まちの行事予定

7月

6	火 先勝	
7	水 友引	◆ロタウイルス、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
8	木 先負	
9	金 仏滅	◆いまカフェ(実施)13:30～15:00 としべつ
10	土 赤口	
11	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
12	月 友引	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 (実施)13:30～15:00/16:00～18:45 としべつ
13	火 先負	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 (実施)8:00～9:45 としべつ ◆いきいき元気クラブ(イストレ)
14	水 仏滅	◆BCG、麻しん風しん混合、水痘接種(乳幼児) (受付)13:10～13:30 としべつ
15	木 大安	
16	金 赤口	◆女性のがん検診(乳がん・子宮がん) (実施)8:00～14:00 としべつ
17	土 先勝	◆女性のがん検診(乳がん・子宮がん) (実施)8:00～14:00としべつ
18	日 友引	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
19	月 先負	
20	火 仏滅	
21	水 大安	
22	木 赤口	海の日
23	金 先勝	スポーツの日
24	土 友引	
25	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
26	月 仏滅	
27	火 大安	◆すくすく親子広場(実施) 9:45～11:30 としべつ ◆いきいき元気クラブ(イストレ)
28	水 赤口	◆ロタウイルス、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(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
29	木 先勝	
30	金 友引	◆いきいき元気クラブ(ふまねっとクラブ)
31	土 先負	

8月

1	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
2	月 大安	
3	日 赤口	
4	月 先勝	◆ロタウイルス、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
5	火 友引	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診

お知らせ

まちの行事予定については、広報発行日前までに決まっている行事を掲載しておりますが、予定が変更になる場合もございます。

お出かけ前に各施設等に確認の上、ご利用くださいますようお願いいたします。

◇健診のおしらせ◇(●実施予定日：8月5日　●場所：としべつ)

3か月児健診	13:30-13:45	3歳児健診	13:15-13:30
1歳6か月児健診	13:15-13:30	5歳児健診	13:00-13:15

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	7/30	10:00～11:00	としべつ
イストレ	7/13, 27	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／7月15日（木）10:00～12:00
　　8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／7月9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

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　八雲の縄文展

７月17日から10月３日まで、八雲町木彫り熊資料館小展示室で開催。
八雲町の縄文について、出土品から紹介します。道指定文化財の赤彩注口土器を期間限定で展示します（７月17日～８月22日、９月18日～９月26日）。
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎0137-63-3131

【八雲町熊石地域】
緑に包まれた心地よい自然の中で
くまいしパークゴルフ場

緩やかな斜面を活用して、適度な変化のある全長936m、18ホール。
ロングコースやショートコース、戦略的なコースもあり、子どもから高齢者まで楽しめる工夫がされています。
【時間】日出から日没まで
【料金】１日券310円、シーズン券12,560円
【定休日】毎月第２、第４月曜日
【問合せ】熊石総合支所産業課　☎01398-2-3111

【長万部町】
～「平和」をテーマに作品展示　平和祈念館～

昭和58年（1983年）の終戦記念日に、展示品の数々が町に寄贈され平和を祈念して開館いたしました。丸木位里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。（入場は無料）
【場所】長万部町字長万部413番地12
【時間】午前10時～午後４時
【休館日】毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
【問合せ】教育委員会社会教育課　☎01377-2-2748

【せたな町】
「せたなの食」をお届けします
セタナセレクション　好評実施中！

ビールがおいしい季節になりました。
外出が難しい今年の夏は、お酒を片手にゆったりと家でくつろぎながら、せたなの食を堪能してください。
ご要望の方には、のしを無料で対応いたしますので、贈答用としてもご利用いただけます。

【セタナセレクション商品】
●「せたなからの贈り物～のむヨーグルトとモッツァレラチーズ～」
自家産の搾りたての生乳100％使用。化学肥料を一切使わない牧草で育てました。
●「若松ポークマン使用特製餃子（12個入）４パックセット」
函館の人気ラーメン店の外側はカリッとしつつ、中はジューシーな特製みそだれで食べる餃子です。
●「風の祝福Ｂセット～放牧黒豚ハム詰め合わせ～」
自家配合のエサで自由に放牧で育てた黒豚で作ったソーセージやハム、ベーコンです。
●「グラスフェッドチーズ詰め合わせ」
自家産牧草のみで育てた、高品質のミルクの素材を活かしたチーズで、おつまみはもちろん、いろいろな料理に使えます。
●「漁師のいかめし　お徳用セット」
北のハイグレード食品セレクション2018選定商品　日本海の真イカにせたな産減農薬米を入れ昆布とともに炊き上げました。
●「浜風天日干しお魚セット」
豊富な海の幸を浜風たっぷり、天日干しにしました。
●「瀬棚ブリュレ詰合せ（６本入り）」
オーガニック牛乳と生クリーム、パリパリのキャラメリゼをご賞味ください。

購入は、「セタナセレクション」で検索！
ご紹介した商品は、一例です。
詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

国民年金の「任意加入制度」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。

「国民年金制度」は原則として、20歳から60歳までの40年間の加入・納付状況によって年金額が決定されます。

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて受け取る年金額が少なくなってしまいます。老齢基礎年金の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に『任意加入』することができます。ただし、申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。



申出時、次の①～④のすべての条件を満たす方が対象となります。
①日本国内に居住する60歳以上65歳未満の方
②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

◇手続きに必要なもの
・年金手帳または基礎年金番号通知書
・預（貯）金通帳、印鑑（金融機関届出印）

◇毎月の保険料及び納付方法

保険料　月額16,610円（令和３年度）

原則として「口座振替」による納付となります。割引が適用される前納制度もあります。

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：
今金町学校給食センター
木南（☎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。

今金町の食材を使った料理を紹介
“海老とアスパラガスの中華風炒め“

春・夏が旬のアスパラガス。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸が豊富で、うま味とコクのある野菜です。
アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。
そこで、今月はアスパラガスを使用したレシピを紹介します。

１人あたり　117kcal　たんぱく質　12.2g　脂質　5.9g　炭水化物　2.8g
カルシウム　44mg　食物繊維　1.0g　塩分　0.5g

〈材料４人分〉

・アスパラガス	200g	・鶏がらスープの素	小さじ１
・むき海老	200g	・ごま油	大さじ１
・うずらのたまご	50g	・酒	大さじ１
・にんにく	5g	・塩、胡椒	少々



〈作り方〉
①アスパラガスは根元に近い固い部分を１～2cm切る。長さ1/3位迄の皮をピーラーで剥く。
②アスパラガスは4～5等分に斜めに切り、塩少々を入れたお湯で1～1分半茹でる。
③むき海老はキッチンペーパーで包んで余分な水分を取り除く。
④塩・胡椒・酒大さじ1で海老に下味を付ける。
⑤フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、にんにくを入れて香りを移す。
⑥むき海老を入れて、火が通る迄炒める。
⑦火が通ったら、アスパラガス・鶏がらスープを入れてささっと炒める。
⑧全体に味が馴染んだらOK。（海老が固くなるので炒め過ぎない。）
胡椒をふり、器に盛りつけたら完成。