まちの行事予定

5月

5	木 友引	こどもの日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
6	金 先負	
7	土 仏滅	
8	日 大安	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
9	月 赤口	
10	火 先勝	
11	水 友引	◆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
12	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
13	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
14	土 大安	**☆こども映画会 10:00 ～ 町民センター**
15	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
16	月 先勝	
17	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
18	水 先負	◆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
19	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
20	金 大安	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
21	土 赤口	
22	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
23	月 友引	
24	火 先負	
25	水 仏滅	◆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）/ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風（小６）/おたふく（小中学生）/ 子宮頸がん（サーバリックス/中学生以上）予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
26	木 大安	◆子宮頸がん予防接種（ガーダシル／中学生以上） （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
27	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
28	土 先勝	
29	日 友引	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
30	月 大安	
31	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ）

6月

1	水 先勝	
2	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
3	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
4	土 仏滅	
5	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

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12日、6月2日　●場所：としべつ）

3か月児健診	13:15-13:30	3歳児健診	13:00-13:15
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	5/13, 6/3	10:00 ～ 11:30	としべつ
	5/27	10:00 ～ 11:00	
イストレ	5/17,31	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19日（木）10:00 ～ 12:00
　　６月16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13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　☎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　☎65-6030

【八雲町熊石地域】
熊石海洋深層水の分水中！

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。
さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。なお、冬期間（12月～3月）については、小口販売機の営業が平日のみとなります。
【料　金】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）　100円
　　業務用（1立米）620円
　　大口分水　一般用（1立米）620円
　　業務用（1立米）620円
【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398-2-2300

【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15日からオープン！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
【問合せ】長万部町役場建設課建築公園係
　☎01377-2-2456

【せたな町】
セタスタグラム　３色プラスワン
インスタグラム　フォトコンテスト開催！

青色部門（海・空など）　＃せたなの青色＋１
緑色部門（山・森など）　＃せたなの緑色＋１
黄色部門（夕陽・花など）　＃せたなの黄色＋１
笑顔部門（人物の笑顔）　＃せたなの笑顔＋１

【入賞】　青色、緑色、黄色部門から５点、笑顔部門から１点を選出
【入賞得点】　5,000円相当のせたな町の特産品
【入賞作品】　観光ＰＲ用としてせたな町観光協会ホームページやＳＮＳで活用
【投稿方法】
①スマートフォン等にInstagramアプリをインストール
②@setanatownを検索し、せたな町観光協会をフォロー
③応募したい部門の写真を用意する
④投稿画面のキャプション入力欄に応募部門の「せたなの○○＋１」と「@setanatown」を付けてシェア（投稿）

【応募期間】令和４年５月１日～10月31日
　入賞された方には、ダイレクトメッセージで11月下旬に連絡します。
【問合せ】せたな観光協会　☎84-6205
【ホームページ】http://setanavi.jp

暮らし助ける支え合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

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：
社会福祉法人ひかりの里
鈴木（☎82－0705）
※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。

今金町の食材を使った料理を紹介
☆豚肉とアスパラのオイスター炒め☆

今金町産の新鮮なアスパラの収穫が始まりました。旬の食材を取り入れ、免疫を高めることが丈夫な体作りにつながります。
炒めるだけの簡単な調理ですので、ぜひお試し下さい。



【材料（４人分）】

★豚小間切れ	250ｇ		
★アスパラ	８本	☆塩	少々
★たけのこ	100ｇ	☆オイスターソース	大さじ１
☆片栗粉	小さじ１	☆しょう油	小さじ１
☆お酒	小さじ１	☆ごま油	大さじ１

≪作り方≫
１．アスパラは根元の皮をむき、３センチの斜め切りにする。
２．豚小間切れ肉は、一口大に切り、片栗粉、お酒、塩をもみこみます。
３．たけのこは短冊切りにします。
４．フライパンにごま油を熱し、豚肉とたけのこを炒めます。
５．アスパラが色鮮やかになったところで、オイスターソースとしょう油で味付けします。
（１人あたり　エネルギー186kcal、たんぱく質15.5g、脂質11.0g、炭水化物5.5g、食物繊維1.6g、塩分0.9g）