まちの行事予定

5月

9	土 友引	
10	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
11	月 仏滅	
12	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
13	水 赤口	◆B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児）（受付）13:10～13:30 としべつ
14	木 先勝	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
15	金 友引	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ３階会議室
16	土 先負	
17	日 仏滅	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
18	月 大安	☆今金町地域経済応援商品券特設販売 10:00～15:00　町民センター
19	火 赤口	☆今金町地域経済応援商品券特設販売 10:00～15:00　町民センター ◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ
20	水 先勝	☆今金町地域経済応援商品券通常販売 ◆BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふく予防接種（乳幼児）（受付）13:10～13:30 としべつ ◆おたふく予防接種（小学生、中学生）（受付）15:30～15:50　としべつ
21	木 友引	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
22	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
23	土 仏滅	
24	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎84-0221
25	月 赤口	
26	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
27	水 友引	◆B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児）（受付）13:10～13:30 としべつ ◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小６）（受付）15:30～15:50 としべつ
28	木 先負	◆３歳児健診、１歳６ヶ月児健診、３ヶ月児健診
29	金 仏滅	
30	土 大安	
31	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

6月

1	月 先勝	
2	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
3	水 先負	
4	木 仏滅	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
5	金 大安	
6	土 赤口	
7	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：５月28日　●場所：としべつ）

３カ月児健診	13:15-13:30	３歳児健診	13:00-13:15
１歳６カ月児健診	13:15-13:30		

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	５/22	10:30～11:30	としべつ
イストレ	5/12, 26, 6/2	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／５月21日（木）／６月18日（木）10:00～12:00
場　所／町民センター
予　約／相談日の前日、正午までに予約が必要
問合せ／役場総務財政課　☎82-0111

【ひやま北部法律相談センター相談日のご案内】
日　時／５月８日（金）13:00～16:00
場　所／せたな町民ふれあいプラザ
問合せ／せたな町役場総務課　☎0137-84-5111

お知らせ
まちの行事予定については、広報発行日前までに決まっている行事を掲載しておりますが、予定が変更になる場合もございます。
お出かけ前に各施設等に確認の上、ご利用くださいますようお願いいたします。


▲ふまねっとクラブの様子


▲イストレの様子

遭遇や遭難には気を付けましょう！！

コリドール交流ネットワーク情報

出かけよう！となりまち

【八雲町八雲地域】
第38回八雲山車行列の中止について

7月3日（金）・4日（土）に開催を予定していました「第38回八雲山車行列」は、新型コロナウイルス感染拡大防止という観点から、山車行列を観に来てくださる観光客、地域住民、運営に携わる多くの方々への健康に配慮し、主催者である八雲山車行列実行委員会が4月2日（木）に総合的に判断し、今年の開催を中止することとしました。
開催を楽しみにしてくださっていた皆さんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解いただけますようにお願い申し上げます。
【問合せ】八雲山車行列実行委員会
（公民館内 ☎0137-63-3131）

【八雲町熊石地域】
第26回熊石あわびの里フェスティバルの中止について

5月17日（日）に開催を予定していました「第26回熊石あわびの里フェスティバル」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止という観点から、観光客、地域住民、イベントに携わる多くの方々への健康に配慮し、中止することになりました。
開催を楽しみにしてくださった皆さんには、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。
【問合せ】熊石総合支所産業課商工観光労働係
☎01398-2-3111

【長万部町】
『あやめ公園パークゴルフ場オープン！』

あやめ公園パークゴルフ場が4月10日にオープンしました！全36ホールのほか、町花である「あやめ」などの花壇が整備されており、6月下旬～7月上旬には、多数の「あやめ」が咲き誇ります。
【プレー代（町外）】1日券…大人600円　小人400円
その他回数券もあり
【用具貸出無料】
【問合せ】長万部町役場建設課建築公園係　☎01377-2-2456

【せたな町北檜山区】
日本一と言われるロングホールも！『北檜山パークゴルフ場』

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパーク・パークゴルフ場がオープン。100mを超えるロングホールも多数整備され、その中には日本一とも言われるロングホールも。
【使用料】1ラウンド（高校生以上310円、中学生以下70歳以上110円）
【場　所】せたな町北檜山区豊岡
【問合せ】まちづくり推進課　☎0137-84-5111
北檜山グリーンパーク　☎0137-86-0530

【せたな町瀬棚区】
ご予約受付中です　『せたな青少年旅行村』

せたな青少年旅行村が4月下旬よりオープン。毎年たくさんのご予約を頂くケビンは、キッチン、ガスコンロ、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具などの設備に加え、バリアフリー棟もお目見えしてますます充実。バンガローや持込テントサイトもあります。
【場　所】せたな町瀬棚区西大里
【問合せ】瀬棚総合支所　☎0137-87-3311

【せたな町大成区】
秘湯『湯とびあ臼別』

周囲を大自然に囲まれた静かな臼別渓谷にある秘湯「湯とびあ臼別」は地元湯治客や観光客に大人気。
お湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。
【場　所】せたな町大成区平浜（宮野国道沿いに看板あり）
【入浴料】清掃協力金として100円納入願います。
【問合せ】大成総合支所　☎0139-84-5511

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

変更があったら、忘れずに届け出ましょう

※詳細につきましては、税務住民課戸籍年金グループ　☎82-0111へおたずねください。



国民年金の届出を忘れて未納期間を作らないよう、ご注意ください。種別が変更となる以下のような場合は、届出が必要となります。必要な書類などを確認のうえ、14日以内に必ず届出ください。（20歳以上60歳未満の人）

●自営業・学生など（第1号被保険者）

こんなとき	変更後の種別	届出先
20歳になった	1号被保険者	市区町村
会社員・公務員になった	2号被保険者	勤務先
会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった	3号被保険者	配偶者の勤務先

●会社員・公務員（第2号被保険者）

こんなとき	変更後の種別	届出先
退職した	1号被保険者	市区町村
退職し、すぐに再就職	2号被保険者	新しい勤務先
会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった	3号被保険者	配偶者の勤務先

●会社員・公務員に扶養されている配偶者（第3号被保険者）

こんなとき	変更後の種別	届出先
年収が130万円以上になった	1号被保険者	市区町村
配偶者が退職して自営業など（1号被保険者）になった	1号被保険者	市区町村
会社員・公務員になった	2号被保険者	勤務先

※会社等をやめたら、国民年金保険料は自分で納めます
※保険料の納付が困難な時は保険料免除の手続きをおすすめします！

栄養士ネットワーク掲示板

問合せ先：
今金町栄養士ネットワーク(※)
今月の担当：
特別養護老人ホーム
庫元（☎82-0344）
※町内各施設に所属する管理栄養士、栄養士で構成された団体です。

☆アスパラの胡麻和え☆

今回はアスパラを使った茹でて混ぜるだけの時短レシピを紹介します。アスパラはアスパラギン酸（※）が豊富でうまみとコクがあり、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。
※アスパラギン酸：からだをつくるたんぱく質のもとになるアミノ酸の1つ。

【材料】（4人分）

★アスパラ	12本	★しょう油	大さじ2
★すりごま	大さじ6	★塩	ひとつまみ
★砂糖	大さじ2	★黒ごま	適量

≪作り方≫

1．アスパラの皮をピーラーでむき、食べやすい長さに切ります。
2．アスパラが入るフライパンを用意し、水を沸騰させアスパラと塩を入れて1分30秒茹でます。
3．茹で上がったら水分をよくとり、ボウルにアスパラ、しょうゆ、砂糖を入れて良く混ぜます。
4．すりごま、黒ごまを絡ませたらお皿に盛って完成です。
今回のレシピは調味料を混ぜたり、お皿への盛り付けはお子さんも出来るレシピです。
ご家庭でぜひ一緒に作ってみて下さいね。



（1人あたり　117kcal　たんぱく質　5g　脂質　7.4g　炭水化物　6.7g　カルシウム176mg　食物繊維　2.8g　塩分　1.3g）

山菜採り等で山に入る際には、熊との