まちの行事予定

7月

8	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
9	木 大安	◆1歳6カ月児健診（受付）13:15～13:30 としべつ 3歳児健診（受付）13:15～13:30 としべつ 5歳児健診（受付）13:00～13:15 としべつ ◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）15:00～17:00 今金診療所
10	金 赤口	
11	土 先勝	
12	日 友引	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
13	月 先負	
14	火 仏滅	
15	水 大安	◆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 ◆おたふく予防接種（小学生・中学生） （受付）15:30～15:50 としべつ
16	木 赤口	
17	金 先勝	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00 としべつ ◆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	土 友引	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （実施）8:00～14:00 としべつ
19	日 先負	◆日曜当番医 道南口イヤル病院 ☎84-5011
20	月 仏滅	◆3カ月児健診（受付）13:00～13:15 としべつ 1歳6カ月児健診（受付）13:15～13:30 としべつ 3歳児健診（受付）13:15～13:30 としべつ
21	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ） ◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30 としべつ
22	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 ◆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
23	木 友引	海の日
24	金 先負	スポーツの日
25	土 仏滅	
26	日 大安	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
27	月 赤口	
28	火 先勝	
29	水 友引	
30	木 先負	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）15:00～17:00 今金診療所
31	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）

8月

1	土 大安	
2	日 赤口	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
3	月 先勝	
4	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
5	水 先負	◆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
6	木 仏滅	◆3カ月児健診（受付）13:30～13:45 としべつ 1歳6カ月児健診（受付）13:15～13:30 としべつ 3歳児健診（受付）13:00～13:15 としべつ 5歳児健診（受付）13:00～13:15 としべつ ◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）15:00～17:00 今金診療所
7	金 大安	

ふまねっとクラブ	7/31	10:00～11:00	としべつ
イストレ	7/21, 8/4	13:30～14:30	あったからんど

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。

【今金町無料法律登記相談】
日　時／7月16日（木）／8月20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10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

◆マイナンバーカードをお持ちの方へ
オトクなマイナポイントを手に入れよう！

2020年7月からマイナポイントの申込がはじまります。

事前にマイナポイントの予約（マイキーID設定）が必要です。

【問合せ】
マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178
音声ガイダンス「5番」



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】
地方発送も承っています「八雲町ご当地ミルキー」発売中

洋菓子メーカー大手の「不二家」と八雲町が共同企画したコラボミルキーが町内限定で販売されています。お土産やプレゼントにもぴったりなかわいいデザインのパッケージとなっています。
詳しくは、一般社団法人八雲観光物産協会のFacebookを確認ください。

【問合せ】丘の駅　☎0137-65-6100

【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。

【利用時間】 日出から日没まで
【利用料金】 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】教育委員会事務局社会教育係　☎01377-2-2748

【せたな町】
『せたなカレースタンプラリー』実施中！

せたなカレー10周年記念として、「せたなカレースタンプラリー」が10月31日(土)まで実施中です。
せたな町の特産品を食材とした各店自慢のカレーを全制覇した方に、オリジナル(非売品)の「せたなカレー制覇」カレースプーン&「セターナちゃん」カレー皿を先着100名様にプレゼント！参加には専用のカードが必要ですので、お店に申し出ください。

【みつわ食堂】
●せたなカレー（ホタテフライ）　1,000円(税込)
【問合せ】みつわ食堂　☎0137-84-5450

【紅天樓】
●ポークマンカツカレー（本ロース）　1,100円(税込)
【問合せ】紅天樓　☎0137-87-2684

【温泉ホテルきたひやま　レストランまこまない】
●まこまないカレー（ポークマン角煮、男爵コロッケ）1,000円(税込)
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎0137-84-4120

【漁師の直売店　浜の母さん食事処】
●せたな海鮮カレー（ホタテ、タコ）　1,100円(税込)
【問合せ】漁師の直売店　浜の母さん食事処　☎0137-87-3788

【わっかけ岩】
●せたなカレー（モッツァレラチーズ）　1,000円(税込)
【問合せ】わっかけ岩　☎0137-87-2303

食材の関係で内容や価格が変更となる場合がありますのでご了承ください。定休日や営業時間など詳しくは、せたな町観光協会ホームページをご覧ください。
http://setanavi.jp

未来と笑顔の社会
「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をして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。

『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。
やむを得ない理由により過去に納められなかった期間がある場合や、国民年金に加入していない期間があるなど満額の年金を受け取ることができない方が、年金額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を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歳未満までの年金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

〇手続きに必要なもの
・年金手帳
・預（貯）金通帳および金融機関への届出印

〇毎月の保険料及び納付方法
保険料　月額16,540円（令和２年度額）
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：
今金小学校　大森
（☎82-0224）
※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。

☆かぶとツナの和え物☆

６～10月が旬のかぶ。かぶにはお腹の調子を整える食物繊維のほかに、体の免疫力を高めるビタミンCやβカロテンが多く含まれています。また、アミラーゼという酵素も含まれており、消化を助けてくれます。
今月はそんな魅力たっぷりのかぶを使用したレシピを紹介します。

【材料】（４人分）

★かぶ	220ｇ（約２個）	★鶏がらスープの素	小さじ１/２
★ツナ缶	120ｇ（約２缶）	★砂糖	小さじ１/２

≪作り方≫
1．かぶは葉を落とし、厚さ５㎜程度のいちょう切りにする。
2．１を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで３分加熱する。
3．ツナ（汁ごと加える）と調味料を入れ、和えて完成です。



（１人あたり　36kcal　たんぱく質　5.2ｇ　脂質　0.3ｇ　炭水化物　3.5ｇ　食物繊維　0.8ｇ　塩分　0.5ｇ）

今年の４月より今金小学校、給食センターで栄養教諭をしています大森です。安心・安全な給食提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

来庁者の方々にソフトなイメージで接することを目的