まちの行事予定



2月

6	木 先負	
7	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
8	土 大安	
9	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
10	月 先勝	
11	火 友引	建国記念の日 **☆ピリカウィンターフェスティバル** **9:00～　ピリカスキー場**
12	水 先負	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00～17:00　今金診療所
13	木 仏滅	
14	金 大安	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30～15:00　としべつ
15	土 赤口	**☆第９回フロアカーリング交流大会** **13:00～　総合体育館**
16	日 先勝	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
17	月 友引	
18	火 先負	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
19	水 仏滅	◆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
20	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
21	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
22	土 先勝	
23	日 友引	天皇誕生日 ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
24	月 先負	振替休日
25	火 仏滅	
26	水 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
27	木 赤口	◆無医地区皮膚科診療 （受付）14:00～14:30　としべつ
28	金 友引	

3月

1	土 先負	**☆北海道檜山北高等学校卒業証書授与式**
2	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 大安	
4	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
5	水 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	2/7	10:00～11:30	としべつ
	2/21	10:00～11:00	
イストレ	2/18 3/4	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／２月20日（木）10:00～12:00
　　３月21日（金）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14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】

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！

【リフト（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700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』

ふれあい市場は冬季間、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)】
２月15日(土)・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：
今金小学校・今金町学校給食センター
本多（☎82-0224）
※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
☆ちゃんちゃん汁☆

鍋の具材や薬味として食卓に欠かせない「ねぎ」。緑の部分にはビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれており、風邪の予防や生活習慣病の予防に効果があると言われています。白い部分には硫化アリルが多く含まれており、血液をサラサラにする効果が期待できます。今回はそんなねぎを使用した、羅臼町との給食コラボメニューをご紹介します☺



【材料（４人分）】

★鮭(角切り)	80ｇ
★じゃが芋(乱切り)	80ｇ
★キャベツ(太めの千切り)	40ｇ
★人参(いちょう切り)	30ｇ
★長ねぎ(小口切り)	30ｇ
★干し椎茸(スライス)	0.8ｇ
☆みそ	大さじ２
☆和風だし(顆粒)	小さじ2/3
☆有塩バター	4ｇ



★昨年度の給食コラボメニュー★

≪作り方≫
※１　干し椎茸は洗ってからぬるま湯で戻しておく。
※２　鮭は熱湯をかけて臭みをとっておく。
① 鍋にバターを入れて溶かし、じゃが芋、人参、キャベツを炒める。
② 水を加え、椎茸を入れる。
③ 煮立ったら灰汁をとり、和風だしを加える。
④ 全ての食材に火が通ったらみそを加え、鮭と長ねぎを加える。
(味はお好みで調整してください)

(１人あたり　エネルギー 72cal、たんぱく質 6.3g、脂質 2.1g、炭水化物 7.5g、カルシウム 21mg、食物繊維 1.4g、塩分 1.2g)