まちの行事予定

4月

10 火 友引
◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30　としべつ
☆北海道今金高等養護学校入学式

11 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）13:00～13:20　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

12 木 仏滅
◆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

13 金 大安
◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30 としべつ

14 土 赤口

15 日 先勝
◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
☆スポーツ少年団本部　結団式・体力テスト会

16 月 先負

17 火 仏滅
◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ
◆すっきりサークル（ストレッチコース）
◆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
◆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

19 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）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）

20 金 先勝
◆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
☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
（子ども読書の日特別バージョン）

23 月 仏滅

24 火 大安

25 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

26 木 先勝
◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00～14:30　としべつ
◆日本脳炎予防接種（中学生以上）
（受付）　16:00～17:00　今金診療所

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

29 日 仏滅
昭和の日
◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

30 月 大安
振替休日
◆町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221

5月

1 火 赤口

2 水 先勝

3 木 友引
憲法記念日
◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

4 金 先負
みどりの日
◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221

5 土 仏滅
こどもの日
◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

6 日 大安
◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

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

8 火 先勝

【裁判所手続案内日程】
日　程／4月19日（木）13:00～16:00
予　約／4月12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／4月19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／4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

◇健診のおしらせ◇（●実施日：4月12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	4/17	19:00～20:00	としべつ
②ウォーキング	4/19		

いきいき元気クラブ	4/17	13:30～14:30	あったからんど
ふまねっとクラブ	4/13, 27	10:30～11:30	としべつ

4月6日（金）～4月15日（日）
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】

『熊大工』～加藤貞夫の木彫り熊～

自らを熊大工と呼び、木彫りをするのが何より好きだった加藤貞夫。繊細な毛を彫った熊と、カットした面で表現した熊を展示。

制作初期のものから円熟期まで、可愛らしい加藤熊に出会えます。

【場　所】八雲町木彫り熊資料館
【日　時】４月28日（土）～８月26日（日）
午前９時～午後４時30分
※月曜休館。期間中の祝日は開館。
【入館料】無料
【問合せ】八雲町木彫り熊資料館　☎0137-63-3131

【八雲町熊石地域】

熊石青少年旅行村　４月28日（土）オープン予定

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。

広大な芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。

バーベキューコーナーのほか、近くには森林浴を楽しめるわんぱくの森や川遊びのできるちゃぶちゃぶ公園もあり、大自然を満喫できます。

【入村料】（１人１日）／小・中学生　200円
高校生以上　410円
【問合せ】旅行村管理棟　☎01398-2-3716

【長万部町】

長万部公園バンガロー予約開始

４月２日（月）から長万部公園バンガローの予約受付を開始します！GWや夏休み期間などは、利用者が集中するのでご予約はお早めに！ご家族、ご友人などお誘い合わせのうえ、多くのご利用をお待ちしております！

◎料金　バンガロー１棟１泊　5,000円
※バンガロー１棟で、大人５～７名程度が利用（宿泊）可能です。
【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】

４月７日(土)オープン予定『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、４月７日（土）オープン予定。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】

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いただくケビンは、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】

４月オープン予定秘湯『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。

※雪解け後のオープンとなります。詳しいオープン時期についてはお問い合わせください。

【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、障害補償、遺族補償」

国民ねんきん

学生の皆さん、学生納付特例制度をご存知ですか？

※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。

学生の方には、申請により在学中の保険料納付を猶予する『学生納付特例制度』が設けられています。

保険料の納付が困難な場合は、必ず学生納付特例を申請してください。申請が遅れると「障害基礎年金」が受けられない場合もありますので、お早めに手続きをしてください。



●対象

学校、専修学校および各種学校等（各種学校は、修業年限が１年以上の課程）に在学する学生等。

※学生本人の前年所得が118万円以下であること。

●申請は・・・

住民登録している市区町村の国民年金担当窓口です。

申請の際には、年金手帳、在学期間がわかる在学証明書または学生証のコピー、印鑑が必要です。**（前年度、学生納付特例を承認された方で、今年度も同じ学校に在学する方には、年金機構から申請書（はがき）が郵送されます。必要事項を記入し返送することにより学生納付特例の申請ができます。）**

●承認期間

20歳以上の学生である期間のうち、過去期間は申請が受理された月から２年１ヶ月前（すでに納付済の月を除く）まで、将来期間は年度末まで申請できます。

※承認を受けてから10年以内であれば遡って納めることができるので老齢基礎年金の受給額を満額にするためにも卒業後は追納をおすすめします。

※学生納付特例は、将来受け取る年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。

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：国保病院・介護老人保健施設
吉田（82-0221）
※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。

今金町の食材を使った料理を紹介

☆大豆の親子炊き込みご飯☆

今回は今金の美味しいお米を使った「大豆の親子炊き込みご飯」をご紹介します。簡単に作ることができますので、ぜひお試し下さい。

＊今金町では毎月19日の「食育の日」に、食育実践の１つとして町内の各施設で大豆・大豆製品を使用した食事を提供しています。

ご家庭でも大豆を食べる機会を増やしませんか。

<材料>

１人あたり　エネルギー232kcal　たんぱく質7.0g　脂質3.1g　炭水化物41.5g　食物繊維2.3g　塩分0.7g

《材料》茶碗６杯分

☆米	２合	★酒	大さじ１
☆ゆで大豆	100ｇ	★だしの素	小さじ１
☆小揚げ	１枚		
☆人参(小１本)	100g		
☆細切り塩昆布	20g		
☆水菜＊	少々		



<作り方>

１．米を洗って炊飯釜に入れ、２合分の目盛の水を加える。
２．小揚げは油抜きして千切りにする。
３．人参はすりおろす。
４．１の中に酒、だしの素、ゆで大豆、２、３、塩昆布を入れて軽く混ぜる。
５．炊飯器で普通に炊く。
６．茶碗に盛り、水菜を千切りにしてご飯の上に飾る。
（＊緑色の野菜なら何でもよい。）

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