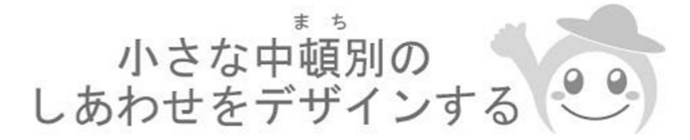


広報



なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

- 予定日 3月27日(金)、31日(火)、4月3日(金)、14日(火)、17日(金)、21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。



2026(令和8)年3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』 (旭)：旭川医大医師

4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	
1日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
2日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
3日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
6日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
7日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
8日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
9日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
10日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
13日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
14日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
15日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
16日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
17日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
20日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
21日(火)	中澤	中澤	休診	休診	神経内科 (午後・要予約)
22日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
23日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
24日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
27日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
28日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
30日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	

※中澤院長不在：4月9日(木)午後、10日(金)

出張医日程のお知らせ

- 4月6日(月) 旭川医大第一外科
- 4月13日(月) 旭川医大第一外科
- 4月20日(月) 旭川医大第一外科

※4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 看護師：1名
- 職務内容 病棟(介護医療院)の看護業務
- 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 週5日(変則勤務、早番、夜勤あり)
- 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 看護師免許または准看護師免許を有する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)

会計年度任用職員を募集します

- 募集人員 清掃員：若干名(フルタイム、パートタイム)
- 職務内容 病院の清掃業務
- 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 週5日 6時30分~16時30分の間で7時間45分(変則勤務)
※パートタイムの勤務形態はご相談ください。
- 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)

『教育委員会から』

放課後子どもプラン支援員を募集します

- 募集人数 若干名
- 職種 パートタイム会計年度任用職員
- 職務内容 放課後子どもプラン支援業務
- 雇用期間 採用日から令和9年3月31日まで
- 勤務日 平日3~5日(要相談)
- 勤務時間 児童の帰宅時間やその日の状況によっては多少の時間変動があります
原則：13時30分~17時30分 うち1日3時間程度
春・夏・冬休み、振替休日の場合：9時00分~12時00分
13時00分~17時00分
のどちらか、または両方

- 報償等 時給1,203円、期末手当(6月・12月)
- 休暇 年次有給休暇、特別休暇付与
- 応募資格 町内在住で18歳以上の健康な方
- 応募方法 写真付履歴書を提出(郵送可)
- 応募締切 4月3日(金)まで
- 問合せ 枝幸郡中頓別町字中頓別182番地
中頓別町教育委員会教育グループ(01634-6-1321)

中頓別中学校の電話番号変更のお知らせ

4月の中頓別学園開校に向け、3月18日から小学校と中学校の電話番号を現小学校(01634-6-1649)に統一しております。4月からは中頓別学園の電話番号としてそのまま使用しますのでお知らせいたします。

- 電話番号 01634-6-1649
- ・3月31日まで 中頓別小学校および中頓別中学校
- ・4月1日から 中頓別学園
- 問合せ 教育グループ(01634-6-1321)

『産業課から』

町営牧場の管理人を募集します

- 業務内容 入退牧作業、入牧牛の確認、授精に係る作業など、町営牧場の管理に関すること
- 募集人員 若干名
- 勤務場所 町営神崎牧場
- 資格要件 普通自動車免許を所有し通勤可能なおおむね65歳以下の方(酪農の経験は問いません)
- 雇用期間 5月7日(木)~10月30日(金)までを予定
- 勤務時間 7時00分~15時30分
※勤務日や勤務日数については、相談に応じます。
- 給与待遇 時給1,330円
社会保険、雇用保険適用、通勤費支給、有給休暇有り
- その他 将来酪農への就農を目指す方歓迎
- 申込期限 4月2日(木)
- 問合せ・申込み 東宗谷農業協同組合中頓別支所営農部営農相談課(01634-6-1231)
産業グループ(01634-8-7662)

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。ぜひご活用ください!

- 事業概要 2月1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しています。(世帯主に対し一括で郵送)
- 使用期限 7月31日(金)
- 取扱い店 同封のご案内裏面に、使用可能な店舗が記載されています。
- その他 まだ商品券を受領していない場合は、下記にご連絡ください。
2月2日~3月31日の間に転入・出生された方も対象になります。その場合は、配布までにお時間をいただきますのでご了承ください。
- 問合せ先 商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)

『保健福祉課から』

5 月 24 日は健診の日です！

□日 時 5 月 24 日(日)

①7 時 00 分～7 時 30 分 ② 8 時 00 分～ 8 時 30 分

③9 時 00 分～9 時 30 分 ④10 時 00 分～10 時 30 分

※エキノコックス症検診(小学生・中学生)

11 時 00 分～11 時 30 分

□申込み 5 月 15 日(金)までに電話または下記二次元コードから申し込み可能



がん検診・特定健診等

がん検診・肝炎・
エキノコックスのみ

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

特定健診・健康診査

□対 象 20 歳以上の方

□料 金 20 歳～39 歳の方：1,000 円

40 歳～74 歳の国保加入者：1,000 円

生活保護受給者：無料

75 歳以上の後期高齢者医療加入者：700 円

国保以外の保険で被扶養者：保険によって自己負担額
が異なります

※特定健診受診券が必要

その他の方：10,582 円

※国保以外の保険に加入している方は、職場または加
入している医療保険者にお問い合わせください。**胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診**

□対 象 胃・肺・大腸がん検診：40 歳以上の方

前立腺がん検診：50 歳以上の男性

□料 金 胃がん検診：500 円(75 歳以上 400 円)

ピロリ菌検査：2,860 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)

前立腺がん検診：2,310 円

※生活保護世帯は無料。申込み時にお申し出ください。

□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)

※胃がん検診とセットで受診

※過去にピロリ菌の除菌を受けた方は対象外

肺がん：胸部 X 線検査

大腸がん：便潜血反応検査 2 日法

前立腺がん：血液検査

エキノコックス症検診

□対 象 小学 3 年生以上

□料 金 一般：300 円 小学生・中学生：無料

肝炎ウイルス検診(B 型・C 型)□対 象 今年度中に下記の年齢になる方で、過去に肝
炎検査(B 型・C 型)を受けたことのない方

年齢：40 歳から 95 歳までの 5 歳刻み

□料 金 上記年齢の方：無料

上記年齢以外の方：500 円(75 歳以上 200 円)

□内 容 血液検査 HBs 抗原検査・HCV 抗体検査

**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 4 月 9 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、女性の方ど
なたでも

□参加料 無料

□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 お子様連れの方は託児も利用できますので、
お問い合わせください。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)

**夜の心身調整ヨガ
～質の良い睡眠を目指して～**

□日 時 4 月 9 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 無料

□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。動きや
すい服装でお越しく下さい。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 4 月 7 日(火) 18 時 00 分～19 時 30 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)

**児童扶養手当額及び特別児童扶養手当
額改定のお知らせ**全国消費者物価指数の上昇に伴い、令和 8 年 4 月分
から次のとおり改定されます。

□児童扶養手当

	令和8年3月まで	令和8年4月から
全部支給 (月額)	<第1子> 46,690円	<第1子> 48,050円
	<第2子以降> 11,030円	<第2子以降> 11,350円
一部支給 (月額)	<第1子> 11,010円～46,680円	<第1子> 11,340円～48,040円
	<第2子以降> 5,520円～11,020円	<第2子以降> 5,680円～11,340円

・児童扶養手当とは、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です。

□特別児童扶養手当

	令和8年3月まで	令和8年4月から
1級 (月額)	56,800円	58,450円
2級 (月額)	37,830円	38,930円

・特別児童扶養手当とは、身体や精神に障がいのある
20 歳未満の子どもを養育している方に支給してい
る手当です。手当は障がいの程度(診断書等)により
1 級と 2 級に認定され、各等級に定められている額
が支給されます。

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

**令和 8 年度骨粗しょう症検診・
8020 さわやか健診**いつまでも元気な体でいたい。いつまでも自分の歯
で美味しく食べたい。そんなあなたにお勧めします。

□日 時 4 月 17 日(金) ②8 時 15 分～

③8 時 30 分～

④8 時 45 分～

□場 所 保健センター

□内 容 骨粗しょう症検診

(レントゲンによる骨密度検査)

8020 さわやか健診(歯科健診・歯科相談)

□対 象 20 歳以上の方

□料 金 骨粗しょう症検診 20 歳～74 歳：500 円
75 歳以上：100 円

8020 さわやか健診：無料

□申込み 下記問合せに電話または

右記二次元コードから、

申し込み可能

※4 月 10 日(金)締め切り

□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 4 月 1 日(水)、22 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)

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。

□日 時 4 月 8 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)

定期予防接種のお知らせ

□日 程 4 月 23 日(木) ・日本脳炎予防接種

4 月 30 日(木) ・MR 予防接種

・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 3 月 27 日(金)、31 日(火)、4 月 3 日(金)、
7 日(火)、10 日(金)、14 日(火)

□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

『建設課から』

水道・下水道からのお知らせ

お引越しなどにより新たに水道・下水道を使用開始するときや使用をやめるときは手続きをお願いします。

□新たに水道・下水道を使用するとき

水道、下水道の使用を開始する場合、給水申請書、下水道使用開始届の提出が必要です。申請用紙は建設課窓口にあります。また、中頓別町ホームページからダウンロードができます。

【トップページ→暮らし手続き→水道・下水道の開始・休止→水道を使用開始するとき→給水申請書または公共下水道使用開始届】

スマートフォンをお持ちの方は、下記の二次元コードを読み込むと手続きができます。用紙での手続きの場合、申請書記入時に届出される方の印鑑が必要になります。



「給水申請書」



「下水道使用開始届」

手続きは、使用開始の1週間程度前を目安にお願いします。遠方より引っ越しして来られる方や休日などに使用を開始される予定の方は、事前に使用開始日を建設課上下水道担当までお電話にてお知らせください。

□水道・下水道の使用をやめるとき

水道、下水道の使用を休止する場合、水道休止届、下水道使用休止届の提出が必要です。申請用紙は建設課窓口にあります。また、中頓別町ホームページからダウンロードができます。

【トップページ→暮らし手続き→水道・下水道の開始・休止→水道の使用をやめるとき→水道休止等届または公共下水道使用休止届】

スマートフォンをお持ちの方は、下記の二次元コードを読み込むと手続きができます。用紙での手続きの場合、申請書記入時に届出される方の印鑑が必要になります。



「給水中止届」



「下水道使用休止届」

水道・下水道の使用をやめるときは、使用水量を調べて料金を精算しますので、使用休止の1週間程度前を目安に手続きをお願いします。

□問合せ 上下水道グループ(01634-8-7665)

『認定こども園子育て支援センターから』

0、1歳と妊婦さん広場のお知らせ

□日時 4月8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、1歳児園児との交流

□場所 ぱすてるのお部屋とホール

□対象 就園前のお子さんと保護者

□持ち物 水分補給の飲み物

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

すやすや、わくわく合同広場のお知らせ

□日時 4月15日(水) 10時30分～11時30分

□内容 ホールで遊ぼう

□場所 ぱすてるのお部屋とホール

□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)

4月のサロンのお知らせ

□日時 4月22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当している先生も参加します

□場所 ぱすてるのお部屋

□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)

『全国健康保険協会北海道支部から』

令和8年度の保険料率改定について

令和8年3月分(4月納付分)から健康保険料率は10.28%(マイナス0.03%ポイント)、介護保険料率は1.62%(プラス0.03%ポイント)となります。

また、令和8年4月分(5月納付分)より始まる子ども・子育て支援金率は0.23%となります。

ご自身の健康づくりや医療のかかり方が将来的な北海道の医療費上昇、保険料率の伸びを抑えることにもつながりますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

□問合せ 全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部
(011-726-0352)