まちの行事予定

4月

10 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）13:10～13:30　としべつ

11 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

12 金 仏滅 ◆いきいき元気クラブ（サポーター養成講座）

13 土 大安 ☆今金町総合体育館開館式　9:00～
☆スポーツ少年団本部　結団式・体力テスト会
☆図書室おはなし会「おはなしころりん」

14 日 赤口 ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎84-0221

15 月 先勝

16 火 友引 ◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ

17 水 先負 ◆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
◆ブックン運行日

18 木 仏滅

19 金 大安 ◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ

20 土 赤口

21 日 先勝 ☆今金町長選挙、今金町議会議員選挙　投票日
◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

22 月 友引

23 火 先負 ◆いきいき元気クラブ（イストレ）

24 水 仏滅 ◆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

25 木 大安 ◆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）16:00～17:00

26 金 赤口 ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）

27 土 先勝 ☆ふれあいフリーマーケット　13:30～
老人福祉センター

28 日 友引 ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

29 月 先負 昭和の日
◆休日当番医　今金町国保病院　☎84-0221

30 火 仏滅 退位の日
◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

5月

1 水 大安 即位の日
◆休日当番医　今金町国保病院　☎84-0221

2 木 赤口 国民の休日
◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

3 金 先勝 憲法記念日
◆休日当番医　今金町国保病院　☎84-0221

4 土 友引 みどりの日
◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

5 日 仏滅 こどもの日
◆日曜当番医　今金町国保病院　☎84-0221

6 月 大安 振替休日
◆町内急患当番医　今金町国保病院　☎84-0221

7 火 赤口 ◆いきいき元気クラブ（イストレ）

8 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

【今金町無料法律登記相談】
日　時／4月18日（木）・5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／4月12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11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	4/12	10:00～11:30	としべつ
ふまねっとクラブ	4/26	10:30～11:30	
イストレ	4/23、5/7	13:30～14:30	あったからんど

4/27～5/6の役場及び主要施設の対応

月日＼施設名	役場	としべつ老人保健施設	国保病院	町民センター	図書室	総合体育館	種川温泉	あったからんど
4月27日（土）	閉庁	閉庁	休診	通常	9:00-17:00	通常	通常	通常
28日（日）	閉庁	閉庁	休診	通常	9:00-17:00	通常	通常	通常
29日（月）	閉庁	閉庁	休日当番(注)	休館	休室	通常	通常	通常
30日（火）	閉庁	閉庁	休診	通常	休室	通常	通常	通常
5月1日（水）	閉庁	閉庁	休日当番(注)	通常	13:00-20:00	通常	通常	通常
2日（木）	臨時開庁(注)	閉庁	休診	通常	13:00-20:00	通常	休館	通常
3日（金）	閉庁	閉庁	休日当番(注)	通常	13:00-17:00	通常	通常	通常
4日（土）	閉庁	閉庁	休診	通常	9:00-17:00	通常	通常	通常
5日（日）	閉庁	閉庁	日曜当番(注)	通常	9:00-17:00	通常	通常	通常
6日（月）	閉庁	閉庁	休診	休館	休室	通常	通常	通常

（注）臨時開庁する部署は、総務財政課、税務住民課、公営施設課（水道関係）、会計室となります。
（開庁時間は、8:30～正午となります。）
国保病院の診療時間は、10:00～正午、13:00～15:00　です。

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】
企画展『根本土龍』（仮）

戦前にあった八雲農民美術研究会に入り、木彫り熊を制作していた根本勲（号：俺、土龍）。八雲の柴崎重行と交流し、その作風に大きな影響を与えました。
木彫り熊だけではない様々な作品を展示します。
【場所】八雲町木彫り熊資料館
【日時】４月27日（土）～８月４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27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ぷちゃぷ公園もあり、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１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　５千円
※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６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６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】
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ので、詳しい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

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：
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。

今金で採れる食材を使った料理
★うどの酢味噌和え★

今回は旬を迎えた山菜料理の一つ「うどの酢味噌和え」をご紹介します。

<栄養価（１人当たり）>
エネルギー76kcal　たんぱく質2.6g　脂質0.7g、炭水化物15.5g
カルシウム23mg　食物繊維2.9g　塩分1.2g

【材料：４人分】
☆うど　240g
【調味料】
★酢　大さじ２　　★味噌　大さじ４
★砂糖　大さじ２　★だし汁　大さじ４
★練り辛子　小さじ１



<作り方>
１．うどは、赤や黒い部分を切り落とし、厚めに皮をむく。
湯に入れて軟らかくなるまで煮る。
２．うどの水気をしっかり切り、５㎜に細切りする。
３．小鍋に調味料を合わせ火にかける。
弱火で味噌が軟らかくなるまで温めたら火を止め粗熱を取り冷やす。
４．食べる直前にうどと、３の酢味噌をあわせて出来上がり。
※酢味噌を合わせてから時間がたつと水分が出てきます。
酢味噌は食べる直前に合わせましょう。

山菜を食べた時に感じる苦味はポリフェノールで、老化の原因である体内での活性酸素の生成を抑制する働きがあります。
鮮度の良いものを選んで食べましょう。