まちの行事予定

8月

6	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 **☆ピリカ遺跡まつり 10:00～ ピリカ旧石器文化館** **☆ピリカふれあいマラソン　9:00(開会式)**
7	月 友引	
8	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ(イストレ)
9	水 仏滅	
10	木 大安	
11	金 赤口	山の日
12	土 先勝	
13	日 友引	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 **☆今金町成人祭**
14	月 先負	
15	火 仏滅	
16	水 先勝	◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30　としべつ
17	木 友引	
18	金 先負	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施)13:30～15:00　としべつ
19	土 仏滅	
20	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
21	月 赤口	
22	火 先勝	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
23	水 友引	
24	木 先負	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00～14:30　としべつ
25	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
26	土 大安	
27	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
28	月 先勝	
29	火 友引	
30	水 先負	
31	木 仏滅	◆簡易脳検査　(実施)　8:30～17:30　としべつ

9月

1	金 大安	◆簡易脳検査　(実施)　8:30～17:30　としべつ
2	土 赤口	◆簡易脳検査　(実施)　8:30～10:50　としべつ
3	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	月 友引	
5	火 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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	8/25	10:00～11:00	としべつ
イストレ	8/8, 22	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17日（木）10:00～12:00
　　９月21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18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　牧野富太郎と坂本直行
-植物を愛したふたりのまなざし-

８月20日（日）まで、八雲町木彫り熊資料館２階小展示室で開催。NHK朝の連続テレビ小説「らんまん」の主人公のモデルとなった植物学者、牧野富太郎と、六花亭の包装紙で有名な坂本直行。植物を愛したふたりの絵を、植物標本とともにご紹介します。また、八雲町で盛んに生産されているカスミソウとスターチスのフラワーアレンジメントも併せて展示しています。

企画展　新収蔵木彫り熊展

９月３日（日）まで、八雲町木彫り熊資料館木彫り熊展示室で開催。資料館に寄贈・寄託を受けた木彫り熊で、これまで未公開だった木彫り熊を中心に展示しています。

〇共通事項

【時間】午前9時～午後4時30分※毎週月曜日は休館、開催期間の祝日は開館します。

【問合せ】八雲町郷土資料館　☎63－3131

【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

長万部ゆかりのアイヌ民族である江賀寅三さんについて、北海道博物館の小川正人氏からご紹介いただきます。どなたでもお越しください！

〇「長万部出身の教育者・伝道者　江賀寅三さんについて」

【日時】９月２日（土）　午後３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）

【講師】小川正人（北海道博物館）

※参加費無料・予約不要

※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

【せたな町北檜山区】

『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158－1

【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　☎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。予約は、バンガロー・ケビンのみ可能。

【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
バンガロー：1棟1泊　2,090円
ケビン：1棟1泊　10,470円（6人用）
7,340円（4人用）

【問合せ】せたな青少年旅行村管理棟　☎87－3819

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。

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）

795,000円（令和５年度時点の年額）

＊昭和31年４月２日以後生まれの方



【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：
特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎82-0344）
※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。

☆素麺衣のポテトコロッケ☆

８月４日は『栄養の日』と日本栄養士会で制定しており、食事の取組を勧めています。

ビタミンCを豊富に含みお肌作りに必要不可欠のコラーゲンの生成を助け、抗酸化作用もあり、老化予防に期待できるじゃがいもですが、そんな今金男しゃくと夏に余りがちな素麺をアレンジして作った、子どもから大人まで喜ばれるレシピをご紹介します。

【材料（４人分）】

★そうめん	１束	☆砂糖	大さじ１
★じゃがいも	中３～４個	☆塩こしょう	適量
★卵	１個		
☆小麦粉	大さじ１		
☆揚げ油	適量		
☆コンソメ顆粒	大さじ２		



≪作り方≫

① 素麺は手で細かく折ってバットやボウルに入れておきます。

② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさにカットしたら、耐熱容器に入れレンジで６分加熱します。

③ ②をマッシャーなどで潰したら、調味料を混ぜます。

④ 卵と小麦粉を混ぜます。

⑤ ③を成型したら、④と①を付け、油できつね色になるまで揚げたら完成です。

（１食あたり　エネルギー219kcl、たんぱく質4.7g、脂質11.6g、炭水化物31.3g、カルシウム13mg、食物繊維13.5g、塩分1.9g）