まちの行事予定

5月

9	水 友引	◆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
10	木 先負	◆3カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診、5歳児健診 ◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）　16:00～17:00　今金診療所 ◆すっきりサークル（ウォーキングコース）
11	金 仏滅	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ
12	土 大安	
13	日 赤口	☆親子で遊ぼう！2018　10:00～12:30　町民センター ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
14	月 先勝	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど
15	火 仏滅	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（ストレッチ編） （実施）13:30～14:30　あったからんど
16	水 大安	◆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
17	木 赤口	◆2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）（受付）14:00～16:00　岩間医院
18	金 先勝	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
19	土 友引	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
20	日 先負	☆春らんまん花いっぱい2018　11:00～15:00 デ・モーレン広場 ☆動く公民館事業　8:30～12:30　町内一円 ◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
21	月 仏滅	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど
22	火 大安	◆すっきりサークル（ストレッチコース）
23	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（小学生以上） （受付）15:30～15:50　としべつ
24	木 先勝	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）16:00～17:00　今金診療所
25	金 友引	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ
26	土 先負	
27	日 仏滅	☆キッズフェスティバル2018 10:00～15:00あったからんど ☆今金中学校体育祭 ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
28	月 大安	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど
29	火 赤口	
30	水 先勝	
31	木 友引	

6月

1	金 先負	
2	土 仏滅	☆今金小学校鼓隊パレード
3	日 大安	☆今金小学校運動会 ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
4	月 赤口	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど
5	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（ストレッチ編） （実施）　13:30～14:30　あったからんど ◆特設人権困りごと心配ごと相談所・特別行政相談所　13:30～15:00　町民センター
6	水 友引	◆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）15:30～15:50　としべつ ◆ブックン運行日
7	木 先負	◆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（中学生以上） （受付）16:00～17:00　今金診療所

【裁判所手続き案内日程】
日　時／6月21日（木）13:00～16:00
予　約／6月14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17日（木）/6月21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24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10日●場所：としべつ保健センター）

3カ月児健診	13:30-13:45	3歳児健診	13:00-13:15
1歳6カ月児健診	13:15-13:30	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ストレッチ	5/22	19:00～20:00	としべつ
②ウォーキング	5/10, 6/7		

いきいき元気クラブ	5/15	13:30～14:30	あったからんど
ふまねっとクラブ	5/11, 25	10:30～11:30	としべつ

取扱いや山火事には充分注意しましょう。

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38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。なお、諸般の事情により「落部公園つつじ祭り」は、今回が最終回となります。

・「山本譲二・ちはらさき」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
・「八雲中学校吹奏楽部」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３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】

熊石特産「あわび」がメインの食のお祭り！第24回熊石あわびの里フェスティバル～

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が盛り沢山です。

【期　日】５月20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13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。

【プレー代（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、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　☎0137-84-5111
北檜山グリーンパーク　☎0137-86-0530

【せたな町瀬棚区】

せたな～奥尻のフェリーが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。昨年就航した「カランセ奥尻」は、バリアフリー席はもちろん、キッズルームやベビールーム、パウダールーム併設のレディースルームなど充実仕様。絶景のアイランドビューシートは一度乗船をお勧めします。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00分～15時35分
【料　金】せたな～奥尻　1,700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

未来のかけはし
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

届出にはマイナンバーカード（個人番号カード）等をご持参願います！

※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。

公的年金制度では、平成30年３月５日から各種届出、申請などのお手続きでマイナンバーを利用していただくことになりました。

お手続きの際には、みなさまのマイナンバーの確認を行いますので、お知らせいたします。



● 番号法による本人確認について（番号確認及び身元（実存）確認）

国民年金の加入手続きや老齢年金請求手続きなど届出・申請等の際には、マイナンバー法第16条に基づき、以下の確認手続きをさせていただきます。

① 番号確認	届出・申請された方から書類に記載いただいたマイナンバーが正しい番号であることを「マイナンバーカード」「通知カード」「マイナンバーが記載された住民票」により確認いたします。
② 身元確認	届出・申請された方が本人に間違いないことを「マイナンバーカード」「運転免許証」「旅券」「身体障害者手帳」等の顔写真付身分証明等により確認いたします。 ※顔写真付身分証明をお持ちでない方は、「保険証」「年金手帳」「年金証書」「医療受給者証」など複数点お持ちください。

● 函館年金事務所「年金相談」
平成30年度の開設日時変更のお知らせ

◆ 広報いまかね２月号でお知らせした「年金相談日」の日程に変更がありましたのでお知らせします

変　更　前	変　更　後
平成30年５月24日AM10:30 ～ PM ３:30	平成30年５月24日AM10:30 ～ PM ３:30
平成30年11月８日AM10:30 ～ PM ３:30	平成30年11月８日AM10:30 ～ PM ３:30
平成31年１月24日AM ９:30 ～ PM ２:30	平成31年３月14日AM ９:30 ～ PM ２:30

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　清水
（☎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。

☆成長期の運動と栄養☆

成長期のお子さんは、十分に栄養を摂りながら、適度な運動をすることで丈夫な体が作られます。



①運動するときも大切なのは「１日３食の食事バランス」

普段と同じく運動の時も１日３食食べることが大切です。

☆毎食主食、主菜、副菜の３皿を揃えましょう。
☆毎日１回、牛乳を飲み果物を食べましょう。
☆こまめに水分補給で脱水、熱中症を予防しましょう。

［普段は水や麦茶などを飲み、運動中や運動後はスポーツ飲料や100％ジュースなどと工夫しましょう。］

【１食の食事例】



主食／ごはん
主菜／豚肉の生姜焼き
副菜／野菜のグリル
副菜／ほうれん草のおひたし
汁物／味噌汁
果物／みかん(M)　１個　牛乳／ｺｯﾌﾟ１杯(200ml)

②運動後の疲労回復に、不足しやすい鉄分、カルシウム、ビタミン類を補給する。

運動後の疲労回復には、「鉄分、カルシウム、ビタミン類」が大切です。食事で魚や肉と一緒に緑黄色野菜を組み合わせたり、間食に果物やドライフルーツ、牛乳、乳製品を食べて補いましょう。



空気が乾燥する季節です。外での火の