



『国保病院から』 (旭)：旭川医大医師  
2 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	
2日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
3日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
4日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
5日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
6日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
9日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
10日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
12日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
13日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
16日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
17日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
18日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
19日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
20日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
24日(火)	中澤	中澤	休診	休診	神経内科 (午後・要予約)
25日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
26日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
27日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	

中澤院長不在：2 月 5 日(木)午後、6 日(金)

## 会計年度任用職員を募集します

- ☐ 募集人員 調理員若干名  
☐ 職務内容 病院の厨房業務  
☐ 雇用期間 令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで  
(更新あり)  
☐ 勤務形態 週 5 日  
6 時 50 分～19 時 00 分の間で 7 時間 45 分(変則勤務)  
☐ 賃 金 等 月額 195,800 円～ 社会保険、雇用保険加入  
☐ 応募資格 18 歳以上の健康な方  
☐ 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 175 番地  
中頓別町国民健康保険病院 総務係(01634-6-1131)

## なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

- ☐ 予定日 1 月 27 日(火)、29 日(金)、2 月 3 日(火)、6 日(金)、10 日(火)、12 日(木)  
☐ 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。

## 出張医日程のお知らせ

- ☐ 2 月 2 日(月) 旭川医大第一外科  
☐ 2 月 9 日(月) 旭川医大第一外科  
☐ 2 月 16 日(月) 旭川医大第一外科  
※2 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)

## 外来受付時間の変更について

インフルエンザ予防接種のため 11 月から 1 月末まで外来受付時間を変更させていた  
だいておりましたが、終了に伴い 2 月 2 日より下記のとおり変更させていただきます。  
インフルエンザ予防接種は 1 月 30 日が最終日となりますのでご注意ください。  
また、急患等を除き一般外来診療時間以外の受診はお断りさせていただきます。

時間	月	火	水	木	金
8:30～10:30	一般外来	一般外来	一般外来	一般外来	一般外来
13:30～14:30	一般外来	一般外来	一般外来	一般外来	一般外来
15:00～				法定予防接種	
16:00～			新型コロナ 予防接種	带状疱疹 予防接種	

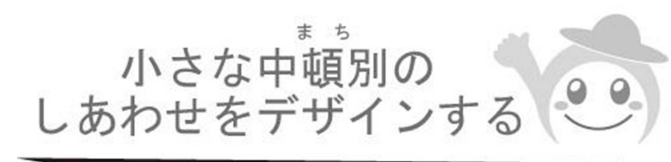
☐ 問合せ 中頓別町国民健康保険病院(01634-6-1131)

## 医師等送迎運転手を募集します

- ☐ 内 容 医師等の送迎に係る運転業務  
音威子府駅から中頓別町国民健康保険病院の往復  
※緊急時の対応として上記以外の路線もお願いする場合あり  
☐ 回 数 等 月 15 回程度(日程及び時間は毎月末に報告します)  
※別途募集している通所リハビリ送迎業務と兼任可能  
☐ 車 両 中頓別町国民健康保険病院車両を使用  
☐ 期 間 令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで ※更新可  
☐ 委 託 料 月額 45,000 円 ※緊急時対応した場合別途支出  
☐ 問合せ先 中頓別町国民健康保険病院 総務係(01634-6-1131)

## 通所リハビリ送迎業務運転手を募集します

- ☐ 内 容 ・通所リハビリ利用者の送迎に係る運転業務  
利用者宅(中頓別町全域)→中頓別町国民健康保険病院の往復  
・平日 8 時 30 分～17 時 15 分の時間帯のうち実働約 2 時間  
※同行する介助員と一緒に乗車介助する場合があります  
☐ 回 数 等 通所リハビリテーション利用者定員数の送迎  
※利用人数及び区域により変動あり  
※別途募集している医師等送迎業務と兼任可能  
☐ 車 両 中頓別町国民健康保険病院車両(ハイエース)を使用  
☐ 期 間 令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで ※更新可  
☐ 委 託 料 月額 79,000 円  
☐ 問合せ先 中頓別町国民健康保険病院 総務係(01634-6-1131)



## 2026(令和 8)年 1 月 23 日発行号【No.1】

発行／編集 中頓別町役場政策経営課

『産業課から』

## <住民の皆様へ> 中頓別町生活応援券配布事業のお知らせ

国の重点支援地方交付金を活用し、中頓別町では住民の方に商品券(生活応援券)を配布します。概要は以下のとおりです。

- ☐ 事業概要 2 月 1 日(日)に中頓別町に住民登録がある方に対し、町内事業所で使用できる商品券を一人につき 10,000 円分(1,000 円券×10 枚)配布します。  
☐ 配布時期 2 月下旬より順次郵送予定(世帯主に対し一括で郵送)  
☐ 使用期限 7 月 31 日(金)  
☐ そ の 他 2 月 2 日(月)～3 月 31 日(火)の間に転入・出生された方も対象となります。  
☐ 問 合 せ 商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)

## <町内事業者の皆様へ> 中頓別町生活応援券取扱登録のお願い

中頓別町で実施する「中頓別町生活応援券配布事業」に係り、商品券の取扱いについてご登録をお願いいたします。

- ☐ 登録方法 「中頓別町生活応援券取扱登録申請書」を提出  
※様式をお持ちでない方は、下記問合せまでご連絡ください。  
☐ 申請期間 1 月 30 日(金)まで  
☐ 提 出 先 商工会員様：中頓別町商工会事務局  
会員様以外：商工労働・観光まちづくりグループ  
☐ 精算換金 政策経営課にて対応、換金手数料なし  
☐ 問 合 せ 商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)

『教育委員会から』

## 歩くスキー教室参加者募集

- 今年も「歩くスキー教室」を開催します。ぜひご参加ください。  
☐ 日 時 2 月 12 日(木)、19 日(木)、26 日(木) 10 時 00 分～12 時 00 分  
※講師等の都合により、日程等の変更が生じる場合あり。  
☐ コース 寿スキー場周辺 ※スキー場ロッジ前集合  
☐ 対 象 町内在住者 ※全日程に参加できない場合も参加可能  
☐ 参加料 無料 ※ケガ等にかかる保険は、各自で加入  
スポーツ安全保険へ加入を希望する場合は事前にご連絡ください。  
☐ 用 具 各自で用意(ただし板・靴を持っていない方はお貸しします)  
☐ その他 ・原則スキー場ロッジで集合・解散  
・活動中の転倒等のアクシデントの際、原則補助は行いません  
☐ 申 込 教育グループ 担当：炭谷(01634-6-1321)  
mail syakaikyokuiku@town.nakatombetsu.lg.jp

『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 ② 9 時 00 分～ 9 時 15 分  
③ 9 時 30 分～ 9 時 45 分 ④10 時 00 分～10 時 15 分  
⑤13 時 00 分～13 時 15 分 ⑥13 時 30 分～13 時 45 分  
⑦14 時 00 分～14 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

子宮頸がん検診：20 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(金)

電話または二次元コード

から申し込み可能です。



## 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 1 月 29 日(木) 10 時 00 分～

□場 所 保健センター

□内 容 ちらし寿司、お吸い物、魚フライ、白玉あんみつ

□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)

## 歯科検診・フッ素塗布

子どもの歯は歯の質が弱くむし歯になりやすいと言われています。定期的にお口の中を点検しておきましょう。

□日 時 2 月 5 日(木)

①14 時 00 分～14 時 15 分

②14 時 30 分～14 時 45 分

③15 時 00 分～15 時 15 分

④15 時 30 分～15 時 45 分

⑤16 時 00 分～16 時 15 分(小学生のみ)

※混雑を避けるため、事前予約制とします。

申し込み時にご希望の時間をお知らせください。

※今年度の歯科検診・フッ素塗布は今回が最後となります。

□場 所 保健センター

□対 象 1 歳から就学前の幼児

□料 金 無料

□持ち物 母子健康手帳、タオル、頭の下に敷くバスタオル、普段使っている歯ブラシ

□申 込 介護福祉センター(01634-6-1995)

※締切：1 月 29 日(木)

電話または二次元コード

から申し込み可能です。



## 「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 2 月 24 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 2 月 25 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 1 月 28 日(水)、2 月 4 日(水)、18 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)

## 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 1 月 27 日(火)、30 日(金)、  
2 月 3 日(火)、6 日(金)、13 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)

## 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

□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。

□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)

※締切：1 月 30 日(金)



## 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

## 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 1 月 26 日(月) 室内遊び

2 月 2 日(月) 室内遊び

2 月 16 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)

## 定期予防接種のお知らせ

□日 程 2 月 5 日(木) ・MR 予防接種

・水痘予防接種

2 月 12 日(木) ・小児肺炎球菌予防接種

・5 種混合予防接種

2 月 19 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)

『認定こども園子育て支援センターから』

## すやすや、わくわく合同広場のお知らせ

□日 時 2 月 3 日(火) 10 時 00 分～11 時 30 分

□内 容 豆まきを楽しもう

□場 所 ばすてるホール

□対 象 就園前のお子さんとその保護者

□持ち物 水分補給の飲み物

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

## 2 月のサロンのお知らせ

□日 時 2 月 18 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

□場 所 ばすてるのお部屋

□対 象 未就園児、園児、卒園児、それらの保護者

※温かい飲み物を用意しておりますので  
どうぞお気軽にお越しください。

□問合せ 認定こども園 担当：大島(01634-6-2727)



『住民グループから』

## 所得税・復興特別所得税・住民税の 確定申告は正しくお早めに！

令和 7 年分の所得税・復興特別所得税、個人事業税及び令和 8 年度住民税の確定申告の受付が始まります。(確定申告の受付期間は、2 月 16 日(月)から 3 月 15 日(月)まで)

期限が近づくと窓口が混雑しますので、早めの申告をお勧めします。(土・日等の休日は閉庁です)

□一斉申告相談日程

- ・日時 2 月 16 日(月) 9 時 30 分～16 時 00 分
- ・場所 役場会議室

上記の申告相談日時以外にも住民グループ窓口にて、3 月 15 日(月)までの平日役場開庁時間内に随時受付を行います。

□申告相談に持参していただきたい書類

1. 令和 7 年分の収入や支出が分かる関係書類(源泉徴収票や保険料の証明書)
2. 国民健康保険税及び後期高齢者保険料、介護保険料、国民年金の支払額証明
3. その他控除等の関係書類(医療費領収書・寄付証明書等)
4. 還付先口座番号(メモ可)
5. 本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証等の身分証明の写し等)
6. お手元にある方は、前年申告した写しの書類及び資料一式

□その他

- ・年金受給者の方で所得が発生する方につきましては、所得税が課税されなくても住民税が課税される場合があります。住民税申告をしていただき、配偶者等の扶養控除や普通徴収分国保税等の社会保険料、生命保険料などを算入することで住民税額が減額されることがありますので、書類をお持ちのうえご相談ください。
- ・医療費控除の還付は、医療機関ごと及び個人ごとに事前に集計をお願いします。
- ・土地及び家屋の譲渡並びに相続・贈与税については、稚内税務署(0162-33-1155)へお問い合わせください。

□問合せ 住民グループ(01634-8-7660)

## リサイクルごみの回収について

2 月 11 日(水)建国記念の日は、祝日であるため本来休業日(回収しない日)ですが、通常通り、リサイクルごみの回収を行います。

□問合せ 一般廃棄物処理施設(01634-6-1453)

## 頓別川水系生息魚に関する 学習会の開催

頓別川を代表とする豊かな自然に、わたしたちの生活は支えられています。美しい河川を維持するためには、河川と生活の繋がりを学ぶ必要があります。ぜひご参加ください。

□日 時 1 月 29 日(木) 18 時 00 分～

□場 所 中頓別町役場 大会議室

□その他 会場準備の都合により、おおよその参加者を把握するため可能な限り前日までにお知らせください。なお、当日参加もお待ちしております。

□問合せ 住民グループ(01634-8-7660)

『長寿園から』

## 中頓別町職員を募集します

□募集人員 介護支援専門員：1 名

□職務内容 特養老人ホーム長寿園の介護員

□雇用期間 随時採用

□応募資格 介護支援専門員資格を有する昭和 50 年 4 月 2 日以降に生まれた者、普通自動車免許を有する者

□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)

『政策経営課から』

## 2 月 7 日は北方領土の日です

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。

1 月 21 日(水)から 2 月 20 日(金)は、「北方領土の日」特別啓発期間です。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、出納室窓口

□問合せ 政策経営課(01634-8-7671)

『認定こども園から』

## 令和 8 年度 園児募集について

認定こども園では、令和 8 年度の園児を 1 月 23 日(金)から 2 月 13 日(金)までの期間で募集します。

□幼稚園機能(3～5 歳児)定員 45 名

- ・保護者の就労に関わらず 3 歳以上(4 月 1 日現在)のお子さんと、幼児教育を希望する方が対象

※教育時間 9 時 00 分～13 時 00 分

給食後に降園

□保育園機能(0～5 歳)定員 45 名

- ・下記「保育を必要とする事由」に該当する家庭のお子さんが対象

保育を必要とする事由

①就労

②妊娠・出産

③保護者の疾病・負傷・障害

④同居又は長期入院等している親族の介護・看護

⑤災害復旧

⑥就職活動

⑦就学(職業訓練校における職業訓練を含む)

⑧虐待・DV

⑨育児休業する際に既に保育利用中の子どもの継続利用が必要であると認められる場合

⑩その他、町長が認める事由

※保育時間 7 時 30 分～18 時 30 分まで

(保護者の就労時間に合わせての利用)

□入園までの流れ

1. 支給認定申請書・就労等の証明書類を添えて、認定こども園に提出

(申請用紙は、認定こども園または保健福祉課でお受け取りください)

子ども・子育て新制度により、認定こども園を利用する際、町へ「保育の必要性」の認定申請を行い、「支給認定証」の交付を受けることとなります。

- ・1 号認定の子ども～満 3 歳以上の就学前の子どもで保育を必要としない
- ・2 号認定の子ども～満 3 歳以上の就学前の子どもで保育を必要とする
- ・3 号認定の子ども～満 3 歳未満の就学前の子どもで保育を必要とする

2. 保育の必要性や必要量の審査後、保護者へ「支給認定証」が交付。併せて入園承諾書等が通知。(3 月中旬予定)

面接(3 月上旬)を予定。日程につきましては後日お知らせいたします。

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

『総務グループから』

## 令和 7 年度全国瞬時警報システム 全国一斉情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システムの情報伝達試験を実施します。

□日時 2 月 6 日(金) 11 時 00 分

※状況により予告無く中止することがあります。

※この試験は、地震や津波、武力攻撃などの発生時に備え、防災無線の動作を確認するものです。

□機器 屋外拡声器、戸別受信機、役場庁舎館内放送、登録制メール

□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るため絶対に近づかないでください。

## 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

- ・右の二次元コードから空メールを送信
- ・nakatombetsu-town@raidens3.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 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。

