まちの行事予定

2月

6	月 仏滅	
7	火 大安	
8	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
9	木 先勝	◆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
10	金 友引	
11	土 先負	建国記念の日 **☆ピリカウィンターフェスティバル**
12	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
13	月 大安	
14	火 赤口	◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00 ～ 14:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
15	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
16	木 友引	◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
17	金 先負	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
18	土 仏滅	
19	日 大安	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
20	月 友引	
21	火 先負	
22	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）/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
23	木 大安	天皇誕生日
24	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
25	土 先勝	
26	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
27	月 先負	
28	火 仏滅	◆いきいき元気クラブ（イストレ）

3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
6	月 仏滅	◆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
7	火 大安	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）8:00 ～ 9:30 としべつ
8	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

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：３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	2/24	10:00 ～ 11:00	としべつ
	3/3	10:00 ～ 11:30	
イストレ	2/14, 28	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16日（木）10:00 ～ 12:00
　　３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／２月10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】

梅雲亭ひな人形展示

【日時】２月13日～３月３日 午前10時～午後３時30分
２月26日（日）の午前10時～午後３時には甘酒の提供を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の状況により取りやめる場合もあります。
【場所】梅雲亭（八雲町末広町151）
【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】

長万部町営スキー場オープン！

無料ロープトウがありファミリーで楽しめるスキー場です！ご家族そろってお越しください！
お帰りの際にはちょっと寄り道「長万部温泉郷」でゆったりおくつろぎください！　無料ロープトウは、次のとおり運行しています！
【リフト（ロープトウ）運行時間】
火～金曜日　…　午後５時～午後９時
土・日曜日、祝日　…　午前９時～午後９時
※月曜日は運休しますので、ご了承ください。
【温泉日帰り入浴料金】約500円
【問合せ】長万部町教育委員会 ☎01377-2-2748

【せたな町】

「せたな割（せたな町宿泊割引）」終了間近！
令和５年３月１日チェックアウト分まで

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、宿泊代金が最大13,500円割引される「せたな割」がまもなく終了します。この機会にせたなに泊ってみませんか。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。

国民年金保険料の納め忘れがあると「未納」となり、『将来の老齢基礎年金』が減額されたり、場合によっては『万が一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金』が受給できないこともあります。
また、保険料の免除申請で『一部免除』の承認を受けている場合も、減額された保険料を納期限までに納めないと「未納」と同様の扱いとなります。
国民年金保険料は、納付期限内に納めましょう！

◆保険料の納め忘れがあると…
納め忘れた分をそのまま放置すると「未納」となり、生涯にわたり減額された老齢基礎年金を受け取ることとなります。

- 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**

◆保険料を支払うことが困難な場合は…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。
失業等を理由とした免除（特例免除）は、失業等のあった月の前月から免除の対象となります。申請の際には、事実がわかる公的機関の証明書類（雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証の写し等）が必要となります。

令和５年度　函館年金事務所「年金相談」開設日時のお知らせ
令和５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。

❶令和５年５月25日（木）
午前10：30～午後３：00まで
❷令和５年10月19日（木）
午前10：30～午後３：00まで
＊場所：今金町役場

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：
今金国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎82-0221）
※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。

高野豆腐の唐揚げ風

大豆は昔から「畑の肉」といわれ、高たんぱく質で栄養価が高い食品です。大豆加工品の中でも高野豆腐は大豆の栄養がギュッと詰まっている優秀な食品です。
今回は高野豆腐に下味を付けて揚げ焼きします。少ない材料で作ることができますので是非お試し下さい。

【材料（２人分）】
★高野豆腐　２個
☆めんつゆ（３倍濃縮）　大さじ２
☆酒　大さじ１
☆しょうが（すりおろし）　小さじ１
★片栗粉　大さじ２
★油　大さじ３
★添え野菜　好みのものを適宜



≪作り方≫
①高野豆腐を水戻しして、水気をよく絞る。
②手で適当な大きさにちぎり、☆を混ぜた調味液をかけて下味をつける（手でちぎると味が染みやすい）。
③②を軽く絞って片栗粉をまぶす（袋に入れてからめると片付けが簡単）。
④油を熱したフライパンで色が付くまで揚げ焼きする。
キッチンペーパー等で余分な油を切る。
⑤添え野菜と共に器に盛り付けて完成。
（一人あたり165kcal　たんぱく質8.6ｇ　脂質10.6ｇ
炭水化物9.2ｇ　食物繊維0.4ｇ　塩分0.7ｇ）
※添え野菜は栄養価に含めていません。