まちの行事予定

8月

6	土 先負	
7	日 仏滅	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
8	月 大安	
9	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ） ◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
10	水 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
11	木 友引	山の日
12	金 先負	
13	土 仏滅	**☆今金町成人祭**
14	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
15	月 赤口	
16	火 先勝	
17	水 友引	◆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
18	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
19	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
20	土 大安	
21	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
22	月 先勝	
23	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
24	水 先負	◆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）/ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風（小６）/おたふく（小中学生）/ 子宮頸がん（サーバリックス/中学生以上）予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
25	木 仏滅	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ ◆子宮頸がん予防接種（ガーダシル／中学生以上） （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
26	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
27	土 友引	
28	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
29	月 仏滅	
30	火 大安	
31	水 赤口	

9月

1	木 先勝	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
2	金 友引	
3	土 先負	
4	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
5	月 大安	

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：９月１日 ●場所：としべつ）

３か月児健診	13:15-13:30	３歳児健診	13:00-13:15
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	8/26	10:00 ～ 11:00	としべつ
イストレ	8/9,23	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／８月18日（木）10:00 ～ 12:00
　　９月15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19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　☎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　引間二郎展

８月11日～11月27日まで、八雲町木彫り熊資料館木彫り熊展示室で開催。熊彫のプロとして活躍した引間二郎の作品を展示します。
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎63-3131

企画展　おいしい八雲展ー牛乳ー

８月11日～９月25日まで、八雲町木彫り熊資料館小展示室で開催。酪農の歴史や生物としてのウシ、八雲町内の牛乳や加工品などについて展示します。
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎63-3131

【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】

アイヌ文化講座エカシケンル（おはなし会）開催のお知らせ

1937（昭和12）年、世界の偉人ヘレン・ケラーさんが鉄道を使って長万部町のほか道南地域に訪れ、長万部駅でアイヌ民族の方々と交流したことについてお話いただきます。どなたでもお越しください。

○「アイヌ民族へ寄せたヘレン・ケラーの思い」
【講師】大矢京右（函館市教育委員会）
【日時】８月６日（土）　午後２時から
【場所】多目的活動センターあつまんべ（長万部町字長万部36-2）
【対象】子どもから大人まで
【費用】無料・予約不要
【備考】施設駐車場に限りがあります。長万部駅横の町営駐車場（無料）も利用できます。
【問合せ】長万部町新幹線推進課　☎01377-2-2450

【せたな町】

「せたな割（せたな町宿泊割引）」スタート！

旅をしたい。美しい景色を見たい。そんなあなたにせたな町をオススメ。観光を目的に対象施設に宿泊した場合に、宿泊代金が割引される「せたな割」が始まりました。せたな割の利用は、対象施設に予約もしくはチェックイン時に直接申し込みください。

【宿泊料割引】（１人１泊料金、５連泊まで対象）
4,000円 ～ 5,999円 → 3,000円割引
6,000円 ～ 7,999円 → 4,000円割引
8,000円 ～ 9,999円 → 5,500円割引
10,000円 ～ 14,999円 → 7,000円割引
15,000円 ～ 19,999円 → 10,000円割引
20,000円以上 → 13,500円割引

【割引対象者】
・観光を目的にした宿泊に限ります。
・ワクチン３回接種済みである方、又は、PCR検査等が陰性だった方に限ります。

※国又は北海道からの支援制度との併用はできません。

予算が無くなりしだい終了します。新型コロナウイルス感染症の状況により停止、又は中止となる場合があります。詳しくは、せたな観光協会ホームページでご確認ください。
http://setanavi.jp/

暮らし助ける支え合い
「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。

国民年金第１号被保険者ならびに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）
777,800円（令和４年度時点の年額）



【ご注意】
※付加保険料の納付は、申出した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。
※農業者年金に加入した場合は、強制加入となり、付加保険料の納付が必要となります。税務住民課戸籍年金グループへ届出をお願いします。

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。

今金町の食材を使った料理を紹介
☆大豆と鶏肉のトマト煮☆

低カロリーで栄養成分が豊富なトマト。特に、トマトの赤い色素であるリコピンには抗酸化作用があり、老化やがんを予防する効果があるとされ、注目されています。
今回は、給食でも人気のメニューをご紹介します。



【材料（４人分）】

★鶏もも肉（一口大）	200g	☆オリーブオイル	小さじ１
★大豆（乾燥）	30g	☆白ワイン	大さじ１
★玉葱（くし切り）	40g	☆塩	0.5g
★にんにく（みじん切り）	2g	☆胡椒	0.1g
★ホールトマト缶（2cm角）	40g	☆鶏がらスープ	小さじ1/2
		☆カレー粉	1g
		☆水	100ml

≪作り方≫
①乾燥大豆は洗って水切りし、沸騰した鍋に入れ、火を止め蓋をして30分おき、15分ゆでる。
②鶏肉は塩・胡椒をひとつまみ程度振り、オーブンで焼き目がつくまで焼く。
③鍋にオリーブオイルとにんにくを加えて炒める。玉ねぎを入れ、透明になるまでさらに炒める。
④トマト・鶏がらスープ・塩・胡椒・水を入れ、酸味がとれるまで煮る。
⑤鶏肉・白ワイン・カレー粉を入れ、20分煮込む。
⑥肉の甘みが出たら大豆を入れ、10分煮込んで完成♪
（１人あたり　エネルギー151ｋｃａｌ、たんぱく質10.8ｇ、脂質9.4ｇ炭水化物4.1ｇ、食物繊維1.8ｇ、塩分0.4ｇ）