まちの行事予定

11月

6	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 ☆今金っ子わくわくフェスティバル2022 総合体育館　11:00～15:00
7	月 大安	
8	火 赤口	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
9	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 ◆日本脳炎(小学生以上)/ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風(小６)/おたふく（小中学生）/ 子宮頸がん（サーバリックス/中学生以上）予防接種 (受付)15:30～15:50　としべつ
10	木 友引	
11	金 先負	
12	土 仏滅	☆図書室おはなし会 町民センター 11:00～11:30
13	日 大安	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
14	月 赤口	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 (実施)13:30～15:00/16:00～18:45 としべつ
15	火 先勝	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 (実施)8:00～9:30　としべつ
16	水 友引	◆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
17	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 ◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
18	金 仏滅	◆いまカフェ（実施)13:30～15:00 としべつ
19	土 大安	
20	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
21	月 先勝	
22	火 友引	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
23	水 先負	勤労感謝の日
24	木 大安	◆子宮頸がん予防接種(ガーダシル／中学生以上) (受付)15:00～17:00　今金診療所
25	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
26	土 先勝	
27	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
28	月 先負	
29	火 仏滅	
30	水 大安	◆秋期健診(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） (受付)7:00～9:30　八束交流センター

12月

1	木 赤口	◆秋期健診(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） (受付)7:00～9:30　金原基幹集落センター ◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
2	金 先勝	◆秋期健診(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） (受付)7:00～10:45　としべつ
3	土 友引	◆秋期健診(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） (受付)7:00～10:45　としべつ
4	日 先負	◆秋期健診(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） (受付)7:00～9:30　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
5	月 仏滅	

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：11月17日,12月1日 ●場所：としべつ)

３か月児健診	13:15-13:30	３歳児健診	13:00-13:15
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	11/25	10:00～11:00	としべつ
イストレ	11/8, 22	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／11月17日（木）10:00～12:00
　　12月15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11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　☎84-5111

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】

木彫り熊資料館企画展　木歩　引間二郎展

八雲で店を構えて木彫り熊を作っていた引間二郎氏の初期～後期までの作品を展示します。
【期間】11月27日（日）まで
【時間】午前９時～午後４時30分
※開催期間の祝日は開館します。
【入場料】無料
【場　所】八雲町木彫り熊資料館
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎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っており、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、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。
【料金】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）・100円
業務用（１立米）・620円
大口分水　一般用（１立米）・620円
業務用（１立米）・620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。
【料金】1泊2食1人様8,140円から（入湯税別途）
【問合せ】温泉ホテルきたひやま ☎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
【時間】10時から21時まで ※毎月第１・３月曜日定休
【料金】大人410円、中人140円、小人70円
【問合せ】やすらぎ館　☎87-3841

【せたな町大成区】

営業終了間近！　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。慢性皮膚病や神経痛に効果があります。
【場所】大成区平浜
【時間】毎週月曜日、金曜日午前中
【料金】清掃協力金として100円をお願いしています。
【問合せ】せたな町まちづくり推進課　☎84-5111

暮らし助ける支え合い
「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４年１月１日から令和４年12月31日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、その保険料についても控除が受けられます。
・令和４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４年１月１日から令和４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４年10月下旬から11月上旬**にかけて順次送付予定
・令和４年10月１日から令和４年12月31日までの間に国民年金保険料を納められた方（上記の対象者は除きます。）→**令和５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。

今金町の食材を使った料理を紹介
☆軟白ねぎのつくね焼き☆

今金町の特産物『軟白長ねぎ』を使ったレシピを紹介します。
軟白長ねぎは、柔らかく甘みがあり、葉先までおいしく食べられます。ねぎの香り成分である硫化アリルには疲労回復や血行促進に効能があり、寒くなるこれからの季節に取り入れていただきたい食材です。

【材料（４人分）】

★豚ひき肉	300ｇ	☆水	大さじ２
★長ねぎ	２本（150ｇ）	☆酒	大さじ１
★えのき	１袋（100ｇ）	☆塩	少々
☆みそ	大さじ１	☆生姜	ひとかけ
☆パン粉	大さじ２	☆白ごま	小さじ２
☆油	適量		



≪作り方≫
１．長ねぎは小口切り、えのきは５ｍｍ幅に切ります。生姜はすりおろします。
２．ボウルにすべての材料を入れ、粘りが出るまでよくこねます。お好みの大きさに成形します。
３．油をひいたフライパンでじっくりと火を通します。
（１人あたり　エネルギー215kcal、たんぱく質15.8ｇ、脂質13.1ｇ、炭水化物7.1ｇ、食物繊維2.2ｇ、塩分1.1ｇ）