

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ
 □予定日 11月28日(金)、12月2日(火)、5日(金)、9日(火)
 □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。

まち
小さな中頓別の
しあわせをデザインする

2025(令和7)年11月25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』

12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	内科	受付 13:30~14:30	外科	
1日(月)	中澤	(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
2日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
3日(水)	中澤	中澤	佐々木(出)	佐々木(出)	
4日(木)	佐々木(出)	佐々木(出)	佐々木(出)	佐々木(出)	
5日(金)	佐々木(出)	佐々木(出)	休診	休診	
8日(月)	中澤	(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
9日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
10日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
11日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
12日(金)	真山(出)	真山(出)	休診	休診	
15日(月)	中澤	(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
16日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
17日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
18日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
19日(金)	真山(出)	真山(出)	休診	休診	
22日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
23日(火)	中澤	中澤	休診	休診	神経内科 (午後・要予約)
24日(水)	中澤	中澤	岡本(出)	岡本(出)	
25日(木)	岡本(出)	岡本(出)	岡本(出)	岡本(出)	
26日(金)	岡本(出)	岡本(出)	休診	休診	
29日(月)	安西	安西	安西	安西	

出張医日程のお知らせ

- 12月1日(月) 旭川医大第一外科
 □12月8日(月) 旭川医大第一外科
 □12月15日(月) 旭川医大第一外科
 ※12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)

会計年度任用職員を募集します

□募集人員 事務職員:1名
 □職務内容 総務課住民グループ業務(一般事務)
 □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(8時30分~17時15分)、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172番地6
 総務課住民グループ(01634-8-7760)

「特設人権心配ごと相談所」を開設します

以下の日程で人権心配ごと相談所を開設します。人権問題、家庭問題、いじめ問題、近隣関係のトラブルなど、どんなことでも相談員がお話を伺います。この機会にぜひご相談ください。

□日 時 12月4日(木) 10時00分~15時00分
 □場 所 介護福祉センター 相談室
 □その他 相談は無料、秘密は固く守られます。
 □問合せ 住民グループ(01634-8-7660)

『教育委員会から』

定例教育委員会議を開催いたします

□日 時 11月28日(金) 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。

『政策経営課から』

吾輩は〇〇である名前はまだない場所づくり実行委員会

第2回ワークショップの開催日を変更します

人生100年学びの拠点に整備する「町民活動スペース」づくりに向けてスタートしているワークショップの第2回を11月28日(金)とご案内しておりましたが、次のとおり変更して開催しますので、よろしくお願ひいたします。

□日 時 12月5日(金) 18時00分~20時00分

□場 所 役場会議室

□内 容 「人生100年の学びとはどういうことか?」と題し、人生100年近く生きる時代、卒業や定年後の長い人生を楽しく豊かに生きていくために、自分や子どもたちに何が必要か。新しい場所では何を体験できそうか、施設のイメージも確認しながら皆さんで考えます。

□その他 会場準備の都合により、前日までに参加者名をお知らせください。複数名の場合には代表者と人数のみでかまいません。

□問合せ 政策経営課 担当:野田(01634-8-7671)

『建設課から』

水道管の凍結に注意してください!

これから時期、室内は暖かくても床下は氷点下になることが多く、水道管の水を抜かずそのままにしておくと水道管が凍結してしまいます。水道管の凍結を防止するためには給水栓や配管等の水抜きが基本です。また、床下換気口が開いているとそこから冷たい風が入り、ますます水道管凍結の可能性が高まります。雪が積もる前に今一度床下換気口の点検対策をしましょう。



水の抜け方が悪い、水が抜けないといった場合、給水栓から音がする、水道管を凍結させてしまった場合等は町の指定業者に修理を依頼してください。

□町の指定業者 北畠石油株式会社(01634-6-1116)

株式会社ダイシン工業(01634-6-1480)

□その他

・天気予報やテレビ等で水道管凍結注意のお知らせが出た場合、寝る前に必ず給水栓・配管等の水抜きをしてください。

・旅行などで家を長期間留守にする場合も必ず水道管の水抜きをしてください。また、冬期間不在にする等水道・下水道の使用をやめる際には休止届の提出が必要ですのでお問い合わせください。

□問合せ 上下水道グループ(01634-8-7665)

『保健福祉課から』

定期予防接種のお知らせ

- 日 程 12月18日(木)・水痘予防接種
12月25日(木)・日本脳炎予防接種
・MR予防接種
・水痘予防接種
- 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 11月28日(金)、
12月2日(火)、5日(金)、9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)

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 12月1日(月) 室内遊び
12月8日(月) ピザ作り内容の打ち合わせ
＆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)

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

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 11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。

まなみんの産前・産後ヨガ
「冬レッスン ストレッチーズ」

- 日 時 12月18日(木) 10時00分～11時15分
- 場 所 保健センターホール
- 内 容 ストレッチーズ(伸縮性のある布)
- 対 象 妊婦さん・子育て中のお母さん(託児あり)
- 参加料 300円(予約制、4日前までに予約)
※布の準備のため、必ずご予約ください。また布のサイズの確認ため、予約の際に身長をお知らせください。
- 講 師 中島 麻奈美(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)

伸ばそう健康寿命
誰でもできる健康ヨガレッスン！

- 日 時 12月18日(木) 19時00分～20時30分
- 場 所 保健センターホール
- 内 容 ストレッチーズ(伸縮性のある布)
- 参加料 300円(予約制、4日前までに予約)
※布の準備のため、必ずご予約ください。また布のサイズの確認のため、予約の際に身長をお知らせください。子どもの参加を希望する際も同様に予約願います。
- その他 ジャージ等の動きやすい服装
- 講 師 中島 麻奈美(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)

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26日(水)、
12月3日(水)、10日(水)、24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 12月16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 12月17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)

『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特養老人ホーム長寿園の介護員
②介護支援専門員
- 雇用期間 隨時採用
- 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特養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～
准看護師：月額207,700円～
②183,500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
履歴書等提出(郵送可)
- 応募方法 履歴書、運転免許証写し、資格証写しを提出
- 締 切 12月10日(水)
- 問 合 せ 中頓別町立自動車学校(01634-6-1667)

『認定こども園子育て支援センターから』

0、1歳と妊婦さん広場

- 日 時 12月3日(水) 10時00分～11時30分
- 内 容 親子でわらべうたを楽しもう
- 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

- 日 時 12月18日(木) 10時00分～11時30分
- 内 容 クリスマス製作 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、水分補給の飲み物
- 問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

子育て講座

- 日 時 12月10日(水) 10時00分～11時30分
- 内 容 ダリンさんと親子一緒に英語で遊ぼう
- 場 所 認定こども園 ぱすてるのお部屋
- 対 象 就園前のお子さんとその保護者
- 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

『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：1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
(勤務時間は応相談)
- 雇用期間 令和7年12月16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時給1,312円 ②時給1,255円
- 応募資格 ①中型免許(8t限定なし)以上所有
②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、運転免許証写し、資格証写しを提出
- 締 切 12月10日(水)
- 問 合 せ 中頓別町立自動車学校(01634-6-1667)

『社会福祉協議会から』

歳末見舞金の申請について

- 「歳末助け合い募金」では、歳末見舞金の配分にあたり、個人情報をより厳密に取り扱うために申請していただき、そのうえで協議をして対象者を決定します。
- 申請書は、担当民生委員および社会福祉協議会に備えてありますので、12月3日(水)までに社会福祉協議会までお持ちください。
- 問合せ 中頓別町社会福祉協議会(01634-6-1717)