まちの行事予定

10月

6	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
7	金 友引	
8	土 先負	
9	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
10	月 大安	スポーツの日
11	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
12	水 先勝	
13	木 友引	
14	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
15	土 仏滅	
16	日 大安	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
17	月 赤口	
18	火 先勝	
19	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
20	木 先負	
21	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
22	土 大安	
23	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 ☆芸能まつり　今金町民センター
24	月 先勝	
25	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
26	水 大安	◆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
27	木 赤口	◆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
28	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
29	土 友引	☆今金町総合文化祭（30日まで）
30	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
31	月 仏滅	

11月

1	火 大安	
2	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
3	木 先勝	文化の日
4	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
5	土 先負	

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：10月６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	10/14, 11/4	10:00 ～ 11:30	としべつ
	10/28	10:00 ～ 11:00	
イストレ	10/11, 25	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／10月20日（木）10:00 ～ 12:00
　　11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／10月14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】

はぴあ八雲産直市開催！

八雲町で採れた新鮮・安全・安心な野菜などを販売します。マスク着用、手指消毒、体温確認、会場内飲食禁止など感染症対策を講じたうえでの販売となりますのでご協力ください。

【日時】10月８日、22日 午前11時30分～
【開催場所】はぴあ八雲（八雲町本町110-1）
【問合せ】八雲商工会 ☎63－2525

【八雲町熊石地域】

熊石海洋深層水を分水中！

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行っており、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の２種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、ぜひお試しください。なお、冬期間（12月～３月）については、小口販売機の営業が平日のみとなります。

【料金】小口分水 一般用（20ﾘｯﾄﾙ）・100円
業務用（1立米）・620円
大口分水 一般用（1立米）・620円
業務用（1立米）・620円
【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398-2-2300

【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】教育委員会社会教育課 ☎01377-2-2748

【せたな町】

営業終了間近！10月29日終了です
『真駒内ダム公園・キャンプ場』

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番地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泊 1,040円、フリーテント1泊 520円
【問合せ】まちづくり推進課 ☎84-5111

営業終了間近！10月23日終了です
『せたな青少年旅行村』～立象山公園～

せたな青少年旅行村のケビンとバンガローは10月15日宿泊まで、フリーテントは10月23日チェックアウトで終了します。バンガローや持込テントサイトのほか、ケビンには、キッチン、ガスコンロ、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具などの設備があり、バリアフリー棟もご用意しています。

【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
ケビンＡ（約６人用） 1棟１泊10,470円
ケビンＢ（約４人用） 1棟１泊 7,340円
バンガロー 1棟１泊 2,090円
【問合せ】せたな青少年旅行村管理棟 ☎87-3819

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

老齢基礎年金の繰上げ・繰下げ受給について

※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。



老齢基礎年金は、原則として65歳から受け取ることができますが、希望により受給年齢を繰上げまたは繰下げて受け取ることができます。

なお、受給の請求をした時点（月単位）に応じた減額率、増額率は一生変わりません。

◇繰上げ受給

希望すれば60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受け取ることができます。

受けようとする時点により一定の割合で受け取る年金額が減額されます。（１ヶ月早く繰り上げるごとに0.4％ずつ年金額が減額されます）

【注意点】
・65歳になるまでは、遺族厚生年金・遺族共済年金と繰り上げた老齢基礎年金を併給することはできません。
・繰上げ受給後は、障害基礎年金、寡婦年金を受け取ることはできません。
・繰上げ受給を取り消すことはできません。

◇繰下げ受給

65歳で請求せずに、66歳以降75歳までの間に申し出た時から繰り下げて受け取ることができます。

受けようとする時点により一定の割合で受け取る年金額が増額されます。（１ヶ月遅く繰り下げるごとに0.7％ずつ年金額が増額されます）

【注意点】
・原則として、他の公的年金（老齢厚生年金を除く）を受け取る権利がある場合は、繰下げ受給はできません。
・繰下げできるのは、他年金の権利が発生するまでの間です。
・繰下げ請求は、老齢基礎年金の権利発生日から１年を経過した日よりできます。

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：今金町地域包括支援センター
山口（☎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
☆豚肉のブロッコリーソース添え☆

今金町で作られているブロッコリーを使ったソース添えをご紹介します。ブロッコリーは、野菜の中でも免疫力や鉄の吸収を高めるビタミンCや便秘予防などの働きのある食物繊維が多く含まれています。

【材料（４人分）】
☆豚ロース厚切り肉４切れ(320g)
☆ミニトマト ８個
★塩 少々
★こしょう 少々
★薄力粉 大さじ２
★サラダ油 大さじ１



ブロッコリーソース
☆ブロッコリー ３～４房
☆玉ねぎ 1/4個
★薄力粉 小さじ１
★牛乳 100ml
★バター 小さじ２
★こしょう ３ふり
★塩 少々
★固形コンソメ1/4かけら

【作り方】
１）ブロッコリー：水で洗い、みじん切り
玉ねぎ：皮をむいて、みじん切り ミニトマト：水で洗う
２）豚肉は、包丁で脂身と赤身の境目を切り、筋切りして、包丁の背で全体をたたく。
＊あらかじめ筋切りされている豚肉を購入した場合は不要です。
３）2の全体に、塩、こしょうを両面にふり、馴染ませて薄力粉をまぶす。
４）フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を中火で両面に焼き色がつき、火が通るまで焼き、フライパンから取り出す。
５）４のフライパンをキッチンペーパーで軽くふき、バター、ブロッコリー、玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
６）５に薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
７）塩、コンソメ、牛乳を入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで煮詰める。
９）お皿に肉を盛り付け、肉の上から、カレースプーン１杯分の７のソースをかけ、ミニトマトを添えて出来上がり

（1人あたり304kcal、たんぱく質17.2g、脂質21.9g、炭水化物9g、食物繊維0.7g、塩分0.6g）