



『国保病院から』 (旭)：旭川医大医師
12 月外来担当医 (出)：出張医師

日(曜日)	午前診療 受付 8:30～10:30		午後診療 受付 13:30～14:30		他診療
	内科	外科	内科	外科	
11日(木)	真山(出)	笹井(旭) 真山(出)	真山(出)	笹井(旭) 真山(出)	整形外科外来 (要予約)
12日(金)	真山(出)	真山(出)	休診	休診	
15日(月)	中澤	宮城(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)	藤澤(旭) 岡本(出)	岡本(出)	藤澤(旭) 岡本(出)	整形外科外来 (要予約)
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 11 日(木) 旭川医大整形外科 笹井健吾 医師(要予約)
□12 月 15 日(月) 旭川医大第一外科 宮城久之 医師
□12 月 25 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)

浜頓別町国保病院の婦人科診療について
□診療日程 12 月 18 日(木)、12 月 19 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 12 月 12 日(金)、16 日(火)、19 日(金)、23 日(火)、26 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。

『政策経営課から』
デマンドバス-中頓別浜頓別線
年末年始の予約に関するお願い

デマンドバスは、年末年始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、12 月 27 日(土)から 1 月 5 日(月)に利用を予定している場合、可能な限り 12 月 26 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、期間中のご利用をキャンセルする場合には、01634-6-2800 までご連絡ください。
□問合せ 政策経営課 (01634-8-7671)

「町長がおじゃまします」開催のお知らせ
今年も「町長がおじゃまします」を開催しています。
自治会編とは別に、開催を希望する団体やサークルに町長がおじゃまして意見要望や日常で思うこと、困っていることなど様々な内容で懇談を行います。
少人数でも開催できますので、下記問合せまでご連絡ください。
□問合せ 政策経営課 (01634-8-7671)

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
体験型ワークショップを開催します
人生 100 年学びの拠点に整備する「町民活動スペース」づくりの話し合いを進めており、その新施設のすごし方についておためし活動をおこなうため準備中です。詳しくは次回広報お知らせ版にてあらためてお知らせいたします。
□開催日 令和 8 年 1 月 16 日(金) 17 時 00 分～20 時 00 分
□場 所 町民センター 大ホール
□申 込 政策経営課 担当：野田 (01634-8-7671)

『住民グループから』
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)

小さな中頓別の
しあわせをデザインする
2025(令和 7)年 12 月 10 日発行号【No.1】
発行／編集 中頓別町役場政策経営課

年末年始ごみ収集のお知らせ
年末年始の収集日は、次のとおりです。

12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)
リサイクルゴミ ※1	燃えるゴミ	収集休み	収集休み	燃えるゴミ		収集休み
燃えないゴミ	生ゴミ					

1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)
収集休み	収集休み	収集休み	収集休み	燃えるゴミ	生ゴミ	リサイクルゴミ ※2

※1 白色・プラ容器等
※2 瓶・缶類・段ボール・ペットボトル・紙パック・新聞紙・チラシ・雑誌
・毎年 1 月の粗大ゴミ収集はお休みです。2 月の粗大ゴミ収集は 2 月 2 日(月)です。
・上頓別一部地域・小頓別地区は、収集休み以外の部分は従来どおり収集を行います。
□問合せ 住民グループ (01634-8-7660)

粗大ごみはしっかり分別を
粗大ごみ収集時に、分別がしっかり出来ていないと収集されません。
ゴミステーション内に、家電リサイクル法対象商品が入っていたり、適正に分けられていないゴミをゴミステーションそばに置いていたり、地区管理者から報告を受けています。また昨今では、国道沿いのゴミステーションに、町外からの不正な粗大ゴミが捨てられるケースもあります。被害が多くなる場合は、施錠するなどの対策をとっていただき、ゴミステーション管理をお願いいたします。
□問合せ 住民グループ 環境衛生担当 (01634-8-7660)

『産業課から』
北海道の最低賃金が改訂されました
北海道内の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人)及びその使用者に適用される北海道最低賃金が下記のとおり改訂されました。
最低賃金には、精皆勤金手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間該当割増賃金は算入されません。
最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。また、鉄鋼業で働く方には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。
詳細については、北海道労働局又は稚内労働基準監督署までお問い合わせください。
□最低賃金額 時間額 1,075 円
□効力発行日 令和 7 年 10 月 4 日
□問合せ 北海道労働局 (011-709-2311)、稚内労働基準監督署 (0162-73-0777)

『保健福祉課から』

乳がん検診・子宮頸がん検診

希望される方は、マンモグラフィと併用して乳房超音波検査を受けることができます。また子宮頸がん検診と併用して HPV 検査を受けることができます。

□日 時 2 月 7 日(土)

① 8 時 30 分～ 8 時 45 分 ⑤13 時 00 分～13 時 15 分

② 9 時 00 分～ 9 時 15 分 ⑥13 時 30 分～13 時 45 分

③ 9 時 30 分～ 9 時 45 分 ⑦14 時 00 分～14 時 15 分

④10 時 00 分～10 時 15 分

※予約時に希望の時間をお知らせください。

□場 所 保健センター

□対 象 乳がん検診・乳房超音波検査：30 歳以上の町民

HPV 検査：20 歳以上 60 歳以下の町民

□料 金 乳がん検診(マンモグラフィ)

30 歳～49 歳(2 方向)：500 円

50 歳以上(1 方向)：500 円

生活保護世帯：無料

乳房超音波検査(乳がん検診受診者のみ)：5,665 円

子宮頸がん検診(頸部・超音波検査)

20 歳～74 歳：500 円

75 歳以上：500 円

生活保護世帯：無料

HPV 検査(子宮頸がん検診受診者のみ)：5,500 円

※乳がん検診・子宮がん検診のクーポン券をお持ちの方は無料で検診を受けられます。

※乳房超音波検査は 1 名につき 15 分程度かかるため、受診人数に限りがあります。希望の方はお早めにお申し込みください。

※子宮頸がん検診で体部がん検査対象となった方は 800 円加算されます。

※乳がん・子宮頸がん検診は、2 年に 1 回の受診をおすすめしています。

□申 込 介護福祉センター(01634-6-1995)

※締切：1 月 30 日

電話または右記二次元コードから申し込み可能です。



胃がん・肺がん・大腸がん検診

□日 時 2 月 10 日(火)

①7 時 00 分～7 時 15 分

②7 時 30 分～7 時 45 分

□場 所 保健センター

□対 象 40 歳以上の町民

□料 金 胃がん検診 500 円(75 歳以上 400 円)

肺がん検診 500 円(65 歳以上 100 円)

大腸がん検診 500 円(75 歳以上 200 円)

※生活保護世帯の方は胃がん・肺がん・大腸がん検診は無料です。申し込みの際にお申し出ください。

※胃がん・肺がん・大腸がん検診は、年に 1 回の受診をおすすめしています。5 月および 9 月に受診された方は次年度にお申し込みください。

□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)

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

□申 込 介護福祉センター(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 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)

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

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 12 月 12 日(金)、16 日(火)、19 日(金)、23 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)

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)

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 15 日(月) ピザ作り&クリスマス会

12 月 22 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)

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 12 月 24 日(水)、1 月 7 日(水)、14 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)

『認定こども園子育て支援センターから』

12 月のサロンのお知らせ

□日 時 12 月 17 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 ばすてるのお部屋

□対 象 未就園児、園児、卒園児、保護者

※温かい飲み物を用意していますのでお気軽にお越しください

□問合せ 認定こども園 大島(01634-6-2727)

『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 12 月 17 日(水) 13 時 30 分から

□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)

※会議の日程を変更することがあるため、事前に確認することをお勧めします。

『中頓別支署から』

歳末特別警戒

□日 時 12 月 27 日(土)～12 月 29 日(月)

巡回時間：19 時 00 分～21 時 00 分

□問合せ 中頓別支署

総務グループ(01634-6-2119)

令和 8 年度中頓別消防団出初式

□日 時 1 月 5 日(月) 10 時 00 分

□場 所 町民センター

□サイレン吹鳴 9 時 30 分(中頓別市街地のみ)

※サイレン吹鳴時には火災と間違いの無いようお願いします。

※9 時 00 分から中頓別市街にて車両パレードを行います。

□問合せ 中頓別支署

総務グループ(01634-6-2119)

『議会事務局から』

年賀のあいさつ状を失礼します

公職選挙法第 147 条の 2 によって、公職にある者(議員等)は、中頓別町内の方に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状等のあいさつ状は禁止されていますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

□問合せ 議会事務局(01634-6-2244)

『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 441 号

(字中頼別 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

(字中頼別 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

□あかね団地 304 号

(字中頼別 48 番地 17 昭和 53 年度建設)
構造 ブロック造平屋建て(長屋住宅)
面積 2LDK 57.00 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 所得に応じて決定
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 木造平屋建て(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

□敏音知特定公共賃貸住宅 348 号

(字敏音知 306 番地 平成 5 年度建設)
構造 コンクリートブロック造 2 階建て(共同住宅)
面積 1LDK 39.33 m²
設備 電気温水器、ユニットバス、浄化槽
家賃 20,000 円 浄化槽維持管理費は別途請求
入居条件 どなたでも入居可
入居可能日 即入居可

□新小頼別団地 108 号 高齢者減免住宅

(字小頼別 605 番地 3 平成 14 年度建設)
構造 木造平屋建て(共同住宅)
面積 2LDK 59.40 m²
設備 電気温水器、ユニットバス、浄化槽、
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)
浄化槽維持管理費は別途請求
入居条件 どなたでも入居可
(60 歳以上減免措置あり)
入居可能日 即入居可

□西団地老人向単身者住宅 366 号

(字中頼別 166 番地 13 平成 9 年度建設)
構造 セラミックブロック造平屋建て(共同住宅)
面積 1LDK 46.40 m²
設備 電気温水器、ユニットバス
家賃 所得に応じて決定
入居条件 どなたでも入居可
(60 歳以上減免措置あり)
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 12 月 22 日(月)

□問 合 せ 建設グループ(01634-8-7665)

冬季間の水道メーター検針について

水道メーター検針は、町から委託を受けた検針員が毎月 20 日頃伺っておりますが、冬季間(12 月～3 月)は積雪により検針が困難なため、過去の使用水量により算定した推定料金でご請求させていただきます。

実際に使用した水量は 4 月に検針し精算致しますので、ご理解とご協力をお願い致します。

□問合せ 上下水道グループ(01634-8-7665)