まちの行事予定

8月

8	土 赤口	
9	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
10	月 友引	山の日
11	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00～14:30　としべつ
12	水 仏滅	◆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
13	木 大安	
14	金 赤口	
15	土 先勝	
16	日 友引	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
17	月 先負	
18	火 仏滅	◆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
19	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
20	木 友引	
21	金 先負	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
22	土 仏滅	
23	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
24	月 赤口	
25	火 先勝	
26	水 友引	
27	木 先負	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00～14:30　としべつ
28	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
29	土 大安	
30	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
31	月 先勝	

9月

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

ふまねっとクラブ	8/28	10:00～11:00	としべつ
イストレ	8/18, 9/1	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／8月20日（木）／9月17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／8月21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



▲いまカフェの様子

要求運動強調月間となっています。
署名コーナーを設置します。

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】
縄文とれじゃーはんてぃんぐを開催します

市立函館博物館で開催されている企画展『津軽海峡北岸の縄文遺跡』に関連して、道南の博物館施設を巡って縄文スタンプを集めるイベントが、８月１日から開催されます。
集めたスタンプの数によって、先着順でさまざまな景品がもらえます。また、各館先着300名には、その館オリジナルの縄文カードを配布します。
【スタンプ押印場所】八雲町郷土資料館、森町遺跡発掘調査事務所展示室、七飯町歴史館、北斗市郷土資料館、函館縄文文化交流センター、市立函館博物館、木古内町郷土資料館いかりん館、チロップ館、松前町郷土資料館
【スタンプ台紙の配布場所】スタンプ押印場所と同じ
【景品交換場所】市立函館博物館
【開催期間】８月１日から９月30日
【問合せ】市立函館博物館　☎0138-23-5480

【八雲町熊石地域】
根崎神社例大祭は神事のみ行われます

例年、８月14日、15日に行われている根崎神社例大祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためみこし渡御や山車は取りやめ、14日に神事のみ行われる予定です。
【問合せ】実行委員会事務局　☎01398-2-3125

【長万部町】
町民センター「鉄道村」

かつて長万部町は鉄道の街として栄え、その当時の思い出として「見て、触れて、動かせる」鉄道グッズを展示しております。また町民センター内の「郷土資料室」では1669年のアイヌシャクシャインの戦いから現代までの歩みをたどる多くの民族文化財や埋蔵文化財が展示されています。
【場　所】　字長万部413番地12
【時　間】　午前10時～午後4時
【入館料】　無料
【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　☎01377-2-2748

【せたな町北檜山区】
『真駒内ダム公園・キャンプ場』がオープンしました

一級河川「後志利別川」の支流の一つ、真駒内川流域にある「真駒内ダム」に隣接した花と緑と水に囲まれた自然豊かなキャンプ場。イワナ・ヤマメなどの渓流釣りもでき、バードウォッチングや昆虫採集の自然観察なども楽しめる。
【場　所】　北檜山区松岡158－１
【入場料】　小中学生　110円、高校生以上　210円
【料　金】　【カーサイト】１サイト１泊　1,040円
　　【フリーテント】１張１泊　520円
【問合せ】　まちづくり推進課　☎0137-84-5111

【せたな町瀬棚区】
『せたな青少年旅行村』～立象山公園～

標高95mの立象山頂上付近に広がるキャンプサイトです。頂上の公園展望台からは、海に山に360度の景色が見渡せます。天気の良い日は奥尻島も見渡せ、雄大な日本海に沈む夕日、夜の漁火群はまさに絶景。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、バンガロー及びケビンは今シーズン全て閉鎖となり、テントサイトのみの利用となりますので、ご理解願います。
また、毛布・マットレスの貸し出しも行っておりませんので、ご了承ください。
【場　所】　瀬棚区西大里11番地
【入村料】　小中学生　210円、高校生以上　420円
※公園の利用は無料です。
【料　金】　【フリーテント】１張１泊　840円
【問合せ】　せたな青少年旅行村管理棟　☎0137-87-3819

【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、遊歩道、イワナ・ヤマメ釣りが楽しめる川や周辺には温泉が楽しめる貝取澗公営温泉浴場や多目的広場などが整備されています。
【場　所】　大成区貝取澗
【利用料金】　高校生以上　230円　小・中学生　120円
【持ち込みテント料】　１～２人用（１張）　230円
３～５人用（１張）　580円　６人用以上（１張）　700円
タープ（１張）　520円
【問合せ】　大成総合支所　☎01398-4-5511

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

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。

第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（月額400円）をプラスして納付すると、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。納付月数に応じて65歳からの受給する年金額を増やして受け取れます。

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

なお、付加年金は定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません。

（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）
781,700円（令和２年度時点の年額）



（注）
※付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。納付期限は、翌月末日と定められております。
※納付期限を経過した場合でも、期限から２年間は納付できます。
※国民年金基金に加入している方は利用できません。
※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。税務住民課戸籍年金グループへ届出願います。

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：
今金町保健福祉課　山本
（☎82-2780）
※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
☆トマトツナそうめん☆

今回は、今金で作られている美味しい『トマト』を使った夏にぴったり！さっぱりとした簡単レシピをご紹介します。
トマトの赤い色はリコピンといわれる色素で、体に有害な活性酸素を抑える抗酸化作用があり、がんや老化の予防に効果があるとされています。青さが残っているトマトでも赤くなるまで常温に置いておく（追熟）ことでリコピンの量が増えます。

【材料】（４人分）

★そうめん	240ｇ	★めんつゆ（２倍濃縮）	大さじ４
★トマト	２個	★ごま油	大さじ２
★ツナ缶	２缶	★白すりごま	大さじ２
★大葉	８枚	★黒こしょう	適量

≪作り方≫



１．下ごしらえ
　トマト：ヘタを切り落とし、１ｃｍ角に切る。
　大　葉：軸をとったものを、千切りにします。
２．ボウルに下ごしらえをしたトマトにめんつゆ、ごま油、白すりごま、こしょうを和えます。
３．鍋にたっぷりの沸騰させたお湯を準備し、そうめんを茹でます。茹でたものを湯切りし、冷水で冷やします。
４．水切りした③を器に盛り、②と刻んだ大葉をのせたら完成です。

※具材には、レタスなどお好みの夏野菜やしょうが、みょうがなどの香味野菜をお使いください！
（１人あたり　470kcal　たんぱく質　15.7ｇ　脂質　16.7ｇ　炭水化物　61.7ｇ　食物繊維　3.1ｇ　塩分　1.7ｇ）

８月１日～３１日まで北方領土返還
役場くらし安心課でも