まちの行事予定

4月

6	土 大安	
7	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
8	月 先勝	
9	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
10	水 仏滅	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
11	木 大安	
12	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
13	土 先勝	
14	日 友引	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
15	月 先負	
16	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
17	水 大安	
18	木 赤口	
19	金 先勝	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
20	土 友引	
21	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
22	月 仏滅	
23	火 大安	◆すくすく親子広場・プレママサロン （受付）9:45 ～ 10:00　としべつ
24	水 赤口	◆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
25	木 先勝	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
26	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
27	土 先負	**☆図書室おはなし会　10:30 ～　町民センター**
28	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
29	月 大安	昭和の日
30	火 赤口	

5月

1	水 先勝	
2	木 友引	
3	金 先負	憲法記念日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	土 仏滅	みどりの日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
5	日 大安	こどもの日 ◆休日当番医　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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	4/12	10:00 ～ 11:30	としべつ
	4/26	10:00 ～ 11:00	
イストレ	4/16	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／４月18日（木）10:00 ～ 12:00
　　５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／４月12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】
町民農園利用者募集します

自然とのふれあいと農業に対する理解の促進、都市と農村の交流を目的として、「八雲町町民農園」を開設します。町外の方でも利用できます。
【区画数】※使用区画の割付は抽選となります。
・個人（45㎡）82区画　・団体（120㎡）２区画
【使用料（1区画当たり）】
・個人2,000円　・団体6,000円
※農園で出来た野菜等は販売をしてはいけません。
※種馬鈴薯は量販店等で販売されている種馬鈴薯防疫検査を受検されたものに限り、食用のものは絶対に使用しないでください。
【問合せ】八雲町農林課農業振興係 ☎0137-62-2203

【八雲町熊石地域】
熊石青少年旅行村　４月27日（土）オープン予定

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。バーベキューコーナーのほか、近くには森林浴を楽しめるわんぱくの森や川遊びのできるちゃぷちゃぷ公園もあり、大自然を満喫できます。
【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】
長万部公園バンガロー予約開始！（４月１日～）

４月１日（月）から長万部公園バンガローの予約受付を開始しています！ＧＷや夏休み期間などは、利用者が集中するのでご予約はお早めに！ご家族、ご友人などお誘い合わせのうえ、多くのご利用をお待ちしております！
【料　　金】バンガロー１棟１泊　6,000円
※バンガロー１棟で、大人５～７名程度が利用（宿泊）可能です。
【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】
『北檜山パークゴルフ場』４月15日(月)オープン予定！
お得なシーズン券は４月５日(金)から販売開始します

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパーク・パークゴルフ場が、４月15日(月)オープン予定。
【使用料】
１ラウンド(高校生以上310円、中学生以下・70歳以上110円)
シーズン券(高校生以上18,860円、中学生以下・70歳以上9,430円)
※シーズン券は、まちづくり推進課(☎84-5111)で販売
【場所】せたな町北檜山区豊岡352番地13
【問合せ】北檜山グリーンパーク ☎86-0530

【せたな町瀬棚区】
『せたな青少年旅行村』４月１日(月)予約受付開始！

せたな青少年旅行村が5月1日(水) オープン。
バンガローや持込テントサイトのほか、ケビンには、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があり、バリアフリー棟もご用意しています。
【場所】せたな町瀬棚区西大里11番地
【問合せ】青少年旅行村管理棟　☎87-3819

【せたな町大成区】
秘湯『湯とぴあ臼別』４月下旬オープン予定！

深い山々に囲まれた臼別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。
【清掃日】毎週月曜日、金曜日の午前中
【場所】せたな町大成区平浜691番地（国道沿いに看板あり）
【入浴料】清掃協力金として100円頂いています。
【問合せ】大成支所庶務係　☎01398-4-5511

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

学生の皆さん、「学生納付特例制度」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。

学生の方は、申請により在学中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』が設けられています。

保険料の納付が困難な場合は、未納のまま放置せず、この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけではなく、万一の事故などにより障害を負ったときの「障害基礎年金」の受給資格を確保することができます。

〈対象となる方〉

・学校、専修学校及び各種学校（学校教育法で規定されている修業年限が１年以上の課程）に在学する学生等
・前年所得が基準以下：128万円＋（扶養親族等の数×38万円）で計算した額

●申請できる期間

原則、４月から翌年３月まで。また、申請時点から２年１ヶ月前までについても遡って申請することができます。（すでに納付済の月を除く）

●申請方法

住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口、またはお近くの年金事務所へ申請してください。

申請の際には、学生納付特例申請書、年金手帳または基礎年金番号通知書、在学期間がわかる在学証明書（原本）または学生証（写し）等の書類が必要です。

なお、前年度、学生納付特例の承認を受けた方で、今年度も同じ学校に在学する場合は、日本年金機構から「申請書（はがき）」が郵送されますので、必要事項を記入し、提出することにより学生納付特例の申請ができます。

※保険料の追納について

学生納付特例期間については、10年以内であれば保険料を遡って納めること（追納）ができます。承認を受けた期間については、年金額には反映されませんので、将来受け取る老齢基礎年金額を増額するためには追納することをおすすめします。

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：
特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎82-0344）
※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。

～糖尿病について知ろう！～

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンがうまく働かず、血糖値が高くなった状態のことです。血糖値のコントロールをして高血糖を予防するためには、食事が大事な役割を果たします。
糖尿病の中でもⅠ型やⅡ型がありますが、肥満が大きな要因でほとんどの糖尿病患者に該当するのがⅡ型糖尿病です。

高血糖の症状として…

のどの渇き、尿の回数が増加、体重減少、疲れやすさがあります。

さらに高くなると

意識障害に至ることもある！

高血糖予防のポイント

・適正エネルギーを守りましょう。
（食べすぎない！腹八分目にして体重をはかる習慣を）
・栄養素のバランスのとれた食事をとりましょう。
（ご飯など好きなものばかり食べない）
・１日３食を規則正しい時間に食べましょう。
（寝る前に食べない）
・食物繊維は１日20ｇを目標にとりましょう。
（野菜、海藻、きのこなど積極的に）
・間食、アルコール、塩分を控えましょう。
・ゆっくり食べましょう。
（ひとくちに30回以上を目安に噛むことです）

