まちの行事予定

12月

6	火 大安	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
7	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
8	木 先勝	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） (受付)15:00 ～ 17:00　今金診療所
9	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
10	土 先負	☆図書室クリスマスおはなし会 10:30 町民センター
11	日 仏滅	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
12	月 大安	
13	火 赤口	◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00 ～ 14:30　としべつ
14	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
15	木 友引	
16	金 先負	◆いまカフェ（実施)13:30 ～ 15:00 としべつ
17	土 仏滅	
18	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
19	月 赤口	
20	火 先勝	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
21	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)/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
22	木 先負	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00 ～ 14:30　としべつ ◆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
23	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
24	土 先勝	
25	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
26	月 先負	
27	火 仏滅	
28	水 大安	
29	木 赤口	
30	金 先勝	
31	土 友引	◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

1月

1	日 先負	元日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
2	月 仏滅	振替休日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
3	火 大安	◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	水 赤口	
5	木 先勝	

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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	12/9	10:00 ～ 11:30	としべつ
	12/23	10:00 ～ 11:00	
イストレ	12/6, 20	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／12月15日（木）10:00 ～ 12:00
　　　　1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／12月９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

今月の特集
行政情報
各種情報
まちの話題
情報かわら版
まちの行事予定
学びの道標べ

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　期間延長開催

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】12月18日（日）まで 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】
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、泉質は高張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
【料金】約 500円
【問合せ】長万部温泉利用協同組合　☎01377-2-2270

【せたな町】
「せたな割（せたな町宿泊割引）」実施中！

旅をしたい。美しい景色を見たい。そんなあなたにせたな町をオススメ。観光を目的に対象施設に宿泊した場合に、宿泊代金が割引される「せたな割」を実施しています。せたな割の利用は、対象施設に予約もしくはチェックイン時に直接申し込みください。

【宿泊料割引】（１人１泊料金、５連泊まで対象）
4,000円～ 5,999円→ 3,000円引
6,000円～ 7,999円→ 4,000円引
8,000円～ 9,999円→ 5,500円引
10,000円～14,999円→ 7,000円引
15,000円～19,999円→10,000円引
20,000円以上　　　→13,500円引

【割引対象者】
・観光を目的にした宿泊に限ります。
・ワクチン３回接種済みである方、又は、PCR検査等の結果が陰性だった方に限ります。
※国又は北海道からの支援制度との併用はできません。予算が無くなりしだい終了します。新型コロナウイルス感染症の状況により停止、又は中止となる場合があります。

詳しくは、せたな観光協会ホームページでご確認ください。
http://setanavi.jp/

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

国民年金保険料の追納をおすすめします

※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。

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例等の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。
そこで、これらの期間の保険料については、**後から納付（追納）すること**により、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

◆追納を行う場合は、申し込みが必要です。
申請書により、申し込みを行っていただき、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）

【追納に関する注意事項】
①追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。
②承認された期間のうち、原則古い期間の分から納付していただきます。
③保険料の免除や納付猶予等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場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せ（令和２・３年度は除く）されますので、お早めの追納をお勧めします。

●令和４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24年度	15，220	7，610
平成25年度	15，190	7，600
平成26年度	15，340	7，670
平成27年度	15，670	7，830
平成28年度	16，330	8，160
平成29年度	16，540	8，260
平成30年度	16，370	8，190
令和元年度	16，430	8，210
令和２年度	16，540	8，270
令和３年度	16，610	8，300

【お知らせ】
令和４年度の保険料は**月額16，590円**となります。

※保険料免除、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。

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：
認定こども園いまかね
丸山（☎82-1719）
※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。

かんたん♫ルウを使わない手作りカレー

今回は男爵いもを使い、市販のルウや小麦粉を使わないカレーの作り方をご紹介します。鶏肉やひき肉にしたり、なすやお好みの野菜を加えたり、トマト缶を生のトマトに代えてもおいしいです。
（一人あたり406kcal　たんぱく質17.9ｇ　脂質24.7ｇ
炭水化物27.6ｇ　食物繊維4.6ｇ　塩分5.7ｇ）

【材料（４人分）】
・豚こま肉　250g
・玉ねぎ　　中２玉
・じゃがいも　中２玉
・バター　30g
・塩　小さじ1/4
・黒こしょう　少々
◎無糖ヨーグルト　大さじ４
◎カットトマト缶　１缶
◎カレー粉　小さじ４
◎塩　大さじ1/2
★水　300ML
★醤油　大さじ１
★コンソメ　大さじ１
★クリームチーズ　100g

≪作り方≫
①豚こま肉・じゃがいもはそれぞれ食べやすい大きさに、玉ねぎは薄く切ります。
②鍋にバターをひき、①に塩・黒こしょうを振って炒めます。
③火が通ったら◎を加え、全体がなじむようにさらに炒めます。
④★を加えて強火にして沸騰させたら、弱火にして時々かき混ぜながら煮詰め、温かいご飯にかけたら完成です。