まちの行事予定

8月

6	月 赤口	
7	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（ストレッチ編）
8	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
9	木 先負	◆3カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診、5歳児健診
10	金 仏滅	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ
11	土 先勝	山の日
12	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
13	月 先負	☆今金町成人祭
14	火 仏滅	◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30　としべつ ☆今金いいとこ祭り　12:00～　デ・モーレン
15	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 ☆今金町戦没者追悼式　9:00～　町民センター
16	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 ◆すっきりサークル（ウォーキングコース）
17	金 先勝	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
18	土 友引	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」 ☆ピリカ遺跡たんけん隊
19	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
20	月 仏滅	
21	火 大安	◆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 ◆すっきりサークル（ストレッチコース）
22	水 赤口	
23	木 先勝	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ ◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00～14:30　としべつ
24	金 友引	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ
25	土 先負	
26	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 ☆風間杜夫ひとり芝居「ピース」 14:00～　町民センター
27	月 大安	
28	火 赤口	
29	水 先勝	
30	木 友引	
31	金 先負	

9月

1	土 仏滅	
2	日 大安	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
3	月 赤口	◆ゆうゆうクラブ（実施）　10:30～12:00 あったからんど
4	火 先勝	
5	水 友引	◆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
6	木 先負	◆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 ◆すっきりサークル（ウォーキングコース）
7	金 仏滅	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ

☆今金いいとこ祭り2018☆

今年も夏の風物詩となっています『今金いいとこまつり2018』が開催されます。

ビール券＆会場共通券が1枚300円で販売中となっております。（当日券は1枚400円）

◎日時　8月14日（火）12：00～
◎場所　デ・モーレン広場

【問合せ】
今金町観光協会　☎0137-82-3601



◇健診のおしらせ◇（●実施日：8月9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◇

すっきりサークル	①ウォーキング	8/16 9/6	夜の部 19:00～20:00	としべつ
	②ストレッチ	8/21	夜の部 19:00～20:00	

いきいき元気クラブ（ストレッチ編）	8/7,21	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／8月16日（木）／9月20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／8月10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

返還要求運動強調月間となっています
署名コーナーを設置します。

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】

北海道立文書館主催古文書教室

古文書を読んだことがない人にもわかるように基礎知識を解説する「はじめての古文書」と、実際に尾張徳川家の開拓に関した文書を読んでわかることを解説します。

【日　　時】９月１日（土）午前10時～午後３時
（12時から13時は休憩・昼食）
【場　　所】八雲町公民館　第１集会室
【講座テーマ】
午前10時～正午　はじめての古文書　講師　道立文書館職員
午後１時～３時　尾張徳川家の開拓に関する文書解読
講師　幸村恒夫（八雲町文化財保護審議会委員）
【問 合 せ】八雲町郷土資料館　☎0137-63-3131

【八雲町熊石地域】

祭り一色！根崎神社例大祭

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。山車それぞれ独自の太鼓や祭り囃子（ばやし）の聞き比べ、一声かけての山車参加ができます。15日夜７時からは根崎神社前に山車が集合し当番町による踊りが披露されます。

【期　　間】８月14日　関内地区～根崎地区　午後１時～午後９時
15日　鮎川地区～根崎地区　午後２時～午後９時
【問 合 せ】実行委員会事務局　☎01398-2-3125

【長万部町】

ホッカイドウ・ソングス　チャリティーコンサート

【開催日時】８月25日（土）開場17:30　開演18:00
【会　　場】長万部町学習文化センター
（字長万部411-216）
【入 場 料】前売 1,500円　当日 2,000円
【主　　催】北海道歌旅座長万部公演実行委員会
【後　　援】長万部町教育委員会、長万部町文化協会
【問 合 せ】☎090-6219-7651（斉藤好彦まで）
☎011-623-6680（北海道歌旅座）

【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打を思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】

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】

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・ヤマメ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・中学校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

未来のかけはし
「老齢年金、障害・遺族補償」

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30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：今金町学校給食センター　木南
（☎82-0920）
※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

☆カレー風味”ピーマン春雨”☆

夏野菜の一つでもあるピーマン。ピーマンには、体の抵抗力を高める効果のあるビタミンCが多く含まれています。疲労回復ビタミンとも言われているビタミンB１が豊富な豚肉と組み合わせることで夏バテ解消に効果的です。

今月はピーマンと豚肉を使用したレシピを紹介します。

〈材料〉
１人あたり　エネルギー221kcal　たんぱく質8.4g　脂質10.1g
炭水化物21.9g　カルシウム15.8mg　食物繊維2.2g　塩分1.4g

《材料》４人分
☆ピーマン　６個
☆春雨　80ｇ
☆豚ひき肉　160ｇ

＜調味料＞
★ゴマ油　大さじ１
★醤油　大さじ２
★日本酒　大さじ２
★カレー粉　お好みの量



〈作り方〉
①ピーマンは千切り、春雨はかために戻して食べやすい長さに切っておく。
②フライパンにゴマ油を熱して、挽き肉を炒める。続いてピーマンをあわせて炒める。
③ピーマンにある程度火が通ったら、春雨を加えてざっと炒める。
④調味料を加えて炒めたら完成！（春巻きの具としてもおススメです）

今年の４月より今金町学校給食センターで栄養士をしております木南と申します。

今後、安心で安全な給食提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いします。

８月１日から31日までは北方領土役場まちづくり推進課でも