

3月の診療表



国保病院から
お知らせ
〒国保病院 ☎0152-23-2102

【受付時間】 救急搬送があった場合、外来の待ち時間が延びることが想定されますので、あらかじめご了承ください。

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	出張医		出張医	森 (予約優先)	森 (予約のみ)		出張医	森 (予約優先)	森	
外科					総合診療 出張医 *休診となる 場合があります					
整形外科	森下		森下				森下 19日:小島 (予約制)		森下	
小児科	旭川医大		旭川医大	予防接種 のみ		旭川医大		旭川医大 (~14:00まで)		
産婦人科	加藤医師(出張医) 11日(水) 午前・午後 / 12日(木) 午前 中西医師(出張医) 30日(月) 午前・午後 / 31日(火) 午前									
皮膚科	沖永医師(出張医) 2日(月) 午前・午後									
認知症外来	松野医師 (出張医) 23日(月) 午後 脳神経外科(脳卒中後のフォロー/頭痛外来/認知症外来)が専門ですが、内科も併せて診療します。 森雅宏医師(出張医) 12日(木) 午後 / 26日(木) 午前・午後 心療内科、認知症外来など、精神科が専門となります。									
内視鏡検査	助川医師(出張医) 6日(金) 午前・午後 (*要予約)									

専門外来

糖尿病 フットケア外来	第2・4週金曜日/13:30~15:30 高橋看護師(皮膚排泄ケア認定看護師)	ストーマ外来	第1・3週火曜日/13:30~15:30 高橋看護師(皮膚排泄ケア認定看護師)
禁煙外来	全国的に禁煙補助薬の供給が難しい状況にあるため、当面の間、休診いたします。		

雪解け時期は転倒・骨折に注意しましょう!!

3~4月は濡れた路面・凍結の名残・段差で転びやすい季節です。転倒は手首・肩・股関節の骨折につながることもあります。できることから予防しましょう。



予防のためには以下の方法が有効であると考えられています。

《転ばないコツ》

- 小さな歩幅でゆっくり、急がない
- 両手を空ける(荷物はリュック等)
- 靴は滑りにくい靴底、すり減りは交換

《家の中・玄関でも要注意》

- マット・コード類など
つまずく原因を整理
- 夜間は足元灯で明るく
- 玄関前の水たまり→夜間凍結

《骨を強く(骨粗しょう症予防)》

- カルシウム+たんぱく質+
ビタミンDを意識
- 無理のない散歩・立ち座り運動
で筋力維持

《転倒してしまった場合の受診の目安》

転倒後に強い痛み/腫れ/動かしにくい、または股関節・背中などの痛みが続く場合は、早めに受診してください。

急なケガや病気の相談に!

しゃり健康ダイヤル24

健康や医療のご相談について、医師や保健師・看護師などの有資格者が24時間365日対応します。

24時間 健康相談サポート

お電話での
相談 **0120-279-057**

通話無料 相談無料 24時間365日対応

チャットボット健康相談

受診の目安が
わからない...

チャットボットで
気軽に相談!



相談無料 24時間365日対応



3月の子育てカレンダー

のびのび // 子育て支援センター ☎0152-23-5355



子育て支援センター HP



児童館 HP

イベント	場所	日程等	時間
開放日 お子さんと保護者の方が一緒に自由に遊ぶことができます。	子育て支援センター	毎週 月曜日・木曜日(祝日除く) 3日(火)、6日(金)、10日(火)、17日(火)、27日(金)、31日(火)	9:30~11:30
		平日(祝日、5日除く)	13:00~16:30
		5日(休)	15:00~16:30
遊びの広場 ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ・自由遊びを楽しめます。	子育て支援センター	びよびよ・0~1歳未満・妊婦さん 5日(休) 11日(火)	13:00~15:00 10:00~11:30
		てくてく・1歳~就学前 4日(火)	10:00~11:30
		斜里町ウトロ漁村センター(ウトロ)	にこにこ・0歳~就学前 11日(火)
土曜開放日 お子さんと保護者の方が一緒に自由に遊ぶことができます。	児童館あそぼっくる	7日(土)	10:00~11:30
ミニ図書館 図書館職員による絵本や紙芝居の読み聞かせ、本の貸出があります。	子育て支援センター	6日(金)	10:30~11:30 (※開放は9:30~)
ほかほかサロン 百歳体操の参加者の方との交流の場です。	子育て支援センター	2日(月)	11:00~11:30 (※開放は9:30~)
児童館であそぼう 子育て支援センター職員が出向きます。	児童館あそぼっくる	13日(金)	10:00~11:30
お誕生ころころ会 (令和7年2月・3月生まれ)	子育て支援センター	18日(水)	10:00~11:30
どんぐり会 7ヵ月未満のお子さんとの保護者の交流の場です。	子育て支援センター	24日(火)	10:00~11:30
みずならスプーンプレゼント会 (令和7年12月・令和8年1月生まれ)	子育て支援センター	25日(水)	10:30~11:30

わくわく // あそぼっくる(児童館) ☎0152-23-5245

イベント	条件等	日程	時間
ホビークラブ 紙を使ってカサを作ろう♪開いたり閉じたりするよ!	対象:小学生以上	4日(水)	14:30~
ボードゲームクラブ カードゲームやボードゲームであそぼう♪	対象:小学生以上	9日(月)・16日(月)	14:00~16:00
卓球クラブ ボランティアの先生がラケットの持ち方から教えてくれます♪	対象:小学生以上	11日(水)・25日(水)	14:30~16:00
百人一首クラブ 北海道遺産「下の句かるた」で大人も子どもと一緒に遊ぼう!	対象:小学生以上	21日(土)	13:30~15:00

【保護者の方へおねがい】

- 就学前のおさんは必ず保護者など大人と一緒に来館し、館内ではお子さんからなるべく離れないようにしてください。
- 児童館の利用にあたっては、利用登録をお願いします。児童館に置いてある用紙に記入していただくか、二次元コードのGoogleフォームで入力をお願いします。
- 児童館で遊ぶ時は児童館のきまりやマナーを守るようご家庭でもよくお話しください。
- 小学生は学校から一度自宅に帰ってから来館してください(スクールバス利用の児童はご相談ください)。
- じどうかんだより「みんなであそぼっくる」を町の公式LINEから配信することになりました。ご希望の方は二次元コード

から友だち追加をお願いします(受信設定から「町立学校児童生徒向けの情報」にチェックを入れてください)。

スマートフォンなど電子機器使用について、児童館で使用する事はできません。小学生については貴重品のため職員室に預けてください。保護者に連絡する場合のみ職員室で使用することができます。

お子様に緊急の用件等がある場合、お手数ですが児童館までご連絡ください。トラブル防止のためご協力をお願いします。



登録フォーム



町公式LINE

119番通報時のお願い

火災や救急、事故などが発生した際は慌てずに119番通報をしてください。通報を受けた指令員は、出動に必要な情報を確認するため、いくつか質問をします。

通報の際は、

- ・救急、火事、救助のどれなのか
- ・発生場所（住所、建物名、近くの目印など）
- ・何が起きているか（火災、急病や負傷、事故の状況）
- ・けが人や体調不良の有無、人数、状態、氏名、生年月日
を分かる範囲でお伝えください。

質問が続いても、すでに消防車や救急車は出動しています。



119 だより

また、状況が変化した場合や追加の情報がある場合は、そのまま電話でお知らせください。**正確な情報が、迅速な出動と人命救助に繋がります。**今後も119番通報への正しいご理解をお願いいたします。



☎ 消防署 ☎ 0152-23-2435

公営住宅等の空室状況について

▼公営住宅等の空室状況（令和8年2月4日時点）

団地名	住所	建設年度	間取り	空室の階数	空室数
ウト口高原団地 A 棟	ウト口高原 56 番地	H 6	3LDK	1 階	1
ウト口高原団地 C 棟	ウト口高原 57 番地	R 1	3LDK	2 階	1
光陽東団地 C2 棟	光陽町 61 番地 3	H10	3LDK	1 階	1
新望岳団地 C 棟	青葉町 34 番地 5	H 7	3LDK	1 階	1
新光北団地 1 棟	新光町 5 番地	H26	3LDK	3階	1
新光北団地 2 棟	新光町 5 番地	H27	3LDK	3階	1
中斜里団地 1 棟	中斜里 23 番地	H12	2LDK	平屋	2

※ 3LDK の住宅については、2 人以上で構成される世帯の方のみ受け付けております。

※ 申し込みは先着順で受け付けております。

☎ 財政課 契約財産係 ☎ 0152-26-8214

北海道電力からのお知らせ

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ことがポイントです。ほくでんネットワークは、電力会社からの申し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。電気の使用が決まったら電力会社へ早めの手続きをお忘れなく。

☎ ほくでんネットワーク(株)斜里ネットワークセンター
☎ 0120-06-0241 (ガイダンス5)



暮らしの情報

無料フッ素塗布のお知らせ



大人になっても健康な歯で生涯を過ごすためには、子供のころからのケアが重要です。斜里町の、むし歯罹患率は乳幼児・小中学生ともに減少傾向です。減少の理由は、生活習慣の改善やフッ化物の利用の普及が考えられます。「はえたての歯」は、むし歯になりやすく、予防のためには年に2～4回の定期的なフッ素塗布が効果的です。歯の磨き方などの歯科相談もお受けします。二次元コードまたは電話でお申し込みください。

▼対象 学校歯科検診を受診した小学1年生～6年生

▼持ち物 歯ブラシ、フッ素塗布手帳（フッ素塗布手帳がない場合、受付で発行します）、ポテトカード

▼費用 無料

場所	ゆめホール	あそぼっくる
日時	3月18日(水)	3月23日(月)
時間	15:00～16:00	14:30～16:00



あなたの健康のために
健康に役立つ情報をお知らせします



申込みはこちら

☎ ぼると 21 子育て支援係
☎ 0152-26-7115

3月は「自殺対策強化月間」です

日本は先進主要国の中で最も自殺死亡率が高く、北海道においても、年間 900 人以上の方が尊い命を自ら絶つ、深刻な状況にあります。

命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいた時の対処法についても理解を深めることを目的として、毎年月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」としています。自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、孤独や孤立などの様々な社会的要因があると知られています。

悩みを一人で抱えるのではなく、こころの健康を保つためにも、相談窓口をご活用ください。



相談窓口はこちら
まろうよ こころ
(厚生労働省HP)

悩みがある方・困っている方へ

あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります

こころの電話相談			こころの健康 LINE 相談	
しゃり健康ダイヤル 24	24 時間 365 日	☎ 0120-279-057 ※チャットボットでも相談可。 チャットボット	利用時間	平日・土・祝日 18:00～20:00 日 18:00～翌朝 6:00
ぼると 21 健康支援係	平日 8:45～17:30	☎ 0152-26-7116	LINE アカウント	「北海道こころの健康 SNS 相談窓口」 ※二次元コードから友だち追加してご利用ください。
網走保健所（保健師直通）	平日 9:00～17:00	☎ 0152-41-0697		公式LINE
こころの電話（直通）	平日 9:00～17:00 ※ 12/29～1/3 は除く	☎ 011-864-1294		
こころの電話（全国共通ナビダイヤル）	平日 9:00～21:00 土日祝 10:00～16:00 ※ 12/29～1/3 は除く	☎ 0570-064-556		
北海道いのちの電話	24 時間 365 日	☎ 011-231-4343		
#いのち SOS	24 時間 365 日	☎ 0120-061-338		

☎ ぼると 21 健康支援係 ☎ 0152-26-7116



町内すべての事業所・企業が対象です！ 経済センサス - 活動調査の 回答をお願いします。

調査期日
6月1日

「経済センサス - 活動調査」は、すべての産業分野における売上（収入）金額や費用などの経理項目を同一時点で網羅的に把握し、我が国における事業所・企業の経済活動を全国及び地域別に明らかにすることを目的として実施します。皆様のご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。



どのように回答すればいいの？

企業の規模等によって調査方法が異なります！

1 調査員調査

対象：支所等を有さない比較的小規模な事業所、個人経営の事務所など
4月にインターネット回答用の書類が郵送されます。インターネットでご回答ください。
※インターネット未回答の事業所や、新たに把握した事業所には、調査員が紙の調査票を配布します。記入した紙の調査票は調査員が回収します。

2 直轄調査

対象：支所等を有する企業の本社など
インターネットでの回答を基本とし、5月頃に国から委託された民間調査会社からインターネット回答用の書類が郵送されます。インターネットでご回答ください。

回答はインターネットがおすすめです。

ご注意ください！

- ・経済センサス - 活動調査は、「統計法」に基づく基幹統計調査で報告義務と守秘義務があります。
 - ・調査関係者が調査内容を他にもらすことや、調査内容を統計作成目的以外（税金の徴収など）に使うことは、統計法により固く禁じられています。
 - ・調査に従事する調査員は、都道府県知事が任命した地方公務員で「調査員証」「下敷き」「手提げ袋」を携帯しています。
- 不審に思った際は、回答しないで企画政策係（☎ 0152-26-7708）にお知らせください。



詳細はこちら

図 政策推進課 企画政策係 ☎ 0152-26-7708 (213)

電子契約事業者向け 説明会を開催します

斜里町では、事業者さまの利便性向上と事務の効率化を図るため、従来の紙による契約書に加えて、4月より電子契約を導入します。導入に先立ち、電子契約に関する事業者向け説明会を次のとおり開催しますのでご参加ください。なお、システムはGMOサイン（北海道庁と同じもの）の導入を予定しています。
※後日ホームページ上の説明会の動画を公開する予定です。

- ▼日 時 3月17日(火)
10:00～1時間程度
13:00～1時間程度
- ▼場 所 ゆめホール知床 公民館ホール
- ▼申込期限 3月13日(金)まで
右の二次元コードからお申し込みください。



申込はこちら

※同じ内容ですので参加しやすい時間でご参加ください。
※1事業者につき原則1名様でのご参加をお願いします。

電子契約とは？

- ・紙の契約書に押印することに代えて、電子文書（PDF形式のファイル）に電子署名することで契約を締結する仕組みです。
- ・インターネットに接続し、電子メールを受信できる環境であれば、パソコンやスマートフォンからご利用できます。
- ・電子契約サービスを利用するにあたり事業者様の費用負担はありません。
※従来どおり書面での契約締結も選択可能です。

電子契約のメリット

1. 契約締結の業務効率化
 - ・契約書の製本や押印が不要に
 - ・契約書の受け取りや持参による移動が不要に
2. コスト削減
 - ・印刷、製本、郵送や移動にかかる費用を削減
 - ・収入印紙が不要に

図 財政課 契約財産係 ☎ 0152-26-8214

北海道の最低賃金

最低賃金件名		最低賃金額（1時間） 効力発生日
北海道最低賃金		1,075円 令和7年10月4日
特 定 最 低 賃 金	処理牛乳・乳飲料、乳製品、砂糖・でんぷん糖類製造業	1,113円 令和7年12月1日
	鉄鋼業	1,165円 令和7年12月1日
	電子部品・デバイス・電子回路、電子機械器具、情報通信機械器具製造業	1,116円 令和7年12月1日
	船舶製造・修理業、船体ブロック製造業	1,105円 令和7年12月1日

図 厚生労働省北海道労働局賃金室 ☎ 011-709-2311



公式アカウントの友だち追加は
QRコードを読み取るか
LINE 斜里町 で検索

有料広告

好きなように過ごす。私だけのキッチン料理を仕事にしたい方向けのテストキッチン副業でのカフェの経営
貸切パーティ・ママ友会・交流会

6時間プラン/¥6,000～
12時間プラン/¥9,000～

effect.abe【阿部早苗】
080-4002-3745
斜里町本町37-26【斜里中央歯科様隣】



RENTAL_KITCHEN.DIG

広告掲載について 図 政策推進課 魅力創造係 ☎ 0152-26-7708

会計年度任用職員を募集します

会計年度職員を募集します。
応募する場合は履歴書を申込先へ郵送もしくは提出してください。



区分	保育士		保育補助		調理補助
勤務形態	常勤	非常勤	常勤・短時間	非常勤	非常勤
募集人数	若干名				
勤務場所	▼双葉・はまなす保育園 ▼ウトロへき地保育所 ※施設間で異動あり		▼双葉・はまなす保育園 ▼ウトロへき地保育所		▼双葉・はまなす保育園
業務内容	保育業務、その他保育園で必要とする業務		清掃・消毒・給食補助 その他保育業務		調理業務
勤務時間	募集情報（二次元コード）を参照				
給与	月給 216,500 円～	有資格：時給 1,330 円～ 無資格：時給 1,230 円		時給 1,330 円	
任用期間	令和 8 年 3 月（最初の勤務日は要相談）～令和 8 年 3 月 31 日 ※令和 8 年 4 月以降継続雇用の場合あり				
申込先	児童育成課もしくはウトロ支所（3月19日休まで） 〇 児童育成課児童育成係 ☎ 0152-26-8315				
区分	ウトロ仲よしクラブ・ 子どもセンター支援員		仲よしクラブ支援員・ 児童館職員		仲よしクラブ支援員・ 児童館職員
勤務形態	常勤		常勤		非常勤・代替
募集人数	若干名				
勤務場所	▼ウトロ仲よしクラブ ▼ウトロ子どもセンター		▼斜里・朝日仲よしクラブ ▼児童館 ※施設間で異動あり		▼斜里・朝日・ウトロ仲よしクラブ ▼児童館 ▼ウトロ子どもセンター
業務内容	勤務先の運営・活動の推進、児童の安全管理、遊びの指導など				
勤務時間	募集情報（二次元コード）を参照				
給与	時給 1,330 円				
任用期間	令和 8 年 3 月（最初の勤務日は要相談）～令和 8 年 3 月 31 日 ※令和 8 年 4 月以降継続雇用の場合あり				
申込先	児童育成課もしくはウトロ支所（3月19日休まで） 〇 児童育成課児童育成係 ☎ 0152-26-8315				
区分	一般事務	調理員	教員業務支援員	特別支援教育支援員	
勤務形態	会計年度任用職員（フルタイム）		会計年度任用職員		
募集人数	各1名		1名	若干名	
勤務場所	斜里町学校給食センター		斜里小学校	町立学校（ウトロ以外）	
業務内容	給食の食数管理、給食費に関する事務、その他勤務先で必要とする業務		調理業務・洗浄業務・洗濯業務	学校事務補助（電話対応、印刷他）	特別な支援を必要とする児童生徒の身辺介助など
勤務時間	月～金曜日（週休2日） 8:00～16:45（休憩1時間）	月～金曜日（週休2日） 8:00～16:45（休憩1時間）	月～金曜日のうち週3回程度（休校日はお休み） 8:00～12:00（休憩なし）	月～金曜日（土曜授業を除く土日祝、休校日はお休み） 8:00～14:15（休憩なし）	
給与	月給 195,800 円		月給 216,500 円 （初月 195,548 円）	時給 1,203 円	時給 1,330 円
任用期間	令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日		令和 8 年 4 月～令和 9 年 3 月		
申込先	学校給食センター（3月9日休まで） 〇 学校給食センター ☎ 0152-23-2548		教育委員会学校教育課（3月9日休）17:30 まで 〇 教育委員会学校教育課 ☎ 0152-26-8391		

通帳の印字表示が変わります （水道料金等を口座振替されている方へ）

水道料金システムの変更に伴い、口座振替の通帳における印字表示が変更となります。これまで別々に印字されていた「上水道料金」と「下水道使用料」を統合し、今後は「水道料金」という一つの項目として表示されることとなります。この変更は令和 8 年 3 月引き落とし分から適用されます。

※金融機関によって、表記が異なる場合があります。
※水道料金と下水道使用料の内訳については、水道ポータルでご確認いただけます。

水道ポータルの登録は、右記の二次元コードからアクセスしてダウンロードして下さい。



〇 水道課 総務係 ☎ 0152-26-8384

斜里町農業委員会の委員を募集します

募集人数	16 名
任期	令和 8 年 7 月 20 日～令和 11 年 7 月 19 日（3 年間）
職務内容	・農業委員会総会、研修への出席（総会は毎月開催、研修会は年に数回） ・農地法や他の法令に基づく農地の権利に係る許可等に関する審議、現地調査 ・農地の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消に関する活動など
推薦・応募資格	斜里町に住居を有する方（特別な事情がある場合を除く） ※以下の方は推薦および応募することができません。 ・破産手続開始の決定を受けて復権を得ない方 ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又は受けることがなくなるまでの方 ・教育委員会委員、固定資産評価審査委員会委員、公平委員会委員、斜里町職員 ・斜里町暴力団の排除の推進に関する条例第 2 条第 2 号に規定する暴力団員
推薦・応募の方法	所定の推薦書および応募申込書に必要事項を記入の上、斜里町農業委員会事務局へ持参か郵送にて提出してください。なお、所定の書類は斜里町農業委員会窓口に備え付けています。斜里町農業委員会の HP からダウンロード可能です。
推薦・応募の期間	3月2日(月)～3月31日(火) 窓口での受付は8:45～17:30（土日・祝日を除く） 郵送の場合は応募期間内の消印有効
提出先	〒099-4192 斜里町本町 12 番地 斜里町農業委員会 ☎ 0152-26-8373

※推薦および応募の状況は、氏名・年齢・職業等を HP など公表しますので、ご了承ください。

財務専門官採用試験のお知らせ

受験申込受付期間	2月19日(休)9:00～3月23日(月) 【受信有効】
詳細情報	<p>財務省財務局 HP 受験案内</p>

〇 財務省 北海道財務局人事課人事係
☎ 011-709-2311（内線 4252）

自衛隊採用試験のお知らせ

募集種目	資格	試験詳細
一般幹部候補生	22 歳以上 26 歳未満の方 （細部採用要項による）	<p>自衛隊 HP</p>
幹部候補曹	20 歳以上 33 歳未満の方	
予備自衛官補（一般・技能）	18 歳以上の方 （細部採用要項による）	

〇 自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所
☎ 0152-44-5743