

まちの行事予定

2月

6	金 赤口	
7	土 先勝	
8	日 友引	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
9	月 先負	
10	火 仏滅	◆無医地区耳鼻科診療 (受付) 14:00 ~ 14:30 としべつ
11	水 大安	建国記念の日 ☆ピリカウィンターフェスティバル (時間) 9:00 ~ ピリカスキー場
12	木 赤口	
13	金 先勝	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
14	土 友引	
15	日 先負	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
16	月 仏滅	
17	火 先勝	◆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)
18	水 友引	◆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
19	木 先負	

20	金 仏滅	◆認知症カフェ「いまカフェ」 (実施) 13:30 ~ 15:00 としべつ
21	土 大安	
22	日 赤口	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
23	月 先勝	天皇誕生日
24	火 友引	
25	水 先負	◆中学生以上予防接種 (受付) 15:00 ~ 17:00 今金診療所
26	木 仏滅	◆無医地区皮膚科診療 (受付) 14:00 ~ 14:30 としべつ
27	金 大安	◆いきいき元気クラブ (ふまねっとクラブ)
28	土 赤口	

3月

1	日 先勝	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
2	月 友引	
3	火 先負	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
4	水 仏滅	
5	木 大安	◆3か月、1歳6か月、3歳、5歳児健診 (受付) 12:15 ~ 12:30 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がございます。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	2/13	10:00 ~ 11:30	としべつ
	2/27	10:00 ~ 11:00	
イストレ	2/17 3/3	13:30 ~ 14:30	総合体育館

【今金町無料法律登記相談】

日 時 / 2月19日 (木) 10:00 ~ 12:00
3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 / 2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

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

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@raidai3.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/>



暮らし助ける支え合い
 「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「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

☆発酵食品でLet's腸活♪☆

近年腸内環境を整え、便通の改善やダイエット、肌荒れ改善などを目的するための「腸活」が注目されています。今回は「腸活」の心強い味方「発酵食品」についてご紹介します。

【発酵とは？】

乳酸菌や納豆菌、酵母などの微生物の力を借りて、栄養分を増加させたり、保存性を高めたりすることです。



【発酵食品ってどんなもの？】

大豆を納豆菌で発酵させた納豆をはじめ、ぬか漬けやチーズ、味噌や醤油などの調味料、ビールやワイン等のお酒、パンや生ハムも発酵食品の仲間です。



まだまだ寒いこの季節！おすすめは

♡手作り生姜麹鍋♡

【材料】

- ・乾燥麹 100g
- ・塩 35g
- ・みじん切りまたはおろした生姜 80～100g
- ・水 大さじ2強～大さじ4

【作り方】

消毒したタッパーなどに入れて1日1度よく混ぜ、1週間ほど室温で発酵させたら生姜麹の完成です。これを市販の鍋の素の代わりに鍋に入れ、お好きな具材と出汁や水と一緒に煮るとおいしい生姜麹鍋の完成です！

