まちの行事予定

9月

6	月 赤口	
7	火 友引	
8	水 先負	
9	木 仏滅	
10	金 大安	
11	土 赤口	
12	日 先勝	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
13	月 友引	
14	火 先負	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
15	水 仏滅	◆ＢＣＧ、麻しん風しん混合、水痘予防接種（乳幼児） （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
16	木 大安	
17	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） ◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
18	土 先勝	
19	日 友引	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
20	月 先負	敬老の日
21	火 仏滅	
22	水 大安	
23	木 赤口	秋分の日
24	金 先勝	
25	土 友引	
26	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
27	月 仏滅	
28	火 大安	◆すくすく親子広場（実施）9:45 ～ 11:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
29	水 赤口	◆ロタウイルス、Ｂ型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児） （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ ◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小６） （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
30	木 先勝	

10月

1	金 友引	
2	土 先負	
3	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
4	月 大安	
5	火 赤口	
6	水 先負	◆ロタウイルス、Ｂ型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児） （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
7	木 仏滅	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診

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。

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：10月７日　●場所：としべつ）

３か月児健診	13:30-13:45	３歳児健診	13:15-13:30
１歳６か月児健診	13:15-13:30	５歳児健診	13:00-13:15

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	9/17	10:00 ～ 11:00	としべつ
イストレ	9/14, 28	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／９月16日（木）10:00 ～ 12:00
　　10月21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

コリドール交流ネットワーク情報

出かけよう！となりまち

【八雲町八雲地域】
企画展　八雲の縄文展

10月３日まで、八雲町木彫り熊資料館小展示室で開催。
八雲町の縄文について、出土品から紹介します。
道指定文化財の赤彩注口土器を期間限定で展示します（９月18日～９月26日）。
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎0137-63-3131

【八雲町熊石地域】
熊石海洋深層水を分水中！

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行っており、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の２種類の分水施設があります。
さまざまな効果が期待されていますので、ぜひお試しください。
なお、冬期間（12月～３月）については、小口販売機の営業が平日のみとなります。
【料金】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）　100円
　　業務用（１立米）620円
　大口分水　一般用（１立米）620円
　　業務用（１立米）620円
【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設
　☎01398-2-2300

【長万部町】
～「平和」をテーマに作品展示　平和祈念館～

昭和58年（1983年）の終戦記念日に、展示品の数々が町に寄贈され平和を祈念して開館いたしました。
丸木位里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。
前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。〔入場は無料〕
◎場　　所　長万部町字長万部413番地12
◎時　　間　午前10時～午後４時
◎休 館 日　毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
【問合せ】教育委員会社会教育課　☎01377-2-2748

【せたな町】
せたなの色彩　三色の世界
Instagram　フォトコンテスト作品募集中！

青色部門（海・空など）　＃せたなの青色
緑色部門（山・森など）　＃せたなの緑色
黄色部門（夕陽・花など）＃せたなの黄色
■入賞　　各部門から優秀賞５点を選出
■入賞得点　せたな町の特産品orギフトカード5,000円相当
■入賞作品　観光PR用としてせたな町観光協会ホームページやSNSで活用
■投稿方法
①スマートフォン等にInstagramアプリをインストール
②@setanatownを検索し、せたな町観光協会をフォロー
③応募したい部門の写真を用意する
④投稿画面のキャプション入力欄に応募部門の「せたなの○色」と「@setanatown」を付けてシェア（投稿）
■応募締切　令和３年10月31日
■入賞された方には、ダイレクトメッセージで11月下旬に連絡します。
【問合せ】せたな町観光協会　☎0137-84-6205
【ホームページ】http://setanavi.jp

国民ねんきん

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

令和３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】

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：
認定こども園いまかね
丸山（☎82-1719）
※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。

今野菜を食べる　にんじんドレッシング

秋から冬にかけておいしい「にんじん」。今回はにんじんの栄養をできるだけ逃がさずに作る、にんじんドレッシングの作り方をご紹介します。さっぱりとした味なので、肉料理との相性もばっちりです！

【材料】（500ｍｌ程度できあがります。）
★にんじん　大1/2本
★玉ねぎ　大1/2玉
☆塩　大さじ1/2
☆砂糖　大さじ４
☆醤油　大さじ４
☆酢　80cc
☆オリーブ油　160cc
☆ブラックペッパー　少々



≪作り方≫
１．玉ねぎとにんじんはそれぞれすりおろします。
２．フライパンにオリーブ油（分量外）をひき、①の玉ねぎをしっかりと炒めます。十分に炒めたら粗熱をとります。
３．ボウルに①のにんじん、冷めた②、調味料を入れます。しっかりと混ぜたら完成です。
（100mlあたり298kcal　たんぱく質1.5g　脂質26.0g　炭水化物12.9g　食物繊維0.9g　塩分3.9g）