まちの行事予定

6月

5	月 友引	
6	火 先負	
7	水 仏滅	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
8	木 大安	
9	金 赤口	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
10	土 先勝	
11	日 友引	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
12	月 先負	
13	火 仏滅	◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
14	水 大安	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
15	木 赤口	◆3か月、1歳6か月、3歳、5歳児健診 （受付）13:00-13:15　としべつ
16	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
17	土 友引	
18	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
19	月 赤口	
20	火 先勝	
21	水 友引	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ ◆小学生以上予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
22	木 先負	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
23	金 仏滅	◆夏期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌、風しん抗体検査） （受付）　7:00 ～ 10:45　としべつ
24	土 大安	**☆おはなし会　11:00 ～　町民センター** ◆夏期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌、風しん抗体検査） （受付）　7:00 ～ 10:45　としべつ
25	日 赤口	◆夏期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌、風しん抗体検査） （受付）　7:00 ～ 10:45　としべつ ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
26	月 先勝	
27	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
28	水 先負	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
29	木 仏滅	
30	金 大安	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （受付）　8:00 ～ 14:30　としべつ

7月

1	土 赤口	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （受付）　8:00 ～ 14:30　としべつ
2	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 友引	
4	火 先負	
5	水 仏滅	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ

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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	6/16	10:00 ～ 11:00	としべつ
イストレ	6/13, 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／６月15日（木）10:00 ～ 12:00
　　７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／６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】

北海道三大あんどん祭り
第39回八雲山車行列

八雲町の一大イベントの八雲山車行列。力強いねぶた絵やかわいいキャラクターなどの仕掛けや工夫を凝らした約20台の山車が、太鼓や笛が鳴り響く中、本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。

皆さまのお越しを心からお待ちしています。

【日時】７月７日（金） 午後７時町立図書館出発
７月８日（土） 午後７時八雲町役場出発
【問合せ】八雲山車行列実行委員会
（八雲町公民館 ☎63-3131）

【八雲町熊石地域】

熊石青少年旅行村

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。また、パークゴルフ場やバーベキューコーナー、ケビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。

【住所】八雲町熊石平町
【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】

『毛がに』格安販売！
2023おしゃまんべ毛がにまつり

長万部のビックイベント！「おしゃまんべ毛がにまつり」が開催されます！

毛がにの格安販売、毛がに早食い競争等々、楽しいイベント盛りだくさんです。

ぜひご家族そろってお越しください！

【日時】７月１日（土）・７月２日（日）を予定！
【場所】長万部町 ふれあい公園
【問合せ】おしゃまんべ毛がにまつり実行委員会
☎01377-2-2270

【せたな町】

『セタウマぃ店グルメスタンプラリー』を実施中!!

せたな町内の飲食店で美味しい料理を食べて、セターナちゃんオリジナルグッズをゲットしよう！

「まんぷく（10店舗）」または「ほろよい（７店舗）」のコースごとに「全店舗を制覇」した方それぞれ先着30名に、セターナちゃんのエコバッグや木製マスをプレゼント。

さらに「２つのコースの全店舗を制覇」した先着20名に「せたな町共通商品券」プレゼントのダブルチャンス。

プレゼントがなくなり次第イベントは終了となります。

各コースの参加店舗など詳しくは、せたな観光協会のホームページをご覧ください。

http://setanavi.jp
【問合せ】せたな観光協会 ☎84-6205

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

国民年金保険料の免除制度があります

※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。

収入が減少し、本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由により、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、申請により保険料の全額免除または一部免除される**『保険料免除制度』**があります。

令和５年度分（令和５年７月分から令和６年６月分まで）の免除等の申請は、令和５年７月１日から受付開始となります。また、申請時点から２年１ヶ月前までの期間についても遡って申請することができます。

免除の区分		納付月額
全額免除		なし
3/4免除	1/4納付	4,130円
半額免除	半額納付	8,260円
1/4免除	3/4納付	12,390円
■令和５年度の国民年金保険料は、１ヶ月16,520円です。		
☆免除となる前年所得のめやす☆		
全額免除	（扶養親族等の数＋１）×35万円＋32万円	
3/4免除	88万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等	
半額免除	128万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等	
1/4免除	168万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等	

◆退職（失業等）により申請する場合には、失業していることを確認できる公的機関の証明書類の写しが必要です。
◆申請は、原則毎年度必要です。ただし、全額免除の承認を受けた方が申請時に翌年度以降も引き続き「継続希望」をする場合は、申請が不要となります。なお、失業等による特例免除承認を受けた方は、翌年度以降も申請が必要です。
◆免除された保険料は、10年以内であれば、遡って後から納めること（追納）ができます。

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。

毎年６月は『食育の月間』

毎年６月は「食育月間」です！
「食育」という言葉が身近なものになり、食に関する正しい知識を身につけ望ましい食生活を送れるよう様々な取組みが行われています。

【朝ごはんが大事なわけ】

朝ごはんは一日の食事の中で大切な働きをもつ食事です。
どのような働きがあるのか確認してみましょう！

①からだが目覚める！朝ごはん

寝ているときに下がっている体温は、目覚めた時も低いままですが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、すっきりと体も頭も目覚めることができます。

②脳がはたらく！朝ごはん

お米やパンなどの主食に多く含まれる栄養素の炭水化物は脳が働くためのエネルギー源です。主食をしっかり食べるとエネルギーが補給され、集中力もアップします。

③おなかすっきり！朝ごはん

朝、食べ物が体に入ることで眠っていた胃腸が活発に動きだし、お通じを良くし、すっきりお掃除してくれます。



学校生活や社会生活がスタートし、一日を元気に過ごすため、朝ごはんを食べましょう！