

まちの行事予定

10月

6	月 仏滅	
7	火 大安	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
8	水 赤口	◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30 としべつ ☆おはなしひろば(乳幼児向け) 11:00～ 町民センター
9	木 先勝	◆女性のがん検診(乳がん・子宮がん) (受付)8:00～14:30 としべつ
10	金 友引	◆いきいき元気クラブ(ふまねっとクラブ)
11	土 先負	☆今金小学校学習発表会
12	日 仏滅	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
13	月 大安	スポーツの日
14	火 赤口	
15	水 先勝	
16	木 友引	
17	金 先負	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施)13:30～15:00 としべつ
18	土 仏滅	☆種川小学校学習発表会
19	日 大安	◆日曜当番医 道南口イナル病院 ☎84-5011
20	月 赤口	

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	10/10	10:00～11:30	としべつ
	10/31	10:00～11:00	
イストレ	10/7, 21	13:30～14:30	総合体育館

21	火 先負	◆いきいき元気クラブ(イストレ) ◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30 としべつ
22	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
23	木 大安	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00～14:30 としべつ
24	金 赤口	
25	土 先勝	☆芸能まつり 今金町民センター ☆今金町総合文化祭 総合体育館 (26日まで)
26	日 友引	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
27	月 先負	
28	火 仏滅	
29	水 大安	
30	木 赤口	
31	金 先勝	◆いきいき元気クラブ(ふまねっとクラブ)

11月

1	土 友引	
2	日 先負	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
3	月 仏滅	文化の日
4	火 大安	
5	水 赤口	◆秋期健診(基本健診、特定健診)がん検診(肺、胃、大腸、前立腺)感染症検診(エキノコックス、肝炎、ピロリ菌) (受付)7:00～10:00 八束交流センター ◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30 としべつ

【今金町無料法律登記相談】

日 時/10月16日(木) 10:00～12:00
11月20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10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

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、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。

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

今金町の食材を使った料理を紹介
ピリッと★チリコンカン

問合せ先：

今金町栄養士ネットワーク※

今月の担当：

北海道今金高等養護学校

小堤（☎82-3121）

※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。

ピリッと辛い「チリコンカン」を紹介します。今金高等養護学校ではパンにあわせることが多いですが、カレーライスのようにごはんにかけて「チリコンカンライス」として登場することもあります。大豆嫌いな子でも、ペロリと食べてしまう一品です。ぜひ、お試しください。

【材料（4人分）】

- | | | | |
|--------|------|----------------|-----|
| ★玉ねぎ | 160g | ☆ウスターソース（お好みで） | 10g |
| ★豚ひき肉 | 120g | ☆油（何でもOK） | 適量 |
| ★人参 | 60g | ☆おろしにんにく | 少々 |
| ★大豆水煮 | 60g | ☆食塩 | 少々 |
| ☆ケチャップ | 90g | ☆こしょう | 少々 |
| ☆チリソース | 30g | | |



＜作り方＞

1. 玉ねぎはみじん切り、人参は1cm角に切る。
2. 油をひいたフライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わりパラパラになってきたら、玉ねぎ、人参、おろしにんにく、食塩、こしょうを入れて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、大豆水煮を入れてさらに炒める。
4. ケチャップ、チリソース、お好みでウスターソースを入れて混ぜ、弱火にして水気がなくなるまで煮る。

※辛いのが苦手な方は、チリソースを入れずにケチャップとウスターソースで味付けしても美味しいですよ♪

（1人あたり） エネルギー 155kcal、たんぱく質8.2g、脂質6.8g、炭水化物14.4g、カルシウム35mg、食物繊維2.6g、塩分1.3g