まちの行事予定

10月

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

11月

1	金 仏滅	**☆今金高等養護学校「公開研修会」9:00 ～ 15:00**
2	土 大安	
3	日 赤口	文化の日 **☆今金っ子わくわくフェスティバル2024** **10:00 ～ 16:00　総合体育館** ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	月 先勝	振替休日
5	火 友引	

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	10/25	10:00 ～ 11:00	としべつ
イストレ	10/8, 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／10月17日（木）10:00 ～ 12:00
　　11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／10月11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】

はぴあ産直市 八雲の特産品を販売します！

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。

【開催日】10月12日、10月26日（第２・第４土曜日）
【時間】午前11時30分オープン
※商品が売切れ次第終了としますので、お早めにお越しください。
【場所】はぴあ八雲（八雲町本町110-1）
【問合せ】八雲商工会　☎0137-63-2525

【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い、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。

【町外利用者】小口分水　一般用（20ﾘｯﾙ）・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】

第60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２日（土）10:00～16:00（予定）
３日（日）10:00～15:30（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】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31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。ご利用は、10月31日チェックアウトにて終了です。

【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　☎84-5111

営業終了間近！ 10月31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及びフリーテントは10月31日チェックアウトにて終了です。

【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

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

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：
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
コツは慌てずゆっくりと♪
給食のデミグラスソース

今回は当園の給食で作っているデミグラスソースをご紹介します。従来、町内の小中学校でのみ行われていた『今金産黒毛和牛を味わう日』が昨年度10月より、当園でも一緒に行われるようになりました。この日は、ＪＡ今金町さんから提供していただいた今金産黒毛和牛が給食に出ます。昨年度、当園ではその牛肉とこのデミグラスソースを使用して、煮込みハンバーグを提供しました。

【材料（作りやすい量）】

☆バター	55ｇ	☆トマトピューレ	100ｇ
☆薄力粉	50ｇ	☆ウスターソース	70ｇ
☆水	400ｇ	☆砂糖	大さじ５弱
☆顆粒コンソメ	小さじ３		



≪作り方≫

① 厚手の鍋にバターを焦がさないよう、気を付けて溶かします。
② 先にふるった薄力粉を①に少しずつ加え、木べらなどを使い滑らかになるまで弱火で炒めます。
③ トマトピューレ、ウスターソース、砂糖を順に②に加えながら木べらで滑らかになるまでよく炒めます。
④ 分量の水を少しずつ加えていきます。その都度ダマにならないよう、丁寧に混ぜていきます。水が無くなるまで繰り返します。
⑤ 最後に顆粒コンソメを加え、ふつふつとするまで加熱したら完成です。焦げやすいのでよく混ぜてください。

（１食あたり55kcal、たんぱく質0.４ｇ、脂質2.９ｇ、炭水化物6.９ｇ、カルシウム5mg、食物繊維0.２ｇ、塩分0.６ｇ）