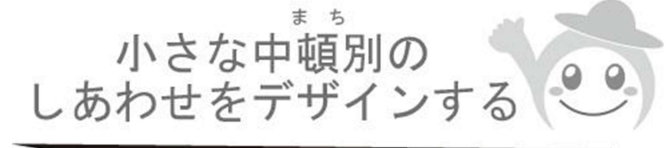




なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

- 予定日 施設内の設備故障のため、当面の間、出荷を停止します。再開する際には、あらためてお知らせいたします。
- 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。



2025(令和 7)年 10 月 24 日発行号【No.1】

発行／編集 中頓別町役場政策経営課

『国保病院から』

11 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	
4日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
5日(水)	中澤	中澤	瀧澤(出)	瀧澤(出)	
6日(木)	瀧澤(出)	瀧澤(出)	瀧澤(出)	瀧澤(出)	
7日(金)	瀧澤(出)	瀧澤(出)	休診	休診	
10日(月)	中澤	(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
11日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
12日(水)	中澤	中澤	岡本(出)	岡本(出)	
13日(木)	岡本(出)	岡本(出)	岡本(出)	岡本(出)	
14日(金)	岡本(出)	岡本(出)	休診	休診	
17日(月)	中澤	(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
18日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
19日(水)	中澤	中澤	吉本(出)	吉本(出)	
20日(木)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	
21日(金)	吉本(出)	吉本(出)	休診	休診	
25日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
26日(水)	中澤	中澤	和田(出)	和田(出)	
27日(木)	和田(出)	和田(出)	和田(出)	和田(出)	
28日(金)	和田(出)	和田(出)	休診	休診	

令和 7 年度インフルエンザ・肺炎球菌・ 新型コロナウイルス予防接種について

11 月 5 日から新型コロナウイルス予防接種、11 月 7 日からインフルエンザ・肺炎球菌予防接種を開始します。今年度の予防接種につきましても、複数の予防接種と期間が重複することから完全予約制で実施させていただきます。

なお、予診票は病院ホームページから印刷または接種日前に病院で受け取り、ご記入の上、当日に必ずご持参ください。接種日は、来院前に検温し、診察前の体温欄に記入もお願いします。

- 予 約 10 月 27 日から予約受付開始(電話・病院窓口)
9 時 00 分～12 時 00 分、13 時 00 分～17 時 00 分
- 接種日 ・インフルエンザ、肺炎球菌予防接種
毎週金曜日 13 時 30 分～(13 時 30 分から 30 分間隔で受付)
※点鼻の方は 16 時 45 分以降の枠のみであり、人数がそろい次第の日程調整となります。
- ・新型コロナウイルス予防接種
毎週水曜日 16 時 00 分～
※6～11 歳の方は、人数がそろい次第の日程調整となります。

□問合せ 中頓別町国民健康保険病院(01634-6-1131)

インフルエンザ等予防接種に伴う 外来診療時間の変更について

11 月 5 日から 1 月末まで、下記のとおり外来診療時間を変更させていただきます。なお、休診時は急患等を除き原則、お断りさせていただきますのでご了承ください。

□期間 11 月 5 日(水)～令和 8 年 1 月 30 日(金)

月	火	水	木	金
8:30～10:30 一般外来	8:30～10:30 一般外来	8:30～10:30 一般外来	8:30～10:30 一般外来	8:30～10:30 一般外来
13:30～14:30 一般外来	13:30～14:30 一般外来	13:30～14:30 一般外来	13:30～14:30 一般外来	午後休診 13:30～ インフルエンザ 予防接種
		15:00～ 厚生園定期受診	15:00～ 法定予防接種	
		16:00～ 新型コロナ 予防接種	16:00～ 帯状疱疹 予防接種	

出張医日程のお知らせ

- 11 月 10 日(月) 旭川医大第一外科
- 11 月 17 日(月) 旭川医大第一外科
- ※11 月の整形外科は現時点で未定のため、病院事務へ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)

『総務グループから』

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)

『住民グループから』

粗大ごみ収集について

- 11 月の粗大ごみ回収日は、指定日が祝日のため回収日が変更となります。粗大ごみを出す際はご注意ください。
- 粗大ごみ回収日 11 月 10 日(月)
- ※当日朝 8 時 00 分までにごみステーションへ出してください。
- 問合せ 一般廃棄物処理施設(01634-6-1453)

『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。

□敏音知地区

- ・日時 10 月 31 日(金) 13 時 30 分～15 時 00 分
- ・場所 敏音知コミュニティセンター

□小頓別地区

- ・日時 11 月 7 日(金) 13 時 30 分～15 時 00 分
- ・場所 小頓別多目的集会施設

□問合せ 介護福祉センター(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 28 日(火)、31 日(金)、11 月 4 日(火)、7 日(金)、11 日(火)、14 日(金)

□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)

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 27 日(月) 文化祭作品作り、室内遊び
11 月 10 日(月) 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)

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。

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 『笑い×食×健康！

サイコロトークで元気発見！！』(仮)

オクラホマ 河野 真也 氏、藤尾 仁志 氏

まなみんの産前・産後ヨガ「秋レッスン」

□日 時 11 月 6 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、4 日前までにご予約ください)

□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。

□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 11 月 6 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)

□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>^{きたさくら}

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)

定期予防接種のお知らせ

□日 程 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)

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)、11 月 12 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)

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 11 月 5 日(水)、19 日(水)、26 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)

「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)、11 月 11 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)

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

『産業課から』

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

平素よりピンネシリ温泉ホテル望岳荘をご愛顧いただき、厚く御礼申し上げます。

かねてより実施しておりました改修工事が完了いたしましたので、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、オープン日が前後する可能性がございます。あらかじめご了承ください。

□日 時 11 月 1 日(土) 開場：10 時 30 分

□その他 リニューアルオープンイベント日程

・11 月 1 日～3 日 入浴料無料

・11 月 4 日～7 日 風呂の日割引

・11 月 8 日～9 日 大抽選会(日帰り入浴の方)

□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)

『政策経営課から』

ピンネシリ温泉に「なかとんべつライドシェア」で行きませんか ドリンク 1 杯無料券キャンペーン

ピンネシリ温泉のリニューアルオープンを記念して、11 月 1 日に限り、会場まで「なかとんべつライドシェア」をご利用いただいた方へドリンク 1 杯無料券を配布します。

会場内ではアルコールドリンクの提供も予定されております。この機会にライドシェアを利用してみませんか。ライドシェアの使い方などについてはお問い合わせください。

□配布日時 11 月 1 日(土) 10 時 30 分～14 時 00 分

□配布場所 ピンネシリ温泉施設内ライドシェアブース

□対 象 会場への往路または復路でなかとんべつライドシェアをご利用の方

□特 典 移動飲食店バス「まちあかり号」で利用できるドリンク 1 杯無料券

※往復でご利用の場合は 2 枚、相乗りの場合には人数配布

□そ の 他

・なかとんべつライドシェアの配車に関しては当日も受け付けております。

・本特典を利用する場合、10 月 31 日(金)15 時までに下記問合せに連絡願います。

・ライドシェアの料金の目安として、市街地から会場までの片道で 1 台あたり 800 円程度が想定されます。複数人で相乗りした場合でも金額は変わりません。

□問 合 せ なかとんべつライドシェア受付専用(080-2867-4112)

政策経営課(01634-8-7671)

『総務グループから』

令和 7 年度緊急地震速報訓練 (Jアラート)の実施

次の日程で緊急地震速報の訓練を実施します。大きな音が鳴りますことをご了承ください。

□日時 11月5日(水) 10時00分頃

※状況により予告無く中止することがあります。

※この訓練は、中頓別町防災システムが正常に稼働するかを確認するとともに、速報を見聞きしたときに何をすべきかを考えていただく訓練となります。

□シェイクアウト訓練

緊急地震速報が聞こえたときに行う安全行動訓練を「安全確保行動 1-2-3」と言います。訓練のアラームを見聞きした場合には、ご自身が何をすべきかを考え、可能であれば安全行動を行ってください。

いざというとき、素早く反応するために「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。

- ・室内では、体勢を低くして地面に近づき、デスクやテーブルの下に入り、頭を守り、揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。
- ・屋外では、建物、木、電柱電線などから離れた場所を探し、「安全確保行動 1-2-3」を実践しましょう。揺れが止まるまでそこに留まりましょう。
- ・運転中は、周りに何も無い場所に停車し地震が終わるまでそこに留まりましょう。

「安全確保行動 1-2-3」



- ①ドロップまず低く！
- ②カバー頭を守り！
- ③ホールドオン動かない！

□弾道ミサイルの警報が鳴った場合の行動

弾道ミサイル発射の警報が鳴った場合、ミサイルの爆風に備え、中頓別町の場合は「建物の中」へ避難し、窓から出来るだけ離れるようにしてください。建物の中へ避難することが出来ない場合には、近くの建物の側で爆風に備えてください。

万が一、着弾したり飛来物があつた場合は、速やかに遠くに離れ、役場や警察、消防に連絡してください。ミサイルに使われる燃料は、危険な有毒ガスを発生する場合がありますため絶対に近づかないでください。

中頓別町防災行政無線 戸別受信機設置のお願い

防災行政無線は、災害時の避難所開設情報や断水時の給水所など、災害時の大切な情報やライフラインなどをお知らせするものです。

中頓別町内の全戸に対し、防災無線の受信機の設置をお願いしております。設置していない方はお問い合わせいただき、設置にご協力をお願いします。

※月～土曜日の17時頃、音楽を配信していますので、音が聞こえない場合はお問い合わせください。

※中頓別町から転居される場合は、必ず返却ください。

災害用メールの登録のお願い

当町では、防災無線に合わせて電子メールでも防災情報を配信しています。防災無線の聞き漏らしや町外にいるときにも確認できますので、ご登録いただきますようお願いいたします。

□登録方法

- ・QRコードから空メールを送信



- ・nakatombetsu-town@raidan3.ktaiwork.jp からメールが配信される

- ・配信されたメールのお知らせに従い、必要な情報を入力

※メールが届かない場合につきましては、メールの設定、ドメインの登録等が必要となります。

中頓別町公式 LINE の 友だち追加のお願い

中頓別町公式 LINE では、防災情報を記載しています、防災以外でも当町に関する様々な情報が受け取れます。是非追加してみてください。



『教育委員会から』

R7 年度人生 100 年の場づくりセミナー② 「ウェルビーイングな町と学校を目指して」 ～教育ウェルビーイングって？～

R9 年完成予定の「人生 100 年の学びの拠点・中頓別学園」が目指す「ウェルビーイングな生活や人生、教育って何か？」について、町民の皆さんに説明やご意見をうかがう場です。ぜひご参加ください。

前半に、作詞作曲アーティストによる「中頓別学園新校歌」の生演奏・生披露も行います。

□日 時 11 月 26 日(水) 18 時 30 分～20 時 00 分

□場 所 中頓別町民センター

□講 師 荻上 健太郎 氏（東京学芸大学 教育ウェルビーイング開発プロジェクトリーダー）
田崎 智憲 氏（東京学芸大学 教育ウェルビーイング開発プロジェクトマネージャー）

□対 象 中学生以上、どなたでもご参加いただけます。

□問合せ 新しい学校づくり推進室(01634-6-1321)

新しい学校づくり授業⑦ 「なかとんミーティング地域版」 ～校歌お披露目会・地域の人と人生会議～

授業での「地域・多世代交流」の時間です。中頓別学園の新しい校歌のお披露目も行います。地域のみなさんとお話できることを児童生徒も心待ちにしています。参加のご協力をよろしくお願いいたします。

□日 時 11 月 26 日(水) 9 時 30 分～12 時 00 分

受付 9 時 15 分～ 職員玄関から入場

□場 所 中頓別小中学校(旧：中学校)

□内 容 ①中頓別学園校歌お披露目
(作詞作曲アーティスト生演奏)
②地域の人と人生会議(協力：北海道教育大学) など

□対 象 どなたでもご参加いただけます。
※準備の都合上、できれば事前にお申し込みを教育委員会までお願いします。

□問合せ 新しい学校づくり推進室(01634-6-1321)

『認定こども園子育て支援センターから』 子育て講演会

□日 時 11 月 29 日(土) 10 時 00 分～11 時 30 分

□内 容 「子どもの姿から小児科医として伝えたいこと」(仮称)

□講 師 クリニックはぐ院長 伊坂 雅行 氏

□場 所 認定こども園 地域交流スペース

□対 象 就園前のお子さんの保護者・こども園保護者・地域の方々

□託 児 未満児、3 歳以上にわけて託児をします。

□問合せ 中頓別町立認定こども園 (01634-6-2727)
子育て支援センター担当 大島

0、1 歳と妊婦さん広場のお知らせ

□日 時 11 月 12 日(水) 10 時 00 分～11 時 30 分

□内 容 わらべうたあそび、絵本の読み聞かせ

□場 所 ぱすてるのお部屋

□対 象 就園前のお子さんと保護者、妊婦さん

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

すやすや、わくわく合同広場のお知らせ

□日 時 11 月 5 日(水) 10 時 00 分～11 時 30 分

□内 容 小麦粉ねんどあそび 絵本の読み聞かせ

□場 所 ぱすてるホール

□対 象 就園前のお子さんとその保護者

□持ち物 汚れてもいい服装、着替え、タオル、水分補給の飲み物

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

『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)