まちの行事予定

7月

6	木 大安	
7	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
8	土 先勝	
9	日 友引	**☆第66回町民体育祭　9:00 ～　総合体育館** ◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
10	月 先負	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）13:30 ～ 15:00、16:00 ～ 18:00　としべつ
11	火 仏滅	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）8:00 ～ 9:00　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
12	水 大安	
13	木 赤口	
14	金 先勝	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
15	土 友引	**☆おはなし会　11:00 ～　町民センター**
16	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
17	月 仏滅	海の日
18	火 赤口	
19	水 先勝	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ ◆小学生以上予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
20	木 友引	◆3か月、1歳6か月、3歳、5歳児健診 （受付）13:00-13:15　としべつ
21	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
22	土 仏滅	
23	日 大安	**☆今金中学校落成記念事業　14:00 ～　今金中学校** ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
24	月 赤口	
25	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
26	水 友引	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
27	木 先負	
28	金 仏滅	
29	土 大安	**☆24時間キャンプ&ライブ**
30	日 赤口	**☆24時間キャンプ&ライブ** ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
31	月 先勝	

8月

1	火 友引	
2	水 先負	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
3	木 仏滅	◆3か月、1歳6か月、3歳、5歳児健診 （受付）13:00-13:15　としべつ
4	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
5	土 赤口	

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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	7/21	10:00 ～ 11:00	としべつ
	7/7, 8/4	10:00 ～ 11:30	
イストレ	7/11, 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／７月20日（木）10:00 ～ 12:00
　　８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／７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】日の出から日没まで
【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】教育委員会社会教育課 ☎01377-2-2748

【せたな町】

〈セタスタグラム〉フォトコンテスト 開催中!!

青色部門（海・空など）	＃セタスタブルー
緑色部門（山・森など）	＃セタスタグリーン
黄色部門（夕陽・花など）	＃セタスタイエロー
笑顔部門（人物の笑顔）	＃セタスタスマイル

【入賞】各部門から３点ずつ選出
【入賞特典】5,000円相当のせたな町の特産品
【入賞作品】観光ＰＲ用としてせたな観光協会ホームページ等で活用
【参加方法】
①インスタグラムの検索ページで「@setanatown」を検索
②応募したいテーマに沿った写真を用意する
③インスタグラムに写真を投稿する
④入賞のお知らせ
【応募期間】令和５年９月30日まで
入賞された方には、ダイレクトメッセージからご連絡します。通知をＯＮにしてください。
【ＨＰ】http://setanavi.jp
【問合せ】せたな観光協会　☎84-6205

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日本国内に住所を有する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
・基礎年金番号通知書または年金手帳等
・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16,520円（令和５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：
認定こども園いまかね
丸山（☎82-1719）
※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
お酢でさっぱり☆ブロッコリーのツナ和え☆

今回はブロッコリーを使い、さっぱりと食べられるツナ和えをご紹介します。酢が苦手な方は少なめにしたり、ツナの代わりに白ごまや鷹の爪を少々加えたりお好みでアレンジしてみて下さい。

【材料（作りやすい量）】

★ブロッコリー	１玉
★ツナ缶	１缶
☆醤油	大さじ１
☆砂糖	小さじ２弱
☆ごま油	小さじ２弱
☆酢	小さじ２弱



≪作り方≫



①鍋に熱湯を沸かします。
②ブロッコリーは房を食べやすい大きさに、芯は皮をむいて薄くスライスしてよく洗います。
③①が沸いたら、塩（分量外）を入れて②を茹でます。
お好みの硬さに茹で上がったら流水でよく冷やします。
④ボウルに調味料を先によく混ぜたら、③とツナ缶を一緒に和えて完成です。

（一食あたり　エネルギー148kcal、たんぱく質8.9g、脂質9.9g
炭水化物7.3g、カルシウム32mg、食物繊維3.3g、
塩分1.4g）