なく一律無利子
- ③進学前だけではなく、在学中のお申込みも可能

- 対象 保護者が蘭越町民であり、大学・短期大学・専門学校に進学予定あるいは在学中の方※詳細は募集要項をご覧ください。
- 募集人数 給付：2名 貸与：4名
- 金額 月額 30,000円（給付・貸与）
- 募集締切 令和8年4月10日（金）  
※希望される方は、蘭越町教育委員会学務課総務係に必要書類をご提出ください。
- お問い合わせ 教育委員会学務課総務係 ☎55-7827



<<募集要項>>

その他の

## ■尻別川河川環境保全モニターの募集について

河川環境に関する知識と豊かな川づくりに対する熱意を地域の方々の参加を得て、河川環境に関する情報の把握と河川環境の保全、創出及び秩序ある利用をきめ細かく行うため、河川環境保全モニターを募集します。

- 応募資格** 町内在住の満20歳以上の健康な方で、河川環境に関心をお持ちの河川の自然環境について専門的知識を有している者。
- 業務内容** 河川環境の保全と秩序ある利用に支障を与える行為や状況について随時河川管理者に連絡すると共に、継続的に観察を行い、河川工事、河川管理に関して河川管理者に随時助言する。尻別川（豊国橋から河口）に関する情報等について、月1回程度で任意の様式により報告をいただきます。
- 業務期間** 令和8年4月から令和10年3月までの24ヶ月間
- 応募人員** 1名（謝礼：月額4,600円）
- 応募締切** 令和8年3月10日（火）
- お問い合わせ** 北海道開発局小樽開発建設部 倶知安開発事務所蘭越分庁舎 ☎57-5331

その他の

## ■令和8年度尻別川河川愛護モニターの募集について

小樽開発建設部では、尻別川の河川整備、河川利用、河川環境に関して地域の皆様との連携を更に進め、河川愛護思想の普及・啓発及び河川の適正な維持管理に役立てるため、河川愛護モニターを募集します。

- 応募資格** 町内在住の満20歳以上の健康な方で河川愛護に関心をお持ちの方。
- 業務内容** 尻別川（豊国橋から河口）に関する情報等について、月1回程度で所定の様式により報告をいただきます。
- 業務期間** 令和8年5月1日から令和8年10月31日までの6ヶ月間。
- 応募人員** 1名（謝礼：月額4,000円）
- 応募締切** 令和8年3月10日（火）
- お問い合わせ** 北海道開発局小樽開発建設部 倶知安開発事務所蘭越分庁舎 ☎57-5331

## ゴミ通信

### 《衛生ごみとは》

燃やせるごみは「固形燃料化」し資源として再利用しています。

それに伴い、燃やせるごみの中で固形燃料に不向きなものを【衛生ごみ】として区別する必要があります。

#### 【衛生ごみ】

紙おむつ、生理用品、ペット用シート等です。

#### 【出し方】

おむつは、排泄物を取り除いてください。

**少量の場合** ⇒ 衛生ごみをポリ袋（何色でも構いません）に入れ、燃やせるごみ袋の中に入れて出す。

**量が多い場合** ⇒ 衛生ごみのみを、燃やせるごみ袋に入れて出す。

収集されたごみは処理業者が手作業で選別を行っています。

少量で出す場合には、ポリ袋に衛生ごみと表記するのもOKです。《燃やせるごみから作られた固形燃料》

= 住民福祉課環境衛生係 ☎55-6438 =



申込受付中

# 春のミニドック



4/3 金

4/4 土 5日

高齢者生活福祉センターめな

蘭越町保健福祉センター

日曜日限定!

託児あります(予約制)

受付 7:00~11:00頃

健診(検診)	対象者	健診(検診)内容	料金
特定健診	40歳以上74歳までの国保に加入している方・ 社会保険被扶養者(※受診年度40歳到達者を含む)	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>身体計測</li> <li>血圧測定・診察</li> <li>検尿</li> <li>血液検査</li> <li>眼底検査</li> </ul>	無料
健康診査	・後期高齢者被保険者 ・生活保護世帯(20歳以上)		無料
	・20歳以上40歳未満の方 (※受診年度40歳到達者を除く)		1,000円
胃がん検診	40歳以上の方	バリウム・胃エックス線検査	1,000円
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査	400円
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	500円
前立腺がん検診	50歳以上男性の方	血液検査	1,000円
ピロリ菌検査	胃がん検診又は特定健診(健康診査)受診者	血液検査	2,860円
肝炎ウイルス検査	40歳以上でこれまで肝炎検査を受けていない方	血液検査	無料
骨粗しょう症検診 (土日のみ)	男性:40歳以上の方 女性:20歳以上、高校3年生相当の方 ※治療中の方は対象外	骨の密度(かかと)を測定	500円 高校生無料

※R8.4.1で70歳以上の方・生活保護世帯は無料です(ピロリ菌検査を除く)

※社会保険被扶養者で特定健診を受診される方は、資格が確認できるもの(マイナンバーカード等)と特定健診受診券が必要です。

## お申し込み方法

①お電話から

55-8525

(健康づくり対策係直通)

②二次元コードから

2/27(金)まで



がん検診は保健種別に関わらず  
全ての対象年齢の方が受けられます♪

健(検)診料金のかかる方限定!

らぶちゃんカードポイント

(250ポイント)プレゼント!

※昨年春ドックを受診され、ご自宅に自動申込受付完了のお知らせが届いている方は、新規申込は不要です。

## 令和8年度 夏・秋・冬のミニドックについて

夏のミニドック

8/1・2(土・日)

※1日午後・2日は  
乳・子宮がん検診のみ

秋のミニドック

10/22・23(木・金)

※乳・子宮がん検診を除く

冬のミニドック

1/24(日)

**new!** 夏もすべての健(検)診を  
一度に受診できるようになります!  
(旧:夏の乳・子宮がん検診)

※日程は変更になる場合があります。

※実施時間や申込開始時期・項目など、詳細は時期が近付きましたら広報やふれあい通信、町HP、マチナビらんこし等でご案内します。

★ご都合が合わない方へは医療機関を受診する個別健(検)診もごぞいます★

お問い合わせ:健康推進課健康づくり対策係 ☎55-8525

# 地域包括支援センター **おげんきだより**

地域包括支援センターでは、専門の職員が、介護予防の支援をはじめ、介護や保健・医療・福祉など様々なご相談に応じています。高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活ができるよう、お手伝いさせていただきます。ぜひお気軽にご相談ください。

この「おげんきだより」では、高齢者の健康や介護予防などにまつわる情報をお届けします。

## No18 こころの健康に役立つ生活習慣！

### 【クイズ セロトニン】

### 【クイズの答えと解説】



セロトニンは、精神の安定や集中力を高めるはたらきをする脳内物質で、通称「幸せホルモン」と言われています。

セロトニンが不足するとイライラしたり不眠の原因になったりします。

そこでセロトニンに関するクイズです！  
セロトニンの活性化に役立つ生活習慣に○をセロトニンの活性化に役立たない生活習慣に×を記入してください。

問 題	回答欄 ○か×を 記入
第1問 朝起きてすぐに太陽の光をあびる	
第2問 朝食を食べない	
第3問 食事はよくかんで食べる	
第4問 運動不足	
第5問 休みの日は疲れをとるために昼まで寝室で過ごす	

#### <第1問> 答えは ○

朝起きた直後は、セロトニン濃度はゼロに近い状態ですが、朝日の入る部屋で目を開けているとセロトニンスイッチがオンになります。



#### <第2問> 答えは ×

セロトニンの合成には、栄養バランスのとれた朝食が必要です。

なお、バナナにはセロトニンの合成に必要な栄養素のすべてが含まれています。



#### <第3問> 答えは ○

朝食をよく噛んで食べると、食べ終わるころにはセロトニンスイッチがオンになります。

#### <第4問> 答えは ×



15分から30分程度、少し速足で外を散歩すると、「日光を浴びる」+「リズム運動」で、一石二鳥のセロトニン活性化効果があります。

#### <第5問> 答えは ×

セロトニンは、昼よりも起床直後に活性化します。

お困りのこと 気になること お気軽にご相談ください

高齢者の総合相談窓口 **地域包括支援センター**

蘭越町250番地1（保健福祉センター内）

☎ 57-6868 又は ☎ 55-8539



健康・福祉

定期健康相談

保健師・助産師・管理栄養士・健康運動指導士等が健康や介護・介護予防に関するご相談についてお応えしております。

日 2月16日(月) 9時30分～16時  
場 保健福祉センター

問 健康推進課健康づくり対策係

☎ 55-8525

他 事前予約制。詳細は町HPまたはマチナビに掲載

はぐくみランチ

同じ立場の妊婦さんやパートナーさん・ママパパと保健師・保育士・助産師・栄養士とおしゃべりしながら、妊娠・子育てのこと、ちょっとした不安も気軽に相談できます。美味しいランチを囲んでつながりを育みましょう！お子さんも連れてご参加ください。

日 2月24日(火) 10時30分～12時30分  
場 保健福祉センター

料 無料

問 健康推進課健康づくり対策係

☎ 55-8525

他 事前予約制。詳細は町HPまたはマチナビに掲載

<<申込フォーム>>



・妊婦さん・初めて参加の産後1年未満の方  
用フォーム



・初めて参加の産後1年以上の方  
用フォーム



・2回目以降参加の方  
用フォーム

5歳児健診

日 3月5日(木)

受 9時～15時

場 保健福祉センター

問 健康推進課健康づくり対策係

☎ 55-8525

他 詳細は町HPまたはマチナビに掲載

講座・教室

おはなしひろば

季節に合わせたわらわらべうたや紙芝居などの読み聞かせをします。

日 2月15日(日) 10時30分～

場 花一会図書館えほんのへや

対 乳幼児から大人まで

料 無料

問 教育委員会花一会図書館

☎ 57-6085

他 詳細は花一会HPに掲載

ぴよぴよおはなし会

季節に合わせたわらわらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせをします。

日 3月7日(土) 10時15分～

場 花一会図書館えほんのへや

対 0～2歳とその保護者

料 無料

問 教育委員会花一会図書館

☎ 57-6085

他 詳細は花一会HPに掲載

相談

札幌弁護士会

無料法律相談会

日 2月24日(火) 3月10日(火)

両日とも13時～14時30分

場 町民センターらぶちゃんホール

料 無料

問 総務課総務係

☎ 55-6832

他 事前予約制で、相談時間は1人30分です。

出張年金相談所開設日程

場 倶知安会場(後志労働福祉センター)

日 2月18日(水) 3月25日(水)

両日とも13時～17時

場 岩内会場(岩内地方文化センター)

日 2月19日(木) 3月26日(木)

両日とも13時～17時

☎ 0134-5515026

他 事前予約制です。相談日の2日前までに予約してください。基礎年金番号を確認します。

札幌弁護士会

しりべし弁護士相談センター

日 2月18日(水) 2月25日(水)

3月4日(水) 3月11日(水)

3月17日(火) 3月25日(水)

場 しりべし弁護士相談センター  
岩内町高台84-3

料 無料

☎ 55-6832

他 事前予約制です。予約の受付は平日10時から16時まで

募集

自衛官募集

●自衛官候補生(第8回)

資 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者(男子・女子)

受 1月14日(水)～2月19日(木)

試 令和8年3月1日(日)

他 状況により試験日の変更の可能性があります。詳しくは、左記の連絡先までお問合せ下さい。

問 倶知安地域事務所

倶知安町南3条東1丁目

☎ 0136-2313540

役場担当

総務課企画防災対策室防災係

☎ 55-7534

募集相談員

永井 浩 ☎ 57-5544

金安 英照 ☎ 58-2280



●予備自衛官補(一般)

資18歳以上52歳未満の者

※細部については俱知安地域事務所にお問合せください。

受1月22日(木)～3月30日(月)

試4月1日(水)～19日(日)

※いずれか1日を指定されます。

●予備自衛官補(技能)

資18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により年齢上限は53歳～55歳未満)

※細部については俱知安地域事務所にお問合せください。

受1月22日(木)～3月30日(月)

試4月1日(水)～19日(日)

※いずれか1日を指定されます。

他状況により試験日の変更の可能性があります。詳しくは、左記の連絡先までお問合せ下さい。

問俱知安地域事務所

俱知安町南3条東1丁目

☎0136-2313540

役場担当

総務課企画防災対策室防災係

☎5517534

募集相談員

永井 浩 ☎5715544

金安 英照 ☎5812280

2026年

労働基準監督官採用試験

資(1)1996年(平成8年)4月

2日～2005年(平成17年)

4月1日生まれのもの

(2)2005年(平成17年)4月

2日以降生まれの者で次に掲げるもの

①大学(短期大学を除く。)を

卒業した者及び2027年(令

和9年)3月までに大学を卒業

する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等

の資格があると認める者

受インターネット受付期間

2月19日(木)～3月23日(月)

試1次試験 5月24日(日)

2次試験 7月7日(火)～7

月10日(金)の指定された日

問北海道労働局総務部総務課人事

第一係

〒060-8566

札幌市北区北8条西2丁目1番1

札幌第1合同庁舎9階

☎011-709-2311

内線3508



「わがやのアイドル」を

ご紹介ください!!

広報誌裏面にて不定期掲載中の「わがやのアイドル」コーナー。

元気にすくすく成長するお子さ

まのかわいい笑顔やお茶目な姿な

ど、掲載にご協力いただける方は

ぜひ左記の応募フォームからご応

募ください!

対5歳以下のお子さまが対象です。

※今までに広報誌へ掲載された

ことがない方が対象

他広報誌は電子データ版をホーム

ページ、マチナビ等に掲載いた

します。

掲載時期や順番、お写真につい

ては、担当係にて決定させてい

たきます。

問総務課企画防災対策室広報広聴係

☎5517813



《応募フォーム》

その他

運転免許証

法定更新講習会

●俱知安会場

場俱知安町文化福祉センター

日2月18日(水) 優良 11時

違反 13時

2月25日(水) 優良 11時

違反 13時

3月11日(水) 優良 11時

違反 13時

3月18日(水) 優良 11時

違反 13時

3月25日(水) 優良 11時

違反 13時

一般 15時30分

町職員の人事異動の発令につい

町職員の人事異動

てお知らせします。

酒谷 真菜 令和8年1月1日付

総務課総務係兼秘書係

(前 健康推進課高齢者生活福祉セン

ターこじん係)

葛西 秀俊

令和7年1月31日 退職



## 3年生の進路が決まりました

12月、3年生15名全員の卒業後の進路が無事に決まりました。進路決定率100%は14年連続。進路希望の実現に向かって一人ひとりが3年間の高校生活で努力を続けてきた成果です。広い社会へと巣立つ3年生をこれからも応援していただければ幸いです。

## 学習時間等調査（後期）結果

この調査は前期にも1度実施しています。活動の様子だけでなく、こうした調査の結果からも本校生徒の様子を知っていただけたらと思います。

全体的に前期に比べて肯定の数字が低下した項目がやや多くなっています。また、学年による意識変化の違いもわかります。3年生は進路決定まで全力で走り続けてきたこともあり、決定後の後半はややスローダウンしているようです。逆に1年生は高校生活にも慣れ、どんどん前向きに動き出しています。2年生は自分のペースが安定してきています。平日に10分以上読書をしている生徒は全体の約3割（全国平均とほぼ同じ）でした。

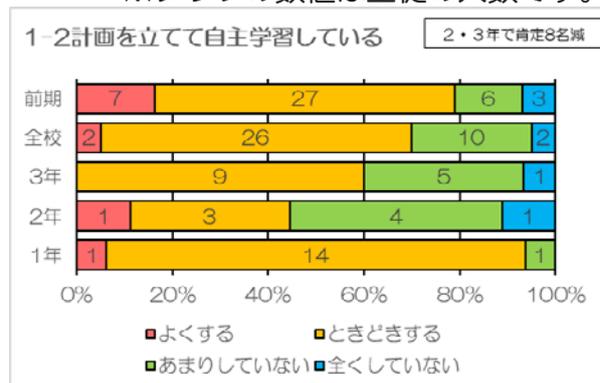
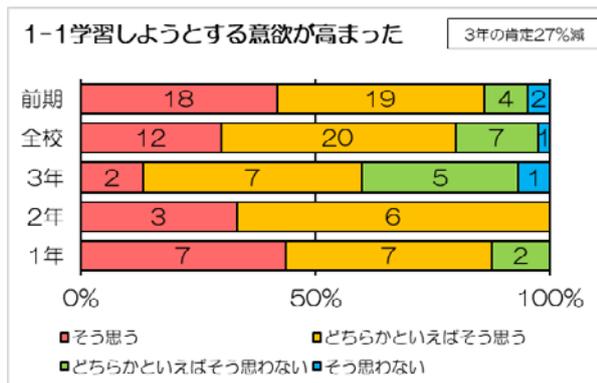
### 《本校生徒の学習の傾向》

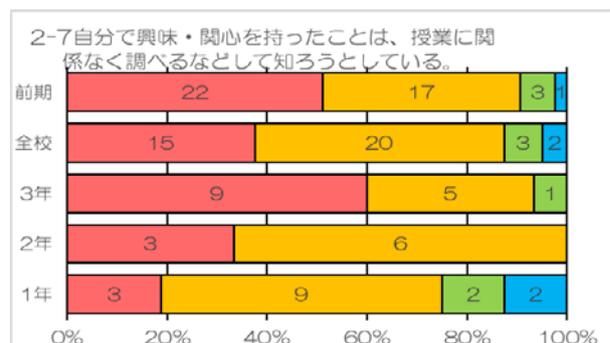
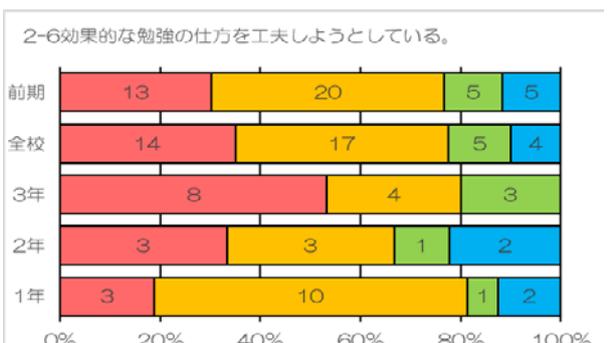
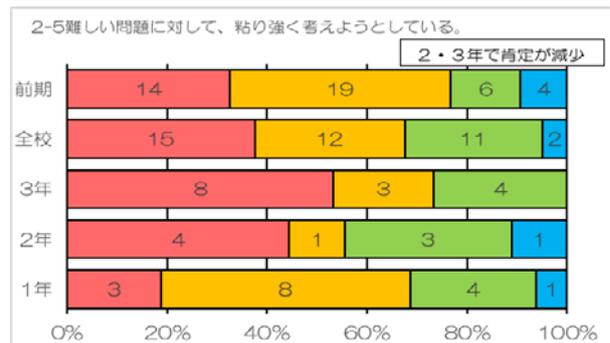
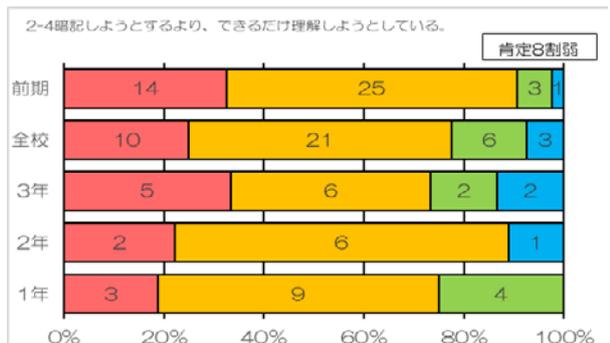
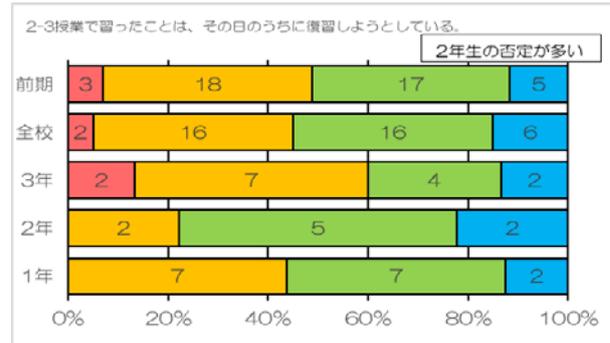
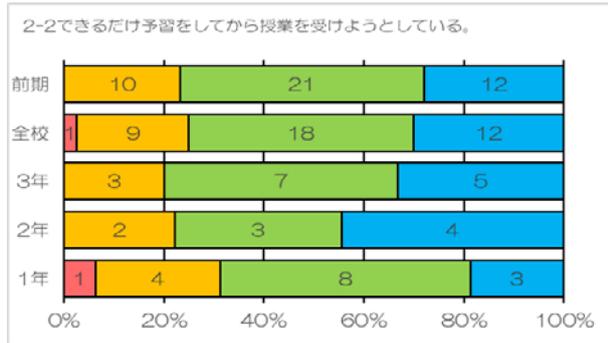
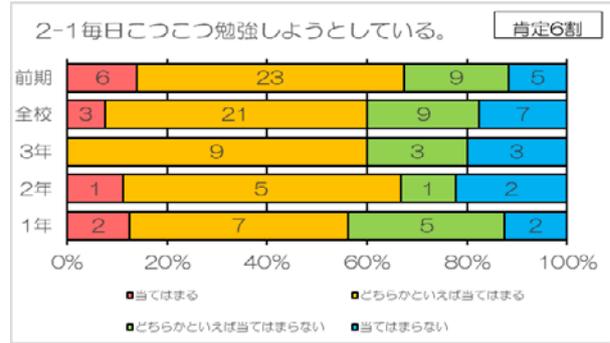
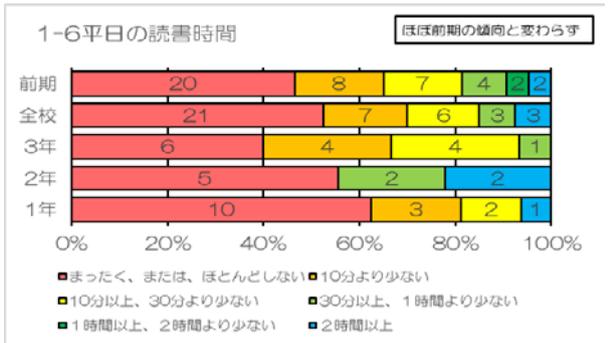
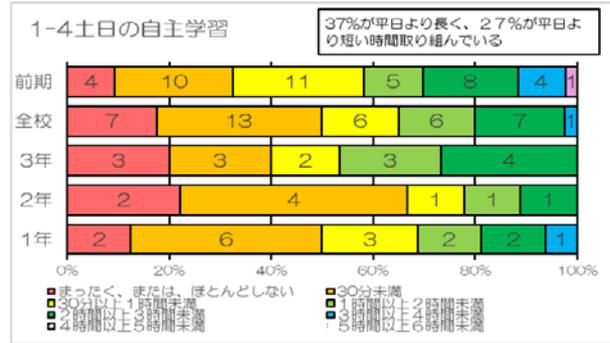
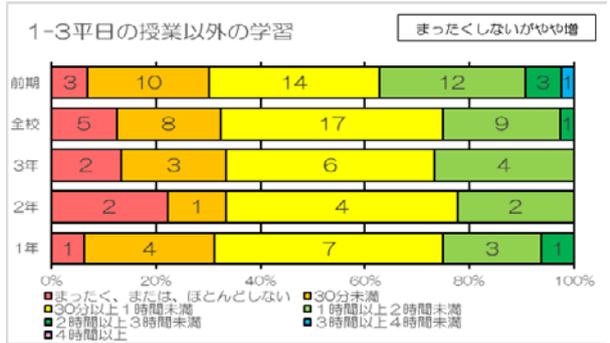
約6～7割が「毎日コツコツ」「計画を立てて学習しよう」という意識で取り組んでいます。土日の学習場面は減少傾向にありますが、平日の学習を大切にして週末にゆっくり休養する生徒が多いようです。予習よりも復習に力を入れており、多くの生徒が効果的な学習の仕方を工夫しています。約6～7割の生徒が「暗記する」よりも「理解する」ことを重視し、難しい問題にもできるだけ粘り強く考えようとしているようです。また、9割近くの生徒が、興味関心を持ったことは授業に関係なく調べるなどして知ろうとしています。わからないこと等を自分ですぐに調べるという習慣は大切です。

### 《前期から特に大きな変化のあった項目》

「効果的な勉強の仕方を工夫しようとしている」	…1年生	6割⇒8割
「計画を立てて自主学習している」	…1年生	7割⇒9割
「予習をして授業に臨むようにしている」	…1年生	1割⇒3割
「興味関心を持ったことは授業に関係なく調べる」	…2年生	8割⇒10割
「土日の学習時間 30分以上」	…全 体	7割⇒5割
「学習する意欲が高まった」	…3年生	9割⇒6割

※グラフの数値は生徒の人数です。





## 生涯学習情報コーナー

## こぶしにまなぶ

No 381

(題字：田澤 豊彦氏)

こぶしは蘭越町の花木です。大自然の中でたくましく育つこぶしに学びましょう。

## 家庭教育通信

子育てを支える地域の輪 ～連携と協働の実践紹介～

《今月号のテーマ》

思春期は、「自己実現(夢)」に向けて、学校や地域で学びや体験を重ね、自立した大人になるための仕上げの時期



NPO法人 お助けネット

代表 中谷 通恵 さん

思春期12歳から18歳頃は、「性のめざめ」と「自己中心性」が特徴とされています。「他人にどう思われているか」「仲間はずれ(孤独)への恐怖」など複雑な心の状態でもあります。現代社会では、以下の点が課題であり、18歳成人に向けて、地域や学校が支えていく必要があるでしょう。

## 【①目まぐるしく進化するネット社会で、中高生が被害者にも加害者にもなる事件・事故が、道内でも多発】

～私が道内の学校で講演した際に実際に聞いた事例～

- ・グループラインでの悪ふざけの動画や写真が、撮られた相手の訴えにより警察の取り調べに
- ・駅で知り合いの異性の写真を無断で隠れて撮っていたことで、相手が恐怖心から警察に相談

## 【②思春期は特にSNSに依存しやすく、子どもの精神状態に悪影響を及ぼしていることが世界中で問題に】

- ・長時間使用による依存、不安やうつ、摂食障害や自殺企図、自己肯定感の低下、無気力など
- ・思春期の脳は「やってみたい、もっと知りたい」というアクセル優位の状態のため、思春期こそ「大人のコントロール」が必要であり、世界では国を挙げての法律などでの規制が進んでいます。

①②を解決するには家庭・学校・地域の連携が不可欠です。最新の情報モラルやネットリテラシーを学ぶ機会を、生徒はもちろん保護者に学校・地域が連携してつくるのが急務です。知らないばかりに、子ども達が「未来(夢)」への可能性を閉ざされないよう大人も学んでいきましょう。

## 【少子化・過疎化が進む地域で、中高生へ多様な居場所や体験の場を！】

- ・中高生の時代は、学業以外でも自己実現に向けた体験が不可欠ですが、私の住んでいる町でも少子化が進み、中学や高校での部活動が成立しなくなっている現実があります。他地域との連携や地域の人材活用が急務です。
- ・不登校や高校進学後の退学などにより、学びや人との関わりの場を持たない中高生も増えていますが、子どもたちの「いま」を保障する「居場所」をつくりたい。地域の様々な職業体験が、アルバイトとして可能になるなど、学校教育以外での「自己実現」の場を用意してあげたいものです。

# まちのニュース

## 薬用植物生産拡大協議会の設立



協議会の様子

世界で唯一、蘭越町でしか作られていない赤しそ（しもあだち）（下阿達）などの薬用植物を栽培する生産者が集まり、「蘭越町薬用植物生産拡大協議会」が立ち上がりました。

蘭越町における薬用植物栽培は、令和2年3月にシミックホールディングス、京都大学及び蘭越町が薬用植物の栽培で地域を活性化するための協定を結んだことに始まります。それ以来、栽培技術の確立、薬用植物を使った商品づくりに取り組んできました。

こうした商品の需要は今後さらに増える見込まれ、生産者が安定して効率よく栽培し、生産を増やせるように、協議会では説明会や勉強会を開きます。

また、国立医薬品食品衛生研究所の生薬の専門家、伊藤美千穂さんがアドバイザーとして、栽培の指導や普及啓発活動を行う予定です。



赤しそ（下阿達）

## 蘭越町農業委員会が

## 台湾で「らんこし米」をPR

蘭越町農業委員会は、12月5日から12月8日にかけて、国外視察研修を台湾にて行いました。

宜蘭県にて地熱米農場等を視察し、台湾における稲作農業の現状を学んだほか、研修の一環として、Wakka Japanならびに台湾和華貿易のご協力により、台北市の百貨店である大葉高島屋にて蘭越米販売ブースを設営し、農業委員自らが蘭越産ゆめぴりかの試食販売を実施しました。

試食をしたお客様からは好評を博し、台湾産米現地価格の2倍以上の価格（日本円で1kg・約1,750円）での販売にもかかわらず、当初の想定を超える販売数量となりました。

また、研修中の宿泊先であるソラリア西鉄ホテル台北西門においても、12月からの2ヶ月間、朝食会場にて蘭越産ゆめぴりかが提供され、蘭越米のおいしさを宿泊者に体験していただきました。



大葉高島屋での試食販売の様子（2枚）





山本さん(左)、鈴木直道知事(右)

## 山本進さんが 瑞宝単光章を受章

蘭越町民生委員児童委員協議会 前会長 山本進さんが、令和7年秋の叙勲で瑞宝単光章を受章されました。永年にわたり社会福祉の増進に大きく貢献された功績が称えられたもので、11月5日に札幌市で執り行われた伝達式において、北海道知事から伝達されました。

## 工藤タイ子さんに 感謝状を贈呈

令和8年1月23日(金)、JR目名駅 町民サロン管理人「工藤タイ子氏」の退任に伴い、感謝状贈呈式を開催いたしました。工藤氏は平成30年から多年にわたり、JR目名駅町民サロン管理人として当該施設の維持管理業務に尽力され、同施設の安全性や快適性の確保に務められました。この功績を称え、感謝状を贈呈いたしました。



工藤さん



福村さん(上)、住吉さん(下)

## 厚生労働大臣表彰を 福村さん、住吉さんが受賞

蘭越町遺族会会長であり、戦没者遺族相談員の福村正見さんが、多年にわたり戦没者遺族の援護事業に貢献された功績を称えられ、厚生労働大臣表彰を受賞し、12月18日に金町長から表彰状が伝達されました。

また、蘭越町民生委員児童委員協議会会長の住吉邦幸さんが、民生委員児童委員として、永年にわたり社会福祉の増進に貢献された功績を称えられ、厚生労働大臣表彰を受賞し、1月21日に金町長から表彰状が伝達されました。

## 蘭越町国民健康保険税審議会が答申書を提出



山田会長(左)、金町長(右)

12月8日に開催された蘭越町国民健康保険税審議会(山田一晴会長)で審議された諮問案件について、12月19日に、山田会長から金町長へ答申されました。

令和12年度に開始が予定されている全道市町村標準保険料率の統一に向けての国民健康保険税改正の検討について、審議結果が答申書でまとめられております。

# らんこし文芸

## 短歌（蘭越短歌会から）

来る年よその馬の背に苦しみを

悲しみを乗せ駆け抜け行かん

久保田 飛鳥

短歌会くる年もまた皆元気で

楽しく永遠とこに続くを願う

西條 美登

暮れせまり診察受ける母の手を

しかとにぎれる息子の優しさよ

中屋 吉恵

木々に降る師走の雪は音もなく

時は静かに過ぎてゆくだけ

野口 のぶ子

折々の季の輝に包まるる

この地に在るを喜びとして

宮谷内 誠子

悪口は言うな聞くなカオスの世

せめて仲間よ手をとり合ひて

吉田 文子

初日の出天動説に開手打ち

コペルニクスに背を向けながら

多仲 兎角

## 俳句（蘭越俳句会から）

住み古りし居間に光や初暦

上野 朝子

けぶるとも祈る母子やどんどの火

田縁 幸哉

ストーブの音だけ響く冬の駅

中兼 裕美子

お似合いと一言で買う冬帽子

福村 京子

買初めに痺れ切らして米を買ひ

田中 水月

新年の挨拶かわす白き朝

本間 テイ

午年も三寒四温健やかに

西岡 孝一

## 俳句ポストより

痩せ馬も襦そりひ曳く力一馬力

一笑

鏡餅世相映して小さくなり

水鏡

雷電の岩を砕きて波の花

令六

## 人口 | 令和8年1月末現在

男	1,998人	(- 1人)
女	2,177人	(-13人)
計	4,175人	(-14人)
世帯数	2,205世帯	(- 4世帯)
外国人	249人	(+70人)

## 婚姻 | いつまでもお幸せに

蘭越町 竹本 貴昭さん 今野 香苗さん  
 字黄金 原田 幸平さん 守田 真尋さん

## お悔やみ申し上げます |

字相生	米山 栄藏さん	76歳
蘭越町	瓜田 たきさん	95歳
蘭越町	早島 佳江さん	84歳
目名町	村上 静子さん	99歳
字三和	小寺 正憲さん	81歳
目名町	伊藤 道夫さん	75歳
字大谷	大橋 由美さん	93歳
蘭越町	中村 純一さん	73歳
字相生	谷内山ヨシさん	94歳
字湯里	本田 直己さん	47歳
昆布町	大久保君子さん	95歳
蘭越町	林 利彦さん	84歳

## 寄贈・寄附 |

地域福祉基金へ  
 蘭越町 瓜田 忠由さん

社会福祉協議会へ  
 字共栄 塚田 博敬さん  
 蘭越町 早島 理さん

## テレビで！スマホで！蘭越町の地域・防災情報サービス「マチナビらんこし」をご活用ください！

マチナビらんこしは、蘭越町の地域・防災情報が無料で見られるサービスです。災害時などには緊急のお知らせをリアルタイムで配信します。

### テレビで！

- ①チャンネルを6ch (HTB) にする
- ②リモコンのdデータボタンを押す
- ③左メニューにある「蘭越町からのお知らせ」を選んで決定ボタン！



### スマホで！

- ①右記の二次元コードを読み取り
- ②「JC-Smart」アプリをインストール
- ③「サービス選択」画面になったら、「マチナビらんこし」をタップ！



## 「マチナビらんこし」のできること！

- ・役場などからのお知らせ
- ・災害時の緊急情報
- ・慶弔情報
- ・イベント開催情報
- ・交通、断水、クマ出没情報
- ・ゴミ出し情報
- ・お天気情報
- ・施設予約
- ・診療所の混み具合

などなど、蘭越町の情報が好きな時間に無料で見れます！

# ちびっこぎゃらりー

## 絵馬 ～ 今年 の 目標 ～

蘭越ひばり幼稚園 きく組



くろかわしづくさん



すずきりいさん



さかのれいなさん



しゅだりおんさん



ほしばここさん

## チセヌプリ周辺 冬季安全指導員 堀江 淳さんのご紹介



平成 28 年から冬季間チセヌプリ周辺に訪れる山スキーヤー等の国立公園内での安全管理やルール指導等を町から委嘱依頼しています、山岳スキーガイドの堀江淳さんをご紹介します。

堀江さんは東京都出身で、都立高校の教員を経てオーストリアに移住し、**日本国内では数少ない「オーストリア国家検定山岳スキーガイド」**の資格を取得。帰国した17年前から蘭越町字湯里に住み、現在は、バックカントリースキー（山岳スキー）を中心としたガイド会社「バックカントリーグライド」の代表を務めながら、蘭越町管轄を含めたニセコ山域の冬季安全指導員として、国立公園内の雪崩や事故、トラブル等の監視に努めて頂いております。



毎年、冬季間は堀江さんにニセコ山域のフィールドレポートを作成いただいております。令和6年より蘭越町 HP でも公開しておりますので、左記二次元コード、または検索からぜひご覧ください。

Q 蘭越町ニセコ山域フィールドレポート

※今月号の「わがやのアイドル」はお休みです。



広報

らんせり

2

Feb.2026  
[No.846]



広報らんせり電子版  
蘭越町ホームページにて、バックナンバーを公開中！

発行/蘭越町 編集/総務課広報広聴係(担当:小山内、荒谷)  
住所/〒048-1392 北海道磯谷郡蘭越町蘭越258-5 (TEL0136-57-5111)  
ホームページ <https://www.town.rankoshi.hokkaido.jp/>  
Eメール [kouhou@town.rankoshi.lg.jp](mailto:kouhou@town.rankoshi.lg.jp) 印刷/株式会社