まちの行事予定

7月

6	土 赤口	
7	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
8	月 友引	
9	火 先負	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
10	水 仏滅	
11	木 大安	
12	金 赤口	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施)13:30～15:00　としべつ
13	土 先勝	**☆図書室おはなし会　11:00～　町民センター**
14	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
15	月 先負	海の日
16	火 仏滅	
17	水 大安	◆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
18	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
19	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
20	土 友引	**☆夢らんまんイベント 12:00～ デ・モーレン今金**
21	日 先負	**☆町民体育祭　9:00～　総合体育館** ◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
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 ◆いきいき元気クラブ(イストレ)
24	水 赤口	◆中学生以上予防接種 (受付)15:00～17:00　今金診療所
25	木 先勝	◆簡易脳検査 (受付)8:15～16:15　としべつ
26	金 友引	◆簡易脳検査 (受付)8:15～16:15　としべつ
27	土 先負	**☆後志利別川清流まつり 10:00～ デ・モーレン今金** ◆簡易脳検査 (受付)8:15～9:50　としべつ
28	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
29	月 大安	
30	火 赤口	
31	水 先勝	

8月

1	木 友引	◆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
2	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
3	土 仏滅	
4	日 先勝	**☆ピリカ遺跡まつり　ピリカ旧石器文化館** ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
5	月 友引	

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	7/19	10:00～11:00	としべつ
	8/2	10:00～11:30	
イストレ	7/9, 23	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18日（木）10:00～12:00
　　8月15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】

アイヌ文化講座エカシケンル
～シャクシャイン没後３５５年講演会～

シャクシャインの戦いに関連する新ひだか町の遺跡の見方・味わい方についてご紹介いただきます。どなたでもお気軽にお越しください！
〇「シャクシャインの戦いの現場へ行こう」
【講師】斉藤大朋（新ひだか町博物館館長）
【日時】７月28日（日）午後２時から
【場所】多目的活動センターあつまんべ（長万部町字長万部36-2）
【参加費】無料・予約不要
※施設駐車場に限りがあります。長万部駅横の町営駐車場（無料）をご利用下さい。
【問合せ】長万部町新幹線推進課 ☎01377-2-2450

【せたな町北檜山区】

温泉入浴無料サービス！『きたひやま温泉まつり』

温泉まつりならではの入浴無料サービスや、豪華景品が当たる抽選会、特産市など催し満載です。
【日時】７月19日（金）16時～21時
【場所】温泉ホテルきたひやま前特設会場（雨天時は「ふれあいプラザ」）
【問合せ】温泉ホテルきたひやま ☎0137-84-4120

【せたな町瀬棚区】

圧巻の花火と旬の味覚でお楽しみ！『せたな漁火まつり』

せたな町の三大イベントを締めくくる「せたな漁火まつり」がいよいよ近づいてきました！恒例の花火大会やせたな町の食材を使用したフードコーナーなど、せたな町の味覚も勢ぞろい。さらに、歌謡ショーにダンスなどステージイベントも満載です！
【開催日】８月３日（土）11時～
【会場】瀬棚港・漁火公園
【問合せ】せたな観光協会 ☎0137-84-6205

【せたな町大成区】

がっぱり海の幸フェスタinわったためがして大成

その名のとおりアワビ・ウニなどの地元の新鮮な海産物が"がっぱり"堪能できる「せたな町三大イベント」第２弾！恒例のヒラメつかみどりや、あわびもちまき、豪華景品がもらえるわったためがしてビンゴ大会などのイベントが盛り沢山。
【日時】７月27日（土）11時～
【問合せ】せたな観光協会 ☎0137-84-6205

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日本国内に住所を有する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16,980円（令和６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。

夏バテ予防！
～旬の食材を摂りましょう～

７月となり、だんだん日差しが強くなってきました。そんな夏に注意したいのが夏バテです！
症状は体がだるかったり食欲がなかったりと人それぞれですが、栄養が豊富な旬の食材を積極的に摂ることで健康維持に役立てて下さい。

◆◆夏バテを防ぎましょう◆◆

①紫外線から身を守る
・抗酸化作用を摂ろう！
⇒β-カロテン
かぼちゃ トマト ピーマン

ビタミンC
ゴーヤ トマト ピーマン

②水分を補いつつ、熱をもった体を冷やそう
・利尿作用で、体熱を逃がす
⇒カリウム
スイカ ナス きゅうり

③自律神経が乱れ、胃腸が弱るのを予防しよう
・代謝を高め、エネルギーを作る
⇒ビタミンＢ１
とうもろこし モロヘイヤ 枝豆

夏バテにならないためにも、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事から、体調管理をしましょう！