



『国保病院から』

## 8月外来担当医

(旭)：旭川医大医師  
(出)：出張医師

| 日（曜日）  | 午前診療<br>受付 8:30～10:30 |              | 午後診療<br>受付 13:30～14:30 |              | 他診療                |
|--------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|--------------------|
|        | 内科                    | 外科           | 内科                     | 外科           |                    |
| 1日（金）  | 松野（出）                 | 松野（出）        | 松野（出）                  | 松野（出）        |                    |
| 4日（月）  | 中澤                    | 旭川医大医師<br>中澤 | 中澤                     | 中澤           | 外科外来               |
| 5日（火）  | 中澤                    | 中澤           | 中澤                     | 中澤           |                    |
| 6日（水）  | 中澤                    | 中澤           | 真山（出）<br>中澤            | 真山（出）<br>中澤  |                    |
| 7日（木）  | 真山（出）<br>中澤           | 真山（出）<br>中澤  | 真山（出）                  | 真山（出）        |                    |
| 8日（金）  | 真山（出）<br>中澤           | 真山（出）<br>中澤  | 真山（出）                  | 真山（出）        |                    |
| 12日（火） | 中澤                    | 中澤           | 中澤                     | 中澤           |                    |
| 13日（水） | 中澤                    | 中澤           | 松野（出）<br>中澤            | 松野（出）<br>中澤  |                    |
| 14日（木） | 松野（出）<br>中澤           | 松野（出）<br>中澤  | 松野（出）                  | 松野（出）        |                    |
| 15日（金） | 松野（出）<br>中澤           | 松野（出）<br>中澤  | 松野（出）                  | 松野（出）        |                    |
| 18日（月） | 中澤                    | 旭川医大医師<br>中澤 | 中澤                     | 中澤           | 外科外来               |
| 19日（火） | 中澤                    | 中澤           | 中澤                     | 中澤           |                    |
| 20日（水） | 中澤                    | 中澤           | 真山（出）<br>中澤            | 真山（出）<br>中澤  |                    |
| 21日（木） | 真山（出）<br>中澤           | 真山（出）<br>中澤  | 真山（出）                  | 真山（出）        |                    |
| 22日（金） | 真山（出）<br>中澤           | 真山（出）<br>中澤  | 真山（出）                  | 真山（出）        |                    |
| 25日（月） | 中澤                    | 中澤           | 中澤                     | 中澤           |                    |
| 26日（火） | 中澤                    | 中澤           | 休診                     | 休診           | 神経内科外来<br>(午後、要予約) |
| 27日（水） | 中澤                    | 中澤           | 佐々木（出）<br>中澤           | 佐々木（出）<br>中澤 |                    |
| 28日（木） | 佐々木（出）<br>中澤          | 佐々木（出）<br>中澤 | 佐々木（出）                 | 佐々木（出）       |                    |
| 29日（金） | 佐々木（出）<br>中澤          | 佐々木（出）<br>中澤 | 佐々木（出）                 | 佐々木（出）       |                    |

※状況により担当医師が変更となることがあります。ご了承ください。  
※8月26日(火)の午後は神経内科外来のため休診となります。

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

□予定日

8月12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29日(金)

□値 段

200ml:200円 900ml:500円

□販売店

・道の駅ピンネシリ

・有限会社宮崎商会

・フレッシュフードやすかわ

※数量に限りがあります。販売店への納品は当日15時頃を予定。

※予定日に出荷できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

## 出張医日程のお知らせ

□8月 4日（月） 旭川医大第一外科  
□8月18日（月） 旭川医大第一外科

※8月の整形外科は現時点では未定であるため、病院事務に電話等でお問い合わせください。

□問合せ 中頓別町国民健康保険病院 (01634-6-1131)

## 会計年度任用職員(看護補助員)を募集します

□募集人員 看護補助員：1名  
□職務内容 看護部門の看護補助業務  
□雇用期間 採用日から令和8年3月31日まで(更新あり)  
□勤務形態 週5日(シフト制)、フルタイム  
□賃 金 等 月給183,500円～ 賞与年2回(6月、12月)  
□応募資格 18歳以上の健康な方  
□応募方法 履歴書提出(郵送可)  
□問合せ先 〒098-5551 枝幸郡中頓別町字中頓別175番地  
中頓別町国民健康保険病院 総務係 (01634-6-1131)

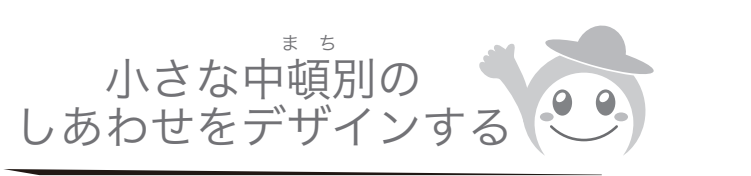
## 『保健福祉課から』

## 定期予防接種のお知らせ

□日 程 7月31日(木) ・水痘予防接種  
8月14日(木) ・日本脳炎予防接種  
□時 間 15時00分～15時15分  
□場 所 中頓別町国民健康保険病院  
※対象者には個別に案内と問診票を送付  
□問合せ 介護福祉センター 保健師 (01634-6-1995)

## 国民健康保険加入の皆様へ

令和7年8月1日より国民健康保険資格情報の更新となります。  
現在、マイナ保険証をご利用の方には「資格情報のお知らせ」、それ以外の方には「国民健康保険資格確認書」を7月末日までに交付、郵送する予定です。お手元にいずれかが届かない等がございましたらご連絡をお願いいたします。  
また、保険加入資格に関しては、1年間の有効期限となっています。この期間内に転入、転出、その他保険加入先の変更等があった場合、従来どおり加入または喪失の届出が必要となっておりますことをご留意いただき、ご不明な点等はお問い合わせ願います。  
□問 合 せ 介護福祉センター 国民健康保険担当 (01634-6-1995)



## 2025年(令和7年)7月25日発行号【No.1】

発行／編集 中頓別町役場政策経営課

## 誰でもできる簡単エアロビクス

音楽に合わせて運動を行います。どなたでも参加できます。

□日 程 7月29日(火)、8月1日(金)、5日(火)、8日(金)  
□時 間 10時00分～11時30分  
□場 所 保健センター  
□問合せ 介護福祉センター (01634-6-1995)

## ネウボラ相談

妊娠中や子育て中の不安や疑問、子どもの健康や成長発達、お母さんやお父さん・祖父母の方々の悩みなども含めて、保健師や相談員がお話を伺います。気軽にネウボラまでご相談ください。また、随時訪問も行っています。希望する方はご連絡ください。  
□問合せ なかとんネウボラホットライン (090-3117-1945)  
※24時間年中無休

## 頭の検診

□日 時 8月26日(火) 9時30分～16時00分  
8月27日(水) 8時45分～ 9時30分  
□場 所 保健センター  
□対 象 中頓別町民で受診時に満30歳に達している方  
※ペースメーカーを埋め込んでいる方、脳の手術をした方は受診できません。外科用クリップ、人工骨、その他金属類を埋め込んでいる方はご相談ください。脳血管疾患で治療中の方は対象外です。  
□検診内容 脳MRI検査  
□検診料金 5,000円  
□申込期限 8月8日(金)  
※定員(45名)がありますので早めにお申し込みください。  
申し込み期限前に定員を超えた場合には過去に頭の検診を受けたことのない方が優先となります。  
※日時の希望がある方は申し込み時にお知らせください。  
※検診受診者は不織布マスクの着用をお願いします。  
□申込み・問合せ 介護福祉センター (01634-6-1995)

## 頭の検診＜講演会＞

□日 時 8月26日(火) 18時00分～  
□場 所 保健センター  
□その他 ・頭の検診受診者は講演会に参加していただきますよう、お願いいたします。  
・講師、テーマ等は決まり次第お知らせします。  
□申込み・問合せ 介護福祉センター (01634-6-1995)

『認定こども園子育て支援センターから』

8月のサロンのお知らせ

- 日時

8月20日(水)

午前：10時00分～11時30分

午後：14時00分～17時00分
- 内容

自由テーマで交流、絵本の読み聞かせ

※午後からはクラスを担当している先生も参加します。
- 場所

ばすてるのお部屋
- 対象

就園前のお子さんと保護者、こども園に入園しているお子さんと保護者、卒園したお子さんと保護者
- その他

お気軽におこしください
- 問合せ

認定こども園 担当：大島(01634-6-2727)

すやすや、わくわく合同広場のお知らせ

- 日時

8月6日(水)

10時00分～11時30分
- 内容

七夕を楽しもう
- 場所

ばすてるのお部屋
- 対象

就園前のお子さんと保護者
- 持ち物

水分補給の飲み物
- 問合せ

認定こども園 担当：大島(01634-6-2727)

『教育委員会から』

定例教育委員会議を開催します

- 日時

7月28日(月)

13時30分～
- 場所

町民センター レク室
- 問合せ

教育グループ(01634-6-1321)

※傍聴される方は会議の日程を変更することもありますので、事前に確認されますことをお勧めします。

『政策経営課から』

7つのアクション「サバイバルの達人」

ヤマメ釣りの体験希望者を募集します

- 期間

7月下旬～10月までの土曜、日曜日

8時役場駐車場に集合、正午ごろまで
- 場所

ペーチャン川流域
- その他

希望日の前週金曜日までにご連絡ください。ただし“達人”の都合により実施できない場合があります。釣り道具は各自で用意ください。

・推奨は釣竿の長さ3.6m、針6号、釣り糸0.6号、エサは釣り餌用イクラ。

・川の中を移動するので、胴付き長靴(ウェーダー)着用がオススメです。

・雨天でも川水が濁らなければ実施します。

・釣果により長期保存方法とする「焼干し」を行います。
- 問合せ先

政策経営課 野田、虎井(01634-8-7671)

育児サークルひよっこクラブ

ひよっこクラブは親と子の育児サークルです。明るく楽しい子育て生活を目指して活動しています。プレママの方など、どなたでも参加できますので、ぜひ遊びにいらしてください。

- 日程

7月28日(月) お菓子作り

8月 4日(月) シャボン玉遊び
- 時間

10時00分～11時30分
- 場所

保健センター
- 問合せ

介護福祉センター(01634-6-1995)

ゴム体操で筋力アップ！のお知らせ

サイジゴム(ゴムでできた運動器具)を使った健康運動！どなたでも参加できます。飛び入り参加もOK！皆さんそれぞれの体力に合わせた強さのサイジゴムを使うので、無理のない運動ができます。石川先生と一緒に筋力トレーニングしてみませんか？

- 日時

8月20日(水)

13時00分～15時00分
- 場所

保健センター ホール
- 講師

石川 朋美 インストラクター
- 問合せ

地域包括支援センター(01634-6-2003)

お晩です！エクササイズのお知らせ

その日の参加者の年齢や体の状況に合わせて、ストレッチ、体を動かしながら行う脳トレ、少し汗をかく運動などを行っています！年齢を問わず参加できます！ご都合や時間に合わせて途中からの参加もOK！お子さんから高齢者の方まで、たくさんのご参加をお待ちしています！

- 日時

8月19日(火)

19時00分～20時30分
- 場所

保健センター ホール
- 講師

石川 朋美 インストラクター
- 参加費

無料
- 持ち物

動きやすい服装、汗拭きタオル、飲料水
- 問合せ

地域包括支援センター(01634-6-2003)

体力アップ！たいそう元気会のお知らせ

筋トレやストレッチ、サイジゴム(ゴムでできた運動器具)を使ったゴム体操などを取り入れて、楽しく体操しています。どなたでも参加できます。

- 日程

7月30日(水)、8月6日(水)、9月3日(水)
- 時間

13時00分～15時00分
- 場所

保健センター ホール
- 問合せ

地域包括支援センター(01634-6-2003)

『保健福祉課から』

がん検診・特定健診等のお知らせ

- 日時

9月10日(水)
- 予約時間

① 7時00分～ 7時30分

② 8時00分～ 8時30分

③ 9時00分～ 9時30分

④10時00分～10時30分

【特定健診・健康診査】

- 対象

20歳以上の方
- 料金

20歳～39歳の方 1,000円

40歳～74歳の国保加入者 1,000円

生活保護受給者 無料

75歳以上後期高齢者医療加入者 700円

国保以外の保険で被扶養者 ※

※特定健診受診券が必要です。保険によって自己負担額が異なります。

その他の方 10,582円

※国保以外の保険に加入している方は、職場または加入している医療保険者にお問い合わせください。

【胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診】

- 対象

胃・肺・大腸がん検診：40歳以上

前立腺がん検診：50歳以上の男性
- 料金

胃がん検診 500円(75歳以上400円)

ピロリ菌検査 2,860円

肺がん検診 500円(65歳以上100円)

喀痰検査 500円(75歳以上200円)

大腸がん検診 500円(75歳以上200円)

前立腺がん検診 2,310円

※生活保護世帯の方は無料。申し込みの際にお申し出ください。
- 内容

胃がん：胃バリウム検査

ピロリ菌検査：抗体検査(血液検査)

※ピロリ菌検査は胃がん検診とセットで受診できます。過去にピロリ菌の除菌を受けたことがある方は対象外となります。

肺がん：胸部X線検査(必要に応じて喀痰検査)

大腸がん：便潜血反応検査2日法

前立腺がん：血液検査

【肝炎検査(B型・C型)】

- 対象

今年度中に下記の年齢になる方で、過去に肝炎検査(B型、C型)を受けたことのない方
- 年齢

40歳から95歳までの5歳刻み
- 料金

上記年齢の方 無料

上記年齢以外の方 500円(75歳以上の方200円)
- 内容

血液検査HBs抗原検査、HCV抗体検査

【エキノコックス症検診】

- 対象

小学3年生以上
- 料金

一般：300円

小学生・中学生：無料
- 申込・問合せ

介護福祉センター(01634-6-1995)



『政策経営課から』

**【デマンドバス】お盆時期の予約に関するお願い**

デマンドバスは、お盆時期についても通常どおり運行および予約受付を行います。

車両や運転手の調整のため、8月9日(土)から8月18日(月)の期間に利用を予定している場合、可能な限り8月8日(金)までにご予約いただきますようご協力お願いします。

また、お盆の帰省などで荷物が多くなる場合、ご予約の際にお申し付けいただきますよう重ねてお願いいたします。

□荷物の目安   ご自身で抱えることができない荷物(キャリーバッグ等)

□荷物の申出   ・電話の場合   予約の際にお伝えください。

・オンラインの場合   連絡事項にご記入ください。

□問合せ   政策経営課(01634-8-7671)

**北方領土返還署名のお願い**

北方領土問題解決のためには、領土返還に向けた外交交渉の展開を強く要望する道民世論の結集が何よりも必要です。皆様からいただいた署名は、国会法第79条の規定による請願書として、衆議院および参議院に提出します。

8月1日から31日は、北方領土返還要求運動強調月間です。返還に向けた一人ひとりの思いを結集し、北方領土返還を実現しましょう。

□署名コーナー   政策経営課窓口

□問   合   せ   政策経営課(01634-8-7671)

『産業課から』

**ヒグマ出没情報「ひぐまっぷ」について**

中頓別町では、令和7年度からヒグマの出没情報を、ヒグマ出没情報共有システム「ひぐまっぷ」(URL:<https://higumap.info/recent> ※中頓別町のHPにリンクを貼っております。)にて掲載いたします。

掲載情報では、ヒグマの目撃や痕跡、確認された時間等がご覧になれます。掲載された出没場所付近にお立ち寄りの際は、十分に注意するようお願いいたします。

ヒグマは北海道全域に生息しておりますので、情報が掲載されていない場所でも注意が必要です。

□問合せ   産業グループ(01634-8-7662)



**第36回   砂金まつり開催のお知らせ**

夏だ！祭りだ！砂金まつりだ！景品もゲットできるかも？皆様のご来場をお待ちしております。

□日   時   8月9日(土)   9時00分～15時00分(小雨決行)

□場   所   中頓別町字兵安   ペーチャン川砂金掘体験場

□内   容   ・砂金掘り無料体験(9時00分～最終受付14時30分)

・先着50名様   来場者プレゼント

・お楽しみ抽選会   11時00分に当選者発表

□雨天時   小雨の場合は開催しますが、雨による川の増水や荒天の場合は中止となります。ご了承ください。

中頓別町移住Instagram「[nakatombetsu\\_official](#)」や、なかとんべつ観光まちづくりビューローInstagram「[travel\\_nakatombetsu](#)」などで告知いたします。

□その他   川に入ることができる服装でお越し下さい。(虫対策のための長袖や、サンダルがあると便利です)

□問合せ   (一社)なかとんべつ観光まちづくりビューロー(01634-7-8510)

産業課商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)

『稚内海上保安部から』

巡視船さろべつ体験航海のご案内

稚内海上保安部では、7月27日(日)に中高生の皆様に海上保安庁の業務を知っていただくことを目的に巡視船さろべつの体験航海(稚内クルーズ)を実施します。

対象は、宗谷地方の中高生とそのご家族です。

乗船を希望される方はQRコードからお申し込みください。

□日 時 7月27日(日) ①10時00分～10時30分 ②13時30分～14時00分  
③15時00分～15時30分

□その他 ・先着順(各回15名程度)、人数に達した段階で締め切らせていただきます。  
・荒天の場合等、中止となる可能性があります。  
・操船体験やリクルート情報紹介などを予定しております。

□問合せ 稚内海上保安部 管理課(0162-22-0118)



マリレジャー愛好家のみなさまへ

マリレジャーを楽しむためには、いくつかの注意が大事です。

- ・海へ行く前にその日の気象海象をチェック
- ・釣り中や船に乗る際はライフジャケットを常時着用
- ・携帯電話等の連絡手段の確保
- ・海水浴場以外の一般海岸や遊泳禁止区域等では泳がない
- ・プレジャーボートに乗る際は発航前検査の確実な実施
- ・SUPやカヌー等に乗る際は基本的な知識・技能を身につける

事故に遭ってしまった、または事故を見かけた場合は海上保安庁直通の緊急ダイヤル「118」番、「海のもしもは118番」にご連絡ください。

ウォーターセーフティガイド

また、海上保安庁では、釣り、遊泳、カヌー等のマリレジャーを誰もが安全、安心して楽しめるように、それぞれの種別に応じた事故防止のための情報サイト「ウォーターセーフティガイド」を開設していますので、ぜひご活用ください。

□問合せ 稚内海上保安部 交通課(0162-24-8810)



『長寿園から』

中頓別町職員を募集します

- 募集人員 ①介護員：1名 ②介護支援専門員：1名
- 職務内容 特別養護老人ホーム長寿園の介護員、介護支援専門員
- 雇用期間 随時採用
- 勤務形態 ①年間勤務時数によるシフト制  
②固定時間制
- 応募資格 ①介護福祉士資格  
②介護支援専門員資格  
共通：昭和50年4月2日以降に生まれたもの、普通自動車免許所有者
- その他 試験方法、応募方法は問合せください。
- 問合せ先 〒098-5551  
枝幸郡中頓別町字中頓別160番地  
特別養護老人ホーム長寿園  
総務グループ(01634-6-1234)

会計年度任用職員を募集します

- 募集人員 ①看護師：1名 ②介護員：1名
- 職務内容 特別養護老人ホーム長寿園の看護師、介護員
- 雇用期間 採用日から令和8年3月31日まで(更新あり)
- 勤務形態 週5日(シフト制)、フルタイム
- 賃金等 ①正看護師：月額240,600円～  
准看護師：月額207,700円～  
②月給183,500円～  
共通：賞与年2回(6月、12月)
- 応募資格 ①正看護師又は准看護師免許保有者  
共通：普通自動車免許所有者
- 応募方法 履歴書等提出(郵送可)
- 問合せ先 〒098-5551  
枝幸郡中頓別町字中頓別160番地  
特別養護老人ホーム長寿園  
担当：岡崎(01634-6-1234)