まちの行事予定

5月

6	木 先負	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
7	金 仏滅	
8	土 大安	
9	日 赤口	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
10	月 先勝	
11	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
12	水 仏滅	**☆移動図書館車ブックン運行日** ◆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
13	木 大安	
14	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
15	土 先勝	**☆こども映画会**　（時間）13:30～ （場所）町民センター
16	日 友引	**☆いまかねオリエンテーション** ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
17	月 先負	
18	火 仏滅	
19	水 大安	◆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
20	木 赤口	
21	金 先勝	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
22	土 友引	
23	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
24	月 仏滅	
25	火 大安	◆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）
26	水 赤口	◆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
27	木 先勝	
28	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
29	土 先負	
30	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
31	月 大安	

6月

1	火 赤口	
2	水 先勝	
3	木 友引	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
4	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
5	土 仏滅	

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。

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：5月6日、6月3日　●場所：としべつ）

3か月児健診	13:30-13:45	3歳児健診	13:15-13:30
1歳6か月児健診	13:15-13:30	5歳児健診	13:00-13:15

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	5/14, 6/4	10:00～11:30	としべつ
	5/28	10:00～11:00	
イストレ	5/11, 25	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20日（木）10:00～12:00
　　6月17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14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

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】
噴火湾を一望できる絶好のロケーション
噴火湾パノラマパーク　パークゴルフ場

噴火湾を一望できるロケーションと、なだらかな傾斜を利用した設計がうり。公園に遊びに来た家族連れが楽しめるようバリアフリーに配慮したファミリーコース（9ホール）があり、上級者から初心者まで幅広い層に人気のコースです。
【利用時間】　日出から日没まで
【利用料金】　1日券560円、シーズン券12,560円
【定休日】　毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）
【問合せ】公園緑地推進室　☎0137-65-6030

【八雲町熊石地域】
第27回熊石あわびの里フェスティバルの中止について

5月16日に開催を予定していました「第27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感染拡大防止の観点から、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、今年も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16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。
【料金（町外）】１日券…大人600円　小人400円
その他回数券もあり
新型コロナウイルス感染症対策のため、休憩所内での飲食制限や用具貸出不可等の制限を行っております。
【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】
４月28日（水）オープン予定
『真駒内ダム公園・キャンプ場』

一級河川「後志利別川」の支流の一つ、真駒内川流域にある「真駒内ダム」に隣接した花と緑と水に囲まれた自然豊かなキャンプ場。イワナ・ヤマメなどの渓流釣りもでき、バードウォッチングや昆虫採集の自然観察なども楽しめる。
【場所】北檜山区松岡158－1
【入場料】小中学生　110円、高校生以上　210円
【料金】（カーサイト）１サイト１泊　1,040円
（フリーテント）１張１泊　520円
【問合せ】まちづくり推進課　☎0137-84-5111

【せたな町瀬棚区】
４月23日（金）オープン予定
『せたな青少年旅行村』～立象山公園～

せたな青少年旅行村が4月23日オープン。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】瀬棚区西大里11番地
【入場料】小中学生　210円、高校生以上　420円
※公園の利用は無料です。
【料金】（フリーテント）１張１泊　840円
（ケビンＡ（約６人用））１棟１泊　10,470円
（ケビンＢ（約４人用））１棟１泊　7,340円
（バンガロー）１棟１泊2,090円
【問合せ】せたな青少年旅行村管理棟　☎0137-87-3819

【せたな町大成区】
５月１日（土）オープン予定『大成野営場』キャンプ場

貝取澗渓谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、遊歩道、イワナ・ヤマメ釣りが楽しめる川や周辺には温泉が楽しめる貝取澗公営温泉浴場や多目的広場などが整備されています。
【場所】大成区貝取澗
【料金】小・中学生　120円、高校生以上　230円
【持ち込みテント料】１～２人用（1張）　230円、３～５人用（1張）　580円、6人用以上（1張）　700円、タープ（１張）　520円
【問合せ】大成支所　☎01398-4-5511

国民ねんきん

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民年金への変更手続きはお済みですか？

※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。

２０歳以上６０歳未満の方で、就職、退職、結婚などによって、国民年金の加入の種別が変更となる以下の場合には、**１４日以内**に届出が必ず必要となります。
届出を忘れて、未納期間をつくらないようご注意ください。



◆農業者・自営業者とその家族、学生の方など（第１号被保険者）

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

◆会社員や公務員の方など（第２号被保険者）

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

◆会社員や公務員に扶養されている配偶者の方（第３号被保険者）

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

※変更手続き後、「第１号被保険者」となった方は、加入後の国民年金保険料をご自身で納めることとなります。なお、保険料の納付が困難な場合は、『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：
今金町保健福祉課
山本（☎82-2780）
※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。

５月１７日は高血圧の日
毎月１７日は 減塩の日です！

みなさんご存じでしょうか？世界高血圧デーである５月17日を日本高血圧学会が「高血圧の日」と制定し、さらに毎月17日が「減塩の日」となりました。減塩についてみてみましょう。

≪　１日の減塩目標　≫
男性　　7.5ｇ未満
女性　　6.5ｇ未満
高血圧の方　６ｇ未満　　★ 小さじ１で６ｇ

私たちの、普段の食事では塩分を摂りすぎており、減塩目標よりも多くの食塩を摂取しています。

◆◆減塩のためにも？◆◆
１日の食塩のうち４～７割が“調味料”と言われています！
調味料からの食塩を減らす工夫に減塩調味料をつかったり、ご自宅で使っている調味料の食塩相当量の記載を一度見てみると良いです。

栄養成分表示 大さじ１杯（15ｍｌ）あたり	
エネルギー	12ｋｃａｌ
たんぱく質	1.0ｇ
脂質	0ｇ
炭水化物	1.8ｇ
ナトリウム	0.9ｇ
食塩相当量	2.3ｇ

減塩

食塩相当量の記載がない場合、
次の計算式で計算できます！
ナトリウム（ｇ）×2.54
＝ 食塩相当量（ｇ）

「減塩の日」に普段の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか？