まちの行事予定

1月

6	土 大安	☆出初式　今金町消防団　消防署前ほか
7	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
8	月 先勝	成人の日
9	火 友引	
10	水 先負	◆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
11	木 赤口	
12	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
13	土 友引	
14	日 先負	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
15	月 仏滅	
16	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
17	水 赤口	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
18	木 先勝	◆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
19	金 友引	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
20	土 先負	
21	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
22	月 大安	
23	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
24	水 先勝	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
25	木 友引	
26	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
27	土 仏滅	
28	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
29	月 赤口	
30	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
31	水 友引	

2月

1	木 先負	◆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
2	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
3	土 大安	
4	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
5	月 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	1/26	10:00 ～ 11:00	としべつ
	1/12, 2/2	10:00 ～ 11:30	
イストレ	1/16, 30	13:30 ～ 14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／１月18日（木）10:00 ～ 12:00
　　２月15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12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」

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)※積雪の状況により、オープン日が順延することがあります。

【リフト券および料金】

〇シーズン券：大人18,850円　中学生以下10,470円
〇１回券　：大人　120円　中学生以下　70円
〇11回券　：大人1,250円　中学生以下　730円
〇２時間券：大人　960円　中学生以下　560円
〇４時間券：大人1,440円　中学生以下　840円
〇６時間券：大人2,160円　中学生以下1,260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】

『せたな町の地酒』好評発売中！
地方発送対応できます。

忘新年会、年末年始は、せたなの特産物を酒の肴にせたなの地酒を飲み比べてみませんか。

【特別純米酒　よしこ】

せたな町産「ななつぼし」を使用した、特別純米酒「よしこ」と特別純米原酒「よしこ」を販売中です。

●特別純米酒　720ml　1,570円
1,800ml　3,120円
特別純米酒原酒　720ml　1,570円

【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎84-4120

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16,520円（令和５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、電子納付、スマートフォンアプリなど。

■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す「早割」は、月額50円の割引となります。「前納」のお申し込みは、お早めにお願いします。

◆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。

・スマートフォンアプリでの納付

対応する決済アプリについては、日本年金機構ホームページをご確認下さい。

◆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１年前納　（納付期限：４月末日）194,720円（ 3,520円割引）
＊現金で２年前納　（納付期限：４月末日）387,170円（14,830円割引）
＊口座振替で１年前納（振替日：４月末日）194,090円（ 4,150円割引）
＊口座振替で２年前納（振替日：４月末日）385,900円（16,100円割引）

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：
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。

今金町の食材を使った料理を紹介
☆魚のピリッとジャン☆



冬の甘い今金産の軟白ねぎを使って作ったタレをかけていただく料理を紹介します。何にでも応用がきくタレです。もちろん、今金高等養護学校の給食にも登場しています。ピリッとした甘辛いタレですので、一度お試しください。

【材料（４人分）】
★骨なし魚 切身(鱈や鮭)　80～100ｇ位　4切
☆かたくり粉　適量
☆揚げ油　適量

《タレ》
★軟白ねぎ　40～50g(半分～１本分)
☆おろししょうが　３～５ｇ
☆おろしにんにく　３～５ｇ
☆お酒　５～10g
☆三温糖　10～15g
☆濃口しょうゆ　25～30g
☆豆板醤　５～10g

≪作り方≫

１．魚の水気をキッチンペーパーで軽く押さえてとり、かたくり粉をつけます。普通の揚げ物の要領で揚げていき油切りをします。
※油はねしないよう、気をつけて下さい。
２．軟白ねぎをよく洗いみじん切りにします。
３．軟白ねぎ以外のタレの調味料をよく混ぜ合わせます。鍋に合せたタレを入れ、弱火で一煮立ちしたら火を止め、②の軟白ねぎをいれます。中火でよく混ぜ、泡がでたら火を止めます。
※ここで、お好みの味に調整可能です。煮詰めすぎないようにして下さい。
４．揚げた魚を器に盛り、できあがったタレをかければ完成です。

～一口メモ～

・ごはんが進むよう調味料を調合しています。タレが煮詰まりすぎた場合は水やお酒で調整してください。また、辛いのが苦手な方は豆板醤を使わずに作ることもできます。

（１人あたり　エネルギー135kcal、たんぱく質14.7g、脂質4.2g、炭水化物8.1g、カルシウム31mg、食物繊維0.2g、塩分1.2g）