まちの行事予定

11月

6	土 大安	
7	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 **☆今金っ子わくわくフェスティバル2021 町民センター**
8	月 先勝	◆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
9	火 友引	◆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）
10	水 先負	◆ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児） （受付）13:10 ～ 13:30 としべつ ◆日本脳炎（小学生以上）/ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風（小6）予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50 としべつ
11	木 仏滅	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
12	金 大安	いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
13	土 赤口	
14	日 先勝	◆日曜当番医　道南ロイヤル病院　☎84-5011
15	月 友引	
16	火 先負	
17	水 仏滅	◆BCG、麻しん風しん混合、水痘予防接種（乳幼児） （受付）13:10 ～ 13:30
18	木 大安	
19	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
20	土 先勝	
21	日 友引	秋期健診（受付）7:00 ～ 10:30 種川構造改善センター ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
22	月 先負	秋期健診（受付）7:00 ～ 10:45 としべつ
23	火 仏滅	勤労感謝の日 秋期健診（受付）7:00 ～ 10:45 としべつ
24	水 大安	秋期健診（受付）7:00 ～ 10:45 としべつ
25	木 赤口	秋期健診（受付）7:00 ～ 10:30 金原基幹集落センター
26	金 先勝	秋期健診（受付）7:00 ～ 10:30 八束交流センター
27	土 友引	秋期健診（受付）7:00 ～ 10:30 神丘構造改善センター
28	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
29	月 仏滅	
30	火 大安	◆すくすく親子広場（実施）9:45 ～ 11:30 としべつ ◆いきいき元気クラブ（イストレ）

12月

1	水 赤口	◆ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児） （受付）13:10 ～ 13:30 としべつ
2	木 先勝	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
3	金 友引	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
4	土 大安	
5	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

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。

◇秋期健診内容◇　11月21日～27日
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、風しん抗体）

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：11月11日、12月2日　●場所：としべつ）

3か月児健診	13:15-13:30	3歳児健診	13:00-13:15
1歳6か月児健診	13:15-13:30	5歳児健診	13:00-13:15

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	11/19	10:00 ～ 11:00	としべつ
	12/3	10:00 ～ 11:30	
イストレ	11/9, 30	13:30 ～ 14:30	あったからんど

今金河川事務所河川課へ　☎82-0041

今金高等養護学校からのお知らせ

北海道今金高等養護学校令和3年度学校祭を令和3年12月3日(金)～4日(土)に開催いたしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、今年度も、地域のみなさまへの一般公開・販売会は、おこないません。
ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

【問合せ】北海道今金高等養護学校　☎82-3121

【今金町無料法律登記相談】
日　時／11月18日（木）10:00 ～ 12:00
　　12月16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

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

【八雲町八雲地域】
企画展　志　柴崎重行の木彫り熊　期間延長開催

独自の彫り方で木彫り熊を制作し、熊をモチーフとした芸術家と呼ばれる柴崎重行の初期から晩年までの作品と使用した手斧やくさび、ノミ等の道具を展示します。
【開催期間】11月28日（日）まで　※祝日開館
【開催時間】午前９時～午後４時30分
【入場料】無料
【場所】木彫り熊資料館
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎63-3131

【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。
【料金】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）　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】
「静狩湿原展」を開催します！

長万部町の隠れた名所、静狩湿原。各季節には様々な花々が原生し、食虫植物のモウセンゴケなども観測され、鳥と植物の楽園となっています。
そんな静狩湿原の空撮映像や地層の剥ぎ取り資料などを展示し、楽しく解りやすく解説した特別展示会を開催します！
【場所】長万部町学習文化センター１階ロビー
【期間】11月13日（土）～27日（土）
【休館日】毎週月曜日、祝日の翌日
【問合せ】長万部町学習文化センター　担当：亀田
☎01377-2-5757

【せたな町北檜山区】
忘新年会・宴会プランは『温泉ホテルきたひやま』

露天風呂、サウナ、全身浴、ジェットバスなどを備えた本格的スパ・ホテル。レストランでは地場産品を使ったお料理も堪能できます。そのほか送迎付の各種宴会プランをご用意しておりますので、用途に合わせてご相談ください。
【料金】1泊2食1人様8,140円～（入湯税別途。2食付）
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎84-4120

【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（旧国鉄瀬棚駅跡地）
【時間】10時～21時　※毎月第１・３月曜日定休
【料金】大人410円、中人140円、小人70円
【問合せ】やすらぎ館　☎87-3841

【せたな町大成区】
営業終了間近！秘湯『湯とぴあ臼別』

深い山々に囲まれた臼別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもちろん、秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で湯温は約55度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。
【場所】大成区平浜
【清掃時間】毎週月曜日、金曜日午前中
【料金】清掃協力金として100円をお願いしています。
【問合せ】せたな町大成支所　☎01398-4-5511

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

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３年１月１日から令和３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３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３年１月１日から令和３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３年10月下旬から11月上旬**にかけて順次送付予定
・令和３年10月１日から令和３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４年２月上旬頃**に送付予定

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？』『この機会に年金加入状況の確認を！』

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：
今金国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎82-0221）
※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。

大根と豚バラの煮物

今金町で作られる農作物のひとつ、「大根」を使用したレシピです。
だし汁に加えた生姜は体を温めるので、寒い季節にピッタリの煮物です。
（※今回は管理栄養士臨地校外実習生の大槻さんより提供していただいたレシピです。）



【材料（4人分）】
・大根　400ｇ
・豚バラ肉　200ｇ
・小ねぎ　適量
★酒　大さじ４
★醤油　大さじ４
★砂糖　大さじ２
★みりん　大さじ４
★生姜　大さじ２（チューブでも可）

≪作り方≫
1．大根は皮をむき1.5cm幅の輪切りにして20分ほど下茹でする。
2．豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
3．鍋に下茹でした大根と豚バラ肉、★を入れて中火で加熱する。沸騰したらアクを取り、落し蓋をして20分ほど煮込む。
4．器に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成。

（１人分　エネルギー312kcal、たんぱく質8.9g、脂質17.8g、炭水化物27.5g、食物繊維1.5g、塩分2.2g）

後志利別川の樹木採取のご相談は、