まちの行事予定

5月

3 水 大安 憲法記念日
◇休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

4 木 赤口 みどりの日
◇休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221

5 金 先勝 こどもの日
◇休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

6 土 友引

7 日 先負
◇日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221

8 月 仏滅
◆すっきりサークル（ステップコース）
◇ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00　あったからんど

9 火 大安
◆すっきりサークル（ストレッチコース）
☆昭和ノスタルジアコンサート　開場18：00～　東部ふれあいホール

10 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
◇日本脳炎予防接種（小1、小3、中2、高3～19歳）（受付）15:30～15:50　としべつ

11 木 先勝
◆3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児健診
◇水痘予防接種（乳幼児）（受付）14:00～16:00　岩間医院
◆すっきりサークル（ウォーキングコース）

12 金 友引
◆としべついきいき元気クラブ

13 土 先負

14 日 仏滅
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
☆120年記念スプリングコンサート事業　14：30～　町民センター

15 月 大安
◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00　あったからんど

16 火 赤口
◆すっきりサークル（ストレッチコース）

17 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

18 木 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）14：00～16：00　岩間医院

19 金 先負
◆すくすく親子広場（実施）　9:45～11:30　としべつ
◇いまカフェ（実施）　13:30～15:30　としべつ
◆日本脳炎予防接種（中2、高3～19歳）（受付）16:00～17:00　今金診療所

20 土 仏滅

21 日 大安
◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
☆春らんまん花いっぱい2017　11：00～15：00　デ・モーレン広場
☆動く公民館事業　9：00～15：30　町内一円
☆親子で遊ぼう！2017　10：00～12：30　町民センター

22 月 赤口
◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00　あったからんど

23 火 先勝

24 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

25 木 先負

26 金 大安
◆としべついきいき元気クラブ
◆すっきりサークル（ウォーキングコース）
◆日本脳炎予防接種（中2、高3～19歳）（受付）16:00～17:00　今金診療所

27 土 赤口

28 日 先勝
◇日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221
☆今金中学校体育祭

29 月 友引
◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00　あったからんど

30 火 先負

31 水 仏滅

6月

1 木 大安

2 金 赤口
◆夏期健診（基本健診、特定健診）
◆がん検診（肺、胃、ピロリ菌、大腸、前立腺）
◆感染症検診（エキノコックス、肝炎）

3 土 先勝
◆夏期健診（基本健診、特定健診）
◆がん検診（肺、胃、ピロリ菌、大腸、前立腺）
◆感染症検診（エキノコックス、肝炎）
☆今金小学校鼓隊パレード

4 日 友引
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
◆夏期健診（基本健診、特定健診）
◆がん検診（肺、胃、ピロリ菌、大腸、前立腺）
◆感染症検診（エキノコックス、肝炎）
☆今金小学校運動会

5 月 先負
◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00　あったからんど

6 火 仏滅
◆すっきりサークル（ストレッチコース）

【裁判所手続き案内日程】
日　程／6月15日（木）13:00～16:00
予　約／6月8日（木）までに電話予約が必要です
場　所／瀬棚総合福祉センター「やすらぎ館」
問合せ／函館地方裁判所　総務課　☎0138-38－2372
（受付時間：土日祝日を除く8：30～17：00）

【今金町無料法律登記相談】
日　時／5月18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

【年金相談日（質問や相談等）のご案内】
日　時／5月25日（木）10:30～15:30
場　所／役場2階会議室
予　約／予約者のみの相談となっております
問合せ／役場税務住民課　☎82－0111

◇健診のおしらせ◇（●実施日5月11日　●場所：としべつ保健センター）

3ケ月児健診	13：30-13：45	3歳児健診	13：00-13：15
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ステップ	5/8	昼の部 13:30～14:30	としべつ
	②ストレッチ	5/16	昼の部 13:30～14:30	
		5/9，6/6	夜の部 19:00～20:00	
	③ウォーキング	5/26	昼の部 13:30～14:30	
		5/11	夜の部 19:00～20:00	
としべついきいき元気クラブ		5/12，26	10:30～11:45	としべつ

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】
～色鮮やかなつつじが満載～第37回　落部公園つつじ祭り

早咲きから遅咲きまで約5，000本のツツジが咲き誇る落部公園を会場に今年も「落部公園つつじ祭り」を開催します。
・「西尾夕紀・松島進一郎」歌謡ショー（ＨＢＣラジオ企画）
・「落部小学校児童」よさこいソーラン演舞
・「八雲高等学校吹奏楽部」演奏　・「カイルアフラサークル」フラダンス、
・「熊石すこっぷ三味線愛好会」スコップ三味線演奏
・ジャンボビンゴ大会、餅まき、「すり身汁」無料サービス　など内容盛り沢山！
皆さんお誘いあわせのうえ、是非ご来場ください。

【日　時】６月４日（日）　午前10時～午後３時
【場　所】落部公園（雨天時は落部町民センター）
【問合せ】落部公園つつじ祭り実行委員会
☎0137－67－2231

【八雲町熊石地域】
第23回熊石あわびの里フェスティバル～

熊石特産の「あわび」がメインの食のお祭り！あわび食街道・浜焼き街道・いにしえ食街道など色々な「食」が格安で味わえます。活あわびが当たる宝もちまきやビンゴ大会、あわびオーナー抽選会などイベント盛り沢山。

【日　時】　５月21日（日）午前９時30分～
【場　所】　熊石青少年旅行村
【問合せ】　熊石あわびの里フェスティバル実行委員会
☎01398-2-3111

【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４月14日にオープンしました！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。

【ﾌﾟﾚｰ代（町外）】　１日券…大人500円　小人300円
その他回数券もあり
【用具貸出】　無料
【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】
日本一と言われるロングホールも！『北檜山パークゴルフ場』

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパーク・パークゴルフ場がオープン！ 100ｍを超えるロングホールも多数整備されており、そのなかには日本一とも言われるロングホールも！

【使用料】　１ラウンド（高校生以上300円、中学生以下・70歳以上100円）用具一式貸出１ラウンド（200円）
【場　所】　せたな町北檜山区豊岡
【問合せ】　まちづくり推進課商工労働観光係
☎0137-84-5111
北檜山グリーンパーク　☎0137-86-0530

【せたな町瀬棚区】
新造船が就航！せたな～奥尻間のフェリーが５／１運航開始

せたな～奥尻航路（43km・約１時間半）は５月１日から10月15日まで毎日運航されます。また、今年５月１日から新造船「カランセ奥尻」が就航します。詳しくはハートランドフェリー各支店または営業所までお問い合わせください。

【時刻表】せたな発～奥尻着14時～15時35分
奥尻発～せたな着12時05分～13時40分
【料　金】せたな～奥尻　1700円から
【問合せ】ハートランドフェリーせたな営業所
☎0137-87-3963　奥尻支店☎01397-2-3131

【せたな町大成区】
秘湯『湯とびあ臼別』

周囲を大自然に囲まれた静かな臼別渓谷にある秘湯「湯とびあ臼別」は地元湯治客や観光客に大人気。お湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。

【場　所】せたな町大成区平浜（宮野国道沿に看板あり）
【入浴料】清掃協力金として100円納入願います。
【問合せ】せたな町大成総合支所　☎01398-4-5511

「老齢年金」だけではなく
「障害補償」「遺族補償」も!!

国民ねんきん

変更があったら、忘れずに届け出ましょう

※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。



国民年金の届出を忘れて未納期間を作らないよう、ご注意ください。種別が変更となる以下のような場合は、届出が必要となります。必要な書類などを確認のうえ、14日以内に必ず届出ください。(20歳以上60歳未満の人)

●自営業・学生など（第１号被保険者）

こんなとき	変更後の種別	届出先
２０歳になった	１号被保険者	市区町村
会社員・公務員になった	２号被保険者	勤務先
会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった	３号被保険者	配偶者の勤務先

●会社員・公務員（第２号被保険者）

こんなとき	変更後の種別	届出先
退職した	１号被保険者	市区町村
退職し、すぐに再就職	２号被保険者	新しい勤務先
会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった	３号被保険者	配偶者の勤務先

●会社員・公務員に扶養されている配偶者（第３号被保険者）

こんなとき	変更後の種別	届出先
年収が130万円以上になった	１号被保険者	市区町村
配偶者が退職して自営業など（１号被保険者）になった	１号被保険者	市区町村
会社員・公務員になった	２号被保険者	勤務先

※会社等をやめたら、国民年金保険料は自分で納めます
※保険料の納付が困難な時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：
今金高等養護学校　吉本
（☎ 82-3121）
※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。

今金の食材を使った料理を紹介
「アスパラの卵とじ」

今月は、今金産のアスパラを使った「アスパラの卵とじ」を紹介します。アスパラには、疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。簡単にできるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

<材料4人分>
（1人あたり　エネルギー165kcal、たんぱく質12.7g、脂質11g、炭水化物3.2g、カルシウム41mg、食物繊維0.8g、塩分1g）

☆アスパラ（１人２～３本）…200g
☆ツナ……１缶
☆卵（L）……４個
＜調味料＞
☆めんつゆ（５倍濃縮）……大１
☆水……200mℓ

作り方

① アスパラは硬い根元を切り、３～４cmに斜め切りにする（キッチンばさみでもOK）。
② フライパンに調味料を入れて火にかけ、沸騰したらアスパラと油をきったツナを入れる。
③ ひと煮立ちしたら溶き卵を加え、フタをする。（卵の火の通り具合は、お好みで！）
④ 器に盛り付けて、出来上がり。
＊ごはんの上にのせても美味しいです。

