まちの行事予定

2月

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 ☆今金フィットネスクラブ（iフィット）やさしいコース 15:00～体育館
6	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
7	金 友引	
8	土 先負	
9	日 仏滅	☆写真絵本づくり 今金小学校 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
10	月 大安	☆今金フィットネスクラブ（iフィット）チャレンジコース 18:30～体育館
11	火 赤口	建国記念日 ◆町内急患当番医 今金町国保病院 ☎82-0221 ☆ピリカウィンターフェスティバル
12	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 ☆今金フィットネスクラブ（iフィット）やさしいコース 15:00～体育館
13	木 友引	
14	金 先負	◆いきいき元気クラブ（認知症サポーター養成）
15	土 仏滅	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
16	日 大安	☆ピリカふれあい歩くスキー大会 ◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
17	月 赤口	☆今金町スポーツコーディネーター講演会 18：30～総合体育館
18	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）
19	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 ◆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
20	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
21	金 仏滅	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00 としべつ3階会議室
22	土 大安	
23	日 赤口	天皇誕生日 ☆町長杯町民フットサル大会 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
24	月 友引	振替休日 ◆町内急患当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
25	火 先負	
26	水 仏滅	☆今金町教育・文化・スポーツ表彰及び地域・人づくりフォーラム 18:00～町民センター
27	木 大安	◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00～14:30としべつ
28	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
29	土 先勝	

3月

1	日 友引	☆いまかねひなまつり ◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
2	月 先負	
3	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
4	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
5	木 赤口	◆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
6	金 先勝	☆北海道今金高等養護学校卒業証書授与式

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：①2月6日，②3月5日 ●場所：としべつ）

3カ月児健診	① 13:15-13:30 ② 13:30-13:45	3歳児健診	① 13:30-13:45 ② 13:00-13:15
1歳6カ月児健診	① 13:30-13:45 ② 13:15-13:30	5歳児健診	① 13:15-13:30 ② 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	2/14	10:00～11:30	としべつ
ふまねっとクラブ	2/28	10:30～11:30	
イストレ	2/18, 3/3	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／2月20日（木）／ 3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／2月14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

☆ピリカふれあい歩くスキー大会☆

開催日：2月16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：2/7（金）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：教育委員会 ☎82-3488

【昨年の様子】



☆今金フィットネスクラブ・iフィット☆

今金フィットネスクラブ（iフィット）は月2回実施しており、男女問わずたくさんの方々が参加しています。
運動習慣のきっかけづくりや気分転換にぜひ1度体験してみませんか？

●日中：15:00～（やさしいコース）
夜間：18:30～（チャレンジコース）

●場所・申込先：
総合体育館　☎82-2026



【iフィットの様子】

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】
梅村庭園ひな人形展示

【日　時】２月15日（土）～３月３日（火）
午前10時～午後４時30分
開催期間中の３月１日（日）には甘酒の提供（午前10時～午後２時）、３月３日（火）には抹茶の提供（午前10時～午後２時）を予定しています。
【入館料】無料
【問合せ】郷土資料館　☎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】
「シアターネットがんげき」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）　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

令和元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どうなるの？
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になります。

- 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」令和２年度の開設日時のお知らせ
令和２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。

❶令和２年５月28日（木）
午前10：30～午後３：30まで
❷令和２年８月27日（木）
午前10：30～午後３：30まで
❸令和２年11月26日（木）
午前10：30～午後３：30まで

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：
障がい者支援施設ひかりの里　鈴木（☎82-0705）
※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。

☆鮭とじゃが芋の包み焼き☆

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。
様々な食材と相性が良い今金男しゃくを使い、その特徴である旨味とホクホクとした食感を味わえる包み焼きにしました。今金男しゃくを日々の食卓に取り入れていきましょう。

【材料】（４人分）

☆鮭切り身	４切れ	☆ぶなしめじ	1/2パック
☆塩・こしょう	少々	☆今金男しゃく	２個
☆玉ねぎ	１個	☆にんじん	40g
☆バター	20g	☆コンソメ	12g(小さじ４)



≪作り方≫
1．鮭は塩・こしょうで下味を付ける。
2．じゃがいもは、大きめの一口大に切り、下茹でする。
3．玉ねぎは４等分に輪切りする。人参は千切り、しめじは小房に分ける。
4．アルミホイルを30センチほどの長さに切り、その上に、玉ねぎ→鮭→じゃが芋の順に乗せ、しめじとにんじんを添えてコンソメを振りかけて、バターを乗せ、包む。
5．蒸し器やトースター、またはオーブンで火が通るまで加熱する。

（１人あたり190kcal、たんぱく質17.6ｇ、脂質7.8ｇ、炭水化物12.9ｇ、食物繊維2.0ｇ、塩分1.3ｇ）

１月21日～２月20日まで北方領土返還
役場まちづくり推進課でも