広報 なかとんべ お知らせ版

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

□予定日　10 月 27 日(火)、30 日(金)、11 月 6 日(金)、10 日(火)、13 日(金)
□値　段　200ml：250 円　900ml：600 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 16 時以降を予定。

小さな中頓別(まち)の しあわせをデザインする

2026(令和 8)年 10 月 23 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

(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
4日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
5日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
6日(金)	小林(出)	小林(出)	休診	休診	
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	
11日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
12日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
13日(金)	真山(出)	真山(出)	休診	休診	
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	真山(出)	真山(出)	
19日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
20日(金)	真山(出)	真山(出)	休診	休診	
24日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
25日(水)	中澤	中澤	吉本(出)	吉本(出)	
26日(木)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	
27日(金)	吉本(出)	吉本(出)	休診	休診	
30日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	

10 月出張医日程のお知らせ

□11 月　2 日(月)　旭川医大第一外科
□11 月　9 日(月)　旭川医大第一外科
□11 月 16 日(月)　旭川医大第一外科
※整形外科は現時点で未定のため、病院事務に電話等で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)

インフルエンザ・肺炎球菌・新型コロナ予防接種

11 月 4 日から新型コロナ予防接種、11 月 6 日からインフルエンザ・肺炎球菌予防接種を開始します。今年度につきましても完全予約制で実施いたします。

なお、予診票は必ず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、ご記入の上当日ご持参ください。また、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。

□予約受付時間
10 月 21 日(水)から電話及び病院窓口で予約受付中　※時間厳守
窓口・電話：平日　9 時 00 分～17 時 00 分(12 時 00 分～13 時 00 分は除く)

□接種日
・インフルエンザ・肺炎球菌予防接種
11 月　6 日から毎週金曜日　13 時 30 分～
11 月 11 日から隔週水曜日　16 時 15 分～
※肺炎球菌ワクチンは予約受付後に発注するため、希望日の 1 週間前までにお申し込みください。
※受付時間は 30 分間隔となります。点鼻の方は 16 時 45 分からの枠のみです。
※点鼻の方はワクチンの在庫が確保でき次第の日程調整となります。
※点鼻ワクチンは数に限りがあり、ご希望に添えない場合があります。
・新型コロナ予防接種：11 月 4 日から隔週水曜日　16 時 15 分～

□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

11 月 4 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。ご了承ください。

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**
		15:00～ **厚生園定期受診**	15:00～ **法定予防接種**	
		16:15～ **新型コロナ/インフルエンザ予防接種**	16:00～ **帯状疱疹予防接種**	13:30～ **インフルエンザ予防接種**

□問合せ　中頓別町国民健康保険病院(01634-6-1131)

『保健福祉課から』

除雪サービスを実施します

高齢者等の冬期間における生活の安全を確保するため、除雪サービス事業を実施します。申込期限まで残り 1 週間となります。希望される方は申請をお願いします。

□対象世帯
中頓別町に住所を有し、自力で除雪することが困難な町民税非課税世帯(施設入所世帯を除く)のうち、次のいずれかの世帯に該当する者。
(1)前期高齢者世帯
65 歳以上 74 歳以下の単身世帯または 65 歳以上 74 歳以下の者をもって構成する世帯であって、身体機能の低下により除雪が困難と認められる世帯
(2)後期高齢者世帯
75 歳以上の単身者世帯及び 75 歳以上の者をもって構成する世帯
(3)介護認定世帯
要介護認定及び要支援認定を受けている者をもって構成する世帯
(4)障がい者世帯
①身体障害者手帳所持者で 1 級または 2 級に該当する者をもって構成する世帯
②療育手帳所持者で程度 A に該当する者をもって構成する世帯
③精神障害者保健福祉手帳所持者で 1 級または 2 級に該当する者をもって構成する世帯
(5)ひとり親家庭等世帯
母または父と小学校就学前の子どものみをもって構成する世帯、もしくは上記に該当しない世帯であって、特別な事情により除雪が困難な世帯
(6)その他民生委員協議会が特に必要と判断する世帯

□除雪内容
(1)除雪の範囲　生活路の確保のために玄関先から公道までを除雪します。
(2)実施の基準　降雪があったときに、午前中に実施します。
※降雪時及び吹雪時には実施できない場合があります。

□申込期限
10 月 1 日(木)～10 月 30 日(金)　※保健福祉課、地区民生委員にご相談ください。

□問 合 せ　福祉グループ(01634-6-1995)

中頓別町国保病院での特定健診・健康診査

今年度、特定健診を受けられていない方は、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(どの保険でも)：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　中頓別町国保病院(01634-6-1131)
※希望日の 2 週間前までにお申し込みください。
※診療体制により変更になる可能性があります。
□問合せ　介護福祉センター(01634-6-1995)

『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、栄養相談を行います！

・藤井地区

□日　時　11 月 5 日(木)
　　11 時 00 分～15 時 00 分
□場　所　安藤さん宅

・小頓別地区

□日　時　11 月 6 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)

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、ぜひ遊びにいらしてください。

□日　程　10 月 26 日(月)　文化祭作品作り
　　11 月　2 日(月)　室内遊び
　　11 月　9 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　10 月 28 日(水)、
　　11 月 4 日(水)、11 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　11 月 17 日(火) 18 時 30 分～20 時 00 分
□場　所　保健センターホール
□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　11 月 18 日(水)　13 時 00 分～15 時 00 分
□場　所　保健センターホール
□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)

女性のためのひめトレヨガ ～骨盤底筋をととのえよう～

□日　時　11 月 5 日(木)　10 時 00 分～11 時 30 分
□場　所　保健センターホール
□対　象　全世代の女性
□参加料　レンタル料 500 円
□講　師　中島　麻奈美
　　(まなみん：沖ヨガインストラクター)
□内　容　バランスボール(大きなゴムボール)
　　※バランスボールの数に限りがあります。必ず予約をしてください。
　　※定員になり次第締め切ります。
□問合せ　介護福祉センター(01634-6-1995)

夜の心身調整ヨガ ～質の良い睡眠を目指して～

□日　時　11 月 5 日(木)　19 時 00 分～20 時 30 分
□場　所　保健センターホール
□対　象　子どもから高齢者までどなたでも
□参加料　レンタル料 500 円
□講　師　中島　麻奈美
　　(まなみん：沖ヨガインストラクター)
□内　容　バランスボール(大きなゴムボール)
　　※バランスボールの数に限りがあります。必ず予約をしてください。
　　※定員になり次第締め切ります。
□その他　初めての方も気軽にご参加ください。
　　動きやすい服装(ジャージ等)でお越しください。
　　ヨガマットなど、必要な物はこちらで準備しております。
□問合せ　介護福祉センター(01634-6-1995)

第 51 回健康づくり講座

□日　時　11 月 15 日(日)　9 時 00 分～
□場　所　町民センター大ホール
□テーマ　「食卓づくりは国創り」
□講　師　料理研究家　星澤　幸子　氏
□問合せ　介護福祉センター(01634-6-1995)

『長寿園から』

会計年度任用職員を募集します

□募集人員　一般事務職員：1 名
□職務内容　中頓別町老人ホーム長寿園の一般事務
□雇用期間　採用日から令和 9 年 3 月 31 日まで
　　(更新あり)
□勤務形態　月曜日から金曜日
　　8 時 30 分から 17 時 15 分(週 5 日)
□賃 金 等　中頓別町会計年度任用職員の給与条例等に準ずる
□応募資格　18 歳以上、普通運転免許所持
□そ の 他　試験方法、応募方法は問合せください
□問合せ先　中頓別町老人ホーム長寿園
　　(01634-6-1234)

『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　11 月 18 日(水)　10 時 00 分～11 時 30 分
□内　容　わらべうた、絵本の読み聞かせ、ベビーマッサージ
□場　所　こども園　ぱすてるのお部屋など
□対　象　0、1 歳のお子さんと保護者、妊婦さん
□持ち物　バスタオル、水分補給の飲み物
□問合せ　認定こども園(01634-6-2727)

子育てサロン

□日　時　11 月 25 日(水)
　　午前：10 時 00 分～11 時 30 分
　　午後：14 時 00 分～17 時 00 分
□内　容
　自由遊び、保護者の交流、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、保護者
　　※飲み物を用意しています。お気軽にお越しください。
□問合せ　認定こども園(01634-6-2727)

子育て講演会のお知らせ

□日　時　11 月 28 日(土)　10 時 00 分～11 時 30 分
□内　容　演題「誕生学から学ぶ命の尊さと家庭でできる性教育」
□講　師　本間　千恵子氏
　　稚内潮見が丘小学校　養護教諭
□場　所　こども園　地域交流スペース
□対　象　こども園・中頓別学園保護者、地域の方々
□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　11 月 11 日(水)　10 時 00 分～11 時 30 分
□内　容　小麦粉粘土であそぼう
□場　所　ぱすてるのお部屋
□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、着替え、タオル
□問合せ　認定こども園(01634-6-2727)

『産業課から』

〈町内事業者の皆様へ〉水道光熱費負担軽減対策事業のお知らせ

国の重点支援地方交付金を活用した事業者様向けの下記の事業について、申請の期限が来月となっています。申請書等がお手元にない方は下記お問合せ先までご連絡ください。事業のご活用のご検討をお願いいたします。

□事　　業　水道光熱費負担軽減対策事業
□概　　要　1 事業者あたり、水道光熱費を最大 15 万円まで助成
　　※令和 7 年 1 月 1 日～令和 8 年 9 月 30 日の期間で、連続する 12 か月間における水道光熱費の支出額に対して助成
□申請期限　10 月 30 日(金)
□そ の 他　事業の活用には各種条件があります。下記問合せにご確認ください。
□問 合 せ
　産業課商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)
　中頓別町商工会事務局 (01634-6-1416)

〈町内事業者の皆様へ〉リスキリング費用補助事業のお知らせ

中頓別町では、国の重点支援地方交付金を活用して、事業者様向けの事業を実施しています。下記の事業は、申請希望の申出をしたのち申請を行っていただきますが、第一次の申請希望申出をされた方の申請受付は開始しています。なお、第二次の申請希望に関する申出を下記の期間で受け付けます。活用をご検討されている事業者の方はお忘れないようお申し出ください。

□事　　業　賃上げ環境整備補助事業
　　(従業員の方の研修等にかかる費用を補助)
□申請期間　8 月 3 日(月)～令和 9 年 3 月 1 日(月)
□二次申出　9 月 1 日(火)～10 月 30 日(金)
□申出方法　「リスキリング教育に係る補助金申請希望申出書」提出
□提 出 先　〈申請・申出どちらの場合も〉
　中頓別町商工会員の場合　商工会事務局へ
　会員以外の場合　産業課商工労働・観光まちづくりグループへ
□問 合 せ
　産業課商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)
　中頓別町商工会事務局 (01634-6-1416)

『総務グループから』

防災に関するお知らせ

防災に関する情報をお知らせします。

□問合せ　総務グループ(01634-8-7660)

令和 8 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について

地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、防災無線が正常に作動するか、情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム(J アラート)を用いた試験で、中頓別町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達試験が行われます。

※J アラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

□日　　時

11 月 11 日(水)　11 時 00 分頃

予備日：11 月 25 日(水)

※災害等により予告なく中止することがあります。

□放送内容

「チャイム」

「これは、J アラートのテストです」×3 回

「これで訓練放送を終わります」

「チャイム」

□対象機器

屋外拡声器、戸別受信機、役場庁舎館内放送

中頓別町防災行政無線戸別受信機設置のお願い

防災行政無線戸別受信機の設置を全戸にお願いしております。まだ設置されていないご家庭は、問合せまでご連絡ください。

受信機は災害時に避難所の開設情報や断水時の給水所情報など重要な情報をいち早く届けるための防災用無線機です。ご協力いただけますようお願いします。

また、毎日(日曜を除く)17 時頃に音楽を配信しておりますが、音が聞こえない場合は故障の可能性があるためお問い合わせください。

受信機は、防災関連情報を伝える専用放送で、J アラートのテスト・天気警報・弾道ミサイル情報・除雪・排雪情報・詐欺啓発・食中毒警報・ライフラインに関する情報などを放送します。

転居される場合は必ず受信機を返却してください。

全国瞬時警報システム(J アラート)による、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った場合は、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。

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。

『政策経営課から』

政策経営課の職員とお話しませんか

広聴事業の一環として、まちづくり懇談会を行います。今回のテーマは、現在進められている行財政改革について実施内容案や町の財政状況などになります。また、テーマ以外でも、どんなことでも気軽にお話できます。

□日　時　10 月 27 日(火)～29 日(木)
10 時 00 分～17 時 00 分　※出入りは自由です。

□場　所　モトマツダ

□テーマ　行財政改革の取り組み

□問合せ　政策経営課(01634-8-7671)

『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
(勤務時間は相談に応じます)

□雇用期間　令和 8 年 12 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日

□勤務形態　配車表により稼働、フルタイムパート、月 4 日以上休日有

□賃 金 等　①時給 1,386 円　②時給 1,330 円
①②共通：条例に基づき通勤手当有、共済組合保険加入・厚生年金加入

□応募資格　①中型免許(8t 限定なし)以上所持者
②大型特殊免許及び車両系建設機械所持者

□応募方法　11 月 16 日(月)までに履歴書及び運転免許証写し・資格証写しを提出

□問合せ先　中頓別町立自動車学校
庶務係(01634-6-1667)