まちの行事予定

5月

6	月 赤口	振替休日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
7	火 先勝	
8	水 友引	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
9	木 先負	
10	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
11	土 先勝	**☆図書室おはなし会　11:00 ～　町民センター**
12	日 友引	**☆動く公民館オリエンテーション** ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
13	月 先負	
14	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
15	水 大安	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
16	木 赤口	◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診 （受付）13:00 ～ 13:10　としべつ
17	金 先勝	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
18	土 友引	
19	日 先負	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
20	月 仏滅	
21	火 大安	
22	水 赤口	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
23	木 先勝	
24	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
25	土 先負	**☆今金中学校体育祭**
26	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
27	月 大安	
28	火 赤口	◆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 ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
29	水 先勝	
30	木 友引	
31	金 先負	**☆今金小学校鼓隊パレード**

6月

1	土 仏滅	**☆今金小学校運動会**
2	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 赤口	
4	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
5	水 友引	◆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	5/10	10:00 ～ 11:30	としべつ
	5/24	10:00 ～ 11:00	
イストレ	5/14, 28 6/4	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16日（木）10:00 ～ 12:00
　　６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／５月10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　☎0137-65-6030

【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。
【町外利用者】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オープンしました！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

【せたな町北檜山区】

『第52回玉川公園水仙まつり』５月12日（日）開催

桜と水仙が咲き誇るなか、「第52回玉川公園水仙まつり」を開催します。道内出身歌手の武山あきよさん、川上雄大さんの歌謡ステージ、郷土芸能の和太鼓や地元学生による器楽演奏が行われます。去年大盛況だった「玉川神社石段駆け上がり大会」も行われるほか、自衛隊や警察の車両展示ブースなどがあり、写真撮影ができます。今年の玉川公園水仙まつりも、見どころがたくさんありますので、皆さんのご来場をお待ちしています。
【日時】５月12日（日）午前11時から
※玉川神社石段駆け上がり大会は午前９時30分から午前11時まで
【場所】玉川公園（せたな町北檜山区丹羽）
【問合せ】せたな観光協会　☎84-6205

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

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：
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。

今金町の食材を使った料理を紹介
☆ちくわアスパラの照り焼き☆

アスパラに含まれる「アスパラギン酸」はアミノ酸の一種で、筋肉組織の修復や疲労回復に役立つと言われています。蛋白質の多い食品と一緒に食べることでその栄養効果も上がります。今回はアスパラを使ったレシピをご紹介します。お弁当の一品にも。

【材料（３人分）】
★ちくわ　４本
★アスパラ　細め２本（40ｇ）
☆油（なんでもよい）小さじ２
㋐☆酒　大さじ１
　☆水　大さじ１
㋑☆しょうゆ　大さじ１
　☆みりん　大さじ１
　☆砂糖　小さじ１



《作り方》
１．アスパラの根元に近い部分の皮（硬いところ）を削ぐ。
２．ちくわにアスパラを詰めて（アスパラが細い場合は２本、太い場合は縦に切ってちくわに入る太さに調整する。）、食べやすい長さに切る。
３．フライパンに油をひき、２を炒める。軽く焼き目が付いたら㋐を加えて蓋をして２～３分蒸し焼きする。
４．水気が無くなったら㋑を加え全体にからめ、少し煮詰めたら出来上がり。

（１人分　エネルギー83kcl、たんぱく質3.8ｇ、脂質0.5ｇ、炭水化物8.2ｇ、カルシウム8mg、食物繊維0.2ｇ、塩分1.5ｇ）