まちの行事予定

11月

6	月 先勝	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布　としべつ （実施）13:30 ～ 15:00、16:00 ～ 18:45
7	火 友引	◆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 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　八束交流センター
9	木 仏滅	◆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 ～ 8:30　金原基幹集落センター
10	金 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 ～ 10:00　種川構造改善センター ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
11	土 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 ～ 10:30　としべつ
12	日 先勝	**☆わくわくフェスティバル2023** **10:00 ～ 15:00　総合体育館** ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 ◆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 ～ 10:30　としべつ
13	月 仏滅	
14	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
15	水 赤口	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
16	木 先勝	
17	金 友引	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
18	土 先負	**☆図書室おはなし会　町民センター　11:00**
19	日 仏滅	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
20	月 大安	
21	火 赤口	
22	水 先勝	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
23	木 友引	勤労感謝の日
24	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
25	土 仏滅	
26	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
27	月 赤口	
28	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
29	水 友引	
30	木 先負	

12月

1	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
2	土 大安	
3	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	月 先勝	
5	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）

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	11/10 12/1	10:00 ～ 11:30	としべつ
	11/24	10:00 ～ 11:00	
イストレ	11/14, 28 12/5	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16日（木）10:00 ～ 12:00
　　12月21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】
はぴあ八雲産直市開催！

八雲町で採れた新鮮・安全・安心な野菜などを販売します。今年は、11月26日（日）が最終の開催となります。
【日時】11月12日（日）、26日（日）11時30分～
【場所】はぴあ八雲（八雲町本町110-1）
【問合せ】八雲商工会　☎63-2525

【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。
【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】
～「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】教育委員会社会教育課　☎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。
【宿泊料】１泊２食１人様9,240円～
【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】午前10時～午後9時※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　☎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
【清掃時間】毎週月曜日、金曜日午前中
【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】せたな町まちづくり推進課　☎84-5111

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５年１月１日から令和５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５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「保険料の納付額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５年１月１日から令和５年10月２日までの間に国民年金保険料を納付された方→**令和５年10月下旬から11月上旬**にかけて順次送付予定
・令和５年10月３日から令和５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６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：
今金町保健福祉課
山本（☎82-2780）
※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
☆ねばねばキムチ丼☆

「豆の大様」「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い大豆。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょう油、大豆油などの原料として日本人の食生活を支える重要な食材です。
今回は、納豆を使ったレシピをご紹介いたします。納豆は煮大豆を納豆菌で発酵させることでナットウキナーゼが作られます。発酵食品であるキムチと組合せることで腸活におすすめです。たんぱく質やビタミンK、食物繊維、イソフラボンが豊富で体に良い納豆を毎日１パック食べてください！

【材料（４人分）】

★納豆	４パック	☆めんつゆ（ストレート）	小さじ４
★オクラ	８本	☆酢	小さじ２
★キムチ	120ｇ	☆わさび	適量
★卵	４個	★白いりごま	小さじ２
★ご飯	600ｇ	★きざみのり	適量



≪作り方≫
①下ごしらえ
オクラ：塩を入れた沸騰した湯に、１分ほど茹でて小口切りにする。
卵：沸騰したお湯に、６～１２分お好みの茹で時間で茹でる。
②調味料（めんつゆ、酢、わさび）を合わせておく。
③ボウルに納豆、オクラ、②の調味料を混ぜ合わせる。
④どんぶりにごはん、③の具材、キムチ、茹で卵を盛り付けいりごまときざみのりをのせたら完成です。

（１人あたり　エネルギー419kcal、たんぱく質18.9g、脂質11.2g、炭水化物65.1g、カルシウム126mg、食物繊維7.2g、塩分1.2g）