



気になること、
いっぱい。
お米の種も、
いっぱい。

特集

- 祝入学おめでとう!
- 蘭越中学校が新しい姿になりました
- 地域包括支援センター

まずはお電話でお気軽にご相談ください!

4月24日撮影

昆布・蘭越小学校 5・6年生育苗施設見学

表紙撮影：広報広聴係（担当：島下）

もくじ

今の特集①「祝入学おめでとう!」	1p	まちからのお知らせ「子育て支援短期利用及び短期事業利用できる施設が3か所になりました!」ほか	10p
今の特集②「蘭越中学校が新しい姿になりました」	3p	保健福祉センターからのお知らせ「夏のミニドック」ほか	15p
今の特集③「地域包括支援センター」	5p	蘭越高校通信	18p
新しく赴任された方々のご紹介	7p	まちのニュース「町内の新1年生ハレインコートが寄贈」ほか	19p
まちの話題「育苗施設見学」ほか	9p	お知らせ広場「おたき国際ノルディックウォーキング『バスツアー』」ほか	21p
		らんこし文芸 ほか	22p

0402



4月2日 蘭越保育所

雪が溶け、緑が萌え出す4月。町内の各学校、保育所、幼稚園で入学式が行われ、子ども達の門出が祝われました。それぞれの入学式での一コマをご覧ください！



祝入学おめでとう！

0403



4月3日 昆布保育所



4月6日 昆布小学校

0406



0406



4月6日 蘭越小学校



4月6日 蘭越中学校



4月8日 蘭越高校



4月10日 蘭越ひばり幼稚園



0410



子どもたちが快適に過ごせる環境へ

蘭越中学校が 新しい姿に なりました

昭和51年の建設から

今年で50年――

多くの生徒を見守ってきた蘭越中学校。全体の老朽化に伴い、これからも長期的に使用できるように、文部科学省の補助金を活用し、約16億円をかけ、構造躯体の補修、ライフラインの更新、省エネ対策、バリアフリー化などを行いました。

そして4月。令和6年度から2年間にわたり進めてきた大規模改修工事がついに完了！
具体的にどんな部分が改修されたのか、一部を写真と共に紹介します。

総工費
約16億円

うち国からの補助金
約4億円

1 1Fに図書室と音楽室を配置

1F 生徒玄関を入ってすぐに、図書室・読書コーナーを完備。休み時間やバス待ち時間などに読書や交流がしやすい空間になりました。

また、音楽室を2Fから1Fに移動し、他の教室とエリアを分けることで、休日の部活動が行いやすい動線を確認しました。



本棚



読書コーナー



図書室



音楽室

2 エレベーターや

エアコン等を整備

バリアフリーな環境を目指し、校舎の中央にエレベーターを設置。また、子どもたちの快適な学校生活のために各教室にエアコンも整備されました。

その他、校舎内のライトはほぼ全てLED化され、より明るく、環境にも優しい設計になりました。



体育館もLED化されました。

3 生徒の学びを支える

空間づくり

各教室にはピクトグラムを設置し、直感的に教室の名前がわかるデザインに。また、現在の生徒数(90名程度)に合わせた空間づくりのため、3Fを閉鎖し、1Fと2Fに普通教室や特別教室等の全てを配置しました。

その他、公営塾専用の教室も完備。ゆとりある空間の中、オンライン授業を受けることができ、自分のペースで学習を進められます。

教室前のピクトグラム(一部)



一部の廊下にはベンチが設置されました。

4 ふるさと学習館の

移設を予定

今後、旧名駒小学校内にある「ふるさと学習館」(蘭越町の郷土資料が展示されている施設)を校舎の1Fに移設予定です。町の中心に近い中学校に移設することで、より多くの方が利用しやすくなり、蘭越町の歴史を学ぶ場としてさらに有意義な場所になるとが期待されています。

また、同フロアには、蘭越町出身の日本画家、曲子光男氏の作品も展示予定です。

移設完了後は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

5 むすびに

工事期間中はご不便をおかけしましたが、皆さまのご理解ご協力のおかげで、子どもたちが安心して快適に学校生活を送るための環境を整備することができました。これからも、子どもたちの健やかな成長を見守っていただけますと幸いです。

まずはお電話でお気軽にご相談ください！

地域包括支援センター

はじめに

地域包括支援センターは、保健福祉センターの中にある、高齢者総合相談窓口の名前です。

「この特集では、「どんな時に利用できるの?」「誰が利用できる?」「誰か利用していいの?」と書いている方に向けて、地域包括支援センターのことを簡単に「ご紹介します!」

困ったときに利用できる施設があることを、ぜひ知っていただければ幸いです。



地域包括支援センター

4つのポイント

POINT1

高齢者の健康と暮らしなんでも相談窓口です!

POINT2

家族・知り合い、近所の方のことも相談OK!

POINT3

適切なサービスへお繋ぎします!!

POINT4

毎週・各地区で開催! 運動教室もやっています。



サポートの流れ

1 お電話にて相談ください。

物忘れが酷くて...
介護認定を受けたい
お隣さん、最近見ない...

2 専門職が、さまざまな相談に対応します。

! 相談者の秘密や個人情報を守られます。



3 相談内容に応じて...
適切なサービスにお繋ぎします。
様々な手続きのお手伝いをします。



4 その後も必要に応じて、お電話や訪問などで、継続的な支援を行います。



利用に関するQ&A

Q どんな相談ができるの？

A 例えばこんな相談ができます。ちょっと気になってることも大丈夫。

1 健康や介護のこと

- ・足腰が弱くて身体が心配
- ・介護サービスを利用したい
- ・介護認定を受けたい
- ・家族の介護が大変で…など

2 もの忘れや認知症のこと

- ・もの忘れが酷くなっている
- ・認知症の予防や、サポートをしたい

3 気になる暮らしのこと

- ・近所の方が徘徊するようになり心配
- ・ひとり暮らしや今後の生活が不安
- ・退院したばかりで、今後の生活に不安がある

4 虐待に関すること

- ・虐待を受けている高齢者がいるかも…



運動教室について

町内の5会場で、毎週運動教室を実施しています！教室によっては64歳以下の方も参加できますので、お気軽にお越しください。

参加方法

- ◆参加は無料！
- ◆事前申込の必要なし！
- ◆直接会場にお越しください！

参加特典

らぶちゃんカードポイント10点付与

主な内容

- ◆筋力体操で足腰強化
 - ◆バランストレーニングで転倒予防
 - ◆シナプソロジー・筋トレ・有酸素運動で脳を活性化
- ※教室によって内容が変わります！

開催日程

各教室の概要は上記の二次元コード、またはふれあい通信でのお知らせ、マチナビらんこしをご覧ください！



私たちがサポートします



総合サポート 河野 志織
総合サポート 川瀬 由香
総合サポート 山本 和教
健康運動指導士 吉尾 則幸
安否訪問員 塚越 稔子
総合サポート 田縁 和江

地域包括支援センターでは、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！ぜひお気軽にご利用ください。

まずはお電話を！

☎57-6868

住所：蘭越町250-1
(保健福祉センター内)



赴任された方々のご紹介

R8 1月～4月に本町へ赴任された方々をご紹介します。



蘭越高校

ほんま よりこ
本間 詳理子 教諭

前任校

北海道倶知安高等学校



蘭越小学校

かさい はるあ
葛西 遥愛 教諭

新規採用



蘭越中学校

いの ふうき
飯野 楓稀 教諭

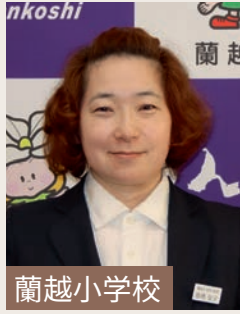
新規採用



蘭越中学校

みそのう はな
御園生 羽夏 教諭

新規採用



蘭越小学校

たかはし ともこ
高橋 友子 教諭

前任校

二セコ町立近藤小学校

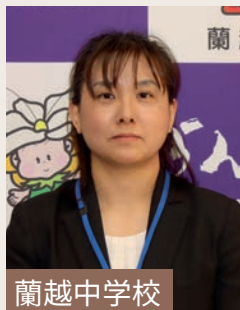


蘭越小学校

よこた きょうへい
横田 恭平 教諭

前任校

京極町立京極小学校



蘭越中学校

よこた かおり
横田 香織 教諭

前任校

岩内町立岩内第一中学校

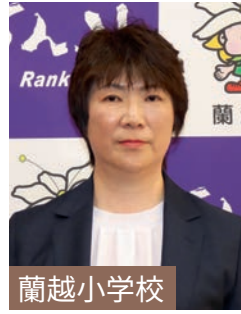


蘭越小学校

たばた よしえ
田端 佳枝 養護教諭

前任校

二セコ町立二セコ小学校

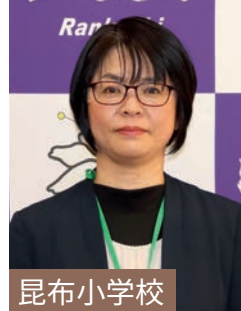


蘭越小学校

さこおか かおり
佐古岡 香 校長

前任校

留寿都村立留寿都小学校



昆布小学校

おかだ あきこ
岡田 亜希子 教頭

前任校

真狩村立真狩小学校



蘭越高校

さとう けいぶん
佐藤 恵文 教頭

前任校

北海道清里高等学校



昆布小学校

かねこ ひとみ
金子 仁美 教諭

前任校

倶知安町立東小学校

これから
よろしくお願
いいたします！



赴任された方々のご紹介



北海道開発局
小樽開発建設部 蘭越分庁舎

たけいし よしと
武石 義人 専門官

前任地
北海道開発局 小樽開発建設部
俱知安開発事務所 総務課



北海道開発局
小樽開発建設部 蘭越分庁舎

ながた はやと
永田 隼斗 課員

前任地
北海道開発局 札幌開発建設部
雨竜川ダム建設事業所



北海道開発局
小樽開発建設部 蘭越分庁舎

すずき たくみ
鈴木 匠 課員

前任地
北海道開発局 札幌開発建設部
空知川河川事務所
金山ダム管理支所



後志総合振興局
小樽建設管理部 蘭越出張所

いとう あきら
伊藤 聡 出張所長

前任地
北海道建設部
まちづくり局 都市環境課



後志総合振興局
小樽建設管理部 蘭越出張所

くつかけ ひろあき
沓掛 泰明 主査

前任地
上川総合振興局
旭川建設管理部 美深出張所



北海道開発局
小樽開発建設部 蘭越分庁舎

ふじくら あつし
藤倉 厚 副所長

前任地
北海道開発局 帯広開発建設部
帯広河川事務所



北海道開発局
小樽開発建設部 蘭越分庁舎

たかむら あきら
高村 章 事業専門官

前任地
北海道開発局
函館開発建設部 技術管理課



羊蹄山ろく消防組合
消防署蘭越支署

つなぶち ゆうだい
綱淵 雄大

前任地
羊蹄山ろく消防組合
消防署ニセコ支署



羊蹄山ろく消防組合
消防署蘭越支署

なかもら たいすけ
中村 泰輔

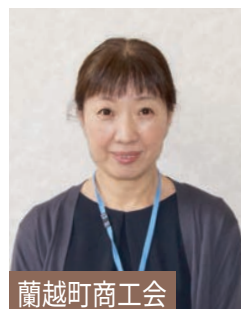
新規採用



蘭越町商工会

あかさか じゅん
赤坂 純

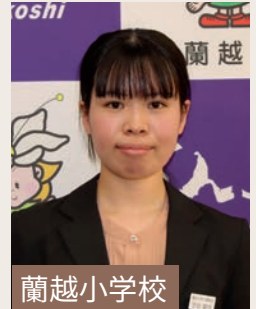
前職
中頓別町商工会



蘭越町商工会

うやまたかよ
宇山 貴代

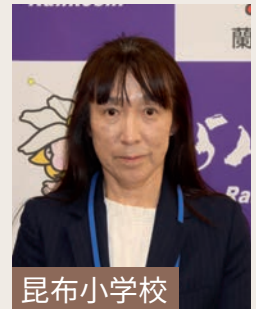
新規採用



蘭越小学校

もりや あいか
守谷 愛佳 栄養教諭

新規採用



昆布小学校

しまむら みね
島村 美峰 教諭

期限付採用



蘭越小学校

いけだ さちこ
池田 早智子 助教諭

期限付採用



蘭越高校

くまがい まさあき
熊谷 壮祥 事務職員

前職
㈱コスモテック南日本事業部



▲育苗マットが出来上がっていく様子を見る子どもたちの様子

今月まちで起きた出来事を
ピックアップしてお届け！

まちの 話題

My town topics



▲育苗マットに撒かれた種。ベルトコンベヤーで運ばれます

❖育苗施設って？

お米の種を植えてから芽が出るまでの管理を行い、それを「育苗マット」にして町内のお米農家さんへ供給するための施設です。詳しくは R7 広報 11 月号の 2p を要チェック!(右記の二次元コードから読めます!)



4月²⁴日、蘭越・昆布小学校の子どもたちが蘭越町の育苗施設を見学しました。子どもたちは、職員から育苗施設の概要やらんこし米の種類などの説明を受けた後、育苗マットが作られる工程を興味深く観察していました。また、子どもたちから「育苗マットは1日何枚つくるの?」「どうしてここに施設を建てたの?」など、たくさん質問も飛び交う学びの場となりました。

蘭越・昆布小学校合同
育苗施設見学



▲昆布地区での訓練の様子



▲セミナーの様子と伊藤さん



▲出荷準備中の育苗マット

様々なケースを想定して

**蘭越消防団
春季訓練実施**

4月5日

蘭越地区をはじめとする各地区において、蘭越消防団による春季訓練が実施されました。団員は地区ごとに起こりうる火災を想定し、出勤から消火までスムーズかつ迅速に対応しました。

薬草への理解を深める

**薬用植物セミナー
開催**

4月10日

町民センターらぶちゃんホールにて、国立医薬品食品衛生研究所の伊藤 美千穂さんを講師にお招きし、セミナーが開催されました。薬草栽培の現状や、医薬品と健康食品の違い、品質が何によって決まるのかなどをお話いただく貴重な時間となりました。

お米農家さんのもとへ!

**育苗マット
今年度初出荷**

4月14日

今年度も、育苗施設において育苗マットの出荷が開始され、中苗と密苗のマットが約192,500枚、町内のお米農家さんに届けられました。秋頃には、丹精込めて育てられた美味しいらんこし米が出来上がります。

■子育て支援短期利用及び短時間利用事業 利用できる施設が3か所になりました！

●新たに利用可能となった施設

昆布温泉病院託児所【認可外保育事業所、字黄金 118（昆布温泉病院横）】

※生後 8 週～ 2 歳までのお子さん（平日 17 時まで）に限ります。

※利用するにはあらかじめ利用登録が必要です。

- お問い合わせ 登録に関すること…健康推進課こども家庭センター ☎57-6969
利用に関すること…昆布温泉病院託児所 ☎58-2089

■物価高対応子育て応援手当の受給はお済みですか？

●対象者

①令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに出生した児童の保護者

②令和 7 年 9 月分の児童手当受給者

上記に該当する場合、対象児童 1 人につき 2 万円支給されます。

原則申請は不要ですが、①の方、②のうち公務員の方はお住まいの自治体へ申請しなければ受給できません。受給がお済みでない方はご確認をお願いします。

- お問い合わせ 健康推進課こども家庭センター ☎57-6969

■高齢者生活福祉センターの入居申込みについて

「高齢者生活福祉センターこんぶ」の 2 人用居室（月額 21,000 円）を 8 月頃に募集予定です。

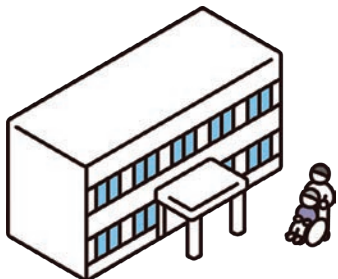
居室料には暖房料、水道料を含みます。電気料は別に実費負担となります。

- 申請資格
- ①蘭越町に住所のある、概ね 65 歳以上の方
 - ②家族から独立して生活することに不安のある方
 - ③自炊できる程度の健康状態にある方
 - ④日常生活を維持するための費用負担をできる方
 - ⑤常時、医療管理下でない方

※①の蘭越町に住所のある方については、申込日以前 3 か月以上蘭越町に住所を有し、居住実態のある方としますので、希望される方は期日を考慮してご検討ください。
(申込みをされても確実に入居できるとは限りませんのでご注意ください。)

●お問い合わせ

居室の下見に関すること…高齢者生活福祉センターこんぶ ☎58-3500
詳しい内容に関すること…健康推進課介護支援係 ☎57-5311



■蘭越町勤労者生活資金融資制度について

蘭越町では、町内に在住する勤労者の皆さんの生活の安定と福祉の向上を図ることを目的として、金融機関（北海道労働金庫倶知安支店）を通じて、生活資金及び教育資金の融資を行っています。

- 対象者 蘭越町に在住する勤労者で、融資金の返済能力があると認められる方
- 融資の条件
 - ①資金の用途 教育資金、医療、冠婚葬祭、その他生活に必要な資金
 - ②融資限度額 150万円以内
 - ③融資期間 5年以内
 - ④保証人 北海道労働金庫の規定に準ずる。ただし、保証料は借入人本人が負担する。
 - ⑤融資利率 生活資金 年利3.01%、教育資金 年利2.56%
※利率は、令和8年4月1日現在
- 申込先 北海道労働金庫倶知安支店
〒044-0011 倶知安町南1条東1丁目 ☎0136-22-0459
- お問い合わせ 商工労働観光課商工労働係 ☎55-6814

■蘭越町創業支援補助金について

蘭越町では、これまで町内で創業する方や事業継承する方に対し、改装工事等に係る費用の一部を支援する「蘭越町創業支援補助金」制度を実施してきました。

この度、同補助金制度の内容を見直し、まちなか飲食店開業に重点を置いた制度に変更しました。

店舗の改修や新築工事費、厨房機器等の購入、広告宣伝費用の一部を支援する制度となっておりますが、申請にあたっての必須条件や対象外事業など各種要件がありますので、下記ご連絡先へお問い合わせください。

- 補助対象者 蘭越町商工会が実施する**特定創業支援事業**（個別相談支援）により、知識を習得した個人事業主及び小規模事業者

- 主な補助対象経費
 - *店舗の改修・新築工事費
 - *厨房機器・什器・備品の購入
 - *広告宣伝・HP作成費用

まちなか飲食店開業
中心市街地活性化基本計画区域 補助率 1/2

最大300万円

左記以外の開業
町内全域 補助率 1/2
・初めて事業を営む方
・新業種へ挑戦する方

最大100万円

募集スケジュール

応募期間

4/1 ▶ 6/30

選考会

7月中に実施
(プレゼンテーションあり)

⚠️ 申請には、商工会による個別指導が必要です。お早めにご相談ください。

- お問い合わせ 蘭越町商工会 創業支援ワンストップ相談窓口 ☎57-5437
商工労働観光課商工労働係 ☎55-6814

■第9回蘭越せせらぎまつり開催決定！

令和8年7月25日（土）：前夜祭（花火あり）
令和8年7月26日（日）：せせらぎまつり本祭



※詳細な内容は後日お知らせいたします。

■第9回蘭越せせらぎまつり出店者大募集！

「蘭越せせらぎまつり」の町内出店者を募集します。
ご応募される方は二次元コードから応募ページへアクセスしてください。
なお、応募は町内事業者に限りますので、ご留意願います。



- お問い合わせ 蘭越せせらぎまつり実行委員会事務局（役場内 商工労働観光課）
☎55-6736

■6月1日は「人権擁護委員の日」です

○6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

私たちのまちの相談パートナーである人権擁護委員は、人権を侵害された被害者の救済や人権相談活動のほか、人権尊重思想の普及・高揚を図るための啓発活動に取り組んでおります。
いじめ、虐待、プライバシーの侵害など、人権問題でお困りの方は御相談ください。

- *相談は無料で、秘密は固く守られます。
- *人権相談専用ダイヤルは、次のとおりです。
- *インターネットでも御相談いただけます。

人権についての相談はなんでも
みんなの人権110番 ☎0570-003-110

この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方方法務局につながります。
●受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)
●一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談はこちら
子どもの人権110番 ☎0120-007-110

子どもの人権についての専用相談電話です。
いじめや虐待などの子どもの人権についての相談はこちらへどうぞ。
●受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分
(全国共通・通話料無料)

LINEじんけん相談

友だち追加は
こちらから！

インターネットでも相談を受け付けています

パソコン・スマホ・携帯電話共通

インターネット人権相談 検索Q SOS-eメール

<https://www.jinken.go.jp/>

*端末の環境により、御利用できない場合があります。

- お問い合わせ 札幌法務局俱知安支局 ☎0136-22-0232

■ 後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 保険料率の見直しについて ～

○ 保険料率が変わりました

被保険者の皆さまにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。令和8・9年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

＜医療分＞	+	＜子ども分＞
●均等割……………59,963円 (被保険者が等しく負担)		●均等割……………1,364円 (被保険者が等しく負担)
●所得割……………11.61% (被保険者の所得に応じて負担)		●所得割……………0.28% (被保険者の所得に応じて負担)
●賦課限度額……………85万円 (1年間の保険料の上限額)		●賦課限度額……………2万1千円 (1年間の保険料の上限額)

※ ＜医療分＞ + ＜子ども分＞ = 1年間の保険料

○ 保険料率に関する制度改正があります

【令和8年度からの制度改正の内容】

●令和8年度から子ども・子育て支援金制度が施行されることに伴い、医療分の保険料率とは別に、子ども分の保険料率を算定します。

※令和9年度の子ども分保険料率は令和8年度中に算定します。

●子ども・子育て支援金制度の施行について、詳しくは子ども家庭庁HPをご覧ください。
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatehienkinseido>

●お問い合わせ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
住民福祉課医療保険係 ☎55-6431

■ 国民健康保険税限度額の変更について

蘭越町国民健康保険税条例の改正に伴い、令和8年度から下記のように変更になります。

	令和7年度賦課限度額	令和8年度賦課限度額
医療給付費分	660,000円	670,000円
後期高齢者医療支援金分	260,000円	260,000円
介護納付金分	170,000円	170,000円
子ども・子育て納付金分		30,000円
合計	1,090,000円	1,130,000円

●納期限が5期から8期に変更となります。

●令和8年度の納税通知書は7月15日に発送します。

●お問い合わせ 住民福祉課医療保険係 ☎55-6426

■保険の切替について

就職して社会保険等に参加した時や、退職して社会保険等を脱退した時は、ご自身での国保への届出が必要です。自動では切り替わりません。

国保の資格は「届出日」ではなく「社会保険を喪失した日」に発生するため、届出が遅れるほど、保険料負担が増大し、届出以前にかかった医療費が全額自己負担になる場合もあります。

春から職場が変わった方、社会保険等に参加したはずなのに国保の納付書が届いた方などは、今一度ご確認ください。

《 事業主の皆様へ 》

社会保険等に参加している被保険者が退職し、国民健康保険に参加する際、事業主が発行する「**被保険者資格喪失証明書**」が必要になります。
ご協力をよろしくお願いいたします。

●お問い合わせ 住民福祉課医療保険係

☎55-6426



ゴミ通信

～ゴミの話題を毎月紹介～

正しい分別・リサイクルのため、分別で間違えやすい品目等の紹介をします。皆さんでゴミの減量を目指しましょう！

《みんなで確認、ゴミ出しルール！》

新年度が始まりました。改めて町民の皆さまに正しい分別とゴミ出しのルールをご確認いただければと思います。

ゴミ出しのルールは役場ホームページ・マチナビらんこしをご活用ください！

ゴミについての
役場ホームページ



【家庭ゴミ・資源ゴミ】分別収集カレンダー
資源ゴミの分け方・出し方



分別ガイドブック



マチナビらんこしから確認する方法（スマホ）

- ①右記の二次元コードを読み取り Jc-Smart アプリをインストール
- ②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
- ③トップ画面上部中央にある「ごみ出し」をタップ



▼アプリアイコン



ゴミ出しのルールを守ることで、ゴミを出す方、ゴミステーションを管理する地域の皆さん、回収業者の方々、収集されたゴミを更に仕分けするの方々など、気持ちよく作業を行うことができます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

= 住民福祉課環境衛生係 ☎55-6438 =

■夏のミニドック～今年から夏も全ての健診を一度に受診できます～

- 日 時 令和8年8月1日(土)・8月2日(日)
- 受付時間 1日：午前7時30分～11時頃(乳がん8時、子宮がん9時 診察開始)
午後12時30分～2時30分頃(乳がん・子宮がんのみ)
2日：午前8時30分～11時頃(乳がん・子宮がんのみ)
- 場 所 蘭越町保健福祉センター
- 実施内容

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 国保加入者 (※受診年度40歳到達者を含む)	○問診 ○身体計測 ○血圧測定 ○診察 ○検尿 ○血液検査 ○眼底検査	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・胃部エックス線検査	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
乳がん検診	30歳以上の女性の方 ※授乳中の方はお申込みの際にご相談ください。	マンモグラフィ ・50歳以上・・・1方向 ・50歳未満・・・2方向	1,000円 1,500円
子宮がん検診	20歳以上の女性の方 ※希望者は経膈超音波検査 (有料：1,540円)が受診できます。	子宮頸部がん検診 子宮体部がん検診(医師が必要と認めた場合)	1,000円 500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
肝炎ウィルス検査	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	男性：40歳以上の方 女性：20歳以上、高校3年生相当の方	骨の密度を測定	500円 高校3年生無料

※令和8年4月1日現在70歳以上の方、生活保護の方は無料です。(経膈超音波、ピロリ菌検査は料金がかかります)

※乳がん検診のみ、乳がん・子宮がん検診のみを受診の方は、1日(土)の午後の時間帯か、2日(日)での受診にご協力ください。また予約状況によって、午前・午後の2回に分けて受診をお願いする場合がありますのでご了承ください。

※託児もありますのでご利用ください。(予約制)

- お申込み期限 6月15日(月)
※乳がん・子宮がんのみの二次元コードによる受付は、6月1日(月)午前10時から受付開始し、既定の人数に達し次第受付終了します。

- お問い合わせ 健康推進課健康づくり対策係 ☎55-8525



◀申込み二次元コード▶

さっぽろ健診バスツアー



対がん協会（札幌）へ無料バス送迎！

日付 **令和8年8月17日（月）**

胃カメラ
受けられます

定員：**25名（定員到達次第締切）** 申込期限：**7月17日（金）**

健（検）診名	対象者	料金
特定健診	40～74歳の方 ・国民健康保険加入者 ・社会保険扶養の方 ※年度末年齢40歳の方を含む	無料（国保険加入者） ※社会保険扶養の方は健康保険者へお問い合わせください
健康診査	・後期高齢者被保険者 ・生活保護受給者（20歳以上） ・20～39歳の方 ※年度末年齢40歳の方は含まない	無料
		1,000円
胃がん検診	40歳以上の方	胃部X線検査（バリウム） 1,000円 胃内視鏡検査（胃カメラ） 3,000円
肺がん検診	40歳以上の方	400円
大腸がん検診	40歳以上の方	500円
前立腺がん検診	50歳以上男性の方	1,000円
骨粗しょう症検診	女性：高校3年生及び20歳以上の方 男性：40歳以上の方	高校生無料
		500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上でこれまでに検査を受けたことがない方	無料
乳がん検診	30歳以上の女性の方	マンモグラフィ2方向（50歳未満） 1,500円
		マンモグラフィ1方向（50歳以上） 1,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性の方	子宮頸がん検診 1,000円
		子宮体がん検診 500円

「生活保護受給世帯の方」及び「令和8年4月1日現在70歳以上の方」は、健（検）診料金は無料です。

オプション検査（事前予約）も追加可能（全額実費負担）

**胸部エコー検査（¥6,270）、乳房エコー検査（¥5,665）、内臓超音波測定（¥3,410）、
肺ヘリカルCT（¥12,650）、HPV検査（¥5,500）、経膈エコー検査※（¥1,540）、
ピロリ菌検査※（¥2,860）各オプションには定員があります。**

※特定健診・健康診査・胃がん検診で希望者は、**ピロリ菌検査**が受けられます。（受診歴のある方は除きます）

※子宮頸がん検診で希望者は**経膈エコー検査**を受けられます。

◆健（検）診を受けられた方には、らぶちゃんポイントが付与されます。（オプション以外の料金が無料の方は除く）

運行予定（行き）

6:10 保健福祉センター 発

6:20 昆布駅 発

9:00 対がん協会（札幌東区）着

* 受診後の休憩室をご用意します

* お弁当の提供は今年度より廃止となりました

各自でご用意いただくか、近隣のスーパー

（マックスバリュ）での購入をお願いいたします

（帰り）

12:00 対がん協会 発（全ての受診者が終

わり次第出発のため、時間が前後する場合があります）

14:40 昆布駅 着

14:50 保健福祉センター 着

* 行き・帰りとも1レ休憩を2回予定

＼ スマホで簡単！ /
下記二次元コードから
今すぐお申込みできます



お問い合わせ・お申込先：健康づくり対策係 ☎55-8525

こんにちは！健康運動指導士です！ ～ノルディックウォーキング始めてみませんか～

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使用してリズムカルに歩くウォーキングです。蘭越町でも、ポールを持って歩く方をよく見かけます。

今回は、効果が高く負担が少ないと評判の“ノルディックウォーキング”についてお伝えします。

ノルディックウォーキングの特徴・効果

ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って地面を突きながら歩くため、次のような効果が期待できます。

- よい姿勢を維持しやすく、大きな歩幅で歩くことができます。
- 通常のウォーキングよりも約1.4倍のカロリーを消費します。
- 下半身だけでなく上半身の筋肉も鍛えることができます。
- 足への加重がポールに分散するため、膝や腰への負担が軽減されます。
- 冬期間などの滑りやすい路面での転倒予防に役立ちます。

ノルディックウォーキング ～基本の歩き方（平地の歩き方）～

- (1) 踏み出した足と逆の手のポールを地面に突く。(前足と後足の間に突く感じ)。肘はなるべく曲げず、伸ばした角度を保つ。
- (2) 体を前に移動させると同時に、ぐいっとポールで体を押し出すように前進する。
- (3) 押し出した側のポールが脇を過ぎたら、握りをゆるめる。



総合診療医（家庭医療専門医）として、患者さま中心の医療を心掛けております。赤ちゃんから高齢の方まで、年齢性別問わずに、あらゆる病気や怪我に対してご相談頂けると思いますので、どうぞお気軽に来院ください。

内科・外科・小児科に分類される、日頃よくみられる病気や怪我はもちろんのこと、湿疹かぶれ、じんましん、水虫、イボ、タコ、魚の目、乾燥肌、爪が硬くなって切れない、肩こりする、膝が痛い、肩が痛い、腰が痛い、目が痒い、目やにがでる、ものもらいができた、耳が遠い、耳鳴りがする、鼻血がでた、声が枯れる、喉がイガイガする、おしっこが近い、おしっこする時に痛む、便秘がち、夜眠れない、気持ち沈む、

蘭越診療所
院長室だより Vol.1



総合診療医
(家庭医療専門医)

総合診療医とは？
(家庭医療専門医)

食欲がない、物忘れがひどくなってきた、などなど…。

診療所で相談してもいい内容なのかな？こんな些細なことを相談してもいいのかな？などと遠慮せず、どんな症状であっても、まずはご相談ください。お話を伺った上で、専門の診療科や高次医療機関の受診が必要と判断した場合には、適切にご紹介をさせて頂き、その後も連携して診療にあたっております。

病気のことはかりではなく、皆さまのお考えや、お仕事のこと、ご家族の状況、暮らす地域の様子なども大切に考えております。住み慣れた町で、皆さまがこれからも安心して暮らしていただけるように、「あなた」をまるごと応援する役割を果たしていきたいと思えます。

私が専門とするのは、「あなた」と「あなたの家族」と「あなたが暮らす町」です。「あなた」の主治医でありたいと願っています。



▲町HPに経歴等記載致しております。併せてご覧ください。





着任式・始業式・入学式



▲呼名されて起立する入学生



▲入学生代表による宣誓

4月8日、本校体育館で着任式と始業式が行われました。着任式では、新たに3名の教職員が紹介され、新しい出会いに胸をふくらませる、これからの学校生活への期待に満ちた時間となりました。

続いて始業式が行われ、校長先生からお話がありました。2・3年生が新入生と共に歩みながら学校を創っていくこと、自分の良いところを伸ばすことと相手の良いところを見つけること、そしてどんな小さなことでもかまわないので新しいことに挑戦すること、この3点を大切にしてほしいと伝えられました。

午後からは入学式が行われました。今年度は23名の生徒が入学し、新入生代表が高校生活への決意を力強く宣誓しました。校長先生は「時間はかかるかもしれないが、互いの違いを認め合い、真の人間関係を築いてほしい」と語り、参列した2・3年生には「互いに連携して物事に取り組み、後輩を優しく導いてほしい」と呼びかけました。

入学式後、1年生の教室では担任の先生から高校生活のガイダンスが行われました。新生活がスタートすることで、期待や不安が入り交じっていることと思いますが、これから様々な経験を重ねる中で徐々に慣れていき、学校生活がより充実したものとなることを願っています。

対面式



▲先輩が温かく迎えます



▲バドミントン部



▲音楽同好会



▲地域デザイン同好会

4月9日、対面式が行われました。生徒会を中心に、新入生が早く学校生活に慣れられるよう工夫されたプログラムが組まれました。全校生徒が体育館に集まり、在校生と新入生が向かい合ってあいさつを交わし、その後の学校紹介動画では行事や学校の雰囲気が分かりやすく紹介されました。

続いて、生徒会が企画した交流ゲームが行われました。学年をこえて関われる内容で、笑い声が絶えず、緊張していた新入生の表情も次第に和らいでいきました。上級生が積極的に声をかけることで、蘭越高校らしい温かい空気が会場全体に広がりました。

後半は部活動紹介が行われ、実演を交えた紹介やユーモアのあるアピールも多く、新入生にとって、これからの高校生活への期待が高まる時間となりました。

スマホ安全教室



▲活発な意見交換



▲リモート形式で実施

4月10日、スマホ安全教室が行われました。

「怖さ」を実感できる、大手通信事業者が作成した動画を用いて、中高生に起こりやすいトラブル事例を紹介しました。

また、被害者にも加害者にもならないためのポイントや、万一トラブルに巻き込まれてしまった場合の対処法について学びました。

まちのニュース

蘭越町に関わるさまざまな出来事をお知らせします。

町内の新小学1年生へ

レインコートが贈呈

4月8日(水)、札幌地区トラック協会後志支部から、4月に入学した昆布小学校と蘭越小学校の新1年生へ、レインコートが贈呈されました。

レインコートは、ランドセルやリュックごと覆うことができる大きさで、トラック協会支部長の藤岡弘勝さんからは、「小学生の安心・安全な生活に役立ててほしい」との想いをいただいております。



▲藤岡さん(左)と渡辺教育長(右)



レインコート

交通安全功労者の皆さまへ表彰状

4月8日(水)、「蘭越町交通安全功労者表彰」ならびに「蘭越町交通安全運動推進委員会交通安全功労団体表彰」が行われました。

平成14年から20年以上の永きにわたり交通安全指導活動に従事され、地域住民の事故防止と安全思想の普及活動に貢献されたとして、金町長より小寺榮喜さんに表彰状が贈呈されました。

また、10年以上の永きにわたり、児童の下校時間に交通安全全旗を持ち、ドライバーへの交通安全を訴える活動に従事され、町の子どもたちの事故防止や交通安全推進に寄与されたとして、住民ボランティア団体「らぶちゃん街道安全運転を願う会」代表の志比川潤さんに、蘭越町交通安全運動推進委員会会長より表彰状が贈呈されました。



▲志比川さん表彰の様子



▲小寺さん表彰の様子

へ国語辞典が贈呈

町内の新小学1年生

株式会社志比川組(代表取締役…志比川潤氏)から4月に入学した新小学1年生へ国語辞典が贈られた功績に対し、4月10日(金)に町から感謝状が贈呈されました。

志比川組は平成28年から継続して国語辞典の寄贈をされており、今年度は蘭越小学校の新1年生19名、昆布小学校の新1年生14名へ贈られました。



▲志比川さん(左)

蘭越消防団・消防団長として消防活動を通じて民心安定に寄与



▲佐藤さん

3月31日（火）をもって蘭越消防団を退団された佐藤 信衛氏へ、金町長より感謝状が贈呈されました。

佐藤 信衛氏は昭和45年から昆布分団に入団され、令和元年9月から消防団長として消防業務にご尽力され、消防活動を通じて民心安全に寄与された功績に対し、今回の感謝状の贈呈となりました。

蘭越消防団長へ就任

勇退された佐藤前蘭越消防団長の後任に、4月1日付で蘭越消防団長に就任された西澤 雅明氏へ、羊蹄山ろく消防組合管理者からの辞令が金町長より進達されました。

西澤さんは、昭和49年に蘭越分団に入団以来、分団長、副団長を歴任され、その人柄と統率力が認められ、この度、団長に就任されました。

今後のさらなるご活躍をご期待いたします。



▲西澤さん

申し出ていただいたことをきっかけに、この度のアンバサダー委嘱の運びとなりました。

「ご自身はつぶ貝がお好きというMARIKAさん。今後はインスタグラムを中心に、貝の館及び蘭越町の魅力について発信いただく予定です。」

また、貝の館も令和8年度からリニューアルオープンし、クリオネの展示や、描いたり触ったりして海洋環境について学べるコーナー、フォトブースの展示などが新設されました。道の駅「シエルプラザ・港」と合わせて、ぜひご来館ください。



▲MARIKAさん(左)

「この度、北海道で活躍中のご当地アイドルグループ、「ワンダー*ホワイト」のメンバー、MARIKAさんが、蘭越町貝の館アンバサダーとして委嘱されました。MARIKAさんは昨年開催された「蘭越せせらぎまつり」のステージイベントに出演。来町時に貝の館を気に入ってください、蘭越町へ「ぜひPRを行いたい」と

貝の館アンバサダーに委嘱

WONDER*WHITE・MARIKAさん



◀ MARIKAさんの Instagram



◀ 貝の館の情報はこちら

健康・福祉

おおたき国際ノルディック
ウォーキング「バスツアー」

蘭越町健康づくり推進協議会では、町民の皆様の健康づくりを目的に、伊達市で開催される標記イベントに毎年参加しています。参加を希望される方は、募集要項をご覧ください。

日 7月5日(日)

問 健康推進課健康づくり対策係

☎ 55・8525

他 募集要項等詳細は町HPまたはマチナビに5月中旬頃掲載予定

相談

札幌弁護士会

無料法律相談会

日 5月26日(火) 6月9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 5月20日(火) 6月17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 5月21日(木) 6月18日(木)
両日とも13時～17時

☎ 0134・55・5026

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 5月20日(水) 5月27日(水)

6月2日(火) 6月10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

● 一般曹候補生(第2回)

資 採用予定月の1日現在18歳以上

33歳未満の者

受 7月1日(水)～9月1日(火)

試 Web試験

9月16日(水)～9月27日(日)

面接試験・身体検査

10月18日(日)・22日(木)

● 自衛官候補生(第2回)

資 採用予定月の1日現在18歳以上

33歳未満の者

受 7月1日(水)～8月5日(水)

試 8月21日(金)～8月24日(月)

● 自衛官候補生(第3回)
資 採用予定月の1日現在18歳以上
33歳未満の者

受 7月1日(水)～9月7日(月)

試 9月24日(木)～9月30日(水)

※ 倶知安会場は9月30日(水)

● 予備自衛官補(一般)

資 18歳以上52歳未満の者

受 5月23日(土)～9月10日(木)

試 Web試験

9月12日(土)～10月2日(金)

面接試験・身体検査

● 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)

受 5月23日(土)～9月10日(木)

試 Web試験

9月12日(土)～10月2日(金)

面接試験・身体検査

10月3日(土)・4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・23・3540

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

その他

蘭越町中小企業融資

緊急支援対策事業

町内に事業所を有する中小企業の皆さんが、事業経営に必要な資金を低利率で調達できるよう、蘭越町中小企業融資制度により借入れを行う場合に支払うべき利子の一部を利子補給することによって、実質的な利率を下げる事業を行っております。

※ 事業内容の詳細は町HPまたはマチナビに掲載しております。

問 ● 北海道信金蘭越支店

☎ 57・5321

● 蘭越町商工会

☎ 57・5437

● 商工労働観光課商工労働係

☎ 57・6814

運転免許証

法定更新講習会

● 倶知安会場

場 倶知安町文化福祉センター

日 5月20日(水) 優良 11時

違反 13時

5月27日(水) 優良 11時

違反 13時

6月10日(水) 優良 11時

違反 13時

6月17日(水) 優良 11時

違反 13時

らんこし文芸

短歌（蘭越短歌会から）

横文字を縦に並べて歌の道

十文字に踏むな首をかしげて

多仲 兎角

織月と街の明かりは水門へ

スカイツリーを背に春歩き

久保田 飛鳥

雪解の田の水溜まり求め来る

春の息吹を運ぶ白鳥

西條 美登

本堂にひびく御詠歌しみじみと

先祖を偲び彼岸参りに

中屋 吉恵

四国路のこゝで結願大窪寺

桜の寺で同行二人

野口 のぶ子

さら〜と輝く朝日が昇り来る

雨の手広げた春の到来

宮谷内 誠子

意のままに世界を操る大男

即日覚めよと願って止まず

吉田 文字

俳句（蘭越俳句会から）

水の星月の裏から見る朧

上野 朝子

早晨や清明の雨降りしきる

田縁 幸哉

万物が息吹き返す春大地

中兼 裕美子

春めくやうがいの水もやわらかに

福村 京子

硝煙に世は荒れたるも風薫る

田中 水月

湯気立ちて残雪遠く露天風呂

本間 テイ

命日に草餅供え山仰ぐ

西岡 孝一

俳句ポストより

里の川色つき始め雪解水

令六



こぶしの花

人口 | 令和8年4月末現在

男	2,093人（- 21人）
女	2,242人（- 4人）
計	4,335人（- 25人）
世帯数	2,344世帯（- 22世帯）
外国人	184人（- 33人）

出生 | おめでとうございます

昆布町 坂野 太一さん・美葉さん
3月24日 坂野 蒼斗くん

蘭越町 細川 朋弥さん・茉央さん
3月31日 細川 玲衣ちゃん

お悔やみ申し上げます |

昆布町	佐藤 由雄さん	93歳
蘭越町	新見 光行さん	78歳
字大谷	小林 美栄子さん	92歳
字大谷	村瀬 修さん	90歳

寄贈・寄附 |

子ども・子育て基金へ
株式会社志比川組

※社会福祉協議会への寄贈・寄附者のご紹介は先月号をもって終了とさせていただきます。

口腔衛生キャンペーン

（加齢による歯や口の機能の衰え）
オーラルフレイルチェック
最近、噛みづらなくなった、滑舌が悪くなったなどありませんか？

全て無料なのでこの機会に御でもらいましょう！

むし歯予防DAY

2026

歯ブラシ他プレゼントあります

日時 令和8年6月13日(土) 13:30~15:30

所要時間 30分

- フッ素塗布 5分
- 指模型 5分
- オーラルフレイルチェック 3分
- 歯科検診と歯磨き指導 12分
- むし歯の危険度チェック 5分

場所 倶知安町 後志総合振興局 1F 道民ホール

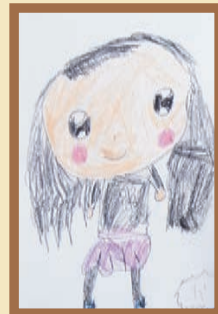
主催 後志歯科医師会 共催 後志総合振興局



ちびっこぎゃらりー

おおきくなった じぶんのかお

蘭越ひばり幼稚園 きく組



ふじわら かなみさん



おさないとうまん

子育て支援センターだより

蘭越町地域子育て支援センターの取組や、町内のママ＆パパに向けたお知らせをご紹介します♪

担当職員からのメッセージ

お天気の日、抱っこ紐、ベビーカー、ファーストシューズ等で「春のお散歩」をしてみましょう。春の風を感じながら色々なものを眺めることがいい刺激となり脳の発達を促すそうです。お子さんの視線になって景色を見ると発見があるかもしれませんね。窓を開けるだけでも気分がいいものです。

これから日差しも強くなってきますので、帽子はもちろん、紫外線対策や水分補給も忘れないようにしましょう。

そして、事前に病院（かかりつけ医）等のお休みをチェックしておきましょう。なぜか子どもって夜間、休日などに体調を崩しがち…無理のないスケジュールでお過ごしくださいね。

～子育て支援センター行事予定～

5/26 リフレッシュの会「おさんぽさんぽ」・5/29 親子のつどい

子育て支援センター発行 子育て通信「すこやか・らぶちゃん」令和8年度第1号より一部抜粋

親子のつどい

～こどもの日お楽しみ会～

支援センターでは、親子の交流の場・情報交換の場・リフレッシュの場として定期的にイベントを開催しています。今回は「親子のつどい」の様子をご紹介します♪



みんなでふれあい歌あそび♪



足形ぺったん♪

蘭越町地域子育て支援センター

0歳～就学前までの親子さんが利用できる施設です。（予約不要）親子のつどい、季節の行事、母親講座などの事業もしています。

🕒 月～金 9:30-12:00、13:00-16:00（土日祝お休み）

☎ 57-5482 🏠 蘭越町 250-3（蘭越保育所併設）



※今月号の「わがやのアイドル」はお休みです。



広報らんち電子版
蘭越町ホームページにて、パソコンから公開中！

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