まちの行事予定

1月

3	日 赤口	
4	月 先勝	
5	火 友引	
6	水 先負	
7	木 仏滅	
8	金 大安	
9	土 赤口	
10	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
11	月 友引	成人の日
12	火 先負	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
13	水 赤口	◆ロタウイルス、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
14	木 先勝	◆３か月児健診，１歳６か月児健診，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
15	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） ◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ
16	土 先負	
17	日 仏滅	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
18	月 大安	
19	火 赤口	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ
20	水 先勝	◆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
21	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
22	金 先負	
23	土 仏滅	
24	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
25	月 赤口	
26	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
27	水 友引	◆ロタウイルス、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
28	木 先負	
29	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
30	土 大安	
31	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

2月

1	月 先勝	
2	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）

お知らせ

まちの行事予定については、広報発行日前までに決まっている行事を掲載しておりますが、予定が変更になる場合もございます。

お出かけ前に各施設等に確認の上、ご利用くださいますようお願いいたします。

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：１月14日●場所：としべつ保健センター）

３か月児健診	13:30-13:45	３歳児健診	13:15-13:30
１歳６か月児健診	13:15-13:30	５歳児健診	13:00-13:15

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	１/15	10:00 ～ 11:30	としべつ
	１/29	10:00 ～ 11:00	
イストレ	１/12	13:30 ～ 14:30	あったからんど
	１/26	13:30 ～ 14:30	

【今金町無料法律登記相談】

日　時／１月21日（木）／２月18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

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】
八雲町営スキー場12月26日オープン！（予定）

八雲町営スキー場は、スキーの初心者から上級者まで楽しめる３つのコースがあり、２人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど多くの方々が楽しむことができます。
また、幼児（就学前）と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です！！
家族揃って八雲のゲレンデへＧＯ！
【オープン日】12月26日（土）
※積雪の状況により、オープン日が順延することがあります。
【お得な券】

○１回券：	大人　120円	中学生以下	70円
○11回券：	大人 1,250円	中学生以下	730円
○２時間券：	大人　960円	中学生以下	560円
○４時間券：	大人 1,440円	中学生以下	840円
○６時間券：	大人 2,160円	中学生以下	1,260円
○シーズン券：	大人18,850円	中学生以下	10,470円

【場所】八雲町春日767
【問合せ】八雲町総合体育館　☎0137-62-2141

【八雲町熊石地域】
熊石海洋深層水を分水中！

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】
源泉100%かけ流し「長万部温泉」

寒くなってきたこの時期は「長万部温泉」でゆったりリフレッシュ。源泉100％かけ流しで、泉質は高帳性弱アルカリ高温泉で湯上がり後も身体がポカポカ。神経痛や冷え性などに高い効能があると評判の温泉です。
【住　所】長万部町字温泉町
【温泉日帰り入浴料金】約 500円
【問合せ】長万部温泉共同利用組合　☎01377-2-2270

【せたな町】
「せたなの食」をお届けします
セタナセレクション　始めました！

外出を控えたい今年の年末年始は、ゆったりと家でくつろぎながら、せたなの食を堪能してください。
ご要望の方には、のしを無料で対応いたしますので、贈答用としてもご利用いただけます。

【セタナセレクション商品】
●「瀬棚ＰＩＺＺＡ選べる５枚プレミアム」
モチモチの食感に外側がカリッとした生地でマルゲリータ・ジェノベーゼ・ベーコン・ダブルトリュフなど９種類からお選びいただけます。
●「船上活〆いくら醤油漬け250グラム」
秋鮭を船上で活〆し、こだわりの醤油に漬け込みました。
●「漁師のいかめし　お徳用セット」
日本海の真イカにせたな産減農薬米を入れ昆布とともに炊き上げました。
●「グラスフェッドチーズ詰め合わせ」
自家産牧草のみで育てた、高品質のミルクの素材を活かしたチーズで、おつまみはもちろん、いろいろな料理に使えます。
●「風の祝福Ａセット～放牧黒豚詰め合わせ～」
自家配合のエサで自由に放牧で育てた黒豚です。
●「若松ポークマン使用特製餃子（12個入）４パックセット」
函館の人気ラーメン店の外側はカリッとしつつ、中はジューシーな特製みそだれで食べる餃子です。

購入は、「楽天　セタナセレクション」で検索！

ご紹介した商品は、一例です。
詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。

未来と笑顔の社会
「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をご存知ですか？

※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。

国民年金保険料は月額16,540円（令和２年度）です。お支払いは、郵送される納付書を使用し、毎月納めることができますが、口座振替や一定期間まとめて納付「前納」することによるお得な割引制度があります。

■保険料を納付できるところ
銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、MMK設置店、電子納付など

■前納割引制度
保険料を１年分などにまとめて納付「前納」にすると、割引が適用されてお得です。また、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。

■保険料の納付方法
◆口座振替での納付【一番お得な納付方法】
手間がかからず、納め忘れを防ぐことができる便利な口座振替がおすすめです。毎月保険料を納付する場合、当月分保険料を当月末に引き落とす「早割」は、月額50円の割引となります。また、１年分などの「前納」もご利用いただけます。
◆納付書「領収（納付受託）済通知書」での納付
郵送される納付書に記載の「納付期限」（または使用期限）までに現金により、上記の納付できるところで納付することができます。
・電子納付「Pay-easy（ペイジー）」
お手持ちのスマートフォンやパソコンを利用して、インターネットバンキング等からお支払いの手続きや納付（手数料無料）ができます。
◆クレジットカードでの納付（継続納付）
函館年金事務所へ手続き書類を提出し、保険料をクレジットカードより継続的に納付することができます。また、１年分などの「前納」も可能です。

＊現金で毎月納付（納付期限：翌月末日）　198,480円（１年度分：割引なし）
＊現金で１年前納（納付期限：４月末日）　194,960円（3,520円割引）
＊口座振替で１年前納（振替日：４月末日）194,320円（4,160円割引）
※令和２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：
北海道今金高等養護学校
小笠原（☎82-3121）
※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
☆ホットビシソワーズ☆

今回は、特産品の今金男しゃくを使った、これからの季節にぴったりなホットビシソワーズをご紹介します。今金高等養護学校の給食でも登場しているレシピです！体も温まり、ホッと一息できる１品です。



【材料】（４人分）

★今金男しゃく	中３個	★長ねぎ（白い部分）	10ｃｍ(20g)
★玉ねぎ	60g	★パセリ	少々
★牛乳	400ｍｌ	★生クリーム	40ｍｌ
★水	400ｍｌ	★ブイヨン（コンソメでも可）	小さじ1/2
★バター	大さじ１	★塩、こしょう	少々

≪作り方≫
1．芋は皮をむいて小さく刻み、玉ねぎ、長ねぎは薄切りにする。
2．鍋にバターを入れ中火で溶かし、玉ねぎ、長ねぎを入れて炒めます。
火が通ったら、芋を入れ、焦げ付かないように中火～弱火で丁寧に炒めます。
3．芋が透き通る位に火が通ったら、水に溶かしたブイヨンを入れて沸騰させ煮込みます。
あくを取りながら、芋に完全に火が通ったら、火を止めます。
4．具材とスープを冷ましあら熱がとれたらミキサーやフードプロセッサーで滑らかにします。＊さらにこし器等でこすと、より滑らかになります。
5．4を鍋に戻し、牛乳を加え、火を入れ味見をして、塩・こしょうで味を調えます。
＊とろみ加減でベシャメルソースを入れて下さい。
6．火を止めて生クリームを入れ、好みのコクを出します。
7．器に盛り付け、最後にパセリ等ハーブをちらして完成です。
（１人あたり　エネルギー185kcal、たんぱく質4.7g、脂質9.1g、炭水化物20.8g、カルシウム104mg、食物繊維1.3g、塩分0.3g）

１月21日～２月20日まで北方領土返還
役場くらし安心課でも