



『国保病院から』

9 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	
11日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
14日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
15日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
16日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
17日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
18日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
24日(木)	小林(出)	高橋(旭) 小林(出)	小林(出)	高橋(旭) 小林(出)	整形外科外来 (要予約)
25日(金)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	小林(出)	
28日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
29日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
30日(水)	中澤	中澤	吉本(出)	吉本(出)	

9 月出張医日程のお知らせ

□9 月 24 日(木) 旭川医大整形外科 高橋 裕貴 医師

□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 9 月 17 日(木)、18 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。

『保健福祉課から』

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 9 月 14 日(月) うどん作り

□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)

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

□予定日 9 月 11 日(金)、15 日(火)、18 日(金)、24 日(木)、29 日(火)

□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。

歯科検診・フッ素塗布のお知らせ

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 10 月 8 日(木)

①13 時 30 分～13 時 45 分 ②14 時 00 分～14 時 15 分(就学児健診)

③14 時 30 分～14 時 45 分 ④15 時 00 分～15 時 15 分

⑤15 時 30 分～15 時 45 分

※混雑を避けるため、事前予約制といたします。お申し込みの際は希望の時間をお知らせください。

※次回は令和 9 年 2 月 4 日(木)予定です。

□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

□締切り 10 月 1 日(木)までに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です。

□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 9 月 28 日(月) 10 時 00 分～

□場 所 保健センター

□内 容 炊き込みご飯、チャンチャン焼き、味噌汁、わらびもち

□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)

□申込み 介護福祉センター(01634-6-1995)

特定健診・がん検診のお知らせ ～町外での受診を希望される皆様～

特定健診・がん検診について、以下の 2 健診機関(町外)でも個別検診費用の一部を助成します。

助成対象・金額は加入保険・年齢等によって異なります。助成ができない場合もありますので、助成を希望される方は下記問合せまでご連絡ください。

□健診期間 ①旭川厚生病院：人間ドックとして実施。下記内容以外は自己負担。
②対がん協会旭川がん検診センター：特定健診とがん検診のセット検診、単独検診受診いずれも可。

□検査内容 特定健診・胃がん検診(バリウム検査・胃カメラ検査選択可)・
肺がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診

□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 9 月 30 日(水)、10 月 7 日(水)、14 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)

小さな中頓別の
しあわせをデザインする



2026(令和 8)年 9 月 10 日発行号【No.1】

発行／編集 中頓別町役場政策経営課

「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 10 月 20 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 10 月 21 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)

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

『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)

介護のしごと魅力アップ～現役介護学生が教える介護体験～

札幌の専門学生さんが中頓別学園の 8 年生・9 年生を対象に介護体験を行います。一般の方もぜひ遊びにいらしてください。

□日 時 9 月 14 日(月) 13 時 25 分～15 時 10 分

□場 所 中頓別学園

□問合せ 中頓別町老人ホーム長寿園(01634-6-1234)

『住民グループから』
シルバーウィーク中のごみ収集について
下記のとおり、ごみ収集及び生ごみ収集を行いますので、ごみを出す際にはご注意ください。

	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)
燃えるごみ	×	×	×	×	×
リサイクル	×	×	×	×	○
生ごみ	×	×	×	○	×

※上頓別一部・小頓別地区も同様となります。
□問 合 せ 住民グループ (01634-8-7660)

『教育委員会から』
文化スポーツ表彰者募集のお知らせ
□募集期間 9月18日(金)まで
□対 象 者 中頓別町民
□推薦資格

- ①文化功労章・スポーツ功労賞
本町の文化・スポーツの振興に著しく貢献した期間が25年以上に及ぶ個人(原則として年齢60歳以上とする)
設立15年以上の文化・スポーツ団体で、本町の文化・スポーツの振興に著しく貢献した団体
前項以外の個人及び団体で、文化・スポーツの振興にその功績が顕著な者
- ②文化奨励賞・スポーツ奨励賞
文化・スポーツの催しで、全国的な催しでの優勝・準優勝・国際大会に出場・入選した個人及び団体
- ③文化優秀賞・スポーツ優秀賞の特別表彰
文化・スポーツの催しで、全道的な催しでの優勝・準優勝・全国大会に出場・入選した個人及び団体
- ④文化優良賞・スポーツ優良賞の特別表彰
文化・スポーツの普及振興に著しく貢献のある個人及び団体、これに準ずる者
- 対象期間 令和7年10月～令和8年9月
□申 込 先 教育委員会に用紙がございますので、必要事項を記入の上お申し込みください
□問 合 せ 教育グループ 担当：石井、炭谷(01634-6-1321)

寿公園遊具更新工事に伴う園内遊具利用制限について
園内遊具の老朽化に伴う更新工事施工のため、園内一部遊具の今シーズン内の使用が出来なくなります。
ご利用を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
□工 事 名 寿公園遊具更新工事
□工事期間 令和8年9月24日(木)～令和9年3月末
※工事の進捗により前後します
□そ の 他 重機等の出入りがございますので、作業中は近づかないようお願いいたします。
□問 合 せ 工事について：建設課建設グループ(01634-8-7665)
管理について：教育委員会(01634-6-1321)
園内利用について：(有)中頓別振興公社(01634-6-1339)

学校・地域合同避難訓練(1日防災学校)のお知らせ

□日 時 9月29日(火) 13時00分～
・避難訓練：13時00分～13時30分ごろ
・防災体験等：13時30分～15時00分ごろ
□場 所 中頓別学園体育館およびグラウンド
□内 容 町民の皆さんどなたでも参加できます。
12時50分までにお集まりください。
受付は職員玄関で行います。
午前中は児童生徒を対象とした防災学校各授業(マイハザードマップづくり、避難所設営体験、新聞紙スリッパづくりなど)が行われま
す。体験・参加も可能ですので、詳細についてはお問い合わせください。
□問合せ 教育グループ(01634-6-1321)
中頓別学園(01634-6-1649)

**なかとんアカデミー
明楽みゆきチェンバロトークコンサート**
チェンバロ奏者明楽みゆき氏によるトークコンサートを開催します。

チェンバロはバロック時代に活躍した、ピアノとはひと味違う優雅な音色を持つ古楽器です。なかなか生演奏を聴く機会のない、珍しい楽器です。この機会にぜひぜひお楽しみください。
□日 時 10月4日(日) 15時00分～
□場 所 モトマツダ
□演奏者 チェンバロ奏者 明楽みゆき 氏
□料 金 500円
□主 催 NPO法人中頓別町まちづくり協議会
□問合せ NPO法人中頓別町まちづくり協議会
担当：田辺(090-8903-1365)
教育委員会(01634-6-1321)

『政策経営課から』
中頓別ハイヤーの事業承継先を募集

中頓別ハイヤーは、長年にわたり町内の移動手段を担ってきましたが、6月以降、営業を休止しているところです。事業再開に向けて、事業を引き継いでいただける承継先を募集しております。
□必須要件
普通自動車第二種運転免許を持つドライバーの確保
□中頓別町からの支援内容
・営業車両に関する支援
・ハイヤーチケット配布による収入支援
□承継の考え方
現時点では、中頓別ハイヤーの法人格を承継し、道路運送法上の許可を維持する形での事業承継を想定しています。なお、承継にあたっては、当事者間での調整が前提となります。その他の詳細につきましてはお問い合わせください。
□問合せ 政策経営グループ(01634-8-7671)

町長がおじゃまします開催のお知らせ
今年も「町長がおじゃまします」を開催します。

自治会編とは別に、開催を希望する団体やサークルに町長がおじゃまして意見要望や日常で思うこと、困っていることなど様々な内容で懇談を行います。少人数でも開催できますので、お気軽にご連絡ください。
□開催期間 9月～10月 ※上記期間以外は要相談
□問 合 せ 政策経営グループ(01634-8-7671)

『建設課から』
町営住宅等の入居者を募集します
随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㎡
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

□**敏音知特定公共賃貸住宅 349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㎡
設備 電気温水器、ユニットバス、浄化槽
(浄化槽維持管理費は別途請求)
家賃 20,000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

□**敏音知特定公共賃貸住宅 349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㎡
設備 電気温水器、ユニットバス、浄化槽
(浄化槽維持管理費は別途請求)
家賃 20,000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

◎申込期限 9月18日(金)
◎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
(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。ご連絡ください。
□問合せ 建設グループ(01634-8-7665)

『産業課から』
醸造用ブドウ栽培園場収穫体験会を開催します

醸造用ブドウの収穫体験会を下記のとおり開催します。今回収穫するブドウは来年販売予定となるワインの原料となります。中頓別の風土で育ったブドウを収穫する楽しみを味わってみませんか。
□日 程 10月4日(日) 9時00分～15時00分頃まで
(収穫終了まで)
※昼休憩12時00分～13時00分
※小雨決行(荒天の場合は中止)

□内 容 醸造用ブドウの収穫作業体験
□参加対象 町内外のどなたでも参加可能
(事前申し込みが必要)
□注意事項
今回は時間制での体験会ではありません。参加者のご都合に合わせてご参加いただけます。
自家用車で直接来場されてもかまいませんが、駐車場内での事故等のトラブルについては責任を負いかねますのでご了承ください。
送迎バスは午前中の3往復のみ運行します。送迎バスの利用を希望される方は、申込時に利用希望をお伝えください。

バス運行予定時間(1回につき15名程度)

役場前⇒ブドウ園場	ブドウ園場⇒役場前
① 8時45分発⇒ 9時00分着	①10時30分発⇒10時45分着
② 9時45分発⇒10時00分着	②11時00分発⇒11時15分着
③10時45分発⇒11時00分着	③11時45分発⇒12時00分着

未成年の方は保護者の引率をお願いします。
ブドウの生育や収穫状況により体験の時間を短縮する場合があります。
参加される方は、各自で防寒着、長靴や軍手、雨カップ等等の準備をお願いします。(園芸用ハサミや万能ハサミ等があればご持参ください)
昼食が必要な方は各自で準備願います。
ブドウ栽培園場にはトイレはありませんのでご了承ください。
送迎バスは午前中の3往復のみ運行します。送迎バスの利用を希望される方は、申込時に利用希望をお伝えください。

□申し込み
参加費は無料ですが傷害保険に加入しますので、参加を希望される方は、必ず10月1日(木)17時までに電話または右記二次元コードからお申込みください。
□問 合 せ 産業グループ(01634-8-7662)



『産業課から』

秋はヒグマに注意！！

みのりの秋、冬眠を控えたヒグマが盛んに活動します。今年度についても、観光地付近での目撃や出没が非常に多く人身事故の発生が懸念されます。

キノコ採りなどで野山へ出かける際は、ヒグマによる事故を防ぐために出没場所への立ち入りは十分に注意しましょう。また、野山にゴミなどを不法投棄することは、ヒグマを誘引し、居着かせてしまう原因となるので絶対にやめましょう。

ヒグマの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
- ・薄暗いときには行動しない
- ・野山では一人では行動しない
- ・野山では音を出しながら歩く
- ・フンや足跡を見たら引き返す
- ・食べ物やゴミは必ず持ち帰る



※出没情報「ひぐまっぷ」で確認できます。

(<https://higumap.info/recent>)

北海道では、ヒグマによる人身被害を防ぐため、次の期間を秋のヒグマ注意特別期間に設定し、ヒグマに対する注意を呼び掛けています。

□期 間 9 月 1 日(火)～10 月 31 日(土)

□問合せ 産業グループ(01634-8-7662)

個別的労使紛争あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話を伺い、問題点を整理したうえで助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っております。

「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。ぜひご活用ください。

□詳 細 Web で「北海道労働委員会 個別あっせん」と検索

□問合せ 北海道労働委員会事務局調整課
(011-204-5667)

令和 8 年度全国労働衛生週間の実施

令和 8 年度の全国労働衛生週間が「ひとりひとりが貴重な人材 心も体も健やかに みんな生き生き健康職場」をスローガンに、下記の期間実施されます。

この機会に、それぞれの事業所において、自主的労働衛生管理活動の一層の促進を図りましょう。

□期 間 準備期間:9 月 1 日(火)～9 月 30 日(水)
本週間：10 月 1 日(木)～10 月 7 日(水)

□問合せ 稚内労働基準監督署(0162-73-0777)

『政策経営課から』

10 月からデマンドバスの運賃表が改正となります

浜頓別ターミナルから中頓別町を経由して音威子府駅まで接続するデマンドバス中頓別浜頓別線について、令和 8 年 10 月 1 日から運賃表が改正となります。

□割引運賃の改正(乗継往復割引の廃止)

障がい者	小学生 (就学児)	未就学児	都市間バス 乗継往復割引		
			名寄	旭川	札幌
半額	半額	無料	半額	半額	無料

□基本運賃の改正(運賃の引き下げ)

区間ごとの運賃設定のバランス改善のため改正するものです。伴って全体的に運賃の引き下げを行います。

						農試住宅前 ～浜頓別T
						浜頓別
						300 → 200
						500 → 400
						800 → 600
						1,000 → 800
						1,300 → 1,000
						1,500 → 1,200

□問合せ 政策経営グループ(01634-8-7671)