まちの行事予定

9月

4 月 友引 ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

5 火 先負 ◆すっきりサークル（ストレッチコース）

6 水 仏滅 ◆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）13:00～13:20 としべつ
◇日本脳炎予防接種（小1、小3、中2、高3～19歳）（受付）15:30～15:50 としべつ
◆ブックン運行日

7 木 大安 ◆すくすく親子広場（実施） 10:15～12:00 としべつ
◇2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）（受付）14:00～16:00 岩間医院

8 金 赤口 ◆としべついきいき元気クラブ（実施）10：30～11：45
◇すっきりサークル（ステップコース）

9 土 先勝 ☆氷川神社例大祭（宵宮祭）

10 日 友引 ☆氷川神社例大祭（本祭）
◇日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

11 月 先負 ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

12 火 仏滅

13 水 大安 ◆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）13:00～13:20 としべつ

14 木 赤口 ◆3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、 5歳児健診

15 金 先勝 ◆すっきりサークル（ウォーキングコース）
◇いまカフェ（実施）13:30～15:30 としべつ

16 土 友引 ◆図書室おはなし会『おはなしころりん』

17 日 先負 ◇日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221

18 月 仏滅 敬老の日
◇町内急患当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221

19 火 大安 ☆今金八幡宮例大祭（宵宮祭）
◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

20 水 友引 ☆今金八幡宮例大祭（本祭）
☆120年記念 さっぽろ今金会ふるさと応援ツアー 秋祭り見学

21 木 先負 ☆今金八幡宮例大祭（後祭）
☆120年記念 さっぽろ今金会ふるさと応援ツアー ふるさと名所見学等
◆ブックン運行日

22 金 仏滅 ◆としべついきいき元気クラブ（実施）10：30～11：45
◇日本脳炎予防接種（中2、高3～19歳）（受付）16:00～17:00 今金診療所
☆北海道立近代美術館巡回展「移動美術館2017」今金町民センター（28日まで）

【今金町無料法律登記相談】
日 時／9月14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 ☎0137－84－5111

23 土 大安 秋分の日
◇町内急患当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221

24 日 赤口 ◇日曜当番医 道南口イヤル病院 ☎84-5011
☆120年記念 ノルディーア北海道イマカネサッカースクール事業 今金小学校グラウンド

25 月 先勝 ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

26 火 友引 ◆すっきりサークル（ストレッチコース）

27 水 先負 ◆BCG、麻しん風しん混合1期2期、水痘予防接種（乳幼児）（受付）13:00～13:20 としべつ

28 木 仏滅 ◆すっきりサークル（ウォーキングコース）

29 金 大安 ◆日本脳炎予防接種（中2、高3～19歳）（受付）16:00～17:00 今金診療所

30 土 赤口

10月

1 日 先勝 ☆今金中学校文化祭
◇日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

2 月 友引 ◆簡易脳検査（受付） 8:15～15:00 としべつ
◇ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

3 火 先負 ◆簡易脳検査（受付） 8:15～15:00 としべつ

4 水 仏滅 ◆簡易脳検査（受付） 8:15～10:30 としべつ

5 木 大安 ◆2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）（受付）14:00～16:00 岩間医院



◇健診のおしらせ◇（●実施日：9月14日●場所：としべつ保健センター）

3カ月児健診	13:30-13:45	3歳児健診	13:00-13:15
1歳6カ月児健診	13:30-13:45	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ウォーキング	9/15	昼の部 13:30～14:30	としべつ
		9/28	夜の部 19:00～20:00	
	②ステップ	9/8	昼の部 13:30～14:30	
	③ストレッチ	9/5	夜の部 19:00～20:00	
		9/26	昼の部 13:30～14:30	
としべついきいき元気クラブ		9/8, 22	10:30～11:45	としべつ

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】

八雲町ご当地カレー「二海カレー」も登場！
北海道カレーサミット2017&八雲花火大会

ご当地カレーが食べられる「北海道ご当地カレーエリアネットワーク」主催のカレーサミット2017が八雲町で開催！昼からはカレー早食い大会じゃがいも詰め競争、夜からは噴火湾パノラマパークで約1,000発の花火、ナイトクラブ等が開催されます！

【日　程】９月９日（土）
【場　所】噴火湾パノラマパーク（浜松368-8）
※JR八雲駅、八雲町役場前からシャトルバスが出ます。
【内　容】午後0時～4時　北海道ご当地カレーサミット（無くなり次第終了）
午後2時30分～　カレー早食い大会
午後4時～　じゃがいも詰め競争
午後5時～8時30分　ナイトクラブ
午後7時～　花火大会
【問合せ】一般社団法人　八雲観光物産協会事務局（八雲町役場商工観光労政課内）☎0137-62-2116

【八雲町熊石地域】

熊石海洋深層水の分水中！

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い、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、この機会に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。

【町外利用者】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）・100円
大口分水　一般用（１立米）・610円
業務用（１立米）・610円
【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設　☎01398－2－2300

【長万部町】

北渡島檜山４町地域連携推進事業
イナダ的　演劇ワークショップ「言葉と会話とコミュニケーション」

「声」や「言葉」、「体・感情」、それらを、簡単なゲームなどを通じて、考え、学び、スキルアップをはかるワークショップを開催します。

【講師】劇団イナダ組　代表　イナダ氏
【日時】９月23日（土）午後２時から
【会場】長万部町福祉センター　２階大会議室
【内容】「言葉とは何か」「会話とはなにか「ボケましょう～ツッコみましょう」「簡単な台本を読んでみましょう」等（予定）
【参加料・定員】無料・40名程度
【申込み・問い合わせ先】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】

勇壮な太鼓合戦は必見！真駒内神社例大祭

五穀豊穣を祝い、豪壮華麗な５台の山車や神輿が町内をねり歩き、華やかに着飾った踊り子が華麗な舞を披露します。威勢のいい太鼓合戦で祭りは最高潮に盛り上がります。

【開催日】宵宮祭　９月14日（木）　例大祭　９月15日（金）
※15日午後７時からこさき食料品店前交差点で、５台の山車による勇壮な太鼓合戦があります。
【問合せ】真駒内神社社務所　☎0137-84-4940

【せたな町瀬棚区】

９月９日、10日は事比羅神社祭典

秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。厳かな行列、勇壮な神輿、壮麗な山車が秋を彩ります。中でも、着物に身を包んだ子どもたちの奉納踊り、そして山車や叩き手によって節回しが異なる「馬鹿囃子」。秋一番の賑わいを見せる瀬棚の伝統行事です。

【開催日】宵宮祭　９月９日（土）例大祭　９月10日（日）
【問合せ】事比羅神社社務所　☎0137-87-3010

【せたな町大成区】

秘湯「湯とぴあ臼別」

深い山々に囲まれた臼別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもちろん秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸泉で湯温は約55度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。

【場　所】せたな町大成区平浜
【入浴料】清掃協力金として100円お願いしています。
【問合せ】大成総合支所　☎01398-4-5511

「老齢年金」だけではなく
「障害補償」「遺族補償」も!!

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。

１号被保険者（および任意加入被保険者）の方が、月々の定額保険料に付加保険料（１ヶ月400円）をプラスして納めると、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。納付月数が多くなればなるほど65歳からの年金を多く受け取れます。

お申し込み・お問い合わせ窓口は、税務住民課戸籍年金担当です。

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

（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）
779,300円（平成29年度の年額）

（注）
※国民年金基金に加入している方は利用できません。
※付加年金は定額のため、物価スライドはありません。
※納付期限が経過しても、過去２年分まで納付できます。
※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。



※農業者年金の被保険者になった場合、希望の有無にかかわらず、付加保険料を納めなければなりません。年金係へ届出願います。

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：
地域包括支援センター
山本（☎ 82-2780）
※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。

今金の食材を使った料理を紹介

☆トマト（夏野菜）のだし浸し☆

今金で作られている農作物を使用したレシピをご紹介します。今回は『トマト』を使った「トマト（夏野菜）のだし浸し」です。

トマトの赤い色はリコピンといわれる色素で、体に有害な活性酸素を抑える抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の進行を防ぐ働きがあります！買ってきたトマトが青くても赤くなるまで置いておくことでリコピンの量が増えます。

〈材料（４人分）〉
１人あたり67kcal　たんぱく質2.9g　脂質1.2g　炭水化物12.8g
食物繊維3.2g　塩分1.8g

☆トマト　２個
☆なす　１本
☆ズッキーニ　1/2本
☆ささげ　４本
☆ピーマン　２個
☆大葉　４枚

★つけ汁
めんつゆ（濃縮5倍）50cc
水　150cc
食酢　小さじ1
ごま油　小さじ1



〈作り方〉
1. つけ汁は、めんつゆに水、食酢、ごま油を加えて作る。
※めんつゆを使った手軽なつけ汁です。
2. トマトは、へたをとり反対側に十文字の切り目をいれる。沸騰したお湯に５～10秒ほどつけ冷水にさらし切れ目から皮をはがす。湯むきしたトマトをくし切りにする。
3. なすとズッキーニは１cmの輪切り、大きければ半月に切る。ささげとピーマンは食べやすい大きさに切る。それぞれ沸騰したお湯に固ゆでにする。
4. 下ごしらえをした２と３の材料を１のつけ汁に漬け込む。
5. 水洗いした大葉を細かく刻み、４と一緒に漬け込む。
6. 冷蔵庫で30分～３時間冷やして出来上がり。

