

まちの行事予定

11月

- 7 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
◆ブックン運行日
- 8 木 仏滅 ◆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
- 9 金 大安 ◆ふまねっとクラブ(実施)10:30~11:30 としべつ
- 10 土 赤口 ☆今金っ子秋の体力テスト会、スポーツ研修会13:00~ 今金町総合体育館
- 11 日 先勝 ◆日曜当番医 道南口イナル病院 ☎84-5011
☆種川小学校 学芸会
☆どうなん王将戦 9:30~ 町民センター
☆今金支部兼近隣町空手道選手権大会 今金町総合体育館
- 12 月 友引 ◆ゆうゆうクラブ(実施)10:30~12:00 あったからんど
◆こどもの歯科検診・フッ素塗布(実施)13:30~15:00、16:00~18:45 としべつ
- 13 火 先負 ◆こどもの歯科検診・フッ素塗布(実施)8:00~9:00 としべつ
◆いきいき元気クラブ(ストレッチ編)
◆税の書道展 展示 ~18日(日) 今金町総合体育館
- 14 水 仏滅 ◆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
- 15 木 大安 ◆すすく親子広場(実施)9:45~11:30 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
- 16 金 赤口 ◆いまカフェ(実施)13:30~15:00 としべつ
- 17 土 先勝 ☆フレンドリーライブ 2018
☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
- 18 日 友引 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
☆今金高等養護学校 学校祭
- 19 月 先負 ◆ゆうゆうクラブ(実施)10:30~12:00 あったからんど
- 20 火 仏滅
- 21 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
- 22 木 赤口
- 23 金 先勝 **勤労感謝の日**
◆町内急患当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
◆秋期健診 種川構造改善センター(受付)7:00~10:30
- 24 土 友引 ◆秋期健診 としべつ(受付)7:00~10:30

【今金町無料法律登記相談】
日 時/11月15日(木)/12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/11月9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

- 25 日 先負 ◆秋期健診 としべつ(受付)7:00~10:30
◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
☆町民バレーボール大会 9:30~ 今金町総合体育館
- 26 月 仏滅 ◆秋期健診 としべつ(受付)7:00~10:30
◆ゆうゆうクラブ(実施)10:30~12:00 あったからんど
- 27 火 大安 ◆秋期健診 金原基幹集落センター(受付)7:00~10:30
◆いきいき元気クラブ(ストレッチ編)
◆ふまねっとクラブ(実施)10:30~11:30 としべつ
◆すっきりサークル(筋力アップコース)
- 28 水 赤口 ◆秋期健診 八東交流センター(受付)7:00~10:30
- 29 木 先勝 ◆秋期健診 神丘構造改善センター(受付)7:00~10:30
◆日本脳炎予防接種(中学生以上)(受付)16:00~17:00 今金診療所
- 30 金 友引

12月

- 1 土 先負 ☆認定こども園いまかね お遊戯会
- 2 日 仏滅 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
- 3 月 大安
- 4 火 赤口 ◆すっきりサークル(ストレッチコース)
- 5 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
◆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 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
◆日本脳炎予防接種(中学生以上)(受付)16:00~17:00 今金診療所

~第22回今金高等養護学校~

☆ 学校祭 ☆

「平成最後の学校祭〜光の道へ突き進め〜」をテーマに、生徒たちによる各学年ごとの舞台発表や一生懸命作成した生製品の販売もあります。生製品は、石けんや紙製品、農産物、縫工製品などが販売されます。
◎2018フレンドリーライブ 17日(土)10:00~
◎学校祭 18日(日)9:00~
【問合せ】今金高等養護学校 ☎82-3121



◇健診のおしらせ◇(●実施日:12月6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◇

①いきいき元気クラブ(ストレッチ編)	11/13	13:30~14:30	あったからんど
	11/27		
②すっきりサークル(ストレッチコース)	12/4	19:00~20:00	としべつ
③すっきりサークル(筋力アップコース)	11/27		

11月11日(日)~11月20日(火)
による交通事故防止、飲酒運転の根絶



出かけよう！となりまち

【八雲町八雲地域】

障がい者などの理解を深めるために

障害者手帳を持っていないくても、支援を必要としている方はどんな地域にもいます。その方たちが自分らしく成長し、自分らしく心豊かな生活を送るためには、地域の理解が欠かせません。

講演と実践報告を行いますので、ぜひご参加ください。

【日時】11月8日(木) 午後6時～午後8時

【場所】はびあ八雲

【内容】「精神障がい理解を深めるために ～私たちにできること～」

【講師】鈴木 崇宏 氏(函館地域生活支援センター所長 精神保健福祉士)

【実践報告】道南地域で活動しているピアサポーター

【問合せ】保健福祉課障がい者福祉係

(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111

【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(20ℓ) 100円 業務用(1立米) 610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】

宝くじ文化公演「ゼブラ」長万部公演チケット好評発売中

【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】

忘新年会・宴会プランは『温泉ホテルきたひやま』

露天風呂、サウナ、全身浴、ジェットバスなどを備えた本格的スパ・ホテル。レストランでは地場産品を使ったお料理も堪能できます。

そのほか送迎付の各種宴会プランをご用意しておりますので、用途に合わせてご相談ください。

【宿泊料】1泊2食1名様7992円から(入湯税別途。朝・夕2食付)

【問合せ】温泉ホテルきたひやま ☎0137-84-4120

【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 ☎0137-87-3841

【せたな町大成区】

あわび山荘

貝取潤沢谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。格安プランや団体の送迎もありますので、是非ご利用ください。「宴会」「会食」もご相談ください。

【場所】大成区貝取潤

【宿泊料】(税込) 大人8500円、小学生6590円、

幼児1620円(寝具のご利用のみ)

【問合せ】国民宿舎あわび山荘 ☎01398-4-5522

未来のかけはし

『老齢年金、障害・遺族補償』

国民ねんきん

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

※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。

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除として、その年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(お子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成30年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成30年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(平成30年10月1日から12月31日までの間に、今年からはじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。)

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。



公的年金制度の普及・啓発活動を積極的にを行います。

11月は「ねんきん月間」。

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

『年金保険料、納めていますか？』この機会に年金加入状況の確認を！

栄養士ネットワーク掲示板

今金町の食材を使った料理を紹介

「ナン」

今月は小麦粉を使った簡単な「ナン」の作り方を紹介します。インドカレーのイメージが強いと思いますが、ナン自体はシンプルな味ですので、カレーだけでなくいろんな物をつけたり、はさんだりして食べてみてください。

＜材料＞

1人あたり エネルギー202kcal たんぱく質4.2g 脂質1.8g
炭水化物40.2g カルシウム10mg 食物繊維1.3g 塩分0.5g

《材料》4人分

- ★小麦粉(薄力粉) 200g
- ★塩 2g(小1/3)
- ★砂糖 9g(大1)
- ☆水 100ml
- ☆油(あればオリーブオイル) 適量



＜作り方＞

- ①★を、ポリ袋に入れる。
- ②水を3回位に分けて①に入れ、よくこねる(揉む)。
※指で触ってベトベトするようであれば、少し小麦粉を加える。
- ③袋ごと丸めて、15～20分寝かす。
- ④フライパンの大きさによって、生地を4等分又は8等分にして、好きな形にのばす(薄くのばした方がよい)。
- ⑤フライパンに少量の油をひき、中火で両面しっかり焼き目がつくまで焼く。