まちの行事予定

9月

6	日 先勝	☆図書室おはなし会　11:00～　町民センター ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
7	月 友引	
8	火 先負	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
9	水 仏滅	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00～17:00　野の花今金診療所
10	木 大安	
11	金 友引	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30～15:00　としべつ
12	土 先負	
13	日 仏滅	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
14	月 大安	
15	火 赤口	
16	水 先勝	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10～13:30　としべつ
17	木 友引	◆乳幼児健診（3か月児・10か月児・1歳6か月児 3歳児・5歳児） （受付）12:00～12:30　としべつ
18	金 先負	
19	土 仏滅	☆今金八幡宮例大祭（宵宮祭）
20	日 大安	☆今金八幡宮例大祭（本祭） ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
21	月 赤口	敬老の日 ☆今金八幡宮例大祭（後祭） ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
22	火 先勝	国民の休日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
23	水 友引	秋分の日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
24	木 先負	
25	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
26	土 大安	
27	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
28	月 先勝	
29	火 友引	◆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）
30	水 先負	

10月

1	木 仏滅	
2	金 大安	
3	土 赤口	☆今金中学校文化祭
4	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
5	月 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	9/25	10:00～11:00	としべつ
イストレ	9/8	13:30～14:30	総合体育館
	9/29	10:00～11:00	

【今金町無料法律登記相談】
日　時／9月17日（木）10:00～12:00
　　10月15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／9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

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コードを読取って登録できます。

bousai.imakane-town@raiden3.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コードを読取って確認できます。

http://260bousai.jp/navi/imakane/

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

令和８年度保険料の『免除・納付猶予申請』を受付しています。

※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。

国民年金保険料を納めず、未納のままですと老後の「老齢年金」だけでなく、万が一のときの「障害年金」「遺族年金」も受け取ることができない場合があります。

経済的に納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度がありますのでご相談ください。

【免除の種類】　マイナポータルを利用した電子申請はこちらから

❶申請免除（全額・一部）制度 第１号被保険者の方で前年所得が一定額以下の場合や失業した場合など一定の要件に該当する方は、申請により保険料の納付が全額または一部免除になります。	❷納付猶予制度 20歳から50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予になります。
❸学生納付特例制度 学生の方で本人の前年所得が基準以下の場合、申請により保険料の納付が猶予になります。	❹法定免除 第１号被保険者の方で生活保護を受けている方や障害（基礎・厚生・共済）年金の１・２級を受けている方は、申請により保険料が免除になります。

★産前産後期間の保険料免除制度があります！

出産予定日又は出産日が属する月の前月から４カ月間の保険料が免除されます。国民年金第１号被保険者で出産日が平成31年２月１日以降の方が対象です。なお、保険料免除の適用は平成31年４月以降の期間に限ります。

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：
地域包括支援センター・介護老人保健施設
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
☆揚げ出し鶏大根☆

今回は、焼き揚げた大根におろしをかけることでさっぱりいただける料理です。大根にはアミラーゼという消化酵素が含まれており、消化を助けます。またカリウムも豊富で食事で摂った塩分を体の外へ出してくれる働きがあります。

【材料（４人分）】

★大根	３センチ幅（150g）	★大根（おろし用）	１センチ幅（50g）
★鶏もも肉	小1/2枚（約125g）	★軟白ねぎ	1/4本
☆めんつゆ	（２倍濃縮） 大さじ1	（鶏もも用 大さじ1/2、たれ用大さじ1/2）	
☆顆粒だし	小さじ1/4	☆水	大さじ1/2
☆片栗粉	適量	☆サラダ油	適量

１．下ごしらえ
　大根：皮をむいて、２センチの厚さのいちょう切りに切る。耐熱容器に水大さじ２と粉末だし小さじ1/4を混ぜ、大根を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで３分、裏返して２分加熱する。
　大根（おろし用）：皮をむき、おろし器ですりおろす。
　鶏もも肉：２センチ幅の一口大に切り、ポリ袋に入れ、めんつゆ 大さじ1/2を入れてもみ込む。
　軟白ねぎ：水で洗い、細かくみじん切りに切る。
　A（最後にかける調味料）：めんつゆ大さじ1/2と水大さじ1/2を混ぜる。
　※鶏もも肉に加えためんつゆと別で作る。
２．大根と鶏もも肉に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を５ミリの深さまで入れ 加熱する。
３．２のフライパンに大根を入れて、こんがりしたら裏返し、両面に焦げめがついたら取り出す。
４．次に鶏肉を両面火が通るまで焼き揚げる。油が足りない時は追加する。
５．器に揚げ焼きした大根、もも肉を盛り付け、上から大根おろしをのせる。
６．１の**A**の調味料を上からかけ、ねぎを振りかけて出来上がり。

（１人あたり　エネルギー177kcal　たんぱく質15.8ｇ　脂質8.0ｇ
炭水化物10.7ｇ　カルシウム267mg　食物繊維4.0ｇ　塩分0.7ｇ）

マイナポータルから
学生納付特例申請ができます！