

まちの行事予定

8月

6	金 先負	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
7	土 仏滅	
8	日 先勝	山の日 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
9	月 友引	振替休日
10	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
11	水 仏滅	
12	木 大安	
13	金 赤口	
14	土 先勝	
15	日 友引	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
16	月 先負	
17	火 仏滅	
18	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
19	木 赤口	
20	金 先勝	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)

21	土 友引	
22	日 先負	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
23	月 仏滅	
24	火 大安	◆いきいき元気クラブ(イストレ) ◆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
25	水 赤口	
26	木 先勝	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00～14:30 としべつ
27	金 友引	◆いまカフェ (実施)13:30～15:00 としべつ
28	土 先負	
29	日 仏滅	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
30	月 大安	
31	火 赤口	◆すくすく親子広場(実施) 9:45～11:30 としべつ

9月

1	水 先勝	◆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
2	木 友引	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
3	金 先負	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
4	土 仏滅	
5	日 大安	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

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：9月2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	8/6, 9/3	10:00～11:30	としべつ
	8/20	10:00～11:00	
イストレ	8/10, 24	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】

日 時／8月19日(木) 10:00～12:00

9月16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／8月20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



【八雲町八雲地域】

企画展 八雲の縄文展

7月17日から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(7月17日～8月22日、9月18日～9月26日)。

【問合せ】八雲町郷土資料館 ☎63-3131

【八雲町熊石地域】

根崎神社例大祭は神事のみ行われます

例年、8月14日、15日に行われている根崎神社例大祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためみこし渡御や山車は取りやめ、14日に神事のみ行われる予定です。

【問合せ】実行委員会事務局 ☎01398-2-3125

【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年のアイヌシヤ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】

大好評！『せたなカレースタンプラリー』

「せたなカレースタンプラリー」を10月31日(日)まで実施しています。せたな町の食材を活かした各店自慢のカレーを食べ、オリジナル(非売品)の「制覇スプーン&「セターナちゃんカレー皿」をゲットしよう！7店舗中5店舗を制覇した先着50名様にプレゼント！参加には専用のスタンプカードが必要ですので、参加店に申し出てください。

- 熊さんラーメン
チャーシューカレー(カレー肉のみポークマン)
【問合せ】☎84-6404
- 富美栄食堂
ホタテフライカレー(ホタテ)
【問合せ】☎87-3062
- わかかけ岩
せたなカレー(モツァレラチーズ)
【問合せ】☎87-2303
- 漁師の直売店 浜の母さん食事処
せたな海鮮カレー(ホタテ、タコ)
【問合せ】☎87-3788
- 温泉ホテルぎたひやま レストランまこまない
まこまないカレー(ポークマン角煮、男爵口ロッケ)
【問合せ】☎84-4120
- 紅天樓
天津カレー(ポークマンヒレカツ)
【問合せ】☎87-2684
- みつわ食堂
せたなカレー(ホタテフライorポークマンメンチカツ)
【問合せ】☎84-5450

食材の関係で内容や価格が変更となる場合がありますのでご了承ください。定休日や営業時間など詳しくは、せたな町観光協会ホームページをご覧ください。
http://setanavi.jp/curry_2021

互いの優しい助け合い

「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

付加年金に加入し、将来受け取る年金額を増やしませんか？

※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。

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者の方が、月々の定額保険料に付加保険料(月額400円)をプラスして納付すると、老齢基礎

年金に付加年金が上乗せされて受け取ることができます。納付月数に応じて65歳からの受給する年金額を増やして受け取れます。

付加年金(年金受取り額)の計算式

200円×付加保険料納付月数

なお、付加年金は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

【例】付加保険料を10年間納めた場合

400円×10年(120月)=48,000円

1年間に受け取る付加年金額

200円×10年(120月)=24,000円(年額)

◆65歳から受給する老齢基礎年金(満額)

780,900円(令和3年度時点の年額)



【ご注意】

※付加保険料の納付は、申出した月分からとなります。納付期限は、翌月末日と定められております。

※納付期限を経過した場合でも、期限から2年間は納付できます。

※国民年金基金に加入している方は利用できません。

※老齢基礎年金を「繰上げ」「繰下げ」請求した場合、付加年金も同様に減額・増額されます。

※農業者年金に加入した場合は、強制加入となり、付加保険料の納付が必要となります。税務住民課戸籍年金グループへ届出をお願いします。

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 “フレッシュトマトのキーマカレー”

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 ひかりの里
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。

今金町で収穫最盛期を迎えている、トマトを使用したレシピを紹介します。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言うことわざがあるように、栄養たっぷりの食材です。

【材料(4人分)】

- | | | | |
|-------|------|--------|--------|
| ★ご飯 | 600g | ★ひき肉 | 300g |
| ★玉ねぎ | 1個 | ★トマト | 2個 |
| ★生椎茸 | 4個 | ★レーズン | 30g |
| ★にんにく | 5g | ★生姜 | 5g |
| ★サラダ油 | 大さじ1 | ★カレー粉 | 大さじ1.5 |
| ★ソース | 大さじ2 | ★ケチャップ | 大さじ2 |
| ★コンソメ | 小さじ1 | ★しょうゆ | 大さじ1 |



<<作り方>>

1. トマトは1センチの角切りに、玉ねぎ、しいたけ、レーズン、にんにく、生姜はみじん切りにします。
2. にんにくと生姜を炒め、ひき肉、玉ねぎ、椎茸、レーズンを加えさらに炒める。
3. 調味料を入れ、トマトを加え、水分を飛ばすように炒める。
4. 味見をして出来上がり。

(1人あたり 544kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.7g炭水化物75.2g、食物繊維3.0g、塩分2.3g)