まちの行事予定

12月

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

1月

1	水 先勝	元日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
2	木 友引	◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	金 先負	◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
4	土 仏滅	
5	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

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	12/6	10:00 ～ 11:30	としべつ
	12/13	10:00 ～ 11:00	
イストレ	12/17	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19日（木）10:00 ～ 12:00
　　1月16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13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21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21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。

【お得な券】

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

【温泉日帰り入浴料金】約 700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！

日本酒の季節がやってきました。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100％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。通信販売も承っております。

・特別純米酒 720ml 1,570円/1.8L 3,120円
・特別純米酒原酒 720ml 1,570円/グラスセット 3,000円

【問合せ】温泉ホテルきたひやま ☎84-4120
http://www.hotel-kitahiyama.com/

●有機純米吟醸酒 吟子物語

せたな町産有機栽培米「吟風」を使用した、純米吟醸酒「吟子物語」を販売中です。

・純米吟醸酒720ml 1,800円 1.8リットル 3,600円

せたな町内の販売店で購入できます。

【問合せ】特産物の詳しい情報は、せたな町観光協会ホームページで http://setanavi.jp

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

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４・５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6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26年度	15,460	7,730
平成27年度	15,790	7,890
平成28年度	16,460	8,230
平成29年度	16,670	8,330
平成30年度	16,500	8,250
令和元年度	16,560	8,270
令和２年度	16,670	8,340
令和３年度	16,710	8,350
令和４年度	16,590	8,290
令和５年度	16,520	8,260

【お知らせ】
令和６年度の保険料は**月額16,980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

☆食べ物で「温活」☆

問合せ先：
今金町栄養士ネットワーク(※)
今月の担当：
今金国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎82-0221）
※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。



温活とは、体を温めて基礎体温を上げることにより体調不良などを改善することです。

食べ物でできる温活としては

・体を温める食べ物を選ぶ
・温かいものを食べる、飲む

といったことがあげられます。

例えば、「鶏肉と根菜の煮物」や「ちゃんちゃん焼」、「生姜湯」や「ホットワイン」などいかがでしょうか。

なお、運動不足や睡眠不足は体を冷やす原因になります。適度な運動や十分な睡眠も忘れずに。