まちの行事予定

8月

6	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
7	水 仏滅	◆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
8	木 大安	
9	金 赤口	◆認知症サポーター養成講座～としべつ編～ （実施）10：30 ～ 12：00　としべつ
10	土 先勝	
11	日 友引	山の日 ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
12	月 先負	振替休日
13	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ） **☆今金町二十歳を祝う会　町民センター** **☆杉谷拳士氏講演会　町民センター　19:00 ～**
14	水 大安	
15	木 赤口	
16	金 先勝	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
17	土 友引	
18	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
19	月 仏滅	
20	火 大安	
21	水 赤口	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
22	木 先勝	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
23	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
24	土 先負	
25	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
26	月 大安	
27	火 赤口	◆すくすく親子広場・プレママサロン （受付）9:45 ～ 10:00　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
28	水 先勝	
29	木 友引	
30	金 先負	
31	土 仏滅	

9月

1	日 大安	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
2	月 赤口	
3	火 友引	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （受付）8:00 ～ 14:30　としべつ
4	水 先負	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
5	木 仏滅	◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診 （受付）13:00 ～ 13:10　としべつ

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	8/23	10:00 ～ 11:00	としべつ
イストレ	8/13, 27	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15日（木）10:00 ～ 12:00
　　９月19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９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】
噴火湾を一望できる絶好のロケーション
噴火湾パノラマパーク　パークゴルフ場

噴火湾を一望できるロケーションと、なだらかな傾斜を利用した設計がうり。公園に遊びに来た家族連れが楽しめるようバリアフリーに配慮したファミリーコース（９ホール）があり、上級者から初心者まで幅広い層に人気のコースです。
【利用時間】日出から日没まで
【利用料金】１日券560円、シーズン券12,560円
【定休日】毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）
【問合せ】公園緑地推進室　☎0137-65-6030

【八雲町熊石地域】
祭り一色！根崎神社例大祭（予定）

神輿渡御を先頭に、古くは京都祇園祭りの流れをくむ８台の山車が巡行。山車それぞれ独自の太鼓や祭り囃子（ばやし）の聞き比べ、一声かけての山車参加ができます。15日午後７時からは根崎神社前に山車が集合し当番町による踊りが披露されます。
【期間】８月14日関内地区～根崎地区　午後１時～午後９時
15日鮎川地区～根崎地区　午後２時～午後９時
【問合せ】実行委員会事務局　☎01398-2-3125

【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　☎0137-84-5111

【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　☎0137-87-3819

互いの優しい助け合い
「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。納付月数に応じて将来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）
816,000円（令和６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：
今金町地域包括支援センター
藤井（☎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
☆そうめんのトマトたれ☆

今回は、トマトを使った“たれ”を紹介します。トマトには、抗酸化作用を持つリコピン、塩分を体の外に出してくれるカリウム、免疫を高め風邪を予防するビタミンC等、様々な栄養が含まれます。そうめん以外にも冷奴や焼き魚のたれとしてもおすすめです！

【材料（４人分）】
★そうめん（乾）　400g

たれ
★トマト（大）　２個
★大葉　２枚
★軟白長ネギ　１/2本
★生姜　２かけら（20g）
（＊生姜チューブの場合は小さじ１）
☆白だし　大さじ４



≪作り方≫
１．トマトは湯むきし、水洗い後に１cm角に切り、ボウルに入れる。
２．大葉、軟白長ネギ、生姜はみじん切りにして、１のボウルに入れる。
３．２と３と白だしを混ぜ合わせる。
４．そうめんを茹で、水で洗いぬめりを取り、お皿に盛り付ける。
５．３のたれをそうめんにかけて出来上がり。

１食あたり　エネルギー397kcal、たんぱく質11g、脂質1.3g、炭水化物81.3g、カルシウム37.2mg、食物繊維3.9g、塩分0.6g

今金町の食育の日～毎月１９日は地場産物を食べよう～