まちの行事予定

10月

6 金 赤口 ◇としべついきいき元気クラブ（実施）10：30～11：45

7 土 先勝 ☆光の里秋まつり　11:00～

8 日 友引 ☆120年記念 2017健康まつり　9：00～　今金町総合体育館
☆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
◇日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221

9 月 先負 体育の日
◇町内救急当番医　今金町立国保病院　☎82-0221

10 火 仏滅 ◇無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30　としべつ

11 水 大安 ◇ゆうゆうクラブ（実施）13:30～15:00　あったからんど
◆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

12 木 赤口 ◇３カ月児健診、１歳６カ月児健診、３歳児健診、５歳児健診
◆すっきりサークル（筋力アップコース）

13 金 先勝

14 土 友引

15 日 先負 ☆120年記念 レディースＫＩＭＯＮＯイマコレ事業　今金町民センター
☆120年記念 種川収穫感謝祭事業　10：00～　種川温泉
☆今金小学校学習発表会
◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

16 月 仏滅 ◇ゆうゆうクラブ（実施）10:30～12:00　あったからんど

17 火 大安 ◇すっきりサークル（ストレッチコース）

18 水 赤口 ◇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

19 木 先勝 ◇としべついきいき元気クラブ（実施）10:30～11:45
◆子育て支援講演会（実施）10:00～11:00　認定こども園いまかね

20 金 先負 ◇すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ
◆いまカフェ（実施）13:30～15:00

21 土 仏滅 ☆120年記念　いまかね図書まつり　映画上映会　19:00～　今金小学校

22 日 大安 ☆120年記念 いまかね図書まつり　9：00～　今金小学校
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

23 月 赤口 ◇ゆうゆうクラブ（実施）10:30～12:00　あったからんど

24 火 先勝 ◇すっきりサークル（ストレッチコース）

25 水 友引 ◇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

26 木 先負 ◇無医地区皮膚科診療（受付）14:00～15:00　としべつ

27 金 仏滅 ◇女性のがん検診（乳がん・子宮がん）
（実施）8:00～14:30　としべつ
◆日本脳炎予防接種（小１、小３、中２、高３～19歳）
（受付）16:00～17:00　今金診療所
☆120年記念　いまかね図書まつり　朗読劇「あん」19:00～　今金町民センター

28 土 大安

29 日 赤口 ☆芸能まつり・檜山管内舞台発表会
◇日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221

30 月 先勝 ◇ゆうゆうクラブ（実施）10:30～12:00　あったからんど
◆すっきりサークル（ステップコース）

31 火 友引

11月

1 水 先負 ◇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

2 木 仏滅 ◇水痘予防接種（幼児）（受付）14:00～16:00　岩間医院
◇としべついきいき元気クラブ（実施）10：30～11：45

3 金 大安 文化の日
☆今金町総合文化祭（５日まで）
◇町内救急当番医　今金町立国保病院　☎82-0221

4 土 赤口

5 日 先勝 ☆種川小学校学芸会
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

種川収穫感謝祭





写真は昨年の様子です

日時　10月15日（日）11：00～
場所　種川温泉休憩所　駐車場
主催　種川連合自治会・種川収穫感謝祭実行委員会
○主な催事として、特産品販売、飲食コーナー、ビンゴゲームや温泉無料開放などがあります。

◇健診のおしらせ◇（●実施日：10月12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	10/17	昼の部 13:30～14:30	としべつ
		10/24	夜の部 19:00～20:00	
	②ステップ	10/30	昼の部 13:30～14:30	
	③筋力アップ	10/12	夜の部 19:00～20:00	

としべついきいき元気クラブ	10/6, 19・11/2	10:30～11:45	としべつ

【今金町無料法律登記相談】
日　時／10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／10月13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

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】
秋の恵みがいっぱい！やくも大漁秋味まつり

八雲産のホタテや鮭など魚介類や水産加工品を大特価にて販売。鮭のつかみ取りなどの催し物も盛りだくさん！鮭をふんだんに使用したグルメコーナーもあり、秋の味覚を存分に楽しめます。

【日　程】10月22日（日）午前９時30分～午後１時
※小雨実施
【場　所】八雲漁港特設会場
【問合せ】八雲町漁業協同組合 ☎0137-62-3101

【八雲町熊石地域】
チャンチャン焼き無料！～第22回熊石産業まつり～

旬を迎えた秋鮭などの海の幸や山の幸、日用品などを安く買い求めることができる収穫祭。
秋鮭を大鍋で煮込んだ鍋や、チャンチャン焼きが無料で振る舞われるほか、網ですくった鮭がもらえる「鮭すくい大会」やビンゴ抽選会などイベント盛り沢山。

【日　程】10月７日（土）午前９時30分～午後０時30分
【場　所】熊石漁港ふれあい広場
【問合せ】熊石産業まつり実行委員会 ☎01398-2-3111

【長万部町】
和心ブラザーズコンサート「津軽三味線×和太鼓の超絶バトル！！」

津軽三味線と和太鼓の共鳴が長万部に響き渡ります♪お子様からご年配の方まで心に伝わる事間違いなし！国内・海外で活躍中の若き伝統音楽奏者の演奏を是非お聴き下さい。

【日　時】11月７日（火）開演19：00（開場18：30）
【会　場】長万部町学習文化センター
【内　容】津軽三味線と和太鼓の演奏
【料　金】一般　2,000円　中学生以下　1,000円
※当日500円増し
【ﾁｹｯﾄ取扱所】長万部町教育委員会 ☎01377-2-2748
長万部商工会 ☎01377-2-2270

【せたな町北檜山区】
旬な新鮮食材などが大集合！『せたな町食と産業まつり』

旬な新鮮食材・加工品・珍しい食材などが一つの会場に集結！今年も大人気の道南新そばまつりと同時開催！この機会にせたな町の秋の味覚をご堪能ください。

【開催日】10月８日（日）10時から14時
【場　所】せたな町民ふれあいプラザ
【問合せ】せたな町産業フェスタ実行委員会
（事務局・せたな町まちづくり推進課）☎0137-84-5111

【せたな町瀬棚区】
公営温泉浴場『やすらぎ館』

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効能があります。美肌効果のある成分も含まれているそうです。

【場　所】瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地）
【営業時間】10時から21時まで※毎月第１・３月曜日定休
【入浴料】大人400円、中人140円、小人70円
【問合せ】やすらぎ館　☎0137-87-3840

【せたな町大成区】
山岳霊場『太田神社』

太田神社は断崖絶壁にそびえる太田山（標高485m）にある北海道最古の歴史を誇る山岳霊場で道南五大霊場の一つです！享徳３年（1454年）に松前藩の祖、武田信広公が太田に上陸した際に太田大権現の尊号を賜ったと言い伝えられています。以来、航海の安全と霊神の加護として信仰されており、古くは円空上人や木喰上人などの高名僧や松浦武四郎ら探検家も訪れた神社です。秋の紅葉を楽しみながら気を付けて参拝してください。岩穴内の本殿からは絶景が見られます。

【場　所】せたな町大成区太田
【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

老齢基礎年金の繰上げ・繰下げ支給について

※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。



老齢基礎年金が受けられるのは、65歳に達した日の翌月分からですが、希望により支給年齢を繰上げてまたは繰下げて受け取ることができます。
なお、一度、減額・増額された支給率は、生涯変わりません。

◇繰上げ支給（早くもらう）
65歳前に請求して老齢基礎年金を受けることもできます。しかし、受けようとする年齢によって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）

◇繰下げ支給（後でもらう）
66歳以後70歳までの間に請求して老齢基礎年金を受け取ることもできます。受けようとする年齢によって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）65歳前に請求するときの注意点
- 受給開始時に決まった支給率は一生変わりません。
- 繰上げ支給を受けた後は、障害基礎年金、寡婦年金は受けられません。
- 65歳になるまでは遺族厚生年金と併給できません。
- 請求後は、任意加入することはできず、保険料を追納することもできなくなります。

※詳しくは、税務住民課戸籍年金グループまたは日本年金機構へおたずねください。



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：
今金町保健福祉課　山口
（☎ 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
☆今金町減塩カレー「いまカレー」☆

今月は、今金男爵を使った減塩カレー「いまカレー」をご紹介します。
普段食べるカレーは塩分が多く含まれていますが、いまカレーは塩分控えめで、男爵等の今金産のたくさんの野菜の甘味でまろやかなコクのあるカレーライスです。

〈材料（４人分）〉
１人あたり471ｋｃａｌ　たんぱく質15.9g　脂質8.8g　炭水化物79.7g
ｶﾙｼｳﾑ46.9mg　食物繊維3.7g　塩分1.8g

☆ご飯　600ｇ
☆今金男爵　１個（M）
☆玉ねぎ（小）１個（200ｇ）
☆豚肉モモ薄切り４枚
☆かぼちゃ　120ｇ
☆トマト（大）1/2個（約80ｇ）
☆にんじん1/3本（約120ｇ）
☆ピーマン １個（約40ｇ）
☆レタス葉１枚（約80ｇ）
★サラダ油 大さじ１
★ローリエ　１枚
★カレールウ　２人分の量
★ウスターソース 大さじ２
★水　400ml
★豆乳 80ml



〈作り方〉
1. 男爵は水洗いし２㎝角、トマトは1㎝角に切る。玉ねぎはみじん切りに切り、ローリエ１枚と一緒に炒める。にんじん、豚肉、ピーマンは２㎝角に切る。かぼちゃは３㎝角、レタスは２㎝角に切る。
2. 温めた鍋にサラダ油をいれ、豚肉を炒める。
3. 火が通ったら１のにんじん、男爵、トマト、ピーマン、炒めた玉ねぎとローリエ、かぼちゃの順に入れる。
4. 野菜に火が通ったら一度火を止め、細かく刻んだカレールウをいれ、弱火でとろみがつくまで加熱し、豆乳を加える。
＊辛味を加える場合は、カレー粉やガラムマサラを加える。とろみが足りない時は、水で溶いた小麦粉を加える。
5. 最後にレタスを入れ、火が通るように温めて出来上がり。＊レタスが入り噛む回数が自然と増え食べ過ぎを防ぎます。