まちの行事予定

11月

5	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
6	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）13:10～13:30 としべつ ◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小6）（受付）15:30～15:50 としべつ
7	木 友引	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00 今金診療所
8	金 先負	◆いきいき元気クラブ（認知症サポーター養成）
9	土 仏滅	☆種川小学校学芸会
10	日 大安	☆芸能まつり 町民センター ◆日曜当番医 道南口イヤル病院 ☎84-5011
11	月 赤口	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）13:30～15:00、16:00～17:00、17:00～18:45 としべつ
12	火 先勝	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）8:00～9:30 としべつ
13	水 友引	◆BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふく予防接種（乳幼児）（受付）13:10～13:30 としべつ ◆おたふく予防接種（小学生、中学生）（受付）15:30～15:50 としべつ
14	木 先負	◆3カ月児健診，1歳6ヶ月児健診，3歳児健診，5歳児健診
15	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00 としべつ3階会議室
16	土 大安	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」 ☆フレンドリーライブ2019 13:30～15:30 今金高等養護学校
17	日 赤口	☆今金高等養護学校 学校祭9:00～14:30 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
18	月 先勝	
19	火 友引	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30 としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
20	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）13:10～13:30 としべつ ◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小6）（受付）15:30～15:50 としべつ
21	木 仏滅	◆秋期健診（受付）7:00～10:30 金原基幹集落センター ◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00 今金診療所
22	金 大安	◆秋期健診（受付）7:00～10:30 八束交流センター ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
23	土 赤口	勤労感謝の日 ◆秋期健診（受付）7:00～10:30 種川構造改善センター ☆おかあさんといっしょ宅配便「ガラピコぷ～小劇場 今金町総合体育館
24	日 先勝	◆秋期健診（受付）7:00～10:30 としべつ ◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
25	月 友引	◆秋期健診（受付）7:00～10:30 としべつ
26	火 先負	◆秋期健診（受付）7:00～10:30 としべつ
27	水 大安	◆秋期健診（受付） 7:00～10:30 神丘構造改善センター
28	木 赤口	
29	金 先勝	
30	土 友引	☆認定こども園いまかね お遊戯会

12月

1	日 先負	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
2	月 仏滅	
3	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
4	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）13:10～13:30 としべつ ◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小6）（受付）15:30～15:50 としべつ
5	木 先勝	◆3カ月児健診，1歳6ヶ月児健診，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）15:00～17:00 今金診療所

◇秋期健診内容◇ 11月21日～27日
（基本健診、特定健診）、がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）、感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌、風しん抗体検査）

【今金町無料法律登記相談】
日 時／11月21日（木）/12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／11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

第23回今金高等養護学校学校祭

「新時代～今までとは違う69人～」をテーマに、生徒による舞台発表や音楽発表を行います。また、今年度より体育館で一斉に各学科の生産品販売を行い、手作りの陶芸製品、鉢花、野菜、石けん、紙すき製品、縫工製品などを販売します。

○16日（土）フレンドリーライブ2019
○17日（日）学校祭

【問合せ】今金高等養護学校 ☎82-3121



◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：11月14日、12月5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

◇いきいき元気クラブ◇

認知症サポーター養成講座	11/8	10:00～11:30	としべつ
ふまねっとクラブ	11/22	10:30～11:30	
イストレ	11/5, 11/19 12/3	13:30～14:30	あったからんど

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】
北渡島檜山４町地域連携推進事業「バブルサッカー普及・交流大会」

せたな・今金・長万部・八雲の4町でバブルサッカーを開催します！
【日　時】　11月30日（土）　午前9時～
【場　所】　八雲町総合体育館
【参加対象】　小学生以上
【参加料】　１チーム　2,000円
【問合せ】　八雲町総合体育館　☎0137-62-2141

【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（20ﾘｯﾄﾙ）　・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】
～「平和」をテーマに作品展示　平和祈念館～

昭和58年（1983年）の終戦記念日に、展示品の数々が町に寄贈され平和を祈念して開館いたしました。
丸木位里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。
前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。〔入場は無料〕
【場　所】　長万部町字長万部413番地12
【時　間】　午前10時～午後4時
【休館日】　毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
【問合せ】　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人様8140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】
秘湯『湯とぴあ臼別』

深い山々に囲まれた臼別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもちろん、秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で湯温は約55度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。

【場　所】大成区平浜
【入浴料】清掃協力金として100円をお願いしています。
【問合せ】大成総合支所　☎01398-4-5511

暮らし助ける支えあい
「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31年１月から令和元年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31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31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。（令和元年10月１日から12月31日までの間に、今年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

問合せ先：
今金町栄養士ネットワーク(※)
今月の担当：地域包括支援センター　山本
（☎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。

～今金男しゃく大豆コロッケ～

引き続き「今金男しゃく」を使ったレシピを紹介します。「今金男しゃく」は、９月９日付で地理的表示（ＧＩ）保護制度に登録されました。市場でも品質、食味ともにトップクラスのじゃがいもを使って、大豆の入ったヘルシーなコロッケを美味しく召し上がってみて下さい！

【材料】（４人分）
- ☆今金男しゃく…２個（300ｇ）
- ☆豚ひき肉……150ｇ
- ☆サラダ油……大さじ１
- ☆ゆで大豆……150ｇ
- ☆長ねぎ……１本
- ☆コンソメ……10ｇ
- ☆こしょう……少々
- ☆小麦粉……1/2カップ
- ☆卵……２個
- ☆パン粉……１カップ
- ☆揚げ油……適量

≪作り方≫
①下ごしらえ
今金男しゃく：皮をむき、１ｃｍ角に切り茹であらくつぶす。
ゆで大豆：あらくつぶす。　長ねぎ：みじん切り。
②フライパンに油をひき、熱したところに豚ひき肉を炒め、コンソメ５ｇとこしょうで味付けをする。
③ボウルに、①の今金男しゃく、ゆで大豆、長ねぎと②のひき肉を混ぜ合わせる。
残りのコンソメ５ｇとこしょうで味をととのえる。
④③のコロッケのたねのあら熱がとれたら、食べやすい大きさ（８個）に成形し、小麦粉、卵、パン粉の順につけます。
⑤１８０℃の揚げ油できつね色になるまで揚げたら出来上がり。



（1人あたり　377kcal、たんぱく質18.2g、脂質22g、炭水化物25.7g、食物繊維5.1g、塩分1.5g）