まちの行事予定

8月

5	金 先負	
6	土 仏滅	
7	日 大安	◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
8	月 赤口	◆としべついきいき元気クラブ ◇すっきりサークル　①スタート
9	火 先勝	◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30　としべつ
10	水 友引	◇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 ◆日本脳炎予防接種（小学生以上） （受付）15:30～16:00　としべつ
11	木 先負	山の日
12	金 仏滅	◆すっきりサークル　②ストレッチ
13	土 大安	☆**成人祭**
14	日 赤口	◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 ☆**今金いいとこ祭り2016**
15	月 先勝	◆すっきりサークル　①スタート ☆**今金町戦没者追悼式**
16	火 友引	◇すっきりサークル　③シェイプボディ、子どもワクワク教室
17	水 先負	
18	木 仏滅	◆3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児健診
19	金 大安	◇種川いきいき元気クラブ ◆日本脳炎予防接種（高3～19歳） （実施）16:00～17:00　今金診療所
20	土 赤口	☆**図書室おはなし会『おはなしころりん』**
21	日 先勝	◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
22	月 友引	◆すっきりサークル　①スタート
23	火 先負	◇すくすく親子広場（実施）9:30～11:30　としべつ
24	水 仏滅	◆ＢＣＧ、麻しん風しん混合1期2期、水痘予防接種（乳幼児） （受付）13:10～13:30　としべつ
25	木 大安	◇無医地区皮膚科診療（受付）14:00～15:00　としべつ ◆すっきりサークル　③シェイプボディ
26	金 赤口	◇としべついきいき元気クラブ ◆すっきりサークル　②ストレッチ ◇2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6） （実施）16:00～17:00　今金診療所
27	土 先勝	
28	日 友引	◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
29	月 先負	
30	火 仏滅	
31	水 大安	◆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

9月

1	木 友引	
2	金 先負	
3	土 仏滅	
4	日 大安	◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
5	月 赤口	◆すっきりサークル　①スタート

【今金町無料法律登記相談】
日　時／8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　TEL82－0111

【せたな町手続案内（裁判所）日程】
日　時／8月18日（木）13:00～16:00
場　所／瀬棚総合福祉センター「やすらぎ館」
予　約／8月12日（金）までに予約が必要
問合せ／函館地方裁判所　TEL0138－38－2372

今金いいとこ祭り2016

日時　8月14日（日）12時～
場所　デ・モーレン広場
主催　今金町観光協会
○今金和牛販売（数量限定）や、豪華景品が当たるじゃんけん大会、13時20分からはご当地アイドルからふりてぃ％のライブステージが行われます。※ビール券＆会場共通券1枚300円で販売中です。（当日券は1枚350円）

【お問い合せ】
今金町観光協会
TEL　0137－82－3561



◇健診のおしらせ◇（●実施日 8月18日　●場所：としべつ保健センター）

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

◇各種事業のおしらせ◇

すっきりサークル	①スタート	ステップコース	9/ 5	13:30-14:30	としべつ
		ステップコース(自主活動)	8/ 8,15		
		ノルディックコース(自主活動)	8/22		
	②ストレッチ	イスコース	8/12,26	13:30-14:00	12 としべつ
		マットコース		14:10-14:50	26 老人福祉セ
	③シェイプボディ	全身柔軟コース	8/16	19:00-19:50	町民センター
		全身運動コース	8/25		
		子どもワクワク教室	8/16	19:00-19:50	町民センター
としべついきいき元気クラブ			8/ 8,26	10:30-11:45	としべつ
種川いきいき元気クラブ			8/19	9 :30-12:00	種川温泉

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】
八雲で婚活！第２回『はちこん-Hachi-kon』

八雲町の農業・漁業・商工業の青年部が合同開催！仙台市アートブライダルのプロの恋愛＆婚活アドバイザー佐藤律子氏監修「はちこん」であなたの出会いを応援します！

【日　時】10月２日（日）午前10時～午後６時45分
【場　所】道立公園噴火湾パノラマパーク等
【内　容】クッキングパーティー、ミニゲームなど
【募集対象】20歳以上45歳以下の女性
【参加料】3,000円（１週間前からキャンセル料有り）
【締　切】８月31日（水）
【主　催】八雲町産業後継者婚活イベント実行委員会
【問合せ】八雲町役場農林課内　☎0137-62-2203
メール　norin@town.yakumo.lg.jp

【八雲町熊石地域】
熊石の夏は祭り一色！根崎神社例大祭・相沼八幡神社大祭

神輿渡御を先頭に、古くは京都祇園祭りの流れをくむ８台の山車が巡行する根崎神社例大祭と、６年ぶりに奉納される無形文化財の相沼奴行列が繰り出す相沼八幡神社大祭が熊石の夏を彩ります。

【期　間】８月14日（日）～15日（月）
【問合せ】実行委員会事務局　☎01398-2-3125

【長万部町】
札幌交響楽団長万部公演
～モーツァルトとシューベルト ウィーンを聴く～ チケット販売中！！

【日　時】９月２日（金）
開場 午後５時45分／開演 午後６時15分
【会　場】長万部町学習文化センター
【料　金】全席自由　大人3,000円、小中高生1,000円
※当日は各500円増
【プログラム】モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」など(予定)
【主　催】長万部町芸術鑑賞実行委員会、札幌交響楽団、北海道新聞社
【問合せ】長万部町教育委員会社会教育課
☎01377-2-2748

【せたな町北檜山区】
日本一と言われるロングホールにチャレンジ！
『北檜山グリーンパーク』

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパーク・パークゴルフ場は、日本一と言われる190mパー６のロングホールを筆頭に、100mを超える４つのホールは第１打をおもいっきり打つことができ爽快です。

【1ラウンド】高校生以上300円、中学生以下・70歳以上100円
【用具一式】１ラウンド200円
【問合せ】まちづくり推進課　☎0137-84-5111
北檜山グリーンパーク　☎0137-86-0530

【せたな町瀬棚区】
圧巻の花火と旬の味覚でお楽しみ！『せたな漁火まつり』

せたなの一大イベント「せたな漁火まつり」がいよいよ近づいてきました！2700発以上打ち上げられる恒例の花火大会や、名物活イカ・活ホタテの釣堀などせたなの味覚も勢ぞろい！そしてステージでは「八神純子」のスペシャルライブで盛り上がろう！

【開催日】８月６日（土）～７日（日）
【会　場】瀬棚港、漁火公園
【問合せ】せたな観光協会　☎0137-84-6205

【せたな町大成区】
キャンプ場紹介『大成野営場』

貝取澗渓谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、遊歩道、イワナ・ヤマベ釣りが楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されています。

【場　　所】大成区貝取澗
【利用料金】高校生以上220円、小・中学生110円
【持込テント料】１～２人用（１張）220円、３～５人用（１張）560円
６人用以上（１張）680円、タープ（１張）510円
【問 合 せ】大成総合支所　☎01398-4-5511

リスクにそなえる
「老齢」「障害」「遺族給付」

国民ねんきん

保険料『納付猶予制度』の年齢要件が拡大されました！

※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。

保険料「納付猶予制度」とは？

20歳から50歳未満の方で、**本人・配偶者**の前年所得（１月から６月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が猶予されます。これを**納付猶予制度**といいます。

※平成28年６月までは30歳未満、平成28年７月以降は50歳未満が納付猶予制度の対象となります。

※法改正に伴い、平成28年７月から、同月以降の申請については年齢要件が30歳から50歳に引き上げられました。

手続きをするメリット

納付猶予を受けた期間中に、ケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取ることができます。保険料の「納付猶予」は、以下の表のとおり、その期間が年金額に反映されるか否かで違いがあります。

	老齢基礎年金		障害基礎年金 遺族基礎年金
	受給資格期間への算入	年金額への反映	(受給資格期間への算入)
納付	○	○	○
保険料・納付猶予	○	×	○
未納	×	×	×

▶障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るためには一定の受給要件があります。
▶保険料免除・納付猶予は10年以内であれば、後から追納して老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることが可能です。（追納制度）
ただし、保険料免除・納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して３年度目以降は、当時の保険料に一定の金額が加算されます。
なお、追納した場合のその期間は「納付」期間として取扱います。

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：
今金高等養護学校
吉本（☎ 82-3121）
※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。

簡単ジャージャー麺風

今月は、夏にピッタリな麺類のレシピを紹介します。暑い日は冷たい麺類が食べたくなりますが、お肉や卵、豆などのたんぱく質が不足しがちです。これらが不足すると夏バテの原因になりますので気をつけましょう。少ない材料で簡単にできるレシピですので、夏バテ防止にぜひ作ってみてくださいね。

〈材料4人分〉
（1人あたり378kcal、蛋白質18g、脂質9g、炭水化物54g、食物繊維3.5g、塩分2.7g）

★豚ひき肉……200g
★もやし……１袋
☆うどん……４人分
☆きゅうり……２本

＜調味料＞
・みそ……大２と1/2
・しょうゆ……大１
・砂糖……大２
◎お好みで：生姜、にんにく、一味、豆板醤等

＜作り方＞
①もやしは洗った後、手で砕く。
②フライパンにひき肉（お好みで生姜、にんにく）を入れて火にかけ、炒める。※ひき肉から脂がでるので、油は不要。
③ひき肉に火が通ったら、もやしを加える。
④もやしが透明になったら調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。お好みで一味や豆板醤で辛みをつける。
⑤きゅうりは千切りにし、麺類はゆでて冷水でしめておく。
⑥お皿に麺ときゅうり、肉みそを盛り付けてできあがり。
・麺類はうどん、そうめん、ラーメンなんでも合います！

小分けにして冷凍保存しておけば、すぐに食べられて便利です。

