まちの行事予定

8月

5	水 友引	◆4種混合1期、ヒブ、小児肺炎球菌予防接種(受付)13:10～13:30 としべつ
6	木 先負	◆すっきりサークル　③シェイプボディ 子供ワクワク教室
7	金 仏滅	
8	土 大安	
9	日 赤口	◇日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
10	月 先勝	◆すっきりサークル　①スタート
11	火 友引	◆種川いきいき元気クラブ ◇無医地区耳鼻科診療
12	水 先負	
13	木 仏滅	☆今金町成人祭
14	金 先勝	
15	土 友引	★今金町戦没者追悼式及び今金町遺族会総会 ☆今金いいとこ祭り2015
16	日 先負	◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
17	月 仏滅	◆すっきりサークル　①スタート
18	火 大安	◆すくすく親子広場（実施）9:30～11:30　としべつ ◆すっきりサークル　②ストレッチ ◆すっきりサークル　③シェイプボディ
19	水 赤口	◆ＢＣＧ、麻しん風しん混合1期2期、水痘予防接種（受付）13:10～13:30　としべつ
20	木 先勝	◆３ヶ月児健診、１歳６ヶ月児健診、３歳児健診、５歳児健診、ブックスタート ◇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
21	金 友引	◆三種混合2期ジフテリア・破傷風予防接種（小６）（実施）16:00～17:00 今金診療所 ◇国際交流夏のつどい受入事業（29日まで）
22	土 先負	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
23	日 仏滅	★カヌー下り体験 ◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
24	月 大安	◆すっきりサークル　①スタート ◆としべついきいき元気クラブ
25	火 赤口	
26	水 先勝	◆4種混合1期、ヒブ、小児肺炎球菌予防接種(受付)13:10～13:30 としべつ ◇町芸術鑑賞会
27	木 友引	◆無医地区皮膚科診療
28	金 先負	◆すっきりサークル　②ストレッチ
29	土 仏滅	
30	日 大安	★檜山管内小中学生水泳競技大会 ◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
31	月 赤口	◆すっきりサークル　①スタート

9月

1	火 先勝	
2	水 友引	◆4種混合1期、ヒブ、小児肺炎球菌予防接種(受付)13:10～13:30 としべつ
3	木 先負	
4	金 仏滅	

【雇用保険受給手続受付日】
日　程／８月26日(水)　13:00～17:00
　　８月27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　TEL84－5724
　　ハローワーク八雲　TEL62－2509

【今金町無料法律登記相談】
日　時／８月13日（木）／９月10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／９月２日(水)　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◇（●実施日８月20日　●場所：としべつ保健センター）

３ケ月児健診	13：00-13：15	３歳児健診	13：15-13：30
１歳６ケ月児健診	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スタート	ステップコース	8/24	13:30-14:30	としべつ
		ステップコース(自主活動)	8/10, 31		
		ノルディックコース(自主活動)	8/17		
	②ストレッチ	イスコース	8/18, 28	13:30-14:00	14としべつ
		マットコース		14:10-14:50	24老人福祉セ
	③シェイプボディ	全身柔軟コース	8/6, 18	19:00-19:50	町民センター
		全身運動コース			
		子どもワクワク教室	8/6	19:00-19:50	町民センター
としべついきいき元気クラブ			8/24	10:00-11:45	としべつ
種川いきいき元気クラブ			8/11	10:00-11:30	種川温泉

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】
お肉とやきもち、どっち焼く？八雲で婚活「はちこん-Hachi-Kon」

八雲町の農業・漁業・商業の青年部が合同開催！プロの恋愛＆婚活アドバイザー、仙台市「アートブライダル」佐藤律子氏があなたの出会いを応援します。

【日時】９月27日（日）午前10時～午後３時
【場所】噴火湾パノラマパーク内　ふれあい館研修室
【内容】ＢＢＱ、ミニゲーム
【募集対象】25歳以上の女性
【参加料】3,000円（一週間前からキャンセル料がかかります）
【募集締め切り】９月16日（水）
【主催】　八雲町産業後継者婚活イベント実行委員会
【問合せ】　☎0137-62-2111（八雲町役場水産課内　内線330）
メールsuisan@town.yakumo.lg.jp

【八雲町熊石地域】
根崎神社例大祭

神輿渡御を先頭に、古くは京都祇園祭りの流れをくむ８台の山車が巡行。山車それぞれ独自の太鼓や祭り囃子（ばやし）の聞き比べ、一声かけての山車参加ができます。15日夜７時からはエネルギッシュな若衆神輿の練り歩きで、一段と華やかな夏の一夜を満喫できます。

【期間】８月14日　関内地区～根崎地区　午後１時～午後９時
15日　鮎川地区～根崎地区　午後２時～午後９時
【問合せ先】実行委員会事務局　☎01398-2-3125

【長万部町】
昭和ノスタルジアコンサート
～ニッポンが輝いていたあの頃、誰もが口ずさんだあの歌、昭和ヒットパレードがやってくる！！～

【開催日時】８月27日（木）開場17：30　開演18：00
【会場】福祉センター講堂（字長万部413番地）
【入場料】一般2,000円　※中学生以下は無料
【主催】北海道歌旅座長万部公演実行委員会
【後援】長万部町教育委員会
【問合せ】☎090－6219－7651（斉藤好彦まで）
☎01377－２－2748（長万部町教育委員会）

【せたな町北檜山区】
日本一と言われるロングホールにチャレンジ！『北檜山グリーンパーク』

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパーク・パークゴルフ場は日本一と言われる190mパー６のロングホールを筆頭に、100mを超える４つのホールは第１打をおもいっきり打つことができ爽快です。皆さんもぜひチャレンジしてみてください！

●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／１ラント200円
●問合せ／産業振興課　☎0137-84-5111 北檜山グリーンパーク　☎0137-86-0530

【せたな町瀬棚区】
庄巻の花火と旬の味覚でお楽しみ！せたな漁火まつり

瀬棚の一大イベント「せたな漁火まつり」がいよいよ近づいてきました！2,700発以上打ち上げられる恒例の花火大会や名物活イカ・活ホタテの釣堀などせたなの味覚も勢ぞろい！そしてステージでは「岩本恭生」のものまねライブで盛り上がろう！

●とき／８月１日（土）～２日（日）
●ところ／瀬棚港・漁火公園
●問合せ／せたな観光協会　☎0137-84-6205

【せたな町大成区】
キャンプ場紹介『大成野営場』

貝取澗渓谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イワナ・ヤマベ釣りが楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。

●場　所／せたな町大成区貝取澗
●利用料金／高校生以上220円、小・中学生110円
●持ち込み
テント料／１～2人用　（1張）220円3～5人用　（1張）560円
6人以上　（1張）650円　タープ　（1張）510円
●問合せ／大成総合支所産業建設課産業振興係　☎01398-4-5511　内線2131

～しっかりはらって しっかりもらおう～

国民ねんきん

付加年金に加入し、将来受け取る年金額を増やしませんか？

※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。

１号被保険者（および任意加入被保険者）の方が、月々の定額保険料に付加保険料（１ヶ月400円）をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされて受け取ることができます。納付月数が多くなればなるほど65歳からの年金を多く受け取れます。

お申し込み・お問い合わせ窓口は、税務住民課戸籍年金担当です。

付加年金（年金受取り額）の計算式
200円×付加保険料納付月数

（例）付加保険料を10年間納めた場合
400円×10年（120月）＝48,000円
１年間に受け取る付加年金額
200円×10年（120月）＝24,000円（年額）
◆65歳から受給する老齢基礎年金（満額）
780,100円（平成27年度の年額）

（注）
※国民年金基金に加入している方は利用できません。
※付加年金は定額のため、物価スライドはありません。
※納付期限が経過しても、過去２年分まで納付できます。
※老齢基礎年金を「繰上げ」「繰下げ」請求した場合、付加年金も同様に減額・増額されます。

※農業者年金の被保険者になった場合、希望の有無にかかわらず、付加保険料を納めなければなりません。年金係へ届出願います。

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：
給食センター　濱田
（☎ 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。

今金の食材を使った料理を紹介

「トマトの冷製パスタ」

今金町で作られている農産物を使ったレシピを紹介します。８月は「トマト」です。バジルが、トマトの甘みを引き立てる、夏にぴったりな冷たいパスタです。

〈材料4人分〉
（1人あたり 441kcal たん白質13.4g 脂質8.7g 炭水化物74.4g カルシウム46mg 食物繊維4.4g 塩分1.8g）

★スパゲティ・・・・・・３６０ｇ
★トマト・・・・中４こ（６００ｇ）
★にんにく・・・・・・・・・１かけ
☆しお・・・・・・小さじ１と1/2
☆こしょう・・・・・・・・・少々
☆バジル粉・・・・・・・小さじ１
☆オリーブオイル・・・・大さじ２

作り方
① トマト※1は湯むきして、細かく切る。にんにくはすりおろす。
② ボールにトマト、にんにく※2、☆の調味料を混ぜ、冷蔵庫で１時間ほど冷やす。
③ スパゲティは少し柔らかめに茹でてザルにとり、流水で冷やして水を切る。
④ スパゲティを盛り付け、トマトソースをかけ、混ぜて食べる。

※１完熟トマトを使用して、トマトの甘みを活かしましょう！
※２今が旬のにんにくは薄皮をむいてフリーザー袋に入れると冷凍庫で長期保存できます！