



『国保病院から』

8 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 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	
3日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
4日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
5日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
6日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
7日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
10日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
12日(水)	中澤	中澤	小林(出)	小林(出)	
13日(木)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
14日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
17日(月)	中澤	旭川医大医師 中澤	中澤	中澤	外科外来
18日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
19日(水)	中澤	中澤	吉本(出)	吉本(出)	
20日(木)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	
21日(金)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	吉本(出)	
24日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
25日(火)	中澤	中澤	休診	休診	神経内科 (午後・要予約)
26日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
27日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
28日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
31日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	

※8 月 25 日(火)の午後は神経内科外来のため休診

※中澤院長不在：5 日(水)午後、6 日(木)、7 日(金)

8 月出張医日程のお知らせ

□8 月 3 日(月) 旭川医大第一外科

□8 月 10 日(月) 旭川医大第一外科

□8 月 17 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)

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

□予定日 7 月 28 日(火)、31 日(金)、8 月 4 日(火)、7 日(金)、11 日(火)、13 日(木)

□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。

『産業課から』

中頓別町生活応援券使用期限のお知らせ

国の重点支援地方交付金を活用して配布しました商品券「中頓別町生活応援券」の使用期限が迫ってきました！期限を過ぎますと使用できなくなります。使用していない生活応援券をお持ちでしたら、お早めにご使用いただくことをおすすめします！

□使用期限 7 月 31 日(金)

□取扱い店 中頓別町ホームページまたは、商品券と同封したご案内裏面をご確認ください。

□問 合 せ 商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)

ペーチャン川砂金掘体験場オープンのお知らせ

ペーチャン川砂金掘体験場が、下記のとおりオープンいたします。

今年度は人員不足により、砂金掘りの指導を行う管理人の確保が難しい状況となっております。

そのため、営業日数および営業時間を一部縮小して運営いたします。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

□日 時 8 月 7 日(金)～8 月 16 日(日)

9 時 00 分～16 時 00 分(最終受付 15 時 30 分)

※一部の日程で午前中のみ営業日がございます。

□場 所 中頓別町字兵安 ペーチャン川砂金掘体験場

□内 容 【料金】道具貸し出し体験料：500 円(中学生以下無料)
砂金持ち帰り用小瓶：200 円

【貸出】ゴールドパン、カッチャ、長靴

□その他 川に入ることができる服装でお越しください。

(虫よけ対策として長袖の着用をおすすめします。また、サン

ダルがあると便利です)

雨天時および川の増水時には開場しない場合があります。

オープンの情報については下記にお問い合わせください。

□問合せ (一社)なかとんべつ観光まちづくりビューロー(01634-7-8510)
商工労働・観光まちづくりグループ(01634-8-7663)

アライグマ用箱罟の貸出について

産業課では、アライグマ用箱罟の貸出及び、捕獲されたアライグマの回収を行っております。アライグマの被害に悩まされている方は、産業課までご相談ください。

※貸出できる箱罟の数には限りがあり、お貸しできない場合があります。

※貸出できる箱罟の数は1世帯あたり1つまでとなります。

※被害がなくなった際は、速やかなご返却にご協力ください。

※土・日・祝日及び年末年始の貸出、回収には対応しておりませんのでご注意ください。

□問合せ 産業グループ(01634-8-7662)

小さな中頓別の
しあわせをデザインする



2026(令和 8)年 7 月 24 日発行号【No.1】

発行／編集 中頓別町役場政策経営課

ひぐまっぷをご活用ください

近年、全国的にヒグマの出没件数が多くなっており、中頓別町においても目撃件数が増えてきています。

中頓別町ホームページでは、町内での目撃情報をもとに、地図上でヒグマの出没場所・日時といった情報を確認できる「ひぐまっぷ」を公開しております。

お出かけの際には是非、ひぐまっぷをご活用ください。また、ヒグマを目撃したり糞や足跡などの痕跡を発見した場合は、直ちに引き返して役場又は警察に連絡してください。

◎出かける前に必ずチェックしてください

・事前にヒグマの出没情報を確認する

・野山では一人では行動しない

・フンや足跡を見たら引き返す

・薄暗いときには行動しない

・野山では音を出しながら歩く

・食べ物やゴミは必ず持ち帰る

※ひぐまっぷ URL：https://higumap.info/map/513/2026

※ヒグマは北海道全域に生息しておりますので、

情報が掲載されていない場所でも注意が必要です。

□問合せ 産業グループ(01634-8-7662)



『認定こども園から』

地域参観日のお知らせ

こども園では、子ども達が園生活をどのように過ごしているかをご覧いただくため「地域参観日」を開催します。元気いっぱい遊ぶ子ども達の姿や、友だちとのかかわり合いの様子をぜひご覧ください。地域の皆様、保護者の皆様のお越しをお待ちしています。

□日 時 7 月 28 日(火) 9 時 30 分～11 時 10 分(受付：9 時 30 分～)

□場 所 認定こども園

□持ち物 上履き

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

『長寿園から』

会計年度任用職員を募集します

□募集人員 ①介護福祉士：1 名 ②一般事務職員：1 名

□職務内容 ①訪問介護事業所の訪問介護サービス員

②養護・特別養護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 ①18 歳以上の介護福祉士、普通運転免許を所持している方

②18 歳以上の普通運転免許を所持している方

□そ の 他 試験方法、応募方法等はお問い合わせください

□問 合 せ 〒098-5551

枝幸郡中頓別町字中頓別 160 番地

中頓別町老人ホーム長寿園(01634-6-1234)

『保健福祉課から』

気温が高い日が続きます！ 熱中症に気を付けましょう！

今年の夏は非常に暑い日が続いています。気象庁の予報でも例年よりも気温が高いとの予報も出ています。熱中症になるリスクも例年よりも高い状態となっています。

「熱中症」は、体内に熱がこもることによって「めまい」や「立ち眩み」「頭痛」「吐き気」などの症状を起こします。

熱中症が疑われる症状が見られたら、「体を冷やす」「水分摂取をする」「塩分をとる」などの対応が必要です。熱中症が疑われる場合には「エアコンのきいた部屋に移動する」「衣服を緩めて体を冷やす」「水分・塩分を摂取する(経口補水液を飲む)」などの対応を行ってください。

症状が強い、上記の対応をしても改善しない、食欲がなく水分摂取もできない、意識がない、もうろうとしている時にはためらわないで救急車を呼ぶようにしてください。

中頓別町ではエアコンを設置しており、だれでも利用できる施設、「クーリングシェルター」を設置しています。暑くなると予想されている日には積極的にご利用ください。

□中頓別町のクーリングシェルター

施設名	連絡先
保健センター ホール	保健福祉課 01634-6-1995
なかとんカフェ（保健センター）	保健福祉課 01634-6-1995
のびのびルーム（保健センター）	保健福祉課 01634-6-1995
モトマツダ（稚内信金前）	政策経営課 01634-8-7671

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

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！健康や食に関するだけでなく、日々疑問に思っていることなど何でも気軽に話してください。

・上頓別地区

□日 時 8月3日(月) 13時30分～15時00分

□場 所 上頓別会館

□問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

国民健康保険加入の皆様へ

8月1日より国民健康保険資格情報の更新となります。

現在、マイナ保険証をご利用の方には「資格情報のお知らせ」、それ以外の方には「国民健康保険資格確認書」を7月末日までに交付、郵送する予定です。お手元にいずれかが届かない等がございましたらご連絡をお願い申し上げます。

また、保険加入資格に関しては、一年間の有効期限となっているところ、この期間内に転出、転入、その他保険加入先の変更等があった場合、従来どおり加入または喪失の届出が必要となっておりますのでご留意願います。

保険加入・喪失に係るご不明な点等ございましたら、下記問合せまでご連絡願います。

□問合せ 福祉グループ 国民健康保険担当(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 8月3日(月) 室内遊び

8月10日(月) シャボン玉

□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)

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 7月31日(金)、8月4日(火)、7日(金)

□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 7月29日(水)、8月5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 8月19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)

「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！たくさんのご参加をお待ちしています！

□日 時 8月18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)

『政策経営課から』

【デマンドバス】お盆時期の予約に関するお願い

デマンドバスは、お盆時期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、8月8日(土)から8月17日(月)の期間に利用を予定している場合、可能な限り8月7日(金)までにご予約いただきますようご協力をお願いします。

また、お盆の帰省などで荷物が多くなる場合、ご予約の際にお申し付けいただきますよう重ねてお願いいたします。

□荷物の目安 ご自身で抱えることができない荷物(キャリーバッグ等)

□荷物の申出 ・電話：予約の際にお伝えください。
・オンライン：連絡事項にご記入ください。

□問 合 せ 政策経営グループ(01634-8-7671)

北方領土返還署名のお願い

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いたします。

8月1日から31日は、北方領土返還要求運動強調月間です。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、出納室

□問合せ 政策経営グループ(01634-8-7671)

町民アンケート調査にご協力ください

町の最上位計画となる第8期総合計画が間もなく折り返しを迎えます。これまで進めてきたまちづくりに対する満足度や各種取り組みに係るご意見などについて広く皆様のお声をお聞きし、今後の各種計画づくり・見直し等に反映させていきたいと考えています。アンケート調査へのご理解・ご協力についてよろしくお願いいたします。

□対象となる方

町内にお住まいの15歳以上の方

※進学のためご自宅を離れて生活されている方でも、住民票がある方はご協力をお願いいたします。

□調査票配付日

8月3日(月)から順次発送予定 ※郵送にてお届け

□調査票回収日

8月31日(月)を予定

※この日までに、返信用封筒にて最寄りの郵便ポストへ投函か、役場特設の回収箱へ投入

□問合せ 政策経営グループ(01634-8-7671)

なかとんべつライドシェアと ピンネシリ温泉ワインバー コラボ企画

7月から地域おこし協力隊の山口隊員によるピンネシリ温泉ワインバーが開催されております。

今回、なかとんべつライドシェアとのコラボ企画として、特典日にピンネシリ温泉までライドシェアをご利用いただいた方には、ワインバーで利用できるクーポン券をプレゼントします。ぜひこの機会にご利用ください。

□特典日 8月7日(金) 18時00分～20時00分

□内 容 500円分クーポン券

□その他 ドライバーとのマッチングのため、事前にお問い合わせいただけるとスムーズにご利用いただけます。

□問合せ なかとんべつライドシェア専用電話(080-2867-4112)

『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 8月6日(木) 10時00分～11時30分

□内 容 水遊び(雨天時は室内遊び)

□場 所 ばすてるのお部屋と園庭

□対 象 就園前のお子さんとその保護者

□持ち物 飲み物、帽子、サンダル、着替え、体をふくタオル、水遊び用おむつ

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)

0、1歳と妊婦さん広場のお知らせ

□日 時 8月13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、園児との交流

□場 所 ばすてるのお部屋など

□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)

8月のサロンのお知らせ

□日 時 8月19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

□場 所 ばすてるのお部屋

□対 象 未就園児、園児、卒園児、保護者

□問合せ 認定こども園(01634-6-2727)