まちの行事予定

11月

6 日 仏滅
★種川小学校学芸会
★防災を考えるつどい
◇女性のがん検診（乳がん・子宮がん）
（実施）8:00～13:30　としべつ
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

7 月 大安
◇すっきりサークル　①スタート

8 火 赤口
◇すくすく親子広場（実施）9:30～11:30　としべつ

9 水 先勝
◇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）13:00～13:20　としべつ
◇日本脳炎予防接種（小学生以上）
（受付）15:30～16:00　としべつ

10 木 友引
◇3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児健診
◇2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）
（実施）14:00～16:00　岩間医院
◇すっきりサークル　③シェイプボディ

11 金 先負
◇としべついきいき元気クラブ
◇すっきりサークル　②ストレッチ

12 土 仏滅
★今金っ子 秋の体力テスト会　13:00～
★スポーツ研修会 15:00～

13 日 大安
◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

14 月 赤口
◇子どもの歯科検診・フッ素塗布
（実施）13:30～15:00　としべつ
（実施）16:00～17:00　としべつ
（実施）17:00～18:45　としべつ

15 火 先勝
◇子どもの歯科検診・フッ素塗布
（実施）8:00～9:30　としべつ
◇種川いきいき元気クラブ
◇すっきりサークル　①スタート

16 水 友引
◇BCG、麻しん風しん混合1期2期、水痘予防接種（乳幼児）
（受付）13:00～13:20　としべつ
◇ブックン運行日

17 木 先負

18 金 仏滅
◇いまカフェ　13:30～15:30　小規模多機能ホームすえひろ2F
◇日本脳炎予防接種（高3～19歳）
（実施）16:00～17:00　今金診療所

19 土 大安
★フレンドリーライブ2016　9:30～12:15
今金高等養護学校体育館
★図書室おはなし会『おはなしころりん』

20 日 赤口
◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
★創立20周年記念事業　第20回今金高等養護学校学校祭　9:00～14:30
★どうなん王将戦inいまかね　10:00～

21 月 先勝
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　豊田交流センター
◇すっきりサークル　①スタート
◇ブックン運行日

22 火 友引
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　八束交流センター

23 水 先負
勤労感謝の日
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　種川構造改善センター
◇町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221

24 木 仏滅
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　神丘構造改善センター
◇としべついきいき元気クラブ
★町内会・自治会町づくり推進調整会議　13:30～ 町民センター
◇すっきりサークル ③シェイプボディ、子どもワクワク教室
★まちづくりタウンミーティング2016 第2弾
18:30～ 町民センター

25 金 大安
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　としべつ
◇日本脳炎予防接種（高3～19歳）
（実施）16:00～17:00　今金診療所
◇すっきりサークル　②ストレッチ

26 土 赤口
★認定こども園お遊戯会
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　としべつ

27 日 先勝
◇秋期検診、がん検診、感染症検診
（受付）7:00～10:30　としべつ
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

28 月 友引

29 火 大安
★すっきりサークル特別編　日本ハムファイターズ連携事業
「ダンスエアロビクス」 19:00～20:00　町民センター

30 水 赤口
◇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）13:00～13:20　としべつ

12月

1 木 先勝

2 金 友引
◇2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）
（実施）16:00～17:00　今金診療所

3 土 先負

4 日 仏滅
◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

創立20周年記念事業 第20回今金高等養護学校 学校祭

今年の学校祭テーマは「今養20周年の記念に乾杯…。～みんなと過ごすこの瞬間(とき)を～」です。生徒は、多くの人々の心に感動を刻めるような学校祭にしたいと気合い十分です。午前は生徒による劇などの舞台発表、午後からは生産品販売を行います。生産品は、手作りの陶芸製品、鉢花、野菜、石けん、紙すき製品、縫工製品などを販売します。
皆様のご来校を心よりお待ちしております。

【お問い合わせ】
今金高等養護学校 ☎82-3121



【今金町無料法律登記相談】
日　時／11月17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　TEL82－0111

◇健診のおしらせ◇（●実施日11月10日 ●場所：としべつ保健センター）

3ケ月児健診	13：15-13：30	3歳児健診	13：15-13：30
1歳6ケ月児健診	13：30-13：45	5歳児健診	13：00-13：15

◇各種事業のおしらせ◇

すっきりサークル	①スタート	ステップコース	11/ 7	13:30-14:30	としべつ
		ステップコース(自主活動)	11/15, 21		
		ノルディックコース(自主活動)	※冬期間は実施を中止いたします		
	②ストレッチ	イスコース	11/11, 25	13:30-14:00	11 としべつ
		マットコース		14:10-14:50	25 老人福祉セ
	③シェイプボディ	全身柔軟コース	11/10	19:00-19:50	町民センター
		全身運動コース	11/24		
		子どもワクワク教室	11/24	19:00-19:50	町民センター
としべついきいき元気クラブ			11/11, 24	10:30-11:45	としべつ
種川いきいき元気クラブ			11/15	9:30-12:00	種川温泉

11月11日(金)～11月20日(日)
による交通事故防止、飲酒運転の根絶

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・おとしべブランド 海の幸“豪海フェスタ”開催

さけ山漬け、おとしべ鮭、ボタンエビ、活ホタテ、干しカレイ、海鮮鮭大鍋等「おとしべブランド」で海鮮三昧！この他にも漁師気分でさけつかみ取りや、さけ山漬け購入者はビンゴ大会で特産品が当たります！

【日　時】11月12日（土）午前９時～11時30分
【場　所】落部漁協新市場（事務所東側新港）
【問合せ】八雲町落部漁業協同組合　☎0137-67-2211

【八雲町熊石地域】
熊石海洋深層水の分水中!

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。

【町外利用者】小口分水：一般用（20ﾘｯﾄﾙ）100円
大口分水：一般用（１㎥）610円
業務用（１㎥）610円
【問合せ】　熊石海洋深層水総合交流施設　☎01398-2-2300

【長万部町】
第54回長万部町総合文化祭

文化の秋、長万部町の「文化の祭典」総合文化祭が開催されます。舞踊や太鼓など多彩な発表がある「舞台部門」、絵画や写真など力作が揃う「展示部門」、手打ちそば実演やバザーなどで賑わう「実演・販売部門」と、町内外を問わず楽しめます！
お誘い合わせのうえ、多数のご来場をお待ちしております！

【日　時】11月５日（土）午前10時～午後５時
６日（日）午前10時～午後３時30分
【場　所】学習文化センター（舞台部門）
ファミリースポーツセンター（展示部門）
福祉センター（実演・販売部門）
※出展・出演・出店は長万部町民のみとなります。
【問合せ】教育委員会社会教育課　☎01377-2-2748

【せたな町北檜山区】
忘新年会・宴会プランは『温泉ホテルきたひやま』

露天風呂、サウナ、全身浴、ジェットバスなどを備えた本格的スパ・ホテル。レストランでは地場産品を使ったお料理も堪能できます。その他送迎付の各種宴会プランをご用意しておりますので、用途に合わせてご相談ください。

【宿泊料】１泊２食１名様 7,992円から
（入湯税別途、朝・夕２食付）
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎0137-84-4120

【せたな町瀬棚区】
公営温泉浴場『やすらぎ館』

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果のある成分も含まれているそうです。

【場　所】瀬棚区本庁（旧国鉄瀬棚駅跡地）
【営業時間】午前10時から午後９時まで
※毎月第１・３月曜日定休
【入 浴 料】大人400円、中人140円、小人70円
【問 合 せ】やすらぎ館　☎0137-87-3840

【せたな町大成区】
『あわび山荘』

貝取澗渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。格安プランや団体の送迎もありますので、ぜひご利用ください。「宴会」「会食」もご相談ください。

【場　所】せたな町大成区貝取澗
【宿泊料】（税込）大人8,500円、小学生6,590円、
幼児1,800円（寝具のご利用のみ）
【問合せ】国民宿舎あわび山荘　☎01398-4-5522

リスクにそなえる
「老齢」「障害」「遺族給付」

国民ねんきん

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

※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。

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除として、その年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成28年１月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（お子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成28年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）



税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行います。

11月は「ねんきん月間」、11月30日（いいみらい）は「年金の日」です！

『年金保険料、納めていますか？』『この機会に年金加入状況の確認を！』

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：
今金小学校　栄養教諭
森（☎ 82-0224）
※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。

風邪やインフルエンザを予防するには？

どうして風邪やインフルエンザが流行するの？



冬場に風邪やインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。風邪などのウイルスが体内に入っても、風邪をひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などとも関わっているからです。

抵抗力を高める ために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、風邪を予防する第一歩になります。

風邪をひいてしまったら…



安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化の良いおかゆや軟らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

冬の交通安全運動実施中
高齢者の交通事故防止、凍結路面等のスリップ