

# まちの行事予定

## 5月

6	火 赤口	◆休日当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321 振替休日
7	水 先勝	
8	木 友引	
9	金 先負	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
10	土 仏滅	☆図書室おはなし会 13:30 町民センター
11	日 大安	◆日曜当番医 道南口イナル病院 ☎84-5011
12	月 赤口	
13	火 先勝	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
14	水 友引	◆乳幼児予防接種 (受付) 13:10 ~ 13:30 としべつ
15	木 先負	◆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
16	金 仏滅	
17	土 大安	
18	日 赤口	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
19	月 先勝	
20	火 友引	

21	水 先負	◆中学生以上予防接種 (受付) 15:00 ~ 17:00 今金診療所
22	木 仏滅	
23	金 大安	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施) 13:30 ~ 15:00 としべつ
24	土 赤口	☆今金中学校体育祭
25	日 先勝	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
26	月 友引	
27	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 ◆いきいき元気クラブ(イストレ)
28	水 赤口	◆乳幼児予防接種 (受付) 13:10 ~ 13:30 としべつ
29	木 先勝	
30	金 友引	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
31	土 先負	

## 6月

1	日 仏滅	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
2	月 大安	
3	火 赤口	
4	水 先勝	
5	木 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	5/9, 30	10:00 ~ 11:30	としべつ
イストレ	5/13, 27	13:30 ~ 14:30	総合体育館

### 【今金町無料法律登記相談】

日 時 / 5月15日(木) 10:00 ~ 12:00  
6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 / 5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

今月の特集

行政情報

各種情報

まちの話題

情報がわら版

まちの行事予定

学びの道標へ

## 国民年金への変更手続きはお済み 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。

20歳以上60歳未満の方で、就職、退職、結婚などによって、国民年金の加入の種別が変更となる以下の場合には、**14日以内**に届出が必ず必要となります。

届出を忘れて、未納期間をつくらぬようご注意ください。



### ◆農業者・自営業者とその家族、学生の方など（第1号被保険者）

届出が必要なとき	変更後の種別	届出先
20歳になったとき	第1号被保険者	市区町村
会社員や公務員になったとき	第2号被保険者	勤務先
会社員や公務員と結婚し、扶養されるようになったとき	第3号被保険者	配偶者の勤務先

### ◆会社員や公務員の方など（第2号被保険者）

届出が必要なとき	変更後の種別	届出先
退職したとき	第1号被保険者	市区町村
退職し、すぐに再就職したとき	第2号被保険者	新しい勤務先
会社員や公務員と結婚し、扶養されるようになったとき	第3号被保険者	配偶者の勤務先

### ◆会社員や公務員に扶養されている配偶者の方（第3号被保険者）

届出が必要なとき	変更後の種別	届出先
年収が130万円以上になったとき	第1号被保険者	市区町村
配偶者が退職して自営業など（第1号被保険者）になったとき	第1号被保険者	市区町村
会社員や公務員になったとき	第2号被保険者	勤務先

※変更手続き後、「第1号被保険者」となった方は、加入後の国民年金保険料をご自身で納めることとなります。なお、保険料の納付が困難な場合は、『保険料免除』の手続きをおすすめします。

防災行政無線の放送内容をメールとホームページから確認できます。



### ★メールの受取り登録の方法

下のメールアドレスに空メールを送信するか、下のQRコードを読み取って登録できます。

bousai.imakane-town@  
raidens3.ktaiwork.jp



### ★ホームページでの確認方法

下のURLにアクセスするか、下のQRコードを読み取って確認できます。

[http://260bousai.jp/navi/  
imakane/](http://260bousai.jp/navi/imakane/)



## 栄養士ネットワーク掲示板

### 今金町の食材を使った料理を紹介 ☆白菜のごま豆乳スープ☆

今金町で作られている特産品『大豆』製品を使ったレシピを12月号まで連載でご紹介いたします！  
今回は、豆乳を使ったクリーミーな野菜たっぷりのスープです。



#### 【材料（4人分）】

調整豆乳	600cc	ごま油	大さじ1
豚肉	200g	すりおろし生姜	大さじ1/2
白菜	400g	水	100cc
玉ねぎ	1/4個	A☆白いりごま	大さじ1
えのき	小1パック	☆白すりごま	大さじ1
人参	15g	☆鶏ガラスープの素	小さじ2
乾燥きくらげ	5g	☆しょうゆ	小さじ1
長ねぎ	10センチ程度	味噌	大さじ1

#### ＜作り方＞

- 下ごしらえ  
豚肉：2センチ程 白菜：芯と葉に分けて食べやすい大きさ  
玉ねぎ：太千切り えのき：2センチ程  
人参：短冊切り 長ねぎ：小口切り  
きくらげ：水で戻し食べやすい大きさ
- ごま油で豚肉を炒め、白菜の芯、玉ねぎ、きくらげ、人参を加えしんなりしたら、白菜の葉、えのきを加えます。
- 水を入れ全体的に野菜が柔らかくなるまで蒸し煮します。
- A調味料を加えます。弱火にし、豆乳と味噌を加え、沸騰しないように温めます。
- 器にもりつけ、ねぎを添えます。

(1人あたり) エネルギー 275cal、たんぱく質 17.6g、脂質 16.9g、炭水化物 14.3g、カルシウム 101.1mg、食物繊維 3.2g、塩分 0.9g