まちの行事予定

9月

6	火 赤口	
7	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
8	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
9	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
10	土 仏滅	☆図書室あおぞら図書館（高美公園）10:30 ～ 12:00
11	日 大安	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
12	月 赤口	
13	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ） ☆図書室出張貸出（高美公園）13:30 ～ 15:00
14	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
15	木 先負	
16	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
17	土 大安	
18	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
19	月 先勝	敬老の日
20	火 友引	
21	水 先負	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん）（実施）　8:00 ～ 14:00　としべつ
22	木 仏滅	◆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
23	金 大安	秋分の日
24	土 赤口	
25	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
26	月 先負	
27	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
28	水 大安	◆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
29	木 赤口	
30	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）

10月

1	土 友引	
2	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 仏滅	
4	火 大安	
5	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
6	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

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：10月６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	9/9	10:00 ～ 11:30	としべつ
	9/30	10:00 ～ 11:00	
イストレ	9/13,27	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／９月15日（木）10:00 ～ 12:00
　　10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／９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　☎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】
はぴあ八雲産直市開催！

八雲町で採れた新鮮・安全・安心な野菜などを販売します。マスク着用、手指消毒、体温確認、会場内飲食禁止など感染症対策を講じたうえでの販売となりますのでご協力ください。
【開催日時】９月10日（土）、９月24日（土）
午前11時30分～
【開催場所】はぴあ八雲（八雲町本町110-1）
【問合せ】八雲商工会　☎63-2525

【八雲町熊石地域】
熊石海洋深層水を分水中！

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っており、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、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】
オーサービジット櫻田 智也
『サーチライトと誘蛾灯』～物語の記憶・記憶の物語～

【講師】櫻田 智也（小説家）
【会期】９月24日（土）15時～（開場14時）
【会場】長万部町学習文化センター　文化ホール
【参加無料・予約不要】
長万部町出身のミステリー作家、櫻田智也先生をお招きして、長年の夢であった作家デビューを叶えるまでの経緯や、長万部で過ごされた幼少期の思い出と執筆との関連などについてご講演をいただきます。進路に悩む青少年やミステリーファンの皆様など、多くの方に楽しんでいただければ幸いです。
※今後の新型コロナウイルス感染症のまん延等の状況によってはオンラインで開催します。変更は学習文化センター及び長万部町ホームページでお知らせします。
【問合せ】学習文化センター ☎01377-2-5757
（担当：地域おこし協力隊 亀田）

【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
■入賞　青緑黄色部門から５点、笑顔部門から１点
■入賞得点　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　ＰＲ用として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

令和４年度保険料の『免除・納付猶予申請』を受付しています。

※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。

国民年金保険料を納めず、未納のままですと老後の「老齢年金」だけでなく、万が一のときの「障害年金」「遺族年金」も受け取ることができない場合があります。
経済的に納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度がありますのでご相談ください。

【免除の種類】

❶申請免除（全額・一部）制度 第１号被保険者の方で前年所得が一定額以下の場合や失業した場合など一定の要件に該当する方は、申請により保険料の納付が全額または一部免除になります。	❷納付猶予制度 20歳から50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予になります。
❸学生納付特例制度 学生の方で本人の前年所得が基準以下の場合、申請により保険料の納付が猶予になります。	❹法定免除 第１号被保険者の方で生活保護を受けている方や障害（基礎・厚生・共済）年金の１・２級を受けている方は、申請により保険料が免除になります。

★産前産後期間の保険料免除制度があります！
出産予定日又は出産日が属する月の前月から４カ月間の保険料が免除されます。国民年金第１号被保険者で出産日が平成31年２月１日以降の方が対象です。なお、保険料免除の適用は平成31年４月以降の期間に限ります。

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：今金国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎82-0221）
※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。

「睡眠と食欲の関係」
～睡眠不足は太るもと～

寝不足が続くとお腹がすく、という経験をしたことがありませんか？
睡眠不足は、食欲を増やすホルモン「グレリン」の分泌を増やし、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌を減らします。また、これら食欲関連ホルモンのバランスの乱れが続くと、身体は生命の危機と捉えて基礎代謝などのエネルギーの消費を節約するようになります。つまり、寝不足が続くと太りやすくなるのです。最近食欲旺盛で困っているという方は睡眠不足かもしれません。睡眠時間を今より30分長くしてみませんか？（※朝に遅く起きるのではなく、夜早目に寝ることがおすすめです。）

寝つきを良くする簡単な方法をご紹介します。
白湯やホットミルク、温かいお茶（ノンカフェインのもの）を飲むことです。温かいものを飲むと体温が一時的に上がり、その後体温が下がるタイミングで眠たくなります。お試し下さい。

