まちの行事予定

1月

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

2月

1	土 仏滅	
2	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 赤口	
4	火 先勝	◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ(イストレ)
5	水 友引	◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30　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	1/10	10:00～11:30	としべつ
	1/24	10:00～11:00	
イストレ	1/14, 28 2/4	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16日（木）10:00～12:00
　　２月20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10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】

ミュージカル「O．G．II」ー歌って、生きてー チケット好評発売中！

昨年実施した「O．G.」に引き続き「O．G．II」を開催。売り切れ次第販売終了ですので、お早めに購入ください。

【日時】２月26日（水）18:00開場　18:30開演
【場所】長万部町学習文化センター（自由席）
【料金】一般　2,500円　高校生以下　1,000円
※当日券は500円増し
【問合せ】長万部町教育委員会社会教育課 ☎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』

ふれあい市場は今後、特別開催として３月まで月1回の開催を予定しております。

【特別開催予定(月１回)】
初場所　１月18日(土)・如月場所　２月15日(土)
弥生場所　３月15日(土)
いずれも14時から商品なくなり次第終了
【場所】ふれあい市場(温泉ホテルきたひやま横)
【問合せ】せたな町役場まちづくり推進課 ☎84-5111

【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

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16,980円（令和６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60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）200,140円（ 3,620円割引）
＊現金で２年前納　（納付期限：４月末日）398,590円（15,290円割引）
＊口座振替で１年前納（振替日：４月末日）199,490円（ 4,270円割引）
＊口座振替で２年前納（振替日：４月末日）397,290円（16,590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
小堤（☎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
イタリア風♥マッシュポテト

今金男爵で作る“いつもとはひと味違うお洒落なレストラン料理”を紹介します。前任の先生のメニューです。もちろん、今金高等養護学校の給食にも登場しています。基本ができたら、次はハーブを足したり、カリカリベーコンをのせたり、チーズを入れて作ったり、お料理や好みにあわせてお試しください。

【材料（４人分）】

★今金男爵	400g（２～３個位）	☆にんにく	5g（1片位）
☆オリーブ油	適量	☆有塩バター	10g
☆ナツメグ	少々	☆食塩	適量
☆牛乳	大さじ１～３杯（調整用）		



≪作り方≫

１．じゃがいもはよく洗い皮をむき、茹でやすいようサイコロ型に切る。鍋に約塩分１％強の塩水をつくり、軟らかくなるまで塩茹でする。
２．串が通るくらいの柔らかさになったら、湯を捨て、火にかけて水分を飛ばし粉ふきいもにし、スプーンや木べらで潰す。（滑らかに全てを潰せなくても大丈夫です。）
３．別の鍋にオリーブ油とおろしたにんにくを入れ中火にかけ香りをだし、バター（とあればナツメグ）を加える。潰したじゃがいもを混ぜ合わせ、塩で味を整える。じゃがいものでん粉質や、水分の飛ばしにより牛乳は適量（調整用）で使用してください。

※この料理のポイントは時間勝負。②からは、パパッと手早く作ってお召し上がりください。

（１人あたり　エネルギー99kcal、たんぱく質1.8g、脂質3.0g、炭水化物16.5g、カルシウム13mg、食物繊維1.3g、塩分0.15g）