

まちの行事予定

12月



6	土 友引	
7	日 先負	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
8	月 仏滅	
9	火 大安	◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30 としべつ
10	水 赤口	◆乳幼児予防接種 (受付)13:10～13:30 としべつ
11	木 先勝	
12	金 友引	
13	土 先負	☆クリスマスおはなし会 10:30 町民センター
14	日 仏滅	◆日曜当番医 道南口イナル病院 ☎84-5011
15	月 大安	
16	火 赤口	
17	水 先勝	◆中学生以上予防接種 (受付)15:00～17:00 今金診療所
18	木 友引	
19	金 先負	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施)10:00～11:30 としべつ
20	土 大安	

21	日 赤口	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
22	月 先勝	
23	火 友引	◆いきいき元気クラブ(イストレ) ◆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
24	水 先負	◆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
25	木 仏滅	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00～14:30 としべつ
26	金 大安	◆いきいき元気クラブ(ふまねっとクラブ)
27	土 赤口	
28	日 先勝	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
29	月 友引	
30	火 先負	
31	水 仏滅	◆休日当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

1月

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

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	12/26	10:00～11:00	としべつ
イストレ	12/23	13:30～14:30	総合体育館

【今金町無料法律登記相談】

日 時 / 12月18日(木) 10:00～12:00

1月15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12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

今月の特集

行政情報

各種情報

まちの話題

情報かわら版

まちの行事予定

学びの道標へ

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5・6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7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27年度	15,930	7,960
平成28年度	16,600	8,300
平成29年度	16,820	8,400
平成30年度	16,650	8,330
令和元年度	16,710	8,350
令和2年度	16,820	8,410
令和3年度	16,860	8,420
令和4年度	16,740	8,360
令和5年度	16,520	8,260
令和6年度	16,980	8,490

【お知らせ】

令和7年度の保険料は月額**17,510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。

防災行政無線の放送内容をメールとホームページから確認できます。



★メールの受取り登録の方法

下のメールアドレスに空メールを送信するか、下のQRコードを読み取って登録できます。
bousai.imakane-town@raidens3.ktaiwork.jp



★ホームページでの確認方法

下のURLにアクセスするか、下のQRコードを読み取って確認できます。
<http://260bousai.jp/navi/imakane/>



栄養士ネットワーク掲示板

今金町の食材を使った料理を紹介 ☆厚揚げと小松菜のチャンプルー☆

大豆製品である厚揚げを使った「チャンプルー」をご紹介します。チャンプルーとは、野菜や豆腐を炒めた沖縄料理のことを言い、沖縄の方言で「混ぜる」という意味があります。

【材料（4人分）】

- | | | | |
|--------------|------|-------|--------|
| ★厚揚げ（小揚げでも可） | 100g | ★干しエビ | 大さじ4 |
| ★小松菜 | 約2株 | ☆サラダ油 | 小さじ2 |
| ★干しいたけ | 4つ | ☆こしょう | 6ふり |
| ★干しいたけの戻し汁 | 大さじ2 | ☆塩 | 小さじ1/3 |
| ★卵 | 2個 | ☆しょう油 | 小さじ1 |

＜作り方＞

1. 材料を切る。
厚揚げ：縦に2等分に切り、5ミリの厚さの短冊切り。
小松菜：根本を切り落とし、2～3センチ幅の長さに切る。
干椎茸：水で戻し軸を切り除き、かさを薄切り。戻し汁は捨てない。
卵：殻を割って、菜箸で溶く。
2. フライパンにサラダ油を入れ、厚揚げを中火で両面を焼く。
3. 2のフライパンに小松菜、しいたけ、しいたけの戻し汁を入れ炒める。小松菜がしんなりしてきたら塩、こしょうを振りかけ、しょう油を回し入れ、全体に味が馴染むように混ぜて、一度大皿に移す。
4. 3のフライパンに溶き卵を入れ、ざっくり混ぜる。卵に火が通り、固まりが出来てきたら3を戻し、最後に干しエビを混ぜ、全体に混ぜるように和える。
5. 最後に皿に盛り付け出来上がり。



（1人分）エネルギー 119kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.7g
炭水化物 3.9g カルシウム 436mg 食物繊維 2.3g 塩分 1.2g