

まちの行事予定

10月

- 8 月** 赤口 **体育の日**
◆町内急患当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
- 9 火** 先負
◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
◆いきいき元気クラブ (ストレッチ編)
◆無医地区耳鼻科診療 (受付) 14:00～14:30 としべつ
◆すっきりサークル (ストレッチコース)
- 10 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 (小学生以上)
(受付) 15:30～15:50 としべつ
- 11 木** 大安
◆日本脳炎予防接種 (中学生以上)
(受付) 16:00～17:00 今金診療所
◆特別行政相談所・特設人権困りごと相談所
13:00～ あったからんど
- 12 金** 赤口
◆ふまねっとクラブ (実施) 10:30～11:30 としべつ
- 13 土** 先勝
- 14 日** 友引
◆日曜当番医 道南口イサル病院 ☎84-5011
☆今金小学校学習発表会
☆種川収穫感謝祭事業 10:00～ 種川温泉
- 15 月** 先負
◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 16 火** 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
- 17 水** 大安
◆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
- 18 木** 赤口
◆2種混合 (ジフテリア・破傷風) 第2期予防接種
(小6) (受付) 16:00～17:00 今金診療所
- 19 金** 先勝
◆いまカフェ (実施) 13:30～15:00 としべつ
- 20 土** 友引
- 21 日** 先負
◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
☆今金町防災を考えるつどい 今金小学校
- 22 月** 仏滅
◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 23 火** 大安
◆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 (筋力アップコース)
- 24 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
- 25 木** 先勝
◆無医地区皮膚科診療 (受付) 14:00～14:30 としべつ
◆日本脳炎予防接種 (中学生以上)
(受付) 16:00～17:00 今金診療所

【今金町無料法律登記相談】
日 時/10月18日 (木) /11月15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12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

- 26 金** 友引
◆ふまねっとクラブ (実施) 10:30～11:30 としべつ
- 27 土** 先負
- 28 日** 仏滅
◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
☆芸能まつり
☆キッズフェスティバル 10:00～ あったからんど
- 29 月** 大安
◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 30 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
- 31 水** 先勝

11月

- 1 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 としべつ
- 2 金** 先負
- 3 土** 仏滅 **文化の日**
☆今金町総合文化祭 (5日まで)
◆町内急患当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
- 4 日** 大安
◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
- 5 月** 赤口
◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 6 火** 先勝
◆すっきりサークル (ストレッチコース)

種川収穫感謝祭



写真は昨年の様子です

日時 10月14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:11月1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	13:15-13:45	5歳児健診	13:00-13:15

◇各種事業のおしらせ◇

①いきいき元気クラブ (ストレッチ編)	10/ 9	13:30～14:30	あったからんど
	10/30		
②すっきりサークル (ストレッチコース)	10/ 9	19:00～20:00	としべつ
	11/ 6		
③すっきりサークル (筋力アップコース)	10/23		

今月の特集

行政情報

各種情報

情報かわら版

まちの話題

まちの行事予定

学びの道標へ

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！平成30年度秋味まつり

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 時】10月28日(日) 午前9時30分～午後1時
※少雨実施
【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】

サケ鍋・チャンチャン焼き無料！～第23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」やピンゴ抽選会などイベント盛り沢山。
【日 時】10月6日(土) 午前9時30分～午後12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】

宝くじ文化公演「ゼブラ」長万部公演チケット10月15日より販売!!

【日 時】12月15日(土) 開演18:30(開場18:00)
【会 場】長万部町学習文化センター 文化ホール
【料 金】前売 一般:2,000円 高校生以下:500円
当日 一般:2,500円 高校生以下:800円
※全指定席、未就学児の入場はご遠慮下さい。
※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。
【チケット取扱所】長万部町教育委員会事務局
☎01377-2-2748
長万部町学習文化センター
☎01377-2-5757
【問合せ】長万部町教育委員会事務局社会教育係
☎01377-2-2748

【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』道南新そばまつり』
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7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、火傷などに効果があります。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 ☎0137-87-3841

【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

未来のかけはし

『老齢年金、障害・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。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と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

- ・支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：
認定こども園いまかね丸山(☎82-1719)
※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。

☆災害時に温かいご飯を食べよう☆

今月は9月の停電のように、普段通りの生活ができない災害時に、鍋とポリ袋などの限られた物資を使ったご飯の炊き方をご紹介します。



災害時のごはん

＜用意するもの(1合分)＞

- | | |
|-----------------------------|--|
| ☆米 1合・・・A
水200～220ml・・・A | ★ポリ袋 3枚
★鍋 1つ
★カセットコンロ 1台
★カセットボンベ 1～2本
★耐熱皿1枚 |
|-----------------------------|--|

◇おかゆを作る時は、米を1/4合、Aの水を250mlに変えましょう。

＜作り方＞

- ①ポリ袋を三重にしてAを入れ、空気を抜いて袋の端をきつく縛り15分置きます。
- ②鍋の底に耐熱皿を置き、ポリ袋が鍋底に直接触れないようにします。
- ③②の鍋にBの水を入れ、沸騰させます。
- ④沸騰したら①を入れて25～30分茹でます。途中、袋が浮いた時は菜箸等で押さえます。
- ⑤火を止めて10分蒸らしたら完成です。

- Point① ポリ袋は「高密度ポリエチレン」と表示されている物を使用してください。
Point② 煮沸用のBの水は、緊急時の場合、雨水などを使用することも可能です。