まちの行事予定

10月

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
8	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
9	土 赤口	
10	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
11	月 友引	
12	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00 ～ 14:30 としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
13	水 仏滅	◆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
14	木 大安	
15	金 赤口	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
16	土 先勝	
17	日 友引	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
18	月 先負	
19	火 仏滅	◆女性のがん検診（乳がん・子宮がん）（実施）8:00 ～ 14:00 としべつ
20	水 大安	◆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
21	木 赤口	
22	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
23	土 友引	
24	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
25	月 仏滅	
26	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）
27	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）/ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風（小６）予防接種　（受付）15:30 ～ 15:50 としべつ
28	木 先勝	◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00 ～ 14:30 としべつ
29	金 友引	
30	土 先負	
31	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

11月

1	月 大安	
2	火 赤口	
3	水 先勝	文化の日
4	木 友引	
5	金 仏滅	◆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。

◇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	10/8, 11/5	10:00 ～ 11:30	としべつ
	10/22	10:00 ～ 11:00	
イストレ	10/12, 26	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／10月21日（木）10:00 ～12:00
　　11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／10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

・街頭ＰＲ・巡回広報を実施します。
午後5時にサイレンを鳴らします。



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　志　柴崎重行の木彫り熊

独自の彫り方で木彫り熊を制作し、熊をモチーフとした芸術家と呼ばれる柴崎重行の初期から晩年までの作品を展示します。
【期間】11月７日（日）まで　※祝日開館
【時間】午前９時～午後４時30分
【入場料】無料　【場所】木彫り熊資料館
【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】
町民センター「鉄道村」

かつて長万部町は鉄道の街として栄え、その当時の思い出として「見て、触れて、動かせる」鉄道グッズを展示しております。また町民センター内の「郷土資料室」では1669年のアイヌシャクシャインの戦いから現代までの歩みをたどる多くの民族文化財や埋蔵文化財が展示されています。
【場所】　字長万部413番地12
【時間】　午前10時～午後４時　【入館料】　無料
【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】
「せたなの食」をお届けします
セタナセレクション　好評実施中！

【セタナセレクション商品】
●若松ポークマン使用特製餃子（12個入）4パックセット
函館の人気ラーメン店の外側はカリッとしつつ、中はジューシーな特製みそだれで食べる餃子です。
●風の祝福Ａセット～放牧黒豚肉セット～
自家配合のエサで自由に放牧で育てた黒豚です。
●グラスフェッドチーズ詰め合わせ
自家産牧草のみで育てた、高品質のミルクの素材を活かしたチーズで、おつまみはもちろん、いろいろな料理に使えます。
●漁師のいかめし　お徳用セット
北のハイグレード食品セレクション2018選定商品
日本海の真イカにせたな産減農薬米を入れ昆布とともに炊き上げました。
●船上活〆いくら醤油漬け
新鮮な秋鮭の魚卵を特製の醤油だれで漬け込みました。
●瀬棚ＰＩＺＺＡ　選べる３枚プレミアム
せたな町産小麦100％のモチモチで外側がカリッとした、ＰＩＺＺＡをご賞味ください。
●せたなからの贈り物～のむヨーグルトとモッツァレラチーズ～
自家産の搾りたての生乳100％使用。化学肥料を一切使わない牧草で育てました。

購入は、「セタナセレクション」で検索！
詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。

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」

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。
受けようとする時点により一定の割合で受け取る年金額が減額されます。（１ヶ月早く繰り上げるごとに0.5％ずつ年金額が減額されます）
【注意点】
・65歳になるまでは、遺族厚生年金・遺族共済年金と繰り上げた老齢基礎年金を併給することはできません。
・繰上げ受給後は、障害基礎年金、寡婦年金を受け取ることはできません。
・繰上げ受給を取り消すことはできません。

◇繰下げ受給

65歳で請求せずに、66歳以降70歳までの間に申し出た時から繰り下げて受け取ることができます。
受けようとする時点により一定の割合で受け取る年金額が増額されます。（１ヶ月遅く繰り下げるごとに0.7％ずつ年金額が増額されます）
【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、繰下げ受給はできません。
・繰下げできるのは、他年金の権利が発生するまでの間です。
・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：
特別養護老人ホーム
庫元（☎82-0344）
※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。

じゃがいものオイマヨ和え

今回は今金男しゃくを使ったレンジで作る簡単レシピをご紹介します。
温かいままでも冷やしても美味しくいただけます。
じゃがいもは、ビタミンCが豊富に含まれており、ほくほくした粉質系の男爵にもぴったりなレシピです。



【材料（４人分）】
★じゃがいも　４個（400g）　★オイスターソース　大さじ２
★マヨネーズ　大さじ４　★塩こしょう　適量
★粉パセリ　少々

<<作り方>>
1．じゃがいもは皮をむき5ミリ厚さのイチョウ切りにしてザルにいれボウルをあてがい水が透明になるまで流水で洗う。
2．耐熱容器に入れ600Wのレンジで９分加熱をする。
3．加熱し終わったらボウルに入れて塩こしょうをふりオイスターソースを手早くからめる。
4．うちわであおぎ粗熱が取れたらマヨネーズを加えてあえる。器に盛り、粉パセリをふる。

（１人あたり　183kcal、たんぱく質2.4g、脂質10.6g
炭水化物19.7g、食物繊維1.3g、塩分1.2g）



火災予防運動期間中に、火災予防パレード
また、期間中の10月15日～19日の