まちの行事予定

2月

6	火 友引	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
7	水 先負	◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30　としべつ
8	木 仏滅	
9	金 大安	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施)13:30～15:00　としべつ
10	土 先勝	
11	日 友引	建国記念の日 **☆ピリカウィンターフェスティバル** ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
12	月 先負	振替休日
13	火 仏滅	◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30　としべつ
14	水 大安	◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30　としべつ
15	木 赤口	
16	金 先勝	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
17	土 友引	
18	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
19	月 仏滅	
20	火 大安	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
21	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
22	木 先勝	
23	金 友引	天皇誕生日
24	土 先負	
25	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
26	月 大安	
27	火 赤口	◆すくすく親子広場・プレママサロン (受付) 9:45～10:00　としべつ
28	水 先勝	◆中学生以上予防接種 (受付)15:00～17:00　今金診療所
29	木 友引	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00～14:30　としべつ

3月

1	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
2	土 仏滅	
3	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
4	月 赤口	
5	火 先勝	◆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	2/16	10:00～11:00	としべつ
	3/1	10:00～11:30	
イストレ	2/6, 20 3/5	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
　日　時／２月15日（木）10:00～12:00
　　３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／２月９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
※３月３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。
【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　☎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】
長万部町営スキー場

無料のロープトウがありファミリーで楽しめるスキー場です！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！
【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
※月曜日は運休となります。
【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

【せたな町北檜山区】
冬期間は月１回の特別開催　『ふれあい市場』

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】
●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

【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ます。
【場所】瀬棚区本町948番地７
【営業時間】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

【せたな町大成区】
貝取澗公営温泉浴場

ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉で、関節リウマチや腰痛症、冷え性をはじめ、疲労回復などにも効果があります。露天風呂も併設されておりますので、心身ともにリフレッシュしませんか。
【場所】大成区貝取澗386番地１
【営業時間】９時から20時まで
※清掃のため、毎週水曜日は13時から20時まで
【入浴料】大人410円、中人140円、小人70円
【問合せ】貝取澗公営温泉浴場　☎01398-4-5522

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。

年金のご相談について

日本年金機構では、全国の年金事務所、年金相談センターの窓口において、予約による年金相談を受け付けています。

年金相談の予約は…
予約受付専用電話番号「0570-05-4890」
または函館年金事務所「0138-31-9086」
【電話予約の受付時間】
月～金(平日) 8：30～17：15(土日祝日､年末年始を除く)
・翌日以降の相談日から予約できます。

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：
社会福祉法人光の里
鈴木（☎82-0705）
※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
☆鮭の混ぜ寿司☆

後志利別川の水をたっぷりと吸い、生産者の方々が大切に育てられた、今金町の特産物「お米」を使ったレシピを紹介します。

【材料（4人分）】

★お米	２合	☆だし昆布	５cm程度
★鮭切り身（甘塩）	２切れ	＜合わせ酢＞	
★生姜	30g	☆酢	大さじ３
★しその葉	10枚	☆砂糖	大さじ１と1/2
★白いりごま	５ｇ	☆塩	少々
★いくら	お好み		



≪作り方≫
1．お米を研ぎ、水を定量よりも少なめにし、だし昆布を入れて30分浸水させてから炊飯をする。
2．鮭切り身を焼く。骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
3．生姜としその葉は千切りにする。
4．炊きあがったら、だし昆布をとり除き、合わせ酢を加え、酢飯を作る。
5．鮭、生姜、しその葉を加え、さっと混ぜる。
6．器に盛り付け、白いりごまをふる。※お好みでいくらを添えて下さい。

（１食あたり　エネルギー362kcal、たんぱく質12.8g、脂質5.2g、炭水化物62.2g、カルシウム46.3mg、食物繊維0.9g、塩分0.9g）