まちの行事予定

11月

6 金 大安

7 土 赤口 ☆種川小学校学芸会

8 日 先勝 ☆今金っ子わくわくフェスティバル2020　町民センター
◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

9 月 友引 ◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）13:15～19:00　としべつ

10 火 先負 ◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）8:00～9:45　としべつ
◆いきいき元気クラブ（イストレ）

11 水 仏滅 ◆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

12 木 大安 ◆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

13 金 赤口 ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）

14 土 先勝 ☆図書室おはなし会　13：30～　町民センター大ホール

15 日 仏滅 ☆スポーツ研修会　総合体育館
◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

16 月 大安

17 火 赤口

18 水 先勝 ◆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

19 木 友引

20 金 先負 ◆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

21 土 仏滅

22 日 大安 ◆秋期健診（受付）7:00～10:30　種川構造改善センター
◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

23 月 赤口 ◆秋期健診（受付）7:00～14:00　としべつ

24 火 先勝 ◆秋期健診（受付）7:00～14:00　としべつ
◆いきいき元気クラブ（イストレ）

25 水 友引 ◆秋期健診（受付）7:00～14:00　としべつ

26 木 先負 ◆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

27 金 仏滅 ◆秋期健診（受付）7:00～10:30　八束交流センター
◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ

28 土 大安 ☆認定こども園いまかね　お遊戯会
◆秋期健診（受付）7:00～10:30　神丘構造改善センター

29 日 赤口 ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

30 月 先勝

12月

1 火 友引 ◆いきいき元気クラブ（イストレ）

2 水 先負 ◆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

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。

◇秋期健診内容◇ 11月22日～28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19日（木）／12月17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

今金高等養護学校からのお知らせ

北海道今金高等養護学校　第24回学校祭　を令和２年11月14日(土)に開催いたしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、今年度は、地域のみなさまへの一般公開・販売会をおこないません。

また、フレンドリーライブは昨年度で終了しました。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

【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12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	13:15-13:30
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◇

ふまねっとクラブ	11/13	10:00～11:30	としべつ
	11/20	10:00～11:00	
イストレ	11/10, 11/24 12/1	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】
YouTubeで「木彫り熊チャンネル」を始めました

八雲が発祥の木彫り熊について情報発信を行うチャンネルを、動画配信サイトYouTubeに開設しました。
「八雲　木彫り熊」で検索してください。
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎0137-63-3131

【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8,140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410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

未来と笑顔の社会
「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となります！

※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。

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。

■控除の対象及び必要な証明書類

・令和２年１月から令和２年12月までに納められた保険料の全額が対象です。（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はなく、ご家族（配偶者やお子様など）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。
・令和２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際に「保険料の納付を証明する領収証書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必ず必要となります。

■「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の送付時期

日本年金機構から被保険者ご本人宛に送付されます。
・令和２年１月１日から令和２年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方→**令和２年11月上旬頃**に送付予定
・令和２年10月１日から令和２年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→**令和３年２月上旬頃**に送付予定

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：
社会福祉法人　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。

☆大根とベーコンの味噌煮☆

前回に引き続き「今金産の食材」を使用したレシピをご紹介します。みそ汁やサラダなど応用のきく食材！今月は『大根』を使ったレシピを紹介します。

【材料】（４人分）

★大根	400ｇ	★ベーコン	50ｇ
★味噌	大さじ1	★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ1	★お酒	小さじ1

≪作り方≫



1．大根は拍子切りにし、柔らかくなるまで下茹でします。（長さ４～５センチ、１センチ角）
2．ベーコンは１センチ幅に切ります。
3．下茹でした大根にひたひたの水をいれ、ベーコンを加え、酒、砂糖を入れ火にかけます。
4．５分ほど煮込み、味噌とみりんを加え、さらに５分煮込み味見をして完成です。

（１人あたり　87ｋｃａｌ、たんぱく質2.7ｇ、脂質5.3ｇ、炭水化物7.5ｇ、食物繊維1.6ｇ、塩分0.8ｇ）

【ポイント】大根の葉があれば茹でてみじん切りにしたものを彩としてそえます。また、煮物にする時は甘味が多くやわらかい真ん中の部分がおすすめです！

「密閉」・「密接」・「密集」