まちの行事予定

5月

9	木 友引	◆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
10	金 先負	◆いきいき元気クラブ （介護予防サポーター養成講座）
11	土 仏滅	☆岸田典大さんの絵本パフォーマンス （子ども読書の日）　13:30～15:00 町民センター
12	日 大安	☆親子で遊ぼう！2019　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
13	月 赤口	
14	火 先勝	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ
15	水 友引	◆BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふく予防接種（乳幼児） （受付）13:10～13:30　としべつ ◆おたふく予防接種（小学生、中学生） （受付）15:30～15:50　としべつ
16	木 先負	
17	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
18	土 大安	
19	日 赤口	☆春らんまん花いっぱい2019　11:00～15:00 デ・モーレン広場 ☆動く公民館事業　8:30～13:00　町内一円 ◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
20	月 先勝	
21	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
22	水 先負	◆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）13:10～13:30　としべつ ◆日本脳炎予防接種（小学生以上）、ジフテリア・破傷風（小6）（受付）15:30～15:50　としべつ
23	木 仏滅	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）16:00～17:00　今金診療所
24	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
25	土 赤口	
26	日 先勝	☆今金中学校体育祭 ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎84-0221
27	月 友引	
28	火 先負	
29	水 仏滅	
30	木 大安	
31	金 赤口	

6月

1	土 先勝	☆今金小学校鼓隊パレード
2	日 友引	☆今金小学校運動会 ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
3	月 先勝	
4	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
5	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）13:10～13:30　としべつ ◆日本脳炎予防接種（小学生以上）、ジフテリア・破傷風（小6）（受付）15:30～15:50　としべつ
6	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
7	金 先負	
8	土 仏滅	
9	日 大安	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

【裁判所手続き案内日程】
日　時／6月20日（木）13:00～16:00
予　約／6月13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16日（木）／6月20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23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9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

◇いきいき元気クラブ◇

サポーター養成講座	5/10	10:00～11:30	としべつ
ふまねっとクラブ	5/24	10:30～11:30	
イストレ	5/21、6/4	13:30～14:30	あったからんど

5月11日（土）～5月20日（月）
スピードダウン、飲酒運転は絶対にしない

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】
コミュニティー&カフェスペースLoughmo（ら・ふも）営業時間変更のお知らせ

ら・ふもは八雲町地域おこし協力隊3人が運営するコミュニティ＆カフェスペースです。
2019年４月１日より営業時間を変更しています。
【営業時間】午前10時～午後６時　※土日祝日営業
※午後６時～８時は貸し切りのみ利用できます。
事前にご連絡の上、ご利用ください。（要予約制）
【住　所】八雲町本町219
【問合せ】ら・ふも　☎0137-66-5234

【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25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19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12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、その中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　☎0137-54-5111
北檜山グリーンパーク　☎0137-86-0530

【せたな町瀬棚区】
ご予約受付中です『せたな青少年旅行村』

せたな青少年旅行村が４月下旬よりオープン。毎年たくさんのご予約を頂くケビンは、キッチン、ガスコンロ、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具などの設備に加え、バリアフリー棟もお目見えしてますます充実。バンガローや持込テントサイトもあります。
【場　所】　せたな町瀬棚区西大里
【問合せ】　瀬棚総合支所　☎0137-87-3311

【せたな町大成区】
秘湯『湯とぴあ臼別』

周囲を大自然に囲まれた静かな臼別渓谷にある秘湯「湯とぴあ臼別」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（宮野国道沿いに看板あり）
【入浴料】　清掃協力金として100円納入願います。
【問合せ】　大成総合支所　☎01398-4-5511

暮らし助ける支え合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

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：
今金町学校給食センター
木南（☎82-0920）
※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。

★減塩について考えてみましょう★

塩は熱中症予防など人間の体に無くてはならないものです。
しかし、過剰摂取は高血圧に繋がります。高血圧が続くと、血液の流れが悪くなり動脈硬化の危険性が高まります。

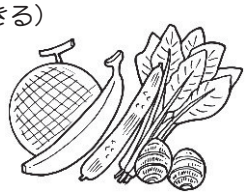
高血圧予防に！減塩基本８つのコツ

（日本高血圧学会減塩委員会より抜粋）

1　新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調理する
2　ハーブ、スパイス、果物の酸味などを利用する
3　低塩の酢、醤油、ケチャップやソースなどの調味料を使う
4　味噌汁は具沢山にし、汁気を減らして減塩につなげる
5　目に見えない塩分が隠れている外食や加工食品を控える
6　塩分が多い漬物を控える
7　味付けを確かめてから調味料を使う
8　麺類の汁を残す（全部残すと２～３g減塩できる）

野菜や果物でカリウムを摂ろう！

☆野菜や果物、いも類に含まれるカリウムは食塩に含まれるナトリウムを体外に出すことで血圧の上昇を抑え高血圧を予防してくれます。



◇食塩の１日摂取基準量は、小さなお子さんは大人に比べて少ないため、大人と同じ食事を食べていると摂りすぎてしまいます。
おやつで食べる機会が多いスナック菓子等は、多量の塩分が含まれているため、食べ過ぎに気を付け、幼い時から家族みんなの食事で減塩について考えてみましょう。（参考：日本人の食事摂取基準2015年版）

春の全国交通安全運動実施中
高齢者の交通事故防止、通学路での