まちの行事予定

6月

8	金 仏滅	
9	土 大安	◆夏期健診（基本健診、特定健診）、がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）、感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌）（受付） 7:00～11:30 としべつ
10	日 赤口	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221 ◆夏期健診（基本健診、特定健診）、がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）、感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌）（受付） 7:00～11:30 としべつ
11	月 先勝	◆夏期健診（基本健診、特定健診）、がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）、感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌）（受付） 7:00～11:00 としべつ ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど ◆町民センター図書室臨時休室期間（～30日まで）
12	火 友引	◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30 としべつ
13	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
14	木 大安	◆３カ月児健診、１歳６カ月児健診、３歳児健診、５歳児健診
15	金 赤口	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30 としべつ ◆いまカフェ（実施）13:30～15:00 としべつ ☆今金高等養護学校体育祭
16	土 先勝	☆八束いきいき運動会
17	日 友引	◆日曜当番医 道南口イヤル病院 ☎84-5011 ☆種川小学校運動会 ☆ミュージックサマースクール「ガラコンサート」14:00 今小体育館
18	月 先負	◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど
19	火 仏滅	◆すくすく親子広場（実施）9:30～11:30 としべつ ◆すっきりサークル（ストレッチコース） ◆いきいき元気クラブ（ストレッチ編）（実施）13:30～14:30 あったからんど
20	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 ◆日本脳炎予防接種（小学生以上）（受付）15:30～15:50 としべつ
21	木 赤口	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）16:00～17:00 今金診療所
22	金 先勝	
23	土 友引	
24	日 先負	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321 ☆町民登山会 10:00～ 美利河丸山 ☆笑いヨガ体験講座 10:30～ 町民センター
25	月 仏滅	◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど
26	火 大安	
27	水 赤口	
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	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30 としべつ
30	土 先負	

7月

1	日 仏滅	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221 ☆中村時子歌謡ショー 13:30～ 東部ふれあいホール ◆町民センター図書室リニューアルオープン
2	月 大安	◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど
3	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（ストレッチ編）（実施）13:30～14:30 あったからんど
4	水 先勝	◆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
5	木 友引	◆３カ月児健診、１歳６カ月児健診、３歳児健診、５歳児健診
6	金 先負	◆ふまねっとクラブ（実施）13:30～14:30 としべつ

【裁判所手続き案内日程】
日 時／６月21日（木）13:00～16:00
予 約／６月14日（木）までに電話予約が必要です
場 所／瀬棚総合福祉センター「やすらぎ館」
問合せ／函館地方裁判所総務課 ☎0138－38－2372
（受付時間：土日祝日を除く8:30～17:00）

【今金町無料法律登記相談】
日 時／６月21日（木）/７月19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／６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

☆ミュージックサマースクール☆「ガラコンサート」



昨年のコンサートの様子

・今金、せたな、八雲、長万部の４町の中学校吹奏楽部によるコンサートが下記の通り開催されます。

◎日時：６月17日（日）14:00～
◎場所：今金小学校 体育館

◇健診のおしらせ◇（●実施日：６月14日/７月５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	13:15-13:30	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ストレッチ	６/19	19:00～20:00	としべつ
②ウォーキング	６/７		

いきいき元気クラブ	6/19	13:30～14:30	あったからんど
ふまねっとクラブ	6/15, 29	10:30～11:30	としべつ

取扱いや山火事には充分注意しましょう。

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】

北海道三大あんどん祭り第36回八雲山車行列

八雲町の一大イベントの八雲山車行列。
力強いねぶた絵やかわいいキャラクターなどの仕掛けや工夫を凝らした約30台の山車が、太鼓や笛が鳴り響く中、本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。
皆様のお越しを心からお待ちしています。

【日　　時】7月6日（金）午後7時00分　町立図書館出発
　　7月7日（土）午後7時00分　八雲町役場出発
【問 合 せ】八雲山車行列実行委員会
　　（八雲町公民館内 ☎0137-63-3131）

【八雲町熊石地域】

～豪快な渓谷美～ 秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。
【場　　所】熊石ひらたない荘よりさらに4㎞山へ入ったところ。
　　男女別更衣室、駐車場有り。
【利 用 料】無料
【問 合 せ】八雲町熊石総合支所産業課 ☎01398-2-3111

【長万部町】

『毛がに』格安販売！2018 おしゃまんべ毛がにまつり

長万部のビックイベント！「おしゃまんべ毛がにまつり」が開催されます！毛がにの格安販売、毛がに早食い競争等々、楽しいイベント盛りだくさんです。
ぜひご家族そろってお越しください！
【日　　時】6月30日（土）・7月1日（日）
【場　　所】長万部町　ふれあい公園
【問 合 せ】おしゃまんべ毛がにまつり実行委員会
　　☎01377-2-2270

【せたな町北檜山区】

『ふれあい市場』オープン！

地元の農漁業者によるとれたて野菜！新鮮な海産物！そして種類豊富な加工品！季節には綺麗なお花！これらの直売を行う「ふれあい市場」が5月19日（土）から毎週開催されますので、是非お越しください。
【開設時間】毎週土曜日　13時40分～14時40分
【場　　所】ふれあい市場（温泉ホテルきたひやま横）
【問 合 せ】同運営協議会（役場まちづくり推進課内）
　　☎0137-84-5111

【せたな町瀬棚区】

せたな青少年旅行村～立象山公園～

標高95mの立象山頂上付近に広がるキャンプサイトです。頂上の公園展望台からは、海に山に360度の景色が見渡せます。天気の良い日は奥尻島も見渡せ、雄大な日本海に沈む夕日、夜の漁火群はまさに絶景。景勝「三本杉岩」のある海岸までは、567段の遊歩道で一直線、三本杉海水浴場へも隣接です。公園内には色とりどりの紫陽花が咲き誇る「あじさい広場」もあり、いずれもアマチュアカメラマンが集うスポットです。
【開設期間】10月中旬頃まで
【料　　金】入村料　小中学生200円、高校生以上410円、
　　ケビン・バンガロー要問合せ
　　※公園の利用は無料です。
【問 合 せ】せたな青少年旅行村管理棟
　　☎0137-87-3819

【せたな町大成区】

道南五大霊場『太田神社』例大祭

道南五大霊場のひとつとして指定されている太田神社。航海安全の守り神として古くから信仰されており、例大祭は大漁と海の安全を祈って開催されます。例年たくさんの参拝者が訪れ、当日は大成まちづくり会議による御山掛けが行われます。初日にはイベントとして郷土芸能披露・歌謡ショー・花火大会（予定）などを予定しております。
【期　　日】6月27日（水）～28日（木）
【イベント会場】太田神社拝殿前特設会場
【問 合 せ】大成まちづくり会議（大成総合支所内）
　　☎01378-4-5511

未来のかけはし
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

国民年金保険料免除（一部納付）制度があります

※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。

国民年金の保険料を納めることが困難な方で、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業などにより納付することができない方が、申請により保険料の全部または一部納付が免除される「保険料免除（一部納付）制度」があります。申請は平成30年度分は7月1日から受付開始となります。免除期間は、7月から翌年6月までです。保険料免除・納付猶予が承認される期間は、平成26年4月から保険料の納付期限から2年を経過していない期間（申請時点から2年1ヵ月前までの期間）について、さかのぼって免除等を申請できるようになりました。

免除の区分		納付月額
全額免除		なし
3/4免除	1/4納付	4,090円
半額免除	半額納付	8,170円
1/4免除	3/4納付	12,260円
■平成30年度の国民年金保険料は、1ヶ月16,340円です。		
☆免除となる所得のめやす☆		
全額免除	（扶養親族等の数＋1）×35万円＋22万円	
3/4免除	78万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等	
半額免除	118万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等	
1/4免除	158万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等	

注）一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

○免除の期間について10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めること（追納）が出来ます。
○1月以降に転入された方は、前年の所得を証明するものが必要です。
○申請は、原則として毎年申請が必要ですが、全額免除については、申請時に「継続申請」を希望すると、翌年からは申請手続きが不要になります。

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：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。

今金町の食材を使った料理を紹介

☆ヘルシー豆乳シチュー☆

今回は今金で作られている大豆の『豆乳』を使った「ヘルシー豆乳シチュー」をご紹介します。

豆乳に含まれる、イソフラボンは女性ホルモンに似た構造をしています。そのため、乳がんなどのホルモン依存型のがん予防に効果が期待されます。また、女性ホルモンが不足することによって骨粗鬆症になりやすくなりますが、イソフラボンの働きには骨粗鬆症予防にも役立つとされています。

<材料>
1人あたり　エネルギー296kcal　たんぱく質23.1g　脂質8.9g
炭水化物30.8g　食物繊維4.5g　塩分1.4g

《材料》4人分

☆サラダ油　小さじ2	★ホワイトソース
☆鶏モモ肉　300ｇ	・無調整豆乳500ml
☆ブロッコリー　1/2株	・薄力粉大さじ3
☆にんじん　1本	☆水　500ml
☆じゃがいも　2個	☆コンソメ　大さじ1
☆タマネギ　1個	☆塩、こしょう少々



<作り方>
①下ごしらえでブロッコリーは硬めに茹で、他の野菜、鶏肉をひと口大に切る。
②フライパンにサラダ油を熱して（皮をとった）鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリーを加えて炒め、水、コンソメを加えて10分煮る。
③鍋に豆乳と薄力粉を合わせて、木べらで混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
④③に②を加えて、中火よりやや弱火で底から混ぜながら全体に味をなじませ、塩、こしょうで味を調える。

空気が乾燥する季節です。外での火の