まちの行事予定

7月

6	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
7	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
8	金 先負	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
9	土 仏滅	**☆おはなし会　（実施）11:00 ～　町民センター**
10	日 大安	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
11	月 赤口	
12	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
13	水 友引	◆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
14	木 先負	◆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 仏滅	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （実施）　8:00 ～ 14:00　としべつ
16	土 大安	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （実施）　8:00 ～ 14:00　としべつ
17	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
18	月 先勝	
19	火 友引	
20	水 先負	
21	木 仏滅	
22	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
23	土 赤口	
24	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
25	月 友引	
26	火 先負	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
27	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）/ジフテリア・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
28	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
29	金 先勝	
30	土 友引	
31	日 先負	**☆町民体育祭　※雨天中止 （時間）8:45 ～　今金小学校グラウンド** ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

8月

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

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：7月7日/8月4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	7/22	10:00 ～ 11:00	としべつ
	8/5	10:00 ～ 11:30	
イストレ	7/12,26	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／７月21日（木）10:00 ～ 12:00
　　８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／７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　☎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】
北海道外国人相談センター「移動相談会」を開催します

出入国在留管理局や行政書士など専門家に、在留資格（ビザ）、仕事の悩み、税金・年金、子育て・教育、結婚・離婚、ＤＶなどいろいろなことについて、多言語（11ヵ国語）で相談できます。相談料は無料です。お気軽に相談に来てください（秘密は守ります）。
【日時】７月24日（日）午後１時～４時30分
【会場】はぴあ八雲　１階研修室　八雲町本町110-1
【問合せ】北海道外国人相談センター
☎011-200-9595 ※事前予約も可能です。

【八雲町熊石地域】
緑に包まれた心地よい自然の中で
くまいしパークゴルフ場

緩やかな斜面を活用して、適度な変化のある全長936m、18ホール。ロングコースやショートコース、戦略的なコースもあり、子どもから高齢者まで楽しめる工夫がされています。
【時間】　日の出から日没まで
【料金】　１日券310円、シーズン券12,560円
【定休日】毎月第2、第4月曜日
【問合せ】熊石総合支所産業課　☎01398-2-3111

【長万部町】
～「平和」をテーマに作品展示　平和祈念館～

昭和58年（1983年）の終戦記念日に、展示品の数々が町に寄贈され平和を祈念して開館いたしました。丸木位里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。〔入場は無料〕
【場所】長万部町字長万部413番地12
【時間】午前10時～午後４時
【定休日】毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
【問合せ】教育委員会社会教育課　☎01377-2-2748

【せたな町】
【セタスタグラム】フォトコンテスト　開催中!

青色部門（海・空など）　＃セタスタブルー
緑色部門（山・森など）　＃セタスタグリーン
黄色部門（夕陽・花など）　＃セタスタイエロー
笑顔部門（人物の笑顔）　＃セタスタスマイル
＃ハッシュタグが変わっています。ご注意ください。

【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
【入賞特典】5,000円相当のせたな町の特産品（呑んだくれセットor美味しい物セット）
【入賞作品】観光ＰＲ用としてせたな観光協会ホームページ等で活用
【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「セタスタ○○」と「@setanatown」を付けてシェア（投稿）
【応募期間】令和４年10月31日まで

■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

国民年金の「任意加入制度」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。

「国民年金制度」は原則として、20歳から60歳までの40年間の加入・納付状況によって年金額が決定されます。

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて受け取る年金額が少なくなってしまいます。老齢基礎年金の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に『任意加入』することができます。ただし、申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。



申出時、次の①～④のすべての条件を満たす方が対象となります。
①日本国内に居住する60歳以上65歳未満の方
②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

◇手続きに必要なもの
・基礎年金番号通知書または年金手帳等
・預（貯）金通帳、印鑑（金融機関届出印）

◇毎月の保険料及び納付方法
保険料　月額16,590円（令和４年度）
原則として「口座振替」による納付となります。割引が適用される前納制度もあります。

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。

熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

◆◆熱中症を防ぎましょう◆◆

暑さを避ける、身を守る



①室内では
・扇風機やエアコンで温度を調節
・遮光カーテン、すだれ、打ち水を
・室温をこまめに確認

②屋外では
・日傘や帽子の着用
・日陰の利用、こまめな休憩
・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

③からだの蓄熱をさけるために



・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する
・のどが渇く前に水分補給
・水や麦茶を中心にコップ６杯程度１日あたり1.2ﾘｯﾄﾙを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

◆◆熱中症予防×コロナ感染防止◆◆
「新しい生活様式」を健康に！

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります
・屋外で会話をするしないにかかわらず２ｍ以上を目安として、他者と距離が確保できる場合、マスクを外すようにしましょう
・屋外で人との距離は確保できないが、会話をほとんどしない場合もマスクを外しても構いません