まちの行事予定

7月

7	土 仏滅	☆認定こども園運動会 ☆檜山北高等学校学校祭
8	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 ☆町民体育祭　8:30～　今金小学校グラウンド ☆檜山北高等学校学校祭パレード
9	月 赤口	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど ◆こどもの歯科検診・フッ素塗布　としべつ
10	火 先勝	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布　としべつ
11	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
12	木 先負	◆すっきりサークル（ストレッチコース）
13	金 赤口	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （実施）8:00～14:00　としべつ
14	土 先勝	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （実施）8:00～14:00　としべつ
15	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
16	月 先負	海の日 ◆町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221
17	火 仏滅	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど ◆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
18	水 大安	◆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
19	木 赤口	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）16:00～17:00　今金診療所
20	金 先勝	◆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）13:30～15:00　としべつ
21	土 友引	
22	日 先負	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011 ☆ピリカまつり　10:00～15:00　クアプラザピリカ ☆ピリカ遺跡まつり　10:00～15:00　ピリカ旧石器文化館 ☆ピリカふれあいマラソン　9:00（開会式）9:30（競技開始）
23	月 仏滅	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど
24	火 大安	◆すっきりサークル（ウォーキングコース）
25	水 赤口	
26	水 先勝	◆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
27	金 友引	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ
28	土 先負	☆24時間キャンプ＆ライブ
29	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 ☆24時間キャンプ＆ライブ
30	月 大安	
31	火 赤口	

8月

1	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）15:30～15:50　としべつ
2	木 友引	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）16:00～17:00　今金診療所
3	金 先負	
4	土 仏滅	
5	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

☆　ピリカまつり 2018　☆



今年も楽しいイベント満載のピリカまつりは、マーナ＆未来のものまねヒットパレードや、大ＢＩＮＧＯ大会と盛りだくさん！！
また、会場の周辺でもカヌーやラフティング、石器発掘、いちご販売や、当日限定の黒毛和牛の販売もあります。

◎日時　７月22日（日）10：00～
◎場所　クアプラザピリカ

◇検診のおしらせ◇（●場所：としべつ保健センター）

こどもの歯科検診 フッ素塗布	7/ 9	13：30～15：00	としべつ
		16：00～17：00	
		17：00～18：45	
	7/10	8：00～ 9：30	

◇各種事業のおしらせ◇

すっきりサークル	①ウォーキング	7/24	19:00～20:00	としべつ
	②ストレッチ	7/12	19:00～20:00	
としべついきいき元気クラブ		7/3, 17	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19日（木）／８月16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13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　☎0137－84－5111

交通安全運動が実施されます。
すぎ、居眠り運転に注意しましょう。

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】

はぴあ産直市と連携したパン＆スイーツ市が開催されます

はぴあ産直市と連携し、「ら・ふも」内でパン＆スイーツ市を開催いたします。

【日　時】７月28日（土）　午前11時45分～午後２時
※はぴあ産直市は11時30分から、パン＆スイーツ市は11時45分からの開催となります。
【場　所】コミュニティカフェ　Loughmo（ら・ふも）八雲町本町219
【問合せ】コミュニティカフェ　Loughmo（ら・ふも）☎0137-66-5234

【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～

「くまいしパークゴルフ場へようこそ！」熊石道南休養村エリアにある「くまいしパークゴルフ場」は、コース面積16,700㎡、ひらたないコースと日本海コースの計18ホール。
戦略的かつ手応えのあるコースは、親子連れから熟練者まで楽しめます。

◇くまいしパークゴルフ場
【利用時間】日出から日没まで
【利用料金】１日券300円、シーズン券12,340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】

くつろぎのフィールド～長万部公園キャンプ場

野鳥観察ができる「とみのの森」が隣接しているほか、テニスコートや遊歩道が整備された広大な総合公園です。これからは、アヤメやスイレンが咲き誇り、道内外から多くのキャンパーが訪れます。

【場　　所】長万部町字富野243番地21
【キャンプ料金】（１泊分）大人500円・子ども200円
【バンガロー料金】（１泊分）１棟5,000円（要予約）
【ご予約・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】

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、豪華景品が当たるビンゴゲーム大会、特産市など催し満載です。

【日　　時】７月20日（金）16時～21時
【場　　所】温泉ホテルきたひやま特設会場（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】

７月14日（土）オープン！『三本杉海水浴場』

せたな町の名勝「三本杉岩」を間近に望む海水浴場。バリアフリー海水浴場として、砂浜でも利用できるバギー型や、そのまま海に入れるタイプの「２種類の車いす」が無料でレンタルできます。
なんといってもキャンプもできますので、ビーチでゆったり、のんびりできます。海開き当日は10時から安全祈願祭、その後もちまきも行われます。

【開設期間】キャンプテント１張1,000円・タープ１張500円（支払いの際にお渡しするステッカーがあれば１シーズン利用可）
【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28日（土）11時～
【問 合 せ】せたな観光協会　☎0137-84-6205

未来のかけはし
「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をして年金額を増やしませんか？

※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。

昭和61年３月以前の会社員等に扶養されている配偶者や平成３年３月以前の学生は、国民年金の加入は任意でした。

そのため、やむを得ない理由により過去に納められなかった期間がある場合や、国民年金に加入していない期間があるなど満額の年金を受け取ることができない方が、申出により任意で国民年金に加入することができる「任意加入制度」があります。



「任意加入制度」をご利用いただくことで、年金額を増額することが出来ます。
①日本国内に居住する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歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方
上記①～③までのすべての条件を満たす方が対象となります。

※65歳まで加入しても年金を受け取る権利がない方は70歳まで加入できる「特例任意加入制度」もあります。

○毎月の保険料及び納付方法○

保険料　月額16,340円（平成30年度額）

原則として「口座振替」により納付します。
割引のあ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　山口（☎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。

普段と汗をかきやすい時の水分補給

【普段の水分補給】
●１日の目安●水やお茶を中心にコップ６～７杯以上（1.2～1.5ℓ以上）
※のどの渇きを感じる前に、こまめに飲みましょう。
※緑茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があり、飲みすぎに気を付けましょう。



【汗をかきやすい時】
普段より汗をかいている時は、体内の水分以外に塩分、ミネラルも失われます。熱中症予防として経口補水液が市販されていますが、家庭で作ることができます。
※飲むタイミング・・・いつもより汗をかきやすい時

手作り経口補水液

【材料】
☆水　　500ml
☆食塩　　小さじ1/6（1g）
☆砂糖　　大さじ1強
☆レモン　1/4個
（レモン果汁で大さじ1）

【作り方】
（1）水、食塩、砂糖を混ぜ合わせる。
（2）最後にレモンの絞り汁を加える。

※食塩や砂糖が多く含まれています。
※高血圧、高血糖、腎臓病の方は、飲用前に主治医にご相談下さい。

８月４日は「栄養の日」

"栄養"を身近に感じ、知ってもらうことを目的に『８月４日は栄養の日』が制定されました。
熱中症予防にも食事は大切です。水分補給と共にバランスのとれた食事を摂り、夏場も元気に過ごしましょう。

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日　8/1-7 栄養週間
（日本栄養士会HP　抜粋）

７月11日～７月20日の期間で夏の飲酒運転をしない、スピードの出し