まちの行事予定

4 月

5 土 友引 ◆鈴金・種川へき地保育所入所式

6 日 先負 ◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

7 月 仏滅 ◆種川小学校・今金小学校入学式
◆すっきりサークル　スタート

8 火 大安 ◆今金中学校入学式　◆認定こども園いまかね入園式
◆無医地区耳鼻科診療
(受付) 14:00-14:30　としべつ保健センター

9 水 赤口 ◆北海道今金高等養護学校入学式
◆ＢＣＧ予防接種 (受付)13:00-13:15　としべつ
◆4種混合1期、3種混合1期、ヒブ、小児肺炎球菌、不活化ポリオ、麻しん風しん混合1期2期予防接種 (受付) 13:00-13:30　としべつ
◆今金町スポーツ少年団本部総会

10 木 先勝 ◆平成26年度第１回農林業振興会議

11 金 友引 ◆いきいき元気クラブ

12 土 先負

13 日 仏滅 ◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

14 月 大安 ◆一般健康相談 (実施) 9:30-11:30　としべつ
◆すっきりサークル　スタート

15 火 赤口 ◆種川健康相談 (実施) 10:00-11:30　種川温泉

16 水 先勝 献血のお知らせ　(①役場前 9:00-11:20
②病院前12:45-14:00　③農協前14:30-16:30)
◆すくすく親子広場 (実施) 9:45-11:30　としべつ
◆ブックン運行
◆すっきりサークル　ヨガストレッチ (イス・コース)
◆すっきりサークル　ヨガストレッチ (マット・コース)

17 木 友引 ◆３ヶ月児健診　◆１歳６ヶ月児健診
◆３歳児健診　◆５歳児健診
◆麻しん風しん混合１期２期予防接種
(実施) 14:00-16:00　岩間医院
◆すっきりサークル　シェイプボディ (マット・コース)

18 金 先負

19 土 仏滅

20 日 大安 ◆スポーツ少年団結団式・体力テスト会
◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

21 月 赤口 ◆平成26年度社会教育三委員会合同会議
◆すっきりサークル　スタート

22 火 先勝 ◆全国学力・学習状況調査
◆今金町体育協会総会

23 水 友引 ◆今金町図書振興会議　◆今金町文化協会総会
◆ＢＣＧ予防接種 (受付)13:00-13:15　としべつ
◆4種混合1期、3種混合1期、ヒブ、小児肺炎球菌、不活化ポリオ、麻しん風しん混合1期2期予防接種 (受付) 13:00-13:30　としべつ

24 木 先負 ◆いきいき元気クラブ
◆無医地区皮ふ科診療 (受付) 14:00-15:00　としべつ

25 金 仏滅 ◆今金町「タウン・ミーティング」

26 土 大安

27 日 赤口 ◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

28 月 先勝 ◆種川小学校開校記念日
◆すっきりサークル　スタート

29 火 仏滅 昭和の日
◇町内急患当番医 今金町国保病院　☎82-0221

30 水 大安 ◆すっきりサークル　シェイプボディ (ステップ・コース)

5 月

1 木 赤口

2 金 先勝

狂犬病予防集団注射のお知らせ

生後90日を超えた犬は、年に１回狂犬病予防注射を受けなければなりません。今金町では各地域へ出向き「狂犬病予防注射」を実施しております。また、犬の登録も行っています。

■実施日■
５月14日～16日の３日間
詳細は**４月18日回覧**にてお知らせいたします。

問合せ先
役場まちづくり推進課
TEL　８２－０１１１(代)

3 土 赤口 憲法記念日
◇町内急患当番医 今金町国保病院　☎82-0221

4 日 先勝 みどりの日
◇日曜当番医 今金町国保病院　☎82-0221

5 月 仏滅 子どもの日
◇休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

【せたな町手続案内 (裁判所) 日程】
日　程／４月17日 (木) 13:00 ～ 16:00
場　所／瀬棚総合福祉センター「やすらぎ館」
予　約／４月10日 (木) までに予約が必要
問合せ／函館地方裁判所　TEL0138－38－2372

【雇用保険受給手続受付日】
日　程／４月９日 (水) 13:00～17:00 ／４月10日 (木) 9:00～12:00
日　程／５月７日 (水) 13:00～17:00 ／５月８日 (木) 9:00～12:00
場　所／北檜山職業相談室
問合せ／北檜山職業相談室　TEL0137－84－5724
ハローワーク八雲　TEL0137－62－2509

【今金町無料法律登記相談】
日　時／４月17日 (木) ／５月14日 (水)　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　TEL82－0111

【年金相談日 (質問や相談等) のご案内】
日　時／５月９日 (金)　①10:40 ～ 12:00 ②13:00 ～ 15:20
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　TEL82－0111

奥美利河温泉山の家 ４月下旬オープン予定

冬期間閉ざされていた「奥美利河温泉山の家」が４月下旬オープンする予定です。山中にたたずむ「山の家」ちょっとぬるめの温泉は、ゆっくりつかれる癒しの空間。自然が贅沢だと感じる瞬間です。

◎料金日帰り入浴　大人 300円、小学生 150円
宿泊料大人 6,240円1泊2食
【問合せ】　クアプラザピリカ　☎83-7111

◇健診のおしらせ◇ (場所：としべつ保健センター)
4/17　●３ヶ月児健診　(受付) 13:15-13:30
4/17　●１歳６ヶ月児健診　(受付) 13:30-13:45
4/17　●３歳児健診　(受付) 13:30-13:45
4/17　●５歳児健診　(受付) 13:00-13:15

◇すっきりサークルのおしらせ◇
(場所：としべつ保健センター)
4/7. 14. 21. 28　●スタート　(実施) 13:30-14:30
4/16　●ヨガストレッチ (イス・コース)　(実施) 13:30-14:00
4/16　●ヨガストレッチ (マット・コース)　(実施) 14:10-14:50
(場所：今金町民センター)
4/17　●シェイプボディ (マット・コース)　(実施) 19:00-19:50
4/30　●シェイプボディ (ステップ・コース)　(実施) 19:00-19:50

◇いきいき元気クラブのおしらせ◇ (場所：としべつ保健センター)
4/11. 24　●いきいき元気クラブ　(受付) 10:30-11:45

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

【長万部町】

長万部公園バンガロー予約開始

４月１日（火）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。
【問合せ先】長万部町役場建設課建築住宅公園グループ　TEL　01377-2-2456

【八雲町八雲地域】

春から　シェイプ・アップ！！『八雲町温水プール』

５月中旬からは、幼児・小学生、一般を対象に「水泳・水中運動教室」が開かれます。町外の方も参加できますので、ぜひご利用ください。また、インストラクターによる1回15分程度の水泳・水中運動「ワンポイントアドバイス」も実施中！お気軽に声をおかけください。
◎開館時間　水～金曜日　14:00 ～ 20:30
土曜日　14:00 ～ 17:00
※５月からは、火曜日も開館します（14:00 ～ 20:30）
◎使 用 料　大人300円　高校生・60歳以上200円　小・中学生100円
【問合せ先】八雲町温水プール　TEL　0137-62-3716

【八雲町熊石地域】

熊石青少年旅行村　４月２９日オープン予定

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。また、テニスコートやパターゴルフの施設やバーベキューコーナー・キャビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。
◎入村料（１人１日）／小・中学生200円　高校生以上400円
【問合せ先】旅行村管理棟　TEL　01398-2-3716

【せたな町北檜山区】

４月中旬オープン！『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月中旬オープンします。
遊楽部岳も望める雄大な自然の中で、思いっきりプレーしてみませんか？
◎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）
１日券（それぞれ１ラウンドの２回分）
回数券（12ラウンド用3,000円）用具一式（200円）
◎場　所　せたな町北檜山区豊岡
【問合せ先】産業振興課 TEL84-5111／北檜山グリーンパーク TEL86-0530

【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月中旬よりオープンします。キッチン、ガスコンロ、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具など設備が充実している人気のケビンは毎年さくさんのご予約をいただいております。もちろん、バンガローや持込テントサイトもありますのでみなさんのご利用をお待ちしています。
◎場　所　せたな町瀬棚区西大里
【問合せ先】瀬棚総合支所 TEL0137-87-3311

【せたな町大成区】

身も心もあったか国民宿舎『あわび山荘』

貝取澗渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。４月中旬まで歓送迎会プランも実施しておりますので、電話にてご相談ください。無料送迎もしておりますのでお気軽にどうぞ！
◎場　所／せたな町大成区貝取澗
◎宿泊料／大人8,100円、小学生6,410円、
幼児1,530円（寝具のご利用のみ）
【問合せ先】国民宿舎あわび山荘　TEL 01398-4-5522

～みんなの未来のために～ 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、お早めに手続きしてください。



●対象
大学（大学院）、短大、高校、専門学校、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。

こちら食育掲示板

毎月19日は食育の日
家族で一緒に食べましょう

食材の達人になろう！～じゃがいも編～

◆問合せ先
保健福祉課　栄養士
☎82-2780

●選び方
☆じゃが芋に傷がなく、ふっくらとして重みがあり、表面にシワがよっていない物を選びましょう。
☆ポテトサラダやコロッケにするのであれば、ほくほくしている男爵いもが向きます。メークインは煮ても崩れにくいので、カレーやシチューなどの料理に向いています。

●保存方法
☆段ボールに入れて冷暗所に保存します。
☆じゃが芋とりんごをいっしょに保存しておくと、りんごから出るエチレンという成分の働きで、芽が出るのが遅くなります。

●食べ方
☆じゃが芋の芽にはソラニンという毒素が含まれているので、必ず取り除いて使いましょう。
☆じゃが芋は切ったらすぐに水にさらしてアクを抜きましょう。表面のでんぷん質も取れて、調理をしてもべたつきません。
☆ポテトサラダやコロッケなどつぶして使う場合は、皮つきのままたっぷりの水に入れてゆでるとうまみが残り、水っぽくなりません。湯から入れてゆでると芯が残り、表面がくずれてしまうこともあるので注意しましょう。

