



『国保病院から』

10 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		午後診療		他診療
	受付 8:30～10:30		受付 13:30～14:30		
	内科	外科	内科	外科	
14日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
15日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
16日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
17日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
20日(月)	中澤	大平(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
21日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
22日(水)	中澤	中澤	玉置(出)	玉置(出)	
23日(木)	玉置(出)	藤澤(旭) 玉置(出)	玉置(出)	藤澤(旭) 玉置(出)	整形外科外来 (要予約)
24日(金)	玉置(出)	玉置(出)	玉置(出)	玉置(出)	
27日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
28日(火)	中澤	中澤	休診	休診	神経内科外来 (午後、要予約)
29日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
30日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
31日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	

浜頓別町国民健康保険病院の 婦人科診療について

□診療日程 10月23日(木)、10月24日(金)

□受付時間 8時15分～11時30分、13時30分～15時00分

□問 合 せ 浜頓別町国民健康保険病院(01634-8-7070)

※予約制ではありませんが、日程が変更になる場合がありますので、事前に浜頓別町国民健康保険病院にご確認ください。

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

□予定日 施設内の設備故障のため、町ホームページや次号にて追ってお知らせします。

□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

□10月20日(月) 旭川医大第一外科 大平 成真 医師

□10月23日(木) 旭川医大整形外科 藤澤 拓真 医師(要予約)

□問合せ 中頓別町国民健康保険病院(01634-6-1131)

会計年度任用職員を募集します

□募集人員 看護事務補助者：1名

□職務内容 看護部門の看護事務補助業務

□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

□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 〒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)

『教育委員会から』

会計年度任用職員を募集します

□募集人員 なかとん学習塾講師：1名

□職務内容 なかとん学習塾業務

□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 毎週火曜日と隔週金曜日15時00分から17時30分まで

□賃 金 等 時給1,127円 賞与年2回

□応募資格 大卒以上、教員免許取得者

□提出方法 履歴書提出(郵送可)

□応募締切 10月17日(金)まで

□問 合 せ 〒098-5551 枝幸郡中頓別町字中頓別182番地
中頓別町教育委員会教育グループ(01634-6-1321)

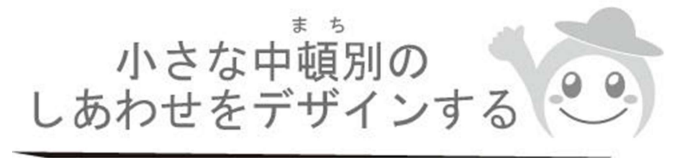
定例教育委員会議を開催いたします

□日 時 10月22日(水) 13時30分～

□場 所 中頓別町民センター レク室

□問合せ 教育グループ(01634-6-1321)

※会議の日程は変更となる場合がありますので、傍聴を希望する方は事前にご確認いただくことをお勧めします。



2025(令和7)年10月10日発行号【No.1】

発行／編集 中頓別町役場政策経営課

令和7年度 スポーツの日記念行事 第8回町民卓球大会の参加者募集

□日 時 11月9日(日)

①小学生の組(個人戦) 受付：8時30分 開会式：9時00分

②一般の組(団体戦・個人戦) 受付：12時30分 開会式：13時00分

□場 所 中頓別中学校体育館

□参加料 無料

□その他 ・スポーツ安全保険の加入を推奨
・ラケットの貸出可能
・昼食は各自で用意
・団体戦登録人数が揃わない場合、事前にお問い合わせください。

□申 込 10月30日(木)までに下記問合せまで連絡

□問合せ 中頓別町卓球協会事務局：住民グループ本間(01634-8-7660)

『総務グループから』

無料調停相談会のお知らせ

□日 時 10月18日(土) 10時00分～15時00分

□場 所 枝幸中央コミュニティセンター1階会議室

□内 容 民事関係(金銭、土地、建物、賃金、損害賠償など)
家事関係(夫婦、親子、親族等に関する色々な家庭問題)

□受 付 予約不要、相談無料(当日、会場で申込)
※秘密は固く守られますので安心してご利用ください。

□問合せ 中頓別調停協会事務局 中頓別簡易裁判所内(01634-6-1626)

無料法律相談会のお知らせ

下記の日程で弁護士による無料法律相談が実施されます。

□日 時 10月31日(金) 13時30分～16時30分

□場 所 役場小会議室

□主な相談内容 相続・遺言、債務整理・過払金、後見、交通事故、
労働問題、不動産問題など(相談時間は30分程度)

□予 約 相談を希望する場合、下記①または②へ連絡

□問合せ ①オホーツク枝幸ひまわり基金法律事務所
(TEL：0163-64-7367/FAX：0163-64-7368)

②総務グループ
(TEL：01634-6-1111/FAX：01634-6-1155)

『保健福祉課から』

健康相談

保健師と栄養士が皆様の地区に伺って健康相談と栄養相談を行います！健康や食に関することだけでなく、日々疑問に思っていることなど何でも気軽に話してください。

□旭台地区

- ・日時 10月15日(水) 13時30分～15時00分
- ・場所 旭台コミュニティセンター

□上頓別地区

- ・日時 10月20日(月) 13時30分～15時00分
- ・場所 上頓別会館

□弥生・寿地区

- ・日時 10月21日(火) 13時30分～15時00分
- ・場所 寿会館

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

定期予防接種のお知らせ

□日 程 10月16日(木)・日本脳炎予防接種

- 10月23日(木)・MR 予防接種
- ・水痘予防接種

- 10月30日(木)・小児肺炎球菌予防接種
- ・5種混合予防接種

□時 間 15時00分～15時15分

□場 所 中頓別町国保病院

※対象者には個別に案内・問診票を送付

□問合せ 介護福祉センター 保健師(01634-6-1995)

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 10月14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)

□時 間 10時00分～11時00分

□場 所 保健センター

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

国保病院での特定健診・健康診査のお知らせ

今年度、特定健診を受けていない方は、中頓別町国保病院で受けることができます。この機会をぜひご利用ください。

□日 時 10月～3月の金曜日 8時15分～(1日3名まで)

□対 象 20歳以上の方

□料 金 加入している保険によって料金が異なります。

- ①20歳～39歳の方(いずれかの保険) 1,000円
- ②40歳～74歳の国保加入者 1,000円
- ③後期高齢者医療保険加入者 700円

□申 込 中頓別町国民健康保険病院(01634-6-1131)

※希望日の2週間前までにお申し込みください。

※なお診療体制により変更になる可能性があります。

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、是非遊びにいらしてください。

□日 程 10月20日(月) 文化祭作品作り、室内遊び

10月27日(月) 文化祭作品作り、室内遊び

□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)

まなみんの産前・産後ヨガ「秋レッスン」

□日 時 10月16日(木) 10時00分～11時30分

□場 所 保健センターホール

□対 象 妊婦さん・子育て中のお母さん

□参加料 無料(予約制、3日前までに予約ください)

□講 師 中島 麻奈美(まなみん：沖ヨガインストラクター)

□その他 託児にファミサポが活用できますのでお申込みください。
ヨガマット等、必要な物はこちらで準備しております。

□申込み・問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

伸ばそう健康寿命 誰でもできる健康ヨガレッスン！

□日 時 10月16日(木) 19時00分～20時30分

□場 所 保健センターホール

□参加料 無料(予約制)

□講 師 中島 麻奈美(まなみん：沖ヨガインストラクター)

□その他 ジャージなど動きやすい服装でお越しください。
ヨガマット等、必要な物はこちらで準備しております。

□申込み・問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

生活を豊かにする会<北作楽>

初めての方でも大歓迎！どなたでも参加いただけます。

□日 時 10月27日(月) 10時00分～

□場 所 保健センター

□内 容 ナポリタン、かぼちゃコロッケ、コンソメスープ、
サンデーアイス

□持ち物 エプロン、三角巾(材料費は出席人数で割り、当日徴収)

□申 込 介護福祉センター(01634-6-1995)

第 50 回健康づくり講座

□日 時 11月22日(土)

□場 所 中頓別町民センター 大ホール

□テーマ (仮)「食と笑いと健康」

オクラホマ 河野 真也 氏、藤尾 仁志 氏

※北海道を中心に活動しているお笑いコンビ・ローカルタレント

※詳細については、後日お知らせします。

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 時 10月15日(水) 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)

寝たきり知らずの健康講座のお知らせ

「寝たきり知らずの健康講座」は今年で23年目！転倒する不安を少しでも減らすため「転ばぬ先の運動」の話聞いてみませんか。お誘い合わせてぜひご参加ください。

□日 時 10月22日(水) 10時00分～14時00分

※豚汁作りをお手伝いいただける方は9時頃にお越しください。

□場 所 保健センター

□講 師 佐美 靖 先生

□講 演 (仮)「寝たきり知らずの楽しい体操」

□内 容 問診・バランス能力テスト・体力テストなど(簡単なテストです)

昼食(豚汁予定)、ミニ講演会(午後)

□参加費 200円(お茶などの飲み物、おにぎりをご持参ください)

□締 切 10月15日(水)までに下記問合せまでお申し込みください。

□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！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 10月28日(火) 19時00分～20時30分

□場 所 保健センター

□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)

ゴム体操で筋力アップ！

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！参加者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 10月29日(水) 13時00分～15時00分

□場 所 保健センター

□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)

ネウボラ相談

妊娠中、子育て中の不安や疑問、子どもの健康や成長発達、父母や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、随時訪問を行っています。希望され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

『建設課から』

町営住宅等の入居者を募集します

□あかね拡充団地 417 号

(字中頓別 48 番地 33 平成 13 年度建設)

構造 補強コンクリートブロック造 2 階建て(共同住宅)

面積 3LDK 62.50 m²

設備 電気温水器、ユニットバス、車両格納庫付

家賃 所得に応じて決定(格納庫使用料 4,000 円)

入居条件 どなたでも入居可

入居可能日 即入居可

□あかね拡充団地 441 号

(字中頓別 47 番地 18 平成 15 年度建設)

構造 補強コンクリートブロック造 2 階建て(共同住宅)

面積 3LDK 78.90 m²

設備 ボイラー、ユニットバス、車両格納庫付

家賃 所得に応じて決定(格納庫使用料 4,000 円)

入居条件 どなたでも入居可

入居可能日 即入居可

□あかね拡充団地 442 号

(字中頓別 47 番地 18 平成 15 年度建設)

構造 補強コンクリートブロック造 2 階建て(共同住宅)

面積 3LDK 78.90 m²

設備 ボイラー、ユニットバス、車両格納庫付

家賃 所得に応じて決定(格納庫使用料 4,000 円)

入居条件 どなたでも入居可

入居可能日 即入居可

□あかね特定公共賃貸住宅 425 号

(字中頓別 48 番地 33 (平成 14 年度建設)

構造 補強コンクリートブロック造 2 階建て(共同住宅)

面積 3LDK 80.83 m²

設備 給湯ボイラー、ユニットバス、車両格納庫付

家賃 46,000 円(格納庫使用料 4,000 円)

入居条件 どなたでも入居可

入居可能日 即入居可

□町有住宅 25 号

(字旭台 261 番地 20 昭和 53 年度建設)

構造 木造平家建て(長屋住宅)

面積 3LDK 67.23 m²

設備 水洗トイレ設備、浴室有
(浴槽、給湯ボイラー無し)

家賃 15,100 円

入居条件 どなたでも入居可

入居可能日 即入居可

◎入居資格等

- ・本町に住所を有する方または勤務場所を有する方
- ・町税および町使用料等を滞納していない方
- ・家賃および敷金を支払う能力を有する方
- ・入居者および同居者が暴力団員でないこと
- ・同居者は入居者の親族であること
- ・各住宅共単身世帯の入居申込可
- ・公営住宅申込時、所得を確認できる書類が必要(公営住宅入居には収入に係る条件があり、場合によっては入居できないことがあります)
- ・入居決定時に敷金納入(家賃の 2 か月分)必要

◎お願い

- ・入居家族の変更があった場合、同居承認申請が必要ですのでご連絡ください。

□申込期限 10 月 20 日(月)

□問 合 せ 建設グループ(01634-8-7665)

『認定こども園子育て支援センターから』

10 月のサロンのお知らせ

□日 時 10 月 22 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、クラスを担任している先生も参加

□場 所 ぱすてるのお部屋

□対 象 未就園児、園児、卒園児、それらの保護者

□問合せ 認定こども園 担当：大島(01634-6-2727)

『自動車学校から』

会計年度任用職員を募集します

□募集人員 ①送迎運転手：2 名

②除雪作業員：1 名

□職務内容 ①教習生の送迎

②大型特殊車及び手作業による除雪

□雇用期間 令和 7 年 12 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日

□勤務形態 配車表により稼働、フルタイム、
月 4 日以上休日有

□賃 金 等 ①送迎運転手：時給 1,312 円

②除雪作業員：時給 1,255 円

□応募資格 ①送迎運転手：中型免許(8t 限定なし)以上所有

②除雪作業員：車両系建設機械運転者及び大型特殊免許所有者

□応募方法 履歴書及び運転免許証写し、
資格証写しを提出

□締 切 11 月 7 日(金)

□問 合 せ 中頓別町立自動車学校庶務係
(01634-6-1667)

『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 ①特別養護老人ホーム長寿園の介護員
②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
- そ の 他 試験方法や応募方法についてはお問い
合わせください。
- 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 ①特別養護老人ホーム長寿園の看護師
②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～
②准看護師：月額 207,700 円～
- 応募資格 ①正看護師または准看護師免許
共通：普通自動車免許
- 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)

『産業課から』

個別的労使紛争あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話を伺い、問題点を整理したうえで助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っております。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。ぜひご活用ください。

□詳 細 Web で「北海道労働委員会 個別あっせん」と検索

□問合せ 北海道労働委員会事務局調整課(011-204-5667)

ピンネシリ温泉ホテル望岳荘 リニューアルオープンのお知らせ

日頃よりピンネシリ温泉ホテル望岳荘をご愛顧いただき、ありがとうございます。

かねてより進めておりました改修工事が間もなく完了の見込みとなりましたので、リニューアルオープンの日程についてお知らせいたします。

※なお、オープンに向けた点検、検査調整などの都合により、オープン予定日が前後する可能性があります。

あらかじめご了承ください。

□予定日 11 月 1 日(土)

□その他 リニューアルオープン関連のイベントを実施予定

□問合せ なかとんべつ観光まちづくりビューロー(01634-7-8510)
商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)