まちの行事予定

12月

6	水 先負	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
7	木 仏滅	◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診 （受付）13:00 ～ 13:15　としべつ
8	金 大安	
9	土 赤口	**☆図書室クリスマスおはなし会 10:30 ～　町民センター**
10	日 先勝	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
11	月 友引	
12	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
13	水 大安	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
14	木 赤口	
15	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
16	土 友引	
17	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
18	月 仏滅	
19	火 大安	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
20	水 赤口	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ ◆小学生以上予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
21	木 先勝	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00 ～ 14:30　としべつ
22	金 友引	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
23	土 先負	
24	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
25	月 大安	
26	火 赤口	◆すくすく親子広場・プレママサロン （受付）9:45 ～ 11:30　としべつ
27	水 先勝	
28	木 友引	
29	金 先負	
30	土 仏滅	
31	日 大安	◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

1月

1	月 赤口	元日 ◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
2	火 先勝	◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
3	水 友引	◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	木 先負	◆臨時開庁　（時間）8:30 ～ 12:00　今金町役場
5	金 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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	12/15	10:00 ～ 11:00	としべつ
イストレ	12/19	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21日（木）10:00 ～ 12:00
　　1月18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８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】

八雲町営スキー場12月23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々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！！家族揃って八雲のゲレンデへＧＯ！

【オープン日】12月23日（土）
【リフト券（一部抜粋）】
〇シーズン券：大人18,850円 中学生以下10,470円
〇11回券：大人1,250円 中学生以下730円
〇４時間券：大人1,440円 中学生以下840円 など
【場所】八雲町春日767
【問合せ】八雲町総合体育館 ☎0137-62-2141

【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】

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
【日帰り入浴料金】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】
・船上活〆鮭いくら醤油漬け500g
・お刺身甘エビLサイズ500g
・船長の海鮮たまて箱 Aセット
・せたなからの贈り物（のむヨーグルト 140ml
・手ほぐし秋鮭フレーク 1.3kg 130g×10個入り
詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。

【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～21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

未来と笑顔の社会
「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３・４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5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25年度	15，220	7，610
平成26年度	15，370	7，680
平成27年度	15，700	7，840
平成28年度	16，360	8，180
平成29年度	16，570	8，280
平成30年度	16，410	8，200
令和元年度	16，460	8，220
令和２年度	16，570	8，290
令和３年度	16，610	8，300
令和４年度	16，590	8，290

【お知らせ】
令和５年度の保険料は**月額16，520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：
今金町地域包括支援センター
山口（☎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。

高齢期の食事
～食べて元気に低栄養予防～

高齢期では、食が以前より細くなり食事量が減り、低栄養（栄養不足）になる可能性が高まります。

低栄養の傾向をみるのは 「体重の計測やBMI」

・体重の計測で、普段の食事量の過不足が分かります。
・BMIは、身長と体重から肥満度をみる体格指数です。
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例）体重59kg、身長160cmの場合
BMI＝59(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)＝23

年 齢	目指すBMI	低栄養の傾向があるBMI
65歳以上	21.5～24.9	20以下

＜低栄養予防 食事の工夫＞
不足しやすいたんぱく質を積極的に食べましょう

たんぱく質：魚、肉、卵、大豆製品
◆目安量（１日）◆
片方の手のひらに乗る大きさ３つ分
◆働き◆
筋肉、皮膚などを作ります。青魚のDHAには認知症予防の効果があると言われています。

