まちの行事予定

4月

6	火 友引	
7	水 先負	◆ロタウイルス、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
8	木 仏滅	
9	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） （実施）10：00～11：30　としべつ
10	土 赤口	
11	日 仏滅	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
12	月 先負	
13	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ） （実施）13：30～14：30　あったからんど ◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30としべつ
14	水 大安	
15	木 赤口	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
16	金 先勝	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
17	土 友引	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
18	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
19	月 仏滅	
20	火 大安	
21	水 赤口	☆移動図書館車運行 ◆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
22	木 先勝	◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00～14:30としべつ
23	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） （実施）10：00～11：00　としべつ
24	土 先負	
25	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
26	月 大安	
27	火 赤口	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ） （実施）13：30～14：30　あったからんど
28	水 先勝	◆ロタウイルス、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）/おたふく予防接種（小学生、中学生） （受付）15:30～15:50 としべつ
29	木 友引	昭和の日
30	金 先負	

5月

1	土 仏滅	
2	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
3	月 赤口	憲法記念日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	火 先勝	みどりの日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
5	水 友引	こどもの日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221

【今金町無料法律登記相談】
日　時／４月15日（木）／５月20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／４月９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

４/29～５/６の役場及び主要施設の対応

月日＼施設名	役場	としべつ老人保健施設	国保病院	町民センター	図書室	総合体育館	種川温泉	あったからんど
４月29日（木）	閉　庁	閉　庁	休　診	通　常	13:00-20:00	空調設備改修工事のため休館中	通　常	通　常
30日（金）	通　常	通　常	通　常	通　常	13:00-17:00		通　常	通　常
５月１日（土）	閉　庁	閉　庁	休　診	通　常	9:00-17:00		通　常	通　常
２日（日）	閉　庁	閉　庁	休　診	通　常	9:00-17:00		通　常	通　常
３日（月）	閉　庁	閉　庁	休日当番	休　館	休　室		通　常	通　常
４日（火）	閉　庁	閉　庁	休　診	通　常	休　室		通　常	通　常
５日（水）	閉　庁	閉　庁	休日当番	通　常	13:00-20:00		通　常	AM休館
６日（木）	通　常	通　常	通　常	通　常	13:00-20:00		休　館	通　常

まで野犬掃討を実施します。
ので飼犬の管理徹底をお願いいたします。

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】
町民農園利用者募集します

自然とのふれあいと農業に対する理解の促進、都市と農村の交流を目的として、「八雲町町民農園」を開設します。

【区画数】※募集予定数を超えた場合は抽選となります。
・個人（45㎡）　82区画
・団体（120㎡）　2区画
【使用料（１区画当たり）】
・個人　2,000円
・団体　6,000円
※農園で出来た野菜等は販売をしてはいけません。
※ジャガイモは作付けできる品種が限られています。
詳しくは下記まで問い合わせください。
【問合せ】
八雲町農林課農業振興係　☎0137-62-2203

【八雲町熊石地域】
熊石青少年旅行村　4月29日（木）オープン予定

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。
ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。
バーベキューコーナーのほか、近くには森林浴を楽しめるわんぱくの森や川遊びのできるちゃぷちゃぶ公園もあり、大自然を満喫できます。
【入村料（１人１日）】
小・中学生　220円　　高校生以上　450円
【問合せ】旅行村管理棟　☎01398-2-3716

【長万部町】
源泉100%かけ流し「長万部温泉」

源泉100％かけ流しの長万部温泉。泉質は高帳性弱アルカリ高温泉で湯上がり後も身体がポカポカ！皮膚に優しい泉質は神経痛や冷え性などに高い効能があと言われ、すべすべの肌になると評判の温泉です。
【泉　質】高張性弱アルカリ高温泉
【住　所】長万部町字温泉町
【温泉日帰り入浴料金】約 500円
【問合せ】長万部温泉共同利用組合（☎01377-2-2270）

【せたな町北檜山区】
４月８日(木)オープン予定　『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、４月８日(木)オープン予定。
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】
４月１日（木）予約受付開始　『せたな青少年旅行村』

せたな青少年旅行村が４月23日（金）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】まちづくり推進課　☎0137-84-5111

【せたな町大成区】
秘湯『湯とびあ臼別』４月下旬オープン予定！　清掃日の変更について

深い山々に囲まれた臼別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。
春夏の緑はもちろん秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。
【清掃日】毎週月曜日、金曜日の午前中
【場　所】せたな町大成区平浜(国道沿いに看板あり)
【入浴料】お心のある方に清掃協力金として100円頂いています。
【問合せ】大成総合支所庶務係　☎01398-4-5511

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

学生の皆さん、「学生納付特例制度」をご存知ですか？

※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。

学生の方は、申請により在学中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』が設けられています。

保険料の納付が困難な場合は、未納のまま放置せず、この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけではなく、万一の事故などにより障害を負ったときの「障害基礎年金」の受給資格を確保することができます。

〈対象となる方〉

・学校、専修学校及び各種学校（学校教育法で規定されている修業年限が１年以上の課程）に在学する学生等
・前年所得が基準以下：128万円＋（扶養親族等の数×38万円）で計算した額

●申請できる期間

原則、４月から翌年３月まで。また、申請時点から２年１ヶ月前までについても遡って申請することができます。（すでに納付済の月を除く）

●申請方法

住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口、またはお近くの年金事務所へ申請してください。

申請の際には、学生納付特例申請書、年金手帳、在学期間がわかる在学証明書（原本）または学生証（写し）等の書類が必要です。

なお、前年度、学生納付特例の承認を受けた方で、今年度も同じ学校に在学する場合は、日本年金機構から「申請書（はがき）」が郵送されますので、必要事項を記入し、返送することにより学生納付特例の申請ができます。

※保険料の追納について

学生納付特例期間については、10年以内であれば保険料を遡って納めること（追納）ができます。承認を受けた期間については、年金額には反映されませんので、将来受け取る老齢基礎年金額を増額するためには追納することをおすすめします。

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：
今金小学校
大森（☎82-0224）
※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。

睡眠と栄養

疲労回復やストレス軽減など、心と体の健康を保つ睡眠。冬は夏に比べて睡眠時間が長くなると言われています。今回はそんな睡眠と栄養の関係についてご紹介いたします。

１．睡眠のメカニズム

睡眠には、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが関わっています。日光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、暗くなると日中の十数倍増加することで、自然な睡眠が促されています。

２．睡眠に必要な栄養素

メラトニンの生成には、トリプトファンという栄養素が必要になります。また、メラトニンの生成に必要なビタミンB６、分泌量を調整するビタミンB12も睡眠の質に関わっています。これらを多く含む食品を組み合わせて、バランスの良い食事を心がけましょう。

トリプトファンを多く含む食品	ビタミンB6を多く含む食品	ビタミンB12を多く含む食品
魚介類、肉(赤身)、卵、乳製品、大豆製品、ごま	マグロ、カツオ、バナナ、生姜、ニンニク	牛・鶏レバー、牡蠣、サンマ、ニシン、あさり



３．快適な睡眠のために

食後は胃腸が活発に活動するため、食事は、寝る約３時間前にすませておきましょう。

令和３年４月１日～９月30日
放し飼いをしている犬は野犬掃討の対象となる