# まちの行事予定

## 5 月

| | | |
|---|---|---|
| 3 | 土 友引 | 憲法記念日<br>◇町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |
| 4 | 日 先負 | みどりの日<br>◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |
| 5 | 月 仏滅 | 子どもの日<br>◇休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 6 | 火 大安 | 振替休日<br>◇休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |
| 7 | 水 赤口 | ◆ＢＣＧ予防接種（受付）13:00 ～ 13:15としべつ<br>◆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<br>（受付）13:00 ～ 13:30　としべつ<br>◆ブックン運行 |
| 8 | 木 先勝 | |
| 9 | 金 友引 | ◆あなたの街とファイターズ　◆年金相談日<br>◆すっきりサークル　スタート |
| 10 | 土 先負 | ◆あなたの街とファイターズ |
| 11 | 日 仏滅 | ◆あなたの街とファイターズ<br>◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011 |
| 12 | 月 大安 | ◆一般健康相談（実施）9:30 ～ 11:30　としべつ<br>◆すっきりサークル　スタート |
| 13 | 火 赤口 | ◆種川健康相談（実施）10:00 ～ 11:30種川温泉<br>◆いきいき元気クラブ<br>◆すっきりサークル　ヨガストレッチ（イスコース）<br>◆すっきりサークル　ヨガストレッチ（マットコース） |
| 14 | 水 先勝 | ◆すくすく親子広場（実施）9:45 ～ 11:30　としべつ<br>◆四種混合1期予防接種（受付）14:00 ～ 16:00　岩間医院 |
| 15 | 木 友引 | ◆麻しん風しん混合１期２期予防接種<br>（実施）14:00 ～ 16:00　岩間医院<br>◆すっきりサークル　シェイプボディ（ステップコース） |
| 16 | 金 先負 | |
| 17 | 土 仏滅 | |
| 18 | 日 大安 | ◆動く公民館事業（今金オリエンテーション）<br>◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 19 | 月 赤口 | |
| 20 | 火 先勝 | |
| 21 | 水 友引 | ◆ＢＣＧ予防接種（受付）13:00 ～ 13:15としべつ<br>◆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<br>（受付）13:00 ～ 13:30　としべつ<br>◆ブックン運行 |
| 22 | 木 先負 | ◆３ヶ月児健診　１歳６ヶ月児健診　３歳児健診　５歳児健診<br>◆三種混合2期ジフテリア・破傷風（小６）<br>（受付）14:00 ～ 16:00　岩間医院 |
| 23 | 金 仏滅 | ◆すっきりサークル　スタート |
| 24 | 土 大安 | |
| 25 | 日 赤口 | ◆今金中学校体育祭<br>◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |
| 26 | 月 先勝 | |
| 27 | 火 友引 | ◆すっきりサークル　シェイプボディ（マットコース） |
| 28 | 水 先負 | ◆いきいき元気クラブ　◆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） |
| 29 | 木 大安 | |
| 30 | 金 赤口 | ◆今金町臨時議会　◆夏期健診（住民健診、特定健診）・がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）・感染症検診（エキノコックス、肝炎）（受付）7:00 ～ 10:30　としべつ　◆三種混合2期破傷風・ジフテリア（小６）（受付）16:00 ～ 17:00　今金診療所 |
| 31 | 土 先勝 | ◆夏期健診（住民健診、特定健診）・がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）・感染症検診（エキノコックス、肝炎）（受付）7:00 ～ 10:30　としべつ |

## 6 月

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 日 友引 | ◆夏期健診（住民健診、特定健診）・がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）・感染症検診（エキノコックス、肝炎）（受付）7:00 ～ 10:30　としべつ<br>◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 2 | 月 先負 | |
| 3 | 火 仏滅 | |
| 4 | 水 大安 | ◆ＢＣＧ予防接種（受付）13:00 ～ 13:15としべつ<br>◆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<br>（受付）13:00 ～ 13:30　としべつ<br>◆ブックン運行 |
| 5 | 木 赤口 | |
| 6 | 金 先勝 | |
| 7 | 土 友引 | |

【雇用保険受給手続受付日】
日　程／５月７日（水）13:00～17:00 ／５月８日（木）9:00～12:00
日　程／６月４日（水）13:00～17:00 ／６月５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／５月14日（水）／６月12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　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

◇健診のおしらせ◇（場所：としべつ保健センター）

| | | |
|---|---|---|
| 5/22 | ●３ヶ月児健診 | （受付）13:15-13:30 |
| 5/22 | ●１歳６ヶ月児健診 | （受付）13:30-13:45 |
| 5/22 | ●３歳児健診 | （受付）13:30-13:45 |
| 5/22 | ●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）

| | | |
|---|---|---|
| 5/9. 12. 23 | ●スタート | （実施）13:30-14:30 |
| 5/13. 28 | ●ヨガストレッチ（イス・コース） | （実施）13:30-14:00 |
| 5/13. 28 | ●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） | | |
| 5/27 | ●シェイプボディ（マット・コース） | （実施）19:00-19:50 |
| 5/15 | ●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）

| | | |
|---|---|---|
| 5/13. 28 | ●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

【八雲町八雲地域】

**色鮮やかなつつじが満載～第34回　落部公園つつじ祭り**

早咲から遅咲きまで約5,000本のツツジが咲き誇る落部公園を会場に今年も「落部公園つつじ祭り」を開催します。「近江亜矢・香澄・何ン田研二・ぐっち（ピエロ）」ユニットの歌謡ショーの他、落部小学校児童のよさこいソーラン演武やジャンボビンゴ大会・抽選つき餅まきなど内容盛り沢山！みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。
◎日時／６月１日（日）午前10時～午後３時
◎場所／落部公園（雨天時は落部町民センター）
◎問合せ先／落部公園つつじ祭り実行委員会 TEL 0137-67-2231

【八雲町熊石地域】

**あわびを堪能～第20回熊石あわびの里フェスティバル**

熊石特産の「あわび」がメインの食のお祭り。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盛り沢山。
◎日時／５月18日（日）　午前９時30分～
◎場所／熊石青少年旅行村
◎問合せ先／熊石あわびの里フェスティバル実行委員会　TEL01398-2-3111

【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18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
◎問合せ先／長万部町役場建設課建築住宅公園グループ
TEL 01377-2-2456

【せたな町北檜山区】

**日本一長いロングホールも！『北檜山パークゴルフ場』**

日本一長いと言われるロングホールもあり、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しました。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】

**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（宮野国道沿に看板あり）
◎入浴料／清掃協力金として100円いただいています。
◎問合せ先／せたな町大成総合支所
　産業建設課商工労働観光係　TEL01398-4-5511

## ～みんなの未来のために～ 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！

## こちら食育掲示板

**毎月19日は食育の日減塩で味覚を育てましょう**

### ～今金町健康増進計画が策定されました～

◆問合せ先
保健福祉課　栄養士
☎82-2780




平成26年４月策定の今金町健康増進計画は、健康づくりに取り組む今金町民の一人ひとりを中心に様々な団体、ボランティア、企業、関係機関との協働により“健康づくり”を推進するものです。
今年度の重点目標である『健診（検診）の受診』『食生活』より、『食生活』についてご紹介します。

【今金町の現状・課題】（一部抜粋）
・高血圧や脂質異常症の有病者の増加

ぜひ取り組んでみましょう♪

**【食生活の目標】**
**①薄味にしましょう！**
**②バランスの良い食事をとりましょう！**
**＊朝食を食べましょう。**
**＊主食・主菜・副菜をそろえましょう。**

これから新鮮な野菜が手に入る季節になりました。
調味料を控えめに食べ物のおいしさを味わってみましょう！！