

まちの行事予定

2月

- 2 土 先負 ☆ゆきあかりinいまかね (3日まで) にぎわいプラザ周辺
- 3 日 仏滅 ◆日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
☆わたしたちの雪遊び 10:00～ 東部ふれあいホール裏
☆ガチパラvol.10 in 今金 10:00～ 総合体育館
- 4 月 大安 ◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 5 火 先勝 ◆すっきりサークル (ストレッチコース)
- 6 水 友引 ◆ブックン運行日
- 7 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
◆日本脳炎予防接種 (中学生以上) (受付) 16:00～17:00 今金診療所
- 8 金 仏滅 ◆ふまねっとクラブ (実施) 10:30～11:30 としべつ
- 9 土 大安
- 10 日 赤口 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
- 11 月 先勝 **建国記念の日**
◆町内急患当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
☆ピリカウィンターフェスティバル 10:00～ ピリカスキー場
- 12 火 友引 ◆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 (実施) 13:30～14:30 あったからんど
◆無医地区耳鼻科診療 (受付) 14:00～14:30 としべつ
- 13 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
◆日本脳炎予防接種 (小学生以上) (受付) 15:30～15:50 としべつ
- 14 木 仏滅
- 15 金 大安 ◆いまカフェ (実施) 13:30～15:00 としべつ
- 16 土 赤口 ☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
- 17 日 先勝 ◆日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
☆ピリカふれあい歩くスキー大会
- 18 月 友引 ◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 19 火 先負 ◆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)

【今金町無料法律登記相談】
日 時 / 2月21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 / 2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

- 20 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
- 21 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
- 22 金 赤口 ◆ふまねっとクラブ (実施) 10:30～11:30 としべつ
- 23 土 先勝
- 24 日 友引 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
☆町長杯町民フットサル大会
- 25 月 先負 ◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 26 火 仏滅 ◆いきいき元気クラブ (実施) 13:30～14:30 あったからんど
- 27 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
- 28 木 赤口 ◆無医地区皮膚科診療 (受付) 14:00～14:30 としべつ
◆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

3月

- 1 金 先勝 ☆北海道今金高等養護学校卒業証書授与式
- 2 土 友引
- 3 日 先負 ◆日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
- 4 月 仏滅 ◆ゆうゆうクラブ (実施) 10:30～12:00 あったからんど
- 5 火 大安 ◆すっきりサークル (ストレッチコース)

☆ピリカふれあい歩くスキー大会☆

開催日：2月17日 (日)
場 所：ピリカ遺跡ふれあい
歩くスキーコース
コース種目：3km、5km、8km
開会式：9:30～
競 技：10:00～
申込期日：2/6 (水) まで
その他：特産品販売コーナーや
子ども向けの雪中
アトラクションもあります。
問合せ：今金町教育委員会
電 話：0137-82-3488

【昨年の様子】



◇健診のおしらせ◇ (●実施日：2月7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)	2/12	13:30～14:30	あったからんど
	2/26		
②すっきりサークル (ストレッチコース)	2/5	19:00～20:00	としべつ
	3/5		
③すっきりサークル (筋力アップコース)	2/19		

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】

レトロなおひな様も集結梅村庭園～おひな様展示

八雲町郷土資料館で所蔵する明治期～昭和期のひな人形や、全国各地・手作りのおひな様などを展示します。

【日時】 2月11日(月・祝)～3月3日(日)
午前10時～午後4時30分

※2月24日(日)には甘酒、3月3日(日)には抹茶の提供(どちらも無料)があります。

【会場】 梅雲亭(八雲町末広町151)

【入園料】 無料

【主催】 やくもレディースネット、八雲町郷土資料館

【問合せ】 八雲町公民館内 ☎0137-63-3131

【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
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】

長万部町営スキー場オープン！

無料ロープウェイがありファミリーで楽しめるスキー場です！ご家族そろってお越しください！お帰りの際にはちょっと寄り道「長万部温泉郷」でゆったりお過ごしください！無料ロープウェイは、次のとおり運行しています！

【リフト(ロープウェイ)運行時間】

火～金曜日 … 午後5時～午後9時
土・日曜日、祝日 … 午前9時～午後9時
※月曜日は運休しますので、ご了承ください。

【温泉日帰り入浴料金】 約500円

【問合せ】 長万部町教育委員会 ☎01377-2-2748

【せたな町北檜山区】

冬期間は月1回の特別開催ふれあい市場

ふれあい市場は今後、特別開催として3月まで月1回の開催を予定しております。

●特別開催予定(月1回)・如月場所/2月16日(土)・弥生場所/3月16日(土)、いずれも13時40分から14時10分まで

【場所】 ふれあい市場(温泉ホテルきたひやま横)

【問合せ】 せたな町役場まちづくり推進課

☎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】

あわび山荘で日帰り入浴も

国民宿舎あわび山荘では、宿泊はもちろん、日帰り入浴も行ってあります。貝取潤溪谷の雄大な風景を楽しめる露天風呂や併設のサウナで温まって、身も心もリフレッシュしませんか。

【場所】 せたな町大成区貝取潤388番地

【入浴料】 大人400円、中人140円、小人70円、幼児無料

【日帰り入浴営業時間】 9:00～20:00

【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』も!!

国民ねんきん

平成30年度の保険料の納め忘れ

はありませんか？

※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。

保険料を納め忘れのまま放置すると、『将来の老齢年金』や『万が一の時の障害年金・遺族年金』が受け取れないなどの不利益をこうむることがあります。保険料は必ず納付期限内に納めましょう。

また、半額免除など保険料の一部免除が承認されている場合も、残りの保険料を納付しなければ、未納と同様の扱いとなります。

●今からでも免除申請を

国民年金保険料の免除は、申請時点から2年1ヶ月前までの期間をさかのぼって申請することができます。

失業により保険料の納付が困難な時は、失業がわかる公的機関の証明(離職票、雇用保険受給資格証の写し等)を添付のうえ国民年金保険料の免除申請をしましょう。(ただし、失業による免除は失業の日の前月からです。)

●保険料の納め忘れがあるとうなるの？

短期間でも納めないとその分、生涯、減額された老齢基礎年金を受け取ることとなります。

- 6ヶ月保険料の納め忘れ→年間で約1万円
- 1年間保険料の納め忘れ→年間で約2万円
- 2年間保険料の納め忘れ→年間で約4万円

生涯、年金が減額されます

函館年金事務所「年金相談」 平成31年度の開設日時のお知らせ

平成31年度の年金相談日は右の通りとなりましたので、お知らせいたします。

いずれも場所は今金町役場となります。

- ①平成31年5月23日(木)
午前10:30～午後3:30まで
- ②平成31年8月29日(木)
午前10:30～午後3:30まで
- ③平成31年11月7日(木)
午前10:30～午後3:30まで

栄養士ネットワーク掲示板

★今金産大豆の炊き込みご飯★

今金産の大豆を使った炊き込みご飯を紹介します。

<栄養価(1人分)>

エネルギー256kcal たんぱく質6.0g 脂質5.1g 炭水化物43.8g
カルシウム37.0mg 食物繊維1.8g 塩分1.0g

【材料: 4人分】

- A
- 米 200g
 - 塩 小さじ1/6
 - 濃口醤油 小さじ1
 - 本みりん 小さじ1
 - 水 240ml

- B
- 鶴の子大豆(乾燥) 12g
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 和風だし 小さじ1/3
 - 塩 小さじ1/2
 - 濃口醤油 小さじ2
 - みりん 小さじ2

- [混ぜ込む具材]
- ごぼう 10g
 - 酒 小さじ2
 - にんじん 25g
 - 油揚げ 20g
 - ぶなしめじ 50g
 - ひじき 10g

<作り方>

-下準備-

1. 大豆は沸騰した湯に入れ、火を止めふたをして30分置き15分茹で、米は研いで30分以上浸水しておく。
2. ひじきは水で戻し、しめじは石づきを取って洗う。
3. にんじんは千切りにし、油揚げは短冊切りにする。

-調理-

1. 米はAを入れて炊く。
2. 混ぜ込みに具を作る。鍋に油、ごぼう、大豆、にんじんを入れて炒めたら油揚げ、ぶなしめじ、ひじきを加えてサッと炒める。
3. Bを加えて煮込み、味が染みたら取り出す。
4. 炊き上げたご飯に3の具を混ぜてできあがり。

