まちの行事予定

10月

6	火 先負	
7	水 仏滅	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
8	木 大安	◆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）12:10 ～ 12:30　としべつ
9	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
10	土 先勝	
11	日 先負	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
12	月 仏滅	スポーツの日
13	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
14	水 赤口	
15	木 先勝	
16	金 友引	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
17	土 先負	**☆種川小学校学習発表会**
18	日 仏滅	**☆今金中学校吹奏楽部定例演奏会** **（開演）13:00　今金中学校体育館** ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
19	月 大安	
20	火 赤口	◆すくすく親子広場・プレママサロン （受付）9:15 ～ 9:30　としべつ ◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
21	水 先勝	◆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
22	木 友引	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
23	金 先負	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん） （受付）8:00 ～ 13:30　としべつ
24	土 仏滅	**☆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（25日まで）**
25	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
26	月 赤口	
27	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
28	水 友引	
29	木 先負	
30	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
31	土 大安	

11月

1	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
2	月 先勝	
3	火 友引	文化の日
4	水 先負	
5	木 仏滅	◆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

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	10/9	10:00 ～ 11:30	としべつ
	10/30	10:00 ～ 11:00	
イストレ	10/13, 27	13:30 ～ 14:30	総合体育館

【今金町無料法律登記相談】
日　時／10月15日（木）10:00 ～ 12:00
　　11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／10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

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

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：
社会福祉法人　光の里
鈴木（☎82-0705）
※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
☆タコライス☆

食事に欠かすことのできないお米ですが、主成分は炭水化物で、体や脳の大切なエネルギー源です。また、パンや麺に比べて脂質が少なくヘルシーな食材です。今回は、メキシコ料理の「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄県発祥の『タコライス』をご紹介します。彩りもよく、一皿で満足できるメニューです。

【材料（４人分）】

★ごはん　640g（１人160g）
★豚ひき肉　300g
★玉ねぎ　１個
★にんにく　１片
★レタス　４枚
★トマト　１個
★シュレッドチーズ　15g

A
☆ケチャップ　大さじ４
☆中濃ソース　大さじ２
☆しょうゆ　小さじ１
☆カレー粉　小さじ１

≪作り方≫

1. 下ごしらえ
   玉ねぎ　：みじん切り　　レタス：太千切り
   にんにく：みじん切り　　トマト：角切り
2. ボウルに調味料Aを混ぜ合わせておく。
3. 熱したフライパンに、油はひかず豚ひき肉と玉ねぎ、にんにくを入れて、炒めます。火が通ったら、②の調味料Ａを加え、水分を飛ばしさらに炒めます。
4. 器に、ご飯、レタス、③の具材、トマト、チーズを盛り付けたら完成です。

（１人あたり　エネルギー537cal、たんぱく質22.9g、脂質17.8g、炭水化物75.7g、カルシウム130.1mg、食物繊維2.3g、塩分1.9g）