

まちの行事予定

1月

6	金 友引	◆出初式
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	
11	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
12	木 友引	◆新年交礼会 ◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
13	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
14	土 仏滅	
15	日 大安	◆日曜当番医 道南口イナル病院 ☎84-5011
16	月 赤口	
17	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
18	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
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	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00 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。

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：1月12日、2月2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	1/27	10:00～11:00	としべつ
	1/13, 2/3	10:00～11:30	
イストレ	1/17, 31	13:30～14:30	あったからんど

21	土 大安	
22	日 先勝	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
23	月 友引	
24	火 先負	
25	水 仏滅	◆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
26	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
27	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
28	土 先勝	
29	日 友引	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
30	月 先負	
31	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）

2月

1	水 大安	
2	木 赤口	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
3	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
4	土 友引	
5	日 先負	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

【今金町無料法律登記相談】

日 時 / 1月19日（木）10:00～12:00
2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 / 1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 ☎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

学びの道標へ



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24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ヘGO！

【オープン日】12月24日（土）※積雪により変更有【リフト券】

- 1回券：大人 120円 中学生以下 70円
- 11回券：大人 1,250円 中学生以下 730円
- 2時間券：大人 960円 中学生以下 560円
- 4時間券：大人 1,440円 中学生以下 840円
- シーズン券：大人18,850円 中学生以下 10,470円

【場所】八雲町春日767

【問合せ】八雲町総合体育館 ☎62-2141

【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（20ℓ）・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】

「せたなの食」をお届けします

セタナセレクション 好評実施中！

年末年始は、家でゆっくり、せたなの食を堪能してください。ご要望の方には、のしを無料で対応いたしますので、贈答用としてもご利用いただけます。【セタナセレクション商品】

●「若松ポークマン使用特製餃子(12個入)4/パックセット」
函館の人気ラーメン店の外側はカリッとつつ、中はジューシーな特製みそだれで食べる餃子です。

●「風の祝福Aセット～放牧黒豚肉セット～」
自家配合のエサで自由に放牧で育てた黒豚です。

●「漁師のいかめし お徳用セット」
北のハイグレード食品セレクション2018選定商品 日本海の真イカにせたな産減農薬米を入れ昆布とともに炊き上げました。

●「瀬棚PIZZA 選べる3枚プレミアム」
せたな町産小麦100%のモチモチで外側がカリとした、PIZZAをご賞味ください。

●「せたなからの贈り物～のおヨーグルトとモッツアレラチーズ～」
自家産の搾りたての生乳100%使用。化学肥料を一切使わない牧草で育てました。

購入は、「セタナセレクション」で検索！
詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。

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

国民年金保険料の割引制度を
ご存知ですか？

※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。

国民年金保険料は月額16,590円（令和4年度）です。お支払いは、郵送される納付書を使用し、毎月納めることができますが、口座振替や一定期間まとめて納付「前納」することによるお得な割引制度があります。

■保険料を納付できるところ

銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、MMK設置店、電子納付など

■前納割引制度

保険料を1年分などにまとめて納付「前納」にすると、割引が適用されてお得です。また、現金納付に比べ、口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

■保険料の納付方法

◆口座振替での納付【一番お得な納付方法】

手間がかからず、納め忘れを防ぐことができる便利な口座振替がおすすめです。毎月保険料を納付する場合、当月分保険料を当月末に引き落とし「早割」は、月額50円の割引となります。「前納」のお申し込みは、お早めをお願いします。

◆納付書「領収（納付受託）済通知書」での納付

郵送される納付書に記載の「納付期限」（または使用期限）までに現金により、上記の納付できるところで納付することができます。

・電子納付「Pay-easy（ペイジー）」

お手持ちのスマートフォンやパソコンを利用して、インターネットバンキング等からお支払いの手続きや納付（手数料無料）ができます。

◆クレジットカードでの納付（継続納付）

函館年金事務所へ手続き書類を提出し、保険料をクレジットカードから継続的に納付することができます。なお、カードの利用限度額や有効期限にご注意ください。

- * 現金で毎月納付（納付期限：翌月末日） 199,080円（1年度分：割引なし）
- * 現金で1年前納（納付期限：4月末日） 195,550円（3,530円割引）
- * 口座振替で1年前納（振替日：4月末日） 194,910円（4,170円割引）

栄養士ネットワーク掲示板

今金町の食材を使った料理を紹介

☆ネギの油淋鶏☆

問合せ先：
今金町栄養士ネットワーク（※）
今月の担当：
北海道今金高等養護学校
小笠原（☎82-3121）
※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。

冬の甘い今金産のネギを具材としてふんだんに使って作った、簡単に喜ばれる一品を紹介します。もちろん、今金高等養護学校の給食にも登場しています。酢は身体に良いですが、苦手な方も多いです。酸味は一煮立ちさせると食べやすくなりますので、一度お試しください。

【材料（4人分）】

- ★（好きな部位）鶏肉 360g
- ★料理酒 大さじ1
- ☆濃い口しょう油 小さじ1
- ☆ごま油 適量
- ★かたくり粉 適量
- ★揚げ油 適量
- ★ごま油 適量
- ◇おろししょうが 適量
- ◇白ごま お好みの量
- ◇穀物酢 大さじ1
- ◇三温糖 大さじ1
- ◇濃い口しょう油 大さじ1と1/2
- ◇水 大さじ2
- ★長ねぎ 120g

＜作り方＞

1. 鶏肉は小さい一口大に切ります。☆の下味調味料を肉に揉みこみ、かたくり粉をまぶし、揚げ油で揚げます。揚げ終わったら油切りします。
※お惣菜の鶏の唐揚げでも代用できます。大きい場合は、食べやすい大きさに切って下さい。
2. ねぎをよく洗い3～4cmの長さで切りそろえます。
（太い場合は縦に半分にする）
◇のたれを用意し、よく混ぜ合わせます。
（ここで、好みの味に調整できます。）
3. 鍋にごま油をひき、切ったねぎを炒め、油切りした唐揚げと合わせます。サッと炒めたら◇をかけ回し、合わせ調味料がプクプクと一煮立ちしたら火を止めます。器に盛りつけて完成です。
（1人あたり エネルギー・271kcal、たんぱく質13.9g、脂質18.5g、炭水化物9.8g、カルシウム22mg、食物繊維0.8g、塩分0.4g）

