

まちの行事予定

8月

6	水 赤口	◆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
7	木 先勝	◆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
8	金 友引	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
9	土 先負	☆清流まつり 10:00 ~ デ・モーレンいまかね
10	日 仏滅	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
11	月 大安	
12	火 赤口	
13	水 先勝	☆今金町二十歳を祝う会 14:00 ~ 町民センター
14	木 友引	
15	金 先負	
16	土 仏滅	
17	日 大安	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
18	月 赤口	
19	火 先勝	◆無医地区耳鼻科診療 (受付) 14:00 ~ 14:30 としべつ

20	水 友引	◆乳幼児予防接種 (受付) 13:10 ~ 13:30 としべつ
21	木 先負	
22	金 仏滅	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施) 13:30 ~ 15:00 としべつ
23	土 先勝	☆第1回ピリカフェスタ 10:00 ~ クアブラザピリカ
24	日 友引	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
25	月 先負	
26	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
27	水 大安	
28	木 赤口	◆無医地区皮膚科診療 (受付) 14:00 ~ 14:30 としべつ
29	金 先勝	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
30	土 友引	
31	日 先負	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221

9月

1	月 仏滅	
2	火 大安	
3	水 赤口	◆乳幼児予防接種 (受付) 13:10 ~ 13:30 としべつ
4	木 先勝	◆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
5	金 友引	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)

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	8/8 9/5	10:00 ~ 11:30	としべつ
	8/29	10:00 ~ 11:00	
イストレ	8/26	13:30 ~ 14:30	総合体育館

【今金町無料法律登記相談】

日 時 / 8月21日 (木) 10:00 ~ 12:00
9月18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8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

情報かわら版

まちの行事予定

学びの道標へ

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/>



暮らし助ける支え合い

「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)

831,700円(令和7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

今金町の食材を使った料理を紹介 ☆大豆の甘辛炒め☆

問合せ先：
 今金町栄養士ネットワーク(※)
 今月の担当：
 今金国保病院・介護老人保健施設
 吉田(☎82-0221)
 ※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。

大豆は6大栄養素(炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)を全て含む、元祖・スーパーフード。豆腐や納豆、きな粉など加工品も豊富にあり、毎日食べたいものの1つです。

今回は大豆を使った簡単レシピをご紹介します。おやつ、おつまみ、お弁当の一品にも。

【材料(3人分)】

- ★大豆(水煮) 150g
- ★片栗粉(小麦粉でも可) 大さじ2
- ☆サラダ油 大さじ2

- ① ☆砂糖 大さじ1と1/2
 ☆醤油 大さじ1
 ☆水 大さじ1/2
- 混ぜておく



《作り方》

1. 大豆(水煮)の水気をしっかり切る。
2. ビニール袋に1と片栗粉を入れて袋を振って粉をまぶす。
3. フライパンに油を温め、2を少し焦げ目がつく程度に炒める。
4. ①を3に加え、全体にからめたら出来上がり。

(1人あたり エネルギー 196kcal、たんぱく質6.8g、脂質3.3g、炭水化物14.1g、カルシウム52mg、食物繊維3.4g、塩分1.0g)