まちの行事予定

12月

6	金 友引	
7	土 先負	
8	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院 ☎84-5321
9	月 大安	
10	火 赤口	◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30としべつ
11	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
12	木 友引	
13	金 先負	◆いきいき元気クラブ（認知症サポーター養成）
14	土 仏滅	☆図書室クリスマスおはなし会 13:30～
15	日 大安	◆日曜当番医　道南口イヤル病院 ☎84-5011
16	月 赤口	
17	火 先勝	◆すくすく親子広場（実施）9:30～11:30としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
18	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
19	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
20	金 仏滅	
21	土 大安	
22	日 赤口	
23	月 先勝	◆健診結果説明会（実施）13:30～15：00　としべつ ☆令和元年度今金町健康づくり講演会 15:30～16:30　としべつ
24	火 友引	◆健康ひろば（神丘） （実施）10:00～11:30　神丘構造改善センター ◆健康ひろば（金原・豊田） （実施）13:30～15:00　金原基幹集落センター
25	水 先負	◆健康ひろば（八束・白石） （実施）10:00～11:30　八束交流センター ◆健康ひろば（種川） （実施）13:30～15:00　種川温泉
26	木 赤口	◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00～14:30としべつ
27	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
28	土 友引	
29	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院 ☎84-5321
30	月 仏滅	
31	火 大安	◆休日当番医　今金町国保病院 ☎82-0221

1月

1	水 赤口	元日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院 ☎84-5321
2	木 先勝	◆休日当番医　今金町国保病院 ☎82-0221

【今金町無料法律登記相談】
日　時／12月19日（木）／ 1月16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／12月13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／12月18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。



図書室クリスマスおはなし会

日時：12月14日（土）13:30～

場所：町民センター２階大会議室

←昨年の様子

◇いきいき元気クラブ◇

認知症サポーター養成講座	12/13	10:00～11:30	としべつ
ふまねっとクラブ	12/27	10:30～11:30	
イストレ	12/17	13:30～14:30	あったからんど

年末・年始の休み状況

施設名 / 月日	役　場	としべつ老人保健施設	国保病院	町民センター	総合体育館	種川温泉休憩所	あったからんど
12月30日（月）	通　常	通　常	通常診療	休　館	休　館	10:00～21:00	10:00～22:00
12月31日（火）	閉　庁	閉　庁	休日当番	休　館	休　館	10:00～16:00	9:00～16:00
1月1日（水）	閉　庁	閉　庁	休　診	休　館	休　館	休　業	9:00～16:00
1月2日（木）	閉　庁	閉　庁	休日当番	休　館	休　館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月3日（金）	閉　庁	閉　庁	休　診	休　館	休　館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月4日（土）	閉　庁	閉　庁	休　診	休　館	休　館	9:00～21:00	9:00～22:00
1月5日（日）	閉　庁	閉　庁	日曜当番	休　館	休　館	9:00～21:00	9:00～22:00
1月6日（月）	通　常	通　常	通常診療	休　館	休　館	10:00～21:00	10:00～22:00

※国保病院　休日当番の診療は10:00～12:00まで、日曜当番の診療は10:00～12:00、13:00～15:00まで

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22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！！家族揃って八雲のグレンデへGO！
【オープン日】12月22日（日）※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】
○11回券・3時間：大人 1,230円，中学生以下 720円
○1日券：大人 1,850円，中学生以下 1,020円
○1回券：大人 120円，中学生以下 70円
○シーズン券：60歳以上15,420円 大人18,510円 中学生以下 10,280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】
長万部町営スキー場オープン！（予定）

今年度の長万部町営スキー場は12月下旬オープン予定です！（積雪状況により変更になる場合があります。）
無料ロープトウ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」でゆったりおくつろぎください！
無料ロープトウは、次のとおり運行しています！
【リフト（ロープトウ）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】
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】
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

免除された国民年金保険料の追納をお勧めします

※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。

保険料の全額又は一部免除等や納付猶予（学生納付特例・若年者納付猶予）の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。



そこで、これらの期間は10年以内であればあとから保険料を納めること（追納）で、老齢基礎年金の年金額を増額することができます。

❶　追納を行う場合は、申し込みが必要です。

承認後、納付書でお支払いをしていただきます。
（口座振替、クレジット納付はできません）

❷　追納に関する注意

承認された期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
保険料の免除や納付猶予等の承認を受けた期間の翌年度から起算して３年度目以降に保険料を追納すると、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額がつきます。

●令和元年度中に追納する場合の１か月分保険料額

免除等の承認年度	全額免除（円）	半額免除（円）
平成21年度	15，280	7，640
平成22年度	15，540	7，770
平成23年度	15，320	7，660
平成24年度	15，170	7，590
平成25年度	15，150	7，570
平成26年度	15，300	7，640
平成27年度	15，620	7，810
平成28年度	16，280	8，140

「追納」で年金を満額に近づけましょう！

※平成28年度の３／４免除追納額は、12，200円・１／４免除の追納額は4，060円です。
※保険料免除、若年者納付猶予、学生納付特例は、前年の所得を基準としていますので、所得の申告は忘れずに行ってください。

【お知らせ】
令和元年度の保険料は
月額16，410円となります。

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：
今金町保健福祉課　山口
（☎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。

～今金男しゃく蒸しパン～

男しゃくいもには風邪など感染症予防に働くビタミンCなどビタミンが豊富に含まれています。おやつや軽食にぜひ、作ってみてくださいね。

【材料】（カップ５～６個分）

A	★男しゃくいも（M～L）	約１/３個（50g）
	★米粉	大さじ５と１/２（50ｇ）
	★ベーキングパウダー	小さじ１（４ｇ）
B	☆調整豆乳	90ｍｌ
	☆砂糖	大さじ２弱



≪作り方≫
1．男しゃくいもは皮をむいて、２～３㎝角に切り茹でます。
火が通ったらマッシャー（又はすり鉢）で潰します。
2．コップにBの調整豆乳と砂糖を入れ、溶けるまでよくかき混ぜます。
3．ボウルにAの米粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせます。
4．１に２を混ぜ、よく混ぜたら３を入れます。
＊固さの目安はヨーグルト状です。固い場合は豆乳を足しましょう。
5．耐熱皿にカップを並べ、生地をスプーンで２杯分（カップ８分目）入れます。
6．電子レンジ（500W）で２分温め、お皿に盛りつけて出来上がりです。
＊焼き上がりはつまようじをさして、抜く時に生地がつかないのが目安です。

（1個あたり 73kcal　脂質 0.7g，炭水化物 15g，たんぱく質 1.3g，カルシウム 26mg
食塩 0.2g，食物繊維 0.2g）