まちの行事予定

1月

3	金 友引	◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
4	土 先負	
5	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
6	月 大安	☆今金町消防団　出初式　消防署前ほか
7	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
8	水 先勝	
9	木 友引	◆3カ月児健診，1歳6ヶ月児健診，3歳児健診，5歳児健診
10	金 先負	◆いきいき元気クラブ（認知症サポーター養成）
11	土 仏滅	
12	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 ☆ＳＯＭＰＯボールゲームフェスタ2019
13	月 赤口	成人の日 ◆町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221
14	火 先勝	
15	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）13:10～13:30 としべつ
16	木 先負	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
17	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ３階会議室 ☆令和２年ふれあい交流会　老人福祉センター
18	土 大安	☆コンサドーレ札幌サッカースクール
19	日 赤口	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
20	月 先勝	☆今金フィットネスクラブ(iフィット)　体育館武道場 やさしいコース 日中15:00～、夜間18:30～
21	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）
22	水 先負	◆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
23	木 仏滅	
24	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
25	土 先勝	☆０～３才対象おはなし会　13：30～ ４才～小学生対象おはなし会　13：50～ こどもえいが会　15：00～
26	日 友引	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
27	月 先負	☆今金フィットネスクラブ(iフィット)　体育館武道場 チャレンジコース 日中15:00～、夜間18:30～
28	火 仏滅	
29	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）13:10～13:30 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
30	木 赤口	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
31	金 先勝	

2月

1	土 友引	
2	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 仏滅	
4	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ） ◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30としべつ
5	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

【今金町無料法律登記相談】
日　時／1月16日（木）/ 2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／1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

【雇用保険受給手続受付日】
日　時／1月 8日（水）10:00～16:00
1月22日（水）10:00～16:00
場　所／北檜山職業相談室
問合せ／ハローワーク八雲　☎0137-62-2509
※上記の受付は、短期特例受給資格者（季節労働者）のみの受付となります。一般被保険者及び高齢被保険者に係る雇用保険手続きの受付は行いませんのでご注意願います。
※暴風雪等の荒天時、地震等の天災発生時はやむを得ず中止させていただく場合があります。

☆ふれあい交流会☆

１月17日（金）に、各地区老人クラブ連合会と学童保育所に通う児童達との「ふれあい交流会」が開催されます。これは、世代間のつながりづくりを構築することにより、互いに支えあえる福祉のまちづくりに寄与することを目的としています。
●日時：1月17日　13:30～
●場所：老人福祉センター


【昨年の様子】

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：１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	13:15-13:30	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	1/10	10:00～11:30	としべつ
ふまねっとクラブ	1/24	10:30～11:30	
イストレ	1/7, 1/21 2/4	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】
全長100mの氷のすべり台！第33回　八雲さむいべや祭り

●前夜祭～２月８日（土）午後５時～８時
【内容】八雲高校吹奏楽局演奏会、バンド演奏、ミニ花火大会等
※氷のすべり台は、午後１時から利用できます。
●本祭～２月９日（日）午前10時～午後３時
【内容】氷のすべり台、スノーモービル「白熊号」、雪中駅伝大会、町民雪像、お楽しみゲーム大会、各種バザー、ビンゴ大会、餅まき等
【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（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】
「シアターネットかんげき」共同開催事業「男の純情」公演チケット販売中!!

宇梶剛士氏、山崎銀之丞氏、朝倉伸二氏と豪華出演者による３人の中年男性が描く可笑しくも切ない純情男の恋物語。
【日　時】　２月13日（木）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（字長万部411番地216）
【料　金】【前売】一般：3,000円　高校生以下：1,500円
【当日】一般：3,500円　高校生以下：2,000円
※全席指定、未就学児の入場はご遠慮下さい。
【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】教育委員会事務局社会教育係　☎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）　初場所　１月18日（土）
如月場所　２月15日（土）
弥生場所　３月21日（土）
いずれも14時から14時30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】
貝取澗公営温泉浴場

ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉で、関節リウマチや腰痛症、冷え性をはじめ、疲労回復などにも効果があります。露天風呂も併設されておりますので、心身ともにリフレッシュしませんか。
【場所】大成区貝取澗386番地１
【営業時間】９時から20時まで
【入浴料】大人400円、中人140円、小人70円、幼児無料
【問合せ】貝取澗公営温泉浴場　☎01398-4-5522

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

国民年金保険料の割引制度はご存知ですか？

※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。

第１号被保険者が納める保険料は月額16,410円です。送付される納付書で毎月納めることもできますが、口座振替や前納にしますと、割引があります。

◆保険料を納付できるところ
ゆうちょ銀行・銀行・農協・信金・コンビニ・漁協・労働金庫・MMK設置店など

◆前　　納
１年分や半年分などまとめて納める「前納」にすると、保険料が割引になります。納付書による現金納付に比べ口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

◆口座振替
納め忘れがなく、手続きも簡単な「口座振替」は、保険料の割引制度も利用できるので、おすすめです。毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。また６ヶ月、1年前納の他に『２年前納』もご利用いただけます。
お申込み期限は、毎年２月末までです。２年間で１万５千円程度の割引となります。

◆クレジットカード納付（継続納付）
函館年金事務所に申込用紙を郵送又は提出し、保険料をクレジットカードにより納付することができます。

◆電子納付
インターネットや携帯電話を利用して支払手続きをします。あらかじめ利用される金融機関へ問い合わせをし契約することが必要です。



＊現金で月々納付	196,920円（１年度分）
＊現金で前納	～193,420円（3,500円割引）
＊口座振替で当月末振替	～196,320円（月々50円割引）
＊口座振替で前納	～192,790円（4,130円割引）

※令和元年度保険料で比較

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。

☆いももち～ずドック☆

前号に引き続き「今金男爵」を使用したレシピをご紹介します。今流行りの「チーズハットグ」。今回は、その生地をいももちに変えチーズを包み揚げてみました。誰でも簡単に作れますし、おやつにもおすすめです。外はサクサク、中はもちもちの食感を楽しんでみてください。

【材料】（４本分）

☆今金男爵	４個	☆小麦粉	大さじ３～４
☆片栗粉	大さじ８	☆パン粉	大さじ５
☆さけるチーズ	３本	☆揚げ油	適量



≪作り方≫
1．じゃがいもは皮をむき、火が通るまで茹でる。チーズは４等分に切っておく。
2．火が通ったら、あら熱が冷めるまで冷まし、潰す。
3．ある程度潰したじゃがいもに、片栗粉を加えてなめらかになるまで更に潰してこねる
4．まとまってきたら生地を12等分にし、中に切っておいたチーズを入れる。
5．小麦粉に水を加え、丁度良いゆるさにし、形を整えたいも餅に薄くつけ、パン粉をつける
6．５を串に刺す（今回は丸くしていますが、お好みで形を変えてもらっても大丈夫です。）
7．フライパンに油をいれ、揚げる 。
8．きつね色になったら、いももち～ずドックの完成！
（お好みでケチャップ・マスタード・砂糖等をつけて食べてください）

（１本あたり378kcal　たんぱく質10.8g　脂質5.9g　炭水化物67.5g　食物繊維2.6g　塩分0.6g）