まちの行事予定

11月

6	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
7	土 赤口	**☆今金小学校学習発表会**
8	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
9	月 仏滅	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）13:30 ～ 15:00、16:00 ～ 18:45 としべつ
10	火 大安	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）8:00 ～ 9:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
11	水 赤口	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
12	木 先勝	
13	金 友引	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ
14	土 先負	
15	日 仏滅	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
16	月 大安	
17	火 赤口	
18	水 先勝	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　野の花今金診療所
19	木 友引	◆秋期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌） （受付）7:00 ～ 9:30　八束交流センター
20	金 先負	◆秋期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌） （受付）7:00 ～ 8:15　金原基幹構造センター （受付）9:45 ～ 11:30　種川構造改善センター
21	土 仏滅	◆秋期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌） （受付）7:00 ～ 10:45　としべつ
22	日 大安	◆秋期健診（基本健診、特定健診） がん検診（肺、胃、大腸、前立腺） 感染症検診（エキノコックス、肝炎、ピロリ菌） （受付）7:00 ～ 10:45　としべつ ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
23	月 赤口	勤労感謝の日 **☆子ども向けイベント「今金ASOBIBA」** **（実施）13:00 ～ 16:00　今金町総合体育館**
24	火 先勝	◆すくすく親子広場・プレママサロン （受付）9:15 ～ 9:30　としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）
25	水 友引	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
26	木 先負	
27	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
28	土 大安	
29	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
30	月 先勝	

12月

1	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
2	水 先負	
3	木 仏滅	
4	金 大安	
5	土 赤口	

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	11/6	10:00 ～ 11:30	としべつ
	11/27	10:00 ～ 11:00	
イストレ	11/10 12/1	13:30 ～ 14:30	総合体育館
	11/24	10:00 ～ 11:00	

【今金町無料法律登記相談】
日　時／11月19日（木）10:00 ～ 12:00
　　12月17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／11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

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コードを読取って登録できます。

bousai.imakane-town@raiden3.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コードを読取って確認できます。

http://260bousai.jp/navi/imakane/

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります！

※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。

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除として、その年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

■控除の対象及び必要な証明書類

・令和８年１月１日から令和８年12月31日までに納められた保険料の全額が対象です。（過去の年度分や追納された保険料も含まれます。）また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様など）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料についても控除が受けられます。

・令和８年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に「保険料の納付額を証明する領収証書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

■「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の送付時期

日本年金機構から被保険者ご本人宛に送付されます。

・令和８年１月１日から令和８年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方→**令和８年10月下旬から11月上旬**にかけて順次送付予定

・令和８年10月１日から令和８年12月31日までの間に国民年金保険料を納められた方（上記の対象者は除きます。）→**令和９年２月上旬**に順次送付予定

11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！
『年金保険料、納めていますか？』『この機会に年金記録等の確認を！』

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：
認定こども園いまかね
丸山（☎82-1719）
※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
☆じゃがボール☆

今回は、おからとじゃがいもを使った「じゃがボール」をご紹介します。おからに多く含まれている食物繊維は腸内環境を整え、便秘予防や大腸がん予防にも効果が期待されます。また、じゃがいもに含まれているビタミンＣは、でんぷんに守られているため加熱に強く、抗酸化作用を持つので健康や美容に効果的です。

【材料（一口サイズ20個程度）】
★じゃがいも … 300g　☆マヨネーズ … 40g
★生おから …… 60g　☆片栗粉 …… 60g
☆豆乳 …… 50cc　☆塩こしょう … 少々
☆揚げ油 …… 適量



≪作り方≫
①じゃがいもは皮を剥いて適当な大きさに切り、茹でたら熱いうちに潰します。
②おから、豆乳、マヨネーズ、片栗粉、塩こしょうを加えてよく混ぜます。
③鍋に揚げ油を入れて170℃程度まで温度を上げます。
④②を一口サイズに丸めたら、きつね色になるまで揚げて完成です。
※お好みでケチャップをつけたり、中にチーズや青のりを入れたりしてもおいしくいただけます。

（１人あたり　エネルギー282kcal、たんぱく質2.6g、脂質18.0g、炭水化物27.0g、カルシウム18mg、食物繊維2.6g、塩分0.2g）