

広報



『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	
12日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
13日(水)	中澤	中澤	松野(出)	松野(出)	
14日(木)	松野(出)	笹井(旭) 松野(出)	松野(出)	笹井(旭) 松野(出)	整形外科外来 (要予約)
15日(金)	松野(出)	松野(出)	松野(出)	松野(出)	
18日(月)	中澤	宮城(旭) 中澤	中澤	中澤	外科外来
19日(火)	中澤	中澤	中澤	中澤	
20日(水)	中澤	中澤	真山(出)	真山(出)	
21日(木)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
22日(金)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	真山(出)	
25日(月)	中澤	中澤	中澤	中澤	
26日(火)	中澤	中澤	休診	休診	神経内科外来 (午後、要予約)
27日(水)	中澤	中澤	佐々木(出)	佐々木(出)	
28日(木)	佐々木(出)	藤澤(旭) 佐々木(出)	佐々木(出)	藤澤(旭) 佐々木(出)	整形外科外来 (要予約)
29日(金)	佐々木(出)	佐々木(出)	佐々木(出)	佐々木(出)	

※状況により担当医師が変更となることがあります。ご了承ください。
※8月26日(火)の午後は神経内科外来のため休診となります。

浜頓別町国民健康保険病院の婦人科診療について

- 診療期間 8月21日(木)、22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)

※予約制ではございませんが出張医師の都合により診療日程が変更になる場合もありますので、事前に浜頓別町国民健康保険病院にご確認願います。

なかとん牛乳 出荷日のお知らせ

- 予定日 8月12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29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。
※予定日に出荷できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

出張医日程のお知らせ

- 8月14日(木) 旭川医大整形外科 笹井 健吾 医師(要予約)
- 8月18日(月) 旭川医大第一外科 宮城 久之 医師
- 8月28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)

会計年度任用職員(看護補助員)を募集します

- 募集人員 看護補助員:1名
- 職務内容 看護部門の看護補助業務
- 雇用期間 採用日から令和8年3月31日まで(更新あり)
- 勤務形態 週5日(シフト制)、フルタイム
- 賃 金 等 月給183,500円~ 賞与年2回(6月、12月)
- 応募資格 18歳以上の健康な方
- 応募方法 履歴書提出(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)

『保健福祉課から』

お晩です!エクササイズのお知らせ

その日の参加者の年齢や体の状況に合わせて、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!ご都合や時間に合わせて途中からの参加も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 8月19日(火) 19時00分~20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)

ゴム体操で筋力アップ!のお知らせ

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!皆さんそれぞれの体力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 8月20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)

小さな中頓別の
しあわせをデザインする



2025年(令和7年)8月8日発行号【No.1】

発行/編集 中頓別町役場政策経営課

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(ゴムでできた運動器具)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 程 9月3日(水)、24日(水)、10月1日(水)
- 時 間 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)

定期予防接種のお知らせ

- 日 程 8月21日(木) ・日本脳炎予防接種
8月28日(木) ・日本脳炎予防接種
- 時 間 15時00分~15時15分
- 場 所 中頓別町国民健康保険病院
※対象者には個別に案内と問診票を送付
- 問合せ 介護福祉センター 保健師(01634-6-1995)

生活を豊かにする会 <きたさくら北作楽>

初めての方も大歓迎!どなたでも参加いただけます。

- 日 時 8月28日(木) ※10時00分保健センターに集合
- 場 所 保健センター
- 内 容 豚バラ大根、みそ汁、ミニトマトのキムチあえ、フルーツ白玉
- 持ち物 エプロン、三角巾
※材料費は出席人数で割り、当日徴収します。
- 申込み 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 8月18日(月) 室内遊び
8月25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)

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 8月19日(火)、22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)

『保健福祉課から』

健康相談のお知らせ

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でも気軽にお話してください。

□地 区 上頓別

□日 時 8月25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)

頭の検診

□日 時 8月26日(火) 14時35分～16時15分

8月27日(水) 8時45分～ 9時05分

□場 所 保健センター

□対 象 中頓別町民で受診時に満30歳に達している方

※ペースメーカーを埋め込んでいる方、脳の手術をした方は受診できません。外科用クリップ、人工骨、その他金属類を埋め込んでいる方はご相談ください。脳血管疾患で治療中の方は対象外です。

□検診内容 脳MRI検査

□検診料金 5,000円

□申込期限 8月20日(水)

※定員(45名)がありますので早めにお申し込みください。申し込み期限前に定員を超えた場合には過去に頭の検診を受けたことのない方が優先となります。※日時の希望がある方は申し込み時にお知らせください。※検診受診者は不織布マスクの着用をお願いします。

□申込み・問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

頭の検診<講演会>

□日 時 8月26日(火) 18時00分～

□場 所 保健センター

□講 師 野冒 秀策 医師(脳神経外科部長兼MVDセンター長)

□内 容 「認知症」をテーマに講演会を行う予定です。

□その他 ・頭の検診受診者は講演会に参加していただきますよう、お願いいたします。

□申込み・問合せ 介護福祉センター(01634-6-1995)

ネウボラ相談

妊娠中や子育て中の不安や疑問、子どもの健康や成長発達、お母さんやお父さん・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、随時訪問も行っています。希望す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

『住民グループから』

猫は室内で飼いましょう

『家庭動物等の飼養及び保管に関する基準「第5 猫の飼養及び保管に関する基準」』に猫の室内飼育に努めることが明記されています。

□屋外の危険

飼い猫を外に出している飼い主は、これらの危険にさらしていることを忘れてはいけません。飼い猫がこれらの危険に遭遇した場合には、命を落としてしまうかもしれません。

- ・感染症：猫エイズ(猫免疫不全ウイルス感染症)、猫白血病ウイルス感染症、猫伝染性腹膜炎 など
- ・交通事故：車と衝突、車の隙間に入り込む など
- ・迷子：予期せぬ事態(大きな音等)でパニックになる、病気や怪我で動けなくなる、繁殖相手を探し放浪する など
- ・予期せぬ繁殖：望まない子猫が生まれる
- ・近所からの苦情：糞・尿被害、ゴミを荒らす、鳴き声、花壇が荒らされる、爪で車が傷つけられる など
- ・ケンカ：縄張り争い、メスをめぐる争い など

□室内飼育でも身元表示をしましょう

室内で飼っていても、突然の災害や逸走(脱走)に備えて日頃から迷子札やマイクロチップ等の身元表示(所有明示)をしておくことが必要です。動物病院への移動中や、大きな音など、思いがけないきっかけで猫が迷子になることがあります。万が一のときに後悔しないよう、日頃から身元表示をして、迷い猫にさせないようにしましょう。

□室内飼育でも不妊・去勢手術

子猫が生まれることを望まない場合や、生まれた子猫を全て幸せにできない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。病気の予防やストレスの軽減になり、繁殖のための争いや逸走(脱走)、望まない妊娠を予防できます。また、オスの場合は、去勢手術をすることにより、あちこちに尿をかけるスプレー行動の予防にもなります。

□問合せ 住民グループ(01634-8-7660)

頓別川で釣り・魚とり体験&観察会

～頓別川に住んでいる魚の観察しませんか？～

頓別川水系でとれる魚の観察会を開催し、どんな魚がいるか観察して中頓別の自然を再体験していただきたいと考えております。夏の思い出作りと自然観察に、ぜひご参加ください。

□日 時 8月31日(日) 9時00分～12時00分

□場 所 そうや自然学校周辺

□内 容 釣りや魚とりの体験を通して、自然と触れ合う

□定 員 15名程度

□その他 増水・雨天の場合は、内容を変更する可能性があります。事前に申し込みが必要です。下記までご連絡ください。

□問合せ 住民グループ(01634-8-7660)

南宗谷衛生施設組合からのお知らせ

生ごみ指定袋に3ℓサイズを追加します

近年単身世帯や高齢者世帯が増え、一番小さな5ℓの生ごみ指定袋でも満杯にならないため、より小さい袋のご要望を受けまして、9月1日から「3ℓサイズの生ごみ指定袋」を新たに導入します。

□3ℓサイズの生ごみ指定袋について

- ・9月1日より順次生ごみ指定袋取扱店の店頭に並びます。
- ・価格は10枚1組で120円です。

□生ごみは大切な資源です

分別収集された生ごみは、南宗谷クリーンセンターでし尿処理などから発生する汚泥とともに、メタン発酵処理を行っています。この処理で発生するメタンガスは、発電などに再利用し、残った汚泥は堆肥化して、皆さまに還元しています。

生ごみを分別することで、ごみの減量だけでなく、貴重な資源として再利用することができます。引き続き、生ごみの分別にご協力をお願いします。

□生ごみ指定袋ご使用上の注意

生ごみ指定袋は、堆肥化を目的とした生分解性プラスチック製です。そのため以下の点にご注意ください。

- ・水分に弱く、破れやすい性質があります。生ごみは十分に水切りをしてから収集日当日に指定袋に入れてください。
- ・製造から2年以上経過すると劣化する恐れがありますので、まとめ買いの際はご注意ください。

□問合せ 南宗谷衛生施設組合 担当:船木・上野(01634-2-2415)

住民グループ 担当:石川(01634-8-7660)

『建設課から』

北海道排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

中頓別町では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者試験を導入し、次のとおり全道統一試験を行います。なお、すでに登録している方は、受験の必要性はありません。

□名 称 令和7年度北海道排水設備工事責任技術者試験

※北海道地方下水道協会に委託し実施

□日 程 10月16日(木) 釧路・苫小牧・函館・旭川

10月20日(月) 札幌

13時30分から15時30分(120分)

□手 数 料 受講料7,000円

□受付期間 8月18日(月)から8月27日(水) ※土・日曜日は除く

9時00分～12時00分、13時00分～17時00分

□受付場所 建設課 上下水道グループ

□問 合 せ 上下水道グループ 下水道担当(01634-8-7665)

『建設課から』

町営住宅の入居者を募集します

□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㎡
設備 ボイラー、ユニットバス、車庫格納庫付
家賃 所得に応じて決定(格納庫は使用料4,000円/月)
入居条件 どなたでも入居可
入居可能日 即入居可

□旧中頓別農業高校教員住宅102号(1階)

(字上駒7番地12 平成8年度建設)
構造 鉄筋コンクリート造2階建て
(共同住宅)
面積 2DK 60.33㎡
設備 灯油ボイラー、ユニットバス
家賃 32,000円
入居条件 どなたでも入居可
入居可能日 即入居可

□あかね特定公共賃貸住宅425号

(字中頓別48番地33 平成14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 80.83㎡
設備 給湯ボイラー、ユニットバス、車庫格納庫付
家賃 46,000円(格納庫は使用料4,000円/月)
入居条件 どなたでも入居可
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 3DK 67.23㎡
設備 水洗トイレ設備、浴室有
(浴槽、給湯ボイラー無し)
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

◎入居資格など

- ・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など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はないこと
- ・同居者は入居者の親族であること
- ・各住宅とも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2か月分)必要

◎お願い

- ・入居家族の変更があった場合、ご連絡ください。(同居承認申請が必要です。)

◎申込期限 8月20日(水)まで

◎問合せ 建設グループ(01634-8-7665)

中頓別町住宅改築促進事業補助金交付条例について

□内 容 中頓別町では、令和7年度よりZEH基準や省エネ基準に適合したリフォームや、省エネ機器の設置工事等について、工事費に応じて間接的に補助金を交付する条例を制定いたしました。
詳細な内容については、二次元コードよりアクセスしご確認ください。

□問合せ 建設グループ(01634-8-7665)



『稚内海上保安部から』

海上保安大学校学生募集のお知らせ

海上保安庁では、令和8年4月採用の職員(海上保安大学校学生)を募集します。

- 受付期間 インターネット：8月21日(木)～9月8日(月)
- 試験日程 第一次試験：10月25日(土)、26日(日)
- 受験資格 令和7年4月1日において高等学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者及び令和8年3月までに高等学校を卒業する見込みの者
- 海上保安庁職員採用のホームページ
<https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>
- 問 合 せ 稚内海上保安部管理課(0162-22-0118)



『政策経営課から』

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 政策経営課窓口、出納室窓口
- 問 合 せ 政策経営課(01634-8-7671)

『長寿園から』

中頓別町職員を募集します

- 募集人員 ①介護員：1名 ②介護支援専門員：1名
- 職務内容 特別養護老人ホーム長寿園の介護員、介護支援専門員
- 雇用期間 随時採用
- 勤務形態 ①年間勤務時数によるシフト制
②固定時間制
- 応募資格 ①介護福祉士資格
②介護支援専門員資格
共通：昭和50年4月2日以降に生まれたもの、普通自動車免許所有者
- その他 試験方法、応募方法は問合せください。
- 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)

会計年度任用職員を募集します

- 募集人員 ①看護師：1名 ②介護員：1名
- 職務内容 特別養護老人ホーム長寿園の看護師、介護員
- 雇用期間 採用日から令和8年3月31日まで(更新あり)
- 勤務形態 週5日(シフト制)、フルタイム
- 賃 金 等 ①正看護師：月額240,600円～
准看護師：月額207,700円～
②月給183,500円～
共通：賞与年2回(6月、12月)
- 応募資格 ①正看護師又は准看護師免許保有者
共通：普通自動車免許所有者
- 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160番地
特別養護老人ホーム長寿園
担当：岡崎(01634-6-1234)

『総務課から』

防災に関するお知らせ

【令和7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時に備え、防災無線が正常に作動するか、次のとおり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伝えるシステムです。

□日 時 8月20日(水) 11時00分 予備日：9月10日(水)

□放送内容 「チャイム」

「これは、Jアラートのテストです」×3

「これで訓練放送をおわります」

「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、登録制メール

※登録制メールは、災害時の情報を電子メールにてお知らせする、町が運用する電子メールです。下記に登録方法を記載していますので、登録にご協力ください。

□その他 この訓練は災害等により予告なく中止することがありますので御了承下さい。

【中頓別町防災行政無線戸別受信機設置のお願い】

全戸に対して防災無線の個別受信機の設置をお願いしております。災害時の避難所開設など災害情報をいち早くお知らせする受信機です。設置していない方がいましたらお問い合わせください。

当町の防災無線は防災情報に特化したものです。主に緊急地震速報や気象情報、除排雪情報などを発信しております。受信機からは日曜日を除いて毎日17時頃に音楽が流れます。音が聞こえない場合には故障の可能性がありますのでお問い合わせください。

中頓別町から転出する際には、必ずご返却ください。

【中頓別町災害用登録制メールの登録のお願い】

防災無線に合わせて電子メールでも防災情報を配信しています。防災無線が聞こえない場合や、町外にいた場合でも災害情報を受け取ることができます。

次の二次元コードから空メールを送信するとメールが配信されますので、記載内容に従ってお名前等をご入力ください。

メールはnakatombetsu-town@raidens3.ktaiwork.jpから配信されますので、届かない場合は、メールの設定やドメインの登録等が必要となります。



【弾道ミサイルの警報が鳴った場合の行動】

弾道ミサイル発射により全国瞬時警報システム(Jアラート)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てください。建物の中へ避難が難しい場合には、近くの建物の側で爆風に備えてください。

万が一、飛来物があった場合は、速やかに遠くにはなれ、役場、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を始めました。こちらでは防災情報だけではなく、様々な情報が受け取れます。ぜひ登録をお願いします。

