

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ
 □予定日 2月12日(木)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27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。

まち
小さな中頓別の
しあわせをデザインする

2026(令和8)年2月10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』

2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 | |
| 12日(木) | 小林(出) | 笹井(旭) 小林(出) | 小林(出) | 笹井(旭) 小林(出) | 整形外科外来 (要予約) |
| 13日(金) | 小林(出) | 小林(出) | 小林(出) | 小林(出) | |
| 16日(月) | 中澤 | 宮城(旭) 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) | 藤澤(旭) 真山(出) | 真山(出) | 藤澤(旭) 真山(出) | 整形外科外来 (要予約) |
| 27日(金) | 真山(出) | 真山(出) | 真山(出) | 真山(出) | |

※24日(火)の午後は神経内科外来のため休診

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)
 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)

出張医日程のお知らせ
 □2月12日(木) 旭川医大整形外科 笹井 健吾 医師(要予約)
 □2月16日(月) 旭川医大第一外科 宮城 久之 医師
 □2月26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 2月19日(木)、20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。

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)

『保健福祉課から』

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

児童手当のお知らせ

高校生年代までの児童を養育している方に児童手当を支給しています。
 手当の支給日は偶数月10日(土日祝はその前日)に2か月分まとめて支給されます。

転出・転入される方や就業状況等が変わった場合には、手続きが必要となる場合がありますので窓口にお越しください。
 ※進学により児童が町外へ転出される方、18歳~22歳までの子どもを養育している方については、申請が必要となる場合がありますのでお問い合わせください。

| 算定数・年齢区分 | | 支給月額 |
|----------|----------------|---------|
| 第1子・第2子 | 3歳未満(3歳の誕生月まで) | 15,000円 |
| | 3歳~18歳の年度末まで | 10,000円 |
| 第3子以降 | 0歳~18歳の年度末まで | 30,000円 |

□問合せ 介護福祉センター 児童手当担当(01634-6-1995)

児童扶養手当のお知らせ

18歳までの子(※障害を持つ場合は20歳未満)を養育するひとり親家庭に相当する方に支給している手当になります。支給は奇数月に2か月分まとめて支給されます。

家族等と同居された場合、転出・転入される方や再婚された場合等には、手続きが必要となる場合がありますので窓口に必ずお越しください。
 ※扶養義務者等の申請に変更や追加があった場合、正しい支給がされず還付等が生じてしまう場合がありますので必ず申請をお願いいたします。

| 算定数・年齢区分 | | 支給月額 |
|----------|---------|-----------------|
| 全部支給 | 児童1人目 | 46,690円 |
| | 児童2人目以降 | 11,030円 |
| 一部支給 | 児童1人目 | 11,010円~46,680円 |
| | 児童2人目以降 | 5,520円~11,020円 |

□問合せ 介護福祉センター 児童扶養手当担当(01634-6-1995)

子ども医療費助成のお知らせ

高校卒業までの児童(18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童)に受給者証の交付を行い、入院通院にかかる保険適用の医療費自己負担額を助成します。

転出・転入される方は、手続きが必要となる場合がありますので窓口にお越しください。

□問合せ 介護福祉センター 子ども医療費担当(01634-6-1995)

『保健福祉課から』

物価高対応子育て応援手当を支給します

物価高騰の影響を強く受けている、0歳から高校生年代までの児童を養育する方へ対象児童1人当たり2万円を支給します。

□支給対象者

①令和7年9月30日時点で中頓別町に住民票がある児童手当受給者

…受付期間終了しました。3月上旬までに随時対象者に支給します。

②中頓別町に住民票があり、令和7年10月1日から令和8年3月31日までに生まれた児童がいる保護者

…保健福祉課にて手続きが必要になります。

③中頓別町に住民票があり、所属庁より児童手当(公務員)を受けられている方

…勤め先の児童手当担当者より発行される申請書の必要事項に記載の上、3月10日までに窓口までお持ちください。

※提出期限を過ぎると受給できなくなる可能性があります。

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

福祉灯油の助成について

近年、物価高騰の影響により、生活費の負担が増加している状況を鑑みて、皆さんの冬期間の生活における暖房費の一部助成を行います。

申請期間は3月10日(火)までとなります。対象となる要件や金額など詳しくは折込のチラシをご確認の上、申請書に必要事項を記入して介護福祉センターまでご提出ください。

□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 2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り料金が異なります。

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 国民健康保険病院(01634-6-1131)

※希望日の2週間前までに申し込みください。

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 2月16日(月) 室内遊び
3月 2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)

生活を豊かにする会<北作樂>

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 2月19日(木) 10時00分～

□場 所 保健センター

□内 容 キムチうどん、サラダ、フラッペ

□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 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)

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 2月13日(金)、17日(火)、20日(金)、
24日(火)、27日(金)、3月3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)

こころの相談

こころの悩みを抱えている方や家族の方が気軽に相談出来る窓口として、「中頓別町こころの相談」を開設しています。相談を希望される方は、介護福祉センター保健師(01634-6-1995/090-3117-1945)、地域包括支援センター相談員(01634-6-2003)までご連絡ください。なお、相談は随時行っております。

□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 3月12日(木) 19時00分～20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)

□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 初めての方も気軽にご参加ください。

予約制ですが、当日参加もOKです。

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

**まなみんの産前・産後ヨガ
「春レッスン」**

□日 時 3月12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、3日前までに予約)

□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。

ヨガマット等、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)

**「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 2月18日(水)、3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)

『教育委員会から』

**なかとんべつスノーフェスティバル
開催のお知らせ**

3月1日に寿スキー場にて、なかとんべつスノーフェスティバルを開催いたします。

当日は、ゲレンデスキー・スノーボード・歩くスキーのタイム計測や子どもから大人まで参加できるレクリエーションをご用意しておりますので、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。中頓別の雪を思いっきり楽しみませんか？

□日 時 3月1日(日) 9時00分～

□場 所 寿スキー場

□種 目 スキーダイ回転、スノーボードダイ回転、
健全体力づくり(歩くスキー等)、
雪上ゲーム大会(宝探し等)

□申込み 2月18日(水)までに下記二次元コードまたは教育委員会へ申し込み
教育グループ 担当：炭谷(01634-6-1321)
電子申請二次元コード



『政策経営課から』

**電気ご利用開始には通電(遠隔操作)が
必要となります**

2026年5月から、引越しなどによる電気の使用は、ほくでんネットワークによる電気メーターの通電(遠隔操作)が必要となります。

希望日から電気を使用するためには、まず、契約を希望する電力会社へ使用開始の手続きを済ませる必要があります。ほくでんネットワークは、電力会社からの申込みを受けて使用開始日までに通電(遠隔操作)を行います。電気の使用が決まり次第、電力会社へ早めの手続きをお願いします。

なお、電力会社(小売電気事業者)は、電気を一般のご家庭や企業に販売する会社のこと、一覧は、資源エネルギー庁のホームページ等で確認できます。

【https://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/summary/retailers_list/】



□問合せ ほくでんネットワーク株

浜頓別ネットワークセンター

(0120-06-0140 ガイダンス5)

『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)のお子さんで、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)

こども園「生活発表会」のお知らせ

中頓別町立認定こども園では、下記の日程で生活発表会を開催します。かわいい子どもたちがステージで歌ったり踊ったりする姿を見に来ませんか?地域の皆様もぜひお越しください。お待ちしています。

□日 時 2月14日(土) 9時30分~

□場 所 認定こども園 ホール

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

『建設課から』

町営住宅等の入居者を募集します

今回募集する住宅(希望者複数の場合は選考)

公営住宅

□新小頓別団地 108号 高齢者減免住宅

(字小頓別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

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 収入制限有(希望者は建設課に確認)

(60歳以上減免措置有)

入居可能日 即入居可

□あかね拡充団地 442号

(字中頓別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

家賃 所得に応じて決定(格納庫使用料4,000円)

入居条件 収入制限有(希望者は建設課に確認)

入居可能日 即入居可

みなし特定公共賃貸住宅

□あかね拡充団地 441号

(字中頓別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

家賃 46,000円(格納庫使用料4,000円)

入居条件 収入制限有(希望者は建設課に確認)

入居可能日 即入居可

※No.4に続きます

『建設課から』

独身者住宅

□メモリアルハイツ A 棟 独身者住宅 102 号(1 階)

(字中頓別 983 番地 17 平成 4 年度建設)

構造 鉄筋コンクリート造 3 階建て(共同住宅)

面積 1LDK 38.97 m²

設備 電気温水器、ユニットバス、駐車スペース

家賃 27,500 円

入居条件 単身者の方

入居可能日 即入居可

□メモリアルハイツ A 棟 独身者住宅 302 号(3 階)

(字中頓別 983 番地 17 平成 4 年度建設)

構造 鉄筋コンクリート造 3 階建て(共同住宅)

面積 1LDK 38.97 m²

設備 電気温水器、ユニットバス、駐車スペース

家賃 27,500 円

入居条件 単身者の方

入居可能日 即入居可

□メモリアルハイツ B 棟 独身者住宅 102 号

(字中頓別 951 番地 8 平成 4 年度建設)

構造 木造平屋建て(長屋住宅)

面積 1LDK 34.30 m²

設備 灯油ボイラー、ユニットバス

家賃 25,300 円

入居条件 単身者の方

入居可能日 即入居可

隨時入居者を募集する住宅(先着順で決定)

公営住宅

□あかね団地 304 号

(字中頓別 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 2DK 57.00 m²設備 水洗トイレ設備、浴室有
(浴槽、給湯ボイラー無)

家賃 所得に応じて決定

入居条件 収入制限有(希望者は建設課に確認)

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、給湯ボイラー有)

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

特定公共賃貸住宅

□敏音知特定公共賃貸住宅 348 号(1 階)

(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 収入制限有(希望者は建設課に確認)

入居可能日 即入居可

□敏音知特定公共賃貸住宅 351 号(2 階)

(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 収入制限有(希望者は建設課に確認)

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 2 月 20 日(金)

□問合せ 建設グループ(01634-8-7665)

『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介護支援専門員

□雇用期間 隨時採用

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

□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)