まちの行事予定

11月

6	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 ～ 10:00　八束交流センター ◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
7	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 ～ 10:00　金原基幹集落センター ◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診 （受付）13:00 ～ 13:10　としべつ
8	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）
9	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 ～ 10:00　としべつ **☆図書室おはなし会　11:00 ～　町民センター**
10	日 先勝	◆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　としべつ ◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
11	月 友引	◆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
12	火 先負	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）8:00 ～ 9:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
13	水 仏滅	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所
14	木 大安	
15	金 赤口	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
16	土 先勝	
17	日 友引	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
18	月 先負	
19	火 仏滅	
20	水 大安	
21	木 赤口	
22	金 先勝	◆認知症講演会 （実施）14:00 ～ 16:00　町民センター
23	土 友引	勤労感謝の日 **☆北海道今金高等養護学校 学校祭 9：30～11：00**
24	日 先負	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
25	月 仏滅	
26	火 大安	◆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 ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
27	水 赤口	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
28	木 先勝	
29	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
30	土 先負	

12月

1	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
2	月 赤口	
3	火 先勝	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
4	水 友引	
5	木 先負	◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診 （受付）13:00 ～ 13:10　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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	11/8	10:00 ～ 11:30	としべつ
	11/29	10:00 ～ 11:00	
イストレ	11/12, 26 12/3	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21日（木）10:00 ～ 12:00
　　12月19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】
はぴあ産直市 八雲の特産品を販売します！

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を開催しています。今年は、11月23日（日）が最終の開催となります。
【開催日】11月9日、11月23日（第2・第4土曜日）
【時間】午前11時30分オープン※売切れ次第終了。
【場所】はぴあ八雲（八雲町本町110-1）
【問合せ】八雲商工会　☎0137-63-2525

【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。
【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】
町民センター「鉄道村」

かつて長万部町は鉄道の街として栄え、その当時の思い出として「見て、触れて、動かせる」鉄道グッズを展示しております。
【場所】字長万部413番地12
【時間】午前10時～午後４時
【入館料】無料
【休館日】毎週月曜日と国民の祝日の翌日、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】
温泉ホテルきたひやま休館のお知らせ

11月１日(金）から11月30日(土）の期間、施設改修工事のため全館を休館いたします。ご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。
【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948番地７
【営業時間】10時から21時まで
※毎月第１・３月曜日定休
【入浴料】大人450円、中人150円、小人80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450円、中人150円、小人80円
【問合せ】貝取澗公営温泉浴場　☎01398-4-5522

互いの優しい助け合い
「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６年１月１日から令和６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６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６年１月１日から令和６年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方→**令和６年10月下旬から11月上旬**にかけて順次送付予定
・令和６年10月１日から令和６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７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：
特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎82-0344）
※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
☆大根ステーキ☆

冬野菜の代表格でもあり、通年手に入りやすい大根ですが、煮物にしたり、薬味にしたりと季節に応じた食べ方を楽しめる野菜でもあります。
今回は煮物としてではなく、“焼く”を調理法とした大根レシピを紹介します。

【材料（２人分）】

★大根	1/4本	☆油	大さじ１
★万能ねぎ	お好みの量	☆焼肉のタレ	大さじ３



≪作り方≫
１．大根の皮をむき、２～３ｃｍ程度の厚さで輪切りにする。
２．大根の両面に十字に切り込みを入れる。一工夫として面取りを行うと、料理がきれいに仕上がります。
３.万能ねぎは小口切りにしておく。
４．②を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで600W5～6分ラップをかけて加熱する。
５．大根が軟らかくなったらフライパンに油をひき、④の大根を入れて両面焼き目がつくまで焼く。
６．ある程度焼き目がついたら焼肉のタレをまわしかけ、軽く汁気がなくなるまで焼き、器に盛り付ける。万能ねぎを散らしたら完成です。

（１食あたりエネルギー80kcal、たんぱく質1.7ｇ、脂質2.5ｇ、炭水化物11.8ｇ、カルシウム40mg、食物繊維1.8ｇ、塩分1.4ｇ）