まちの行事予定

10月

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

11月

1	水 友引	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
2	木 先負	◆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
3	金 仏滅	文化の日
4	土 大安	
5	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

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	10/13	10:00 ～ 11:30	としべつ
	10/27	10:00 ～ 11:00	
イストレ	10/10, 31	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19日（木）10:00 ～ 12:00
　　11月16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13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。開場時間となるまでは、屋外での入場規制にご協力ください。

【日時】10月14日（土）、28日（土）午前11時30分～
【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】

味覚の秋が楽しめる！
～第28回熊石産業まつり～

旬を迎えた秋サケを大鍋で煮込んだ「サケ鍋」や「サケのちゃんちゃん焼き」が無料で振舞われるほか、秋サケの即売会や、食料品から雑貨まで町内商品がご奉仕価格で販売される「商工会したくた市」も出店となります。また、大網で鮭をすくう「鮭すくい大会」や地場産品等が当たるビンゴ抽選会、歌謡ショーなどの楽しいイベントも催されます。

【日時】10月14日（土）　午前9時30分～午後0時30分
【場所】熊石漁港ふれあい広場
【問合せ】熊石産業まつり実行委員会　☎01398-2-3111

【長万部町】

第59回長万部町総合文化祭

文化の秋、長万部町の文化の祭典「総合文化祭」が開催されます。「舞台部門」、「展示部門」、「実演・販売部門」と、町内外を問わず楽しめます！お誘い合わせのうえ、多数のご来場をお待ちしております！

【日時】
11月４日（土）午前10時～午後４時（予定）
　５日（日）午前10時～午後３時30分（予定）
【場所】　学習文化センター（舞台部門）
　　ファミリースポーツセンター（展示部門）
　　福祉センター（実演・販売部門）
　　※出展・出演・出店は長万部町民のみとなります。
【問合せ】
長万部町教育委員会社会教育課　☎01377-2-2748

【せたな町北檜山区】

旬な新鮮食材などが大集合！『せたな町食と産業まつり』『道南新そばまつり』

旬な新鮮食材・加工品・珍しい食材などが一つの会場に集結！特産品が当たるビンゴ大会の他、道南新そばまつりも同時開催！この機会にせたな町の秋の味覚をご堪能ください。

【日時】　10月８日（日）　午前10時～午後２時
【場所】　　せたな町民ふれあいプラザ
【問合せ】
せたな町産業フェスタ実行委員会
（事務局・せたな町まちづくり推進課）☎84-5111

未来と笑顔の社会
「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。

請求した時点により、繰上げする期間に応じて受け取る年金が減額されます。（１ヶ月繰り上げるごとに**0.4%**※１ずつ年金額が減額）

※１　昭和37年4月1日以前生まれの方は、0.5%

【注意点】
- 繰上げ請求後は、請求を取り消すことはできません。
- 65歳になるまでの間、遺族厚生年金や遺族共済年金等の他の年金と併せて受給できません。
- 繰上げ請求後は、寡婦年金の支給や障害基礎年金の請求をすることができません。

◇繰下げ受給

65歳で受け取らずに66歳以後75歳まで※2の間で繰り下げて受け取ることができます。

請求した時点により、繰下げた期間に応じて受け取る年金が増額されます。（１ヶ月繰り下げるごとに**0.7%**ずつ年金額が増額）

※２　昭和27年4月1日以前生まれの方は、70歳まで

【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、繰下げ受給の請求はできません。
- 繰下げ待機期間中に、他の公的年金の受給権を得た場合には、その時点で増額率が固定されます。
- 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：
今金小学校・今金町学校給食センター
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
☆大根煮しめ☆

ビタミンCが豊富な大根。ビタミンCには抗酸化作用があり、免疫機能の低下を抑える効果や美肌効果が期待できます。また、食物繊維も豊富なため、便秘の改善に効果があるといわれています。

今回は、そんな大根を使った実際に給食で提供しているメニューをご紹介します♪



【材料（4人分）】

★大根（乱切り）	200ｇ	☆油小	小さじ１と1/2
★人参（乱切り）	40ｇ	☆砂糖	小さじ１
★こんにゃく（一口大）	60ｇ	☆食塩	0.2g
★なると（乱切り）	50ｇ	☆醤油	大さじ１
★油揚げ（油抜き後、２㎝角）	60ｇ	☆みりん	小さじ１
		☆和風だし（顆粒）	0.7g

≪作り方≫



①鍋に油を入れて温め、大根を炒める。
②人参を加えてさらに炒める。
③大根と人参に火が通ったら、こんにゃく、なると、油揚げを加えて炒める。
④砂糖を加え、少し炒めたら、その他の調味料を加えて煮込む。
⑤味が染みたら完成♪

（１人あたり　エネルギー114kcal、たんぱく質5.1g、脂質7.1g
炭水化物4.1g、カルシウム71mg、食物繊維1.5g、塩分0.9g）