

まちの行事予定

2月

5	土 大安	
6	日 赤口	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
7	月 先勝	
8	火 友引	◆いきいき元気クラブ(イストレ) ◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30 としべつ
9	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
10	木 仏滅	
11	金 大安	建国記念日
12	土 赤口	
13	日 先勝	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
14	月 友引	
15	火 先負	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
16	水 仏滅	◆BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふく予防接種(乳幼児) (受付)13:10～13:30 としべつ
17	木 大安	◆日本脳炎予防接種(中学生以上) (受付)15:00～17:00 今金診療所
18	金 赤口	
19	土 先勝	

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

3月

1	火 大安	
2	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
3	木 友引	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
4	金 先負	◆いまカフェ(実施)13:30～15:00 としべつ
5	土 仏滅	

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。

◇健診のおしらせ◇(●実施予定日：3月3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	2/25	10:00～11:00	としべつ
イストレ	2/8,15	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17日(木) 10:00～12:00

3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 / 2月18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

情報がわら版

まちの行事予定

学びの道標へ

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】

梅雲亭ひな人形展示

開催期間中には甘酒の提供などを予定していますが、新型コロナウイルス感染症の状況により取りやめる場合もあります。

【日 時】2月中旬～3月3日 午前10時～午後3時30分

【入館料】無料

【問合せ】郷土資料館 ☎63-3131

【八雲町熊石地域】

熊石海洋深層水の分水中！

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い、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、この機会に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（20ℓ） 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オープン！

無料ロープトウがありファミリーで楽しめるスキー場です！ご家族そろってお越しください！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！無料ロープトウは、次のとおり運行しています！

【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
※月曜日は運休しますので、ご了承ください。

【入浴料】約500円

【問合せ】長万部町教育委員会 ☎01377-2-2748

【せたな町】

せたなを空から見てみよう

観光PR動画「せたな町ドローン動画」配信中！

天候や新型コロナウイルス感染症の不安から、外出の計画を立てづらい時期ですが、ドローン動画でせたなを巡ってみませんか。北海道最西端の町「せたな町」の普段見ることができない海側からの三本杉岩や浮島公園の全景のほか、茂津多灯台など絶景スポットがご覧いただけます。

コロナ禍でアウトドアのトレンドは、「チェアリング」。アウトドア用の折りたたみ椅子を持って、好きな場所で美味しいものを食べたり、本を読んだり。外は雪模様でも、暖かい部屋の中で一足早い「夏のせたな」を満喫してください。

ドローン動画で、せたなの自然に癒されながら、チェアリングやキャンプに最適な場所をチェック！おすすめは、遮るものがない地平線と海岸の夕日。

今年の夏は、せたなでチェアリングやソロキャンプを始めてみませんか。時間にとらわれず、せたなの食と雄大な自然を堪能してください。

動画は、せたな観光協会ホームページからご覧いただけます。

<http://setanavi.jp>

互いの優しい助け合い

「高齢年金、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。

令和4年度 函館年金事務所 「年金相談」開設日時のお知らせ

令和4年度の年金相談日は右の通りとなりましたので、お知らせいたします。

- ①令和4年5月26日（木）
午前10：30～午後3：00まで
 - ②令和4年10月20日（木）
午前10：30～午後3：00まで
- *場所：今金町役場

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

☆たご飯☆

問合せ先：
今金町栄養士ネットワーク※
今月の担当：
今金町保健福祉課
山本（☎82-2780）
※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。

今回は、今金町を流れる清流“後志利別川”で作られた、美味しい『お米』とタウリンが豊富なタコと一緒に炊きこんだレシピをご紹介します。

お米の主成分は炭水化物で、生命を維持するための司令塔として、重要な器官である脳を動かせる、唯一のエネルギー源（ブドウ糖）を多く含んでいる食材です。また、たんぱく質や他にもビタミン、ミネラルを多く含み、健康的な毎日を送るためには、お米を中心としたバランスの良い食事が大切です。

【材料（4人分）】

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ★お米 | 2合 | ☆酒 | 大さじ1 |
| ★タコ | 200g | ☆みりん | 大さじ1 |
| ★しょうが | 1かけ | ☆しょう油 | 大さじ2 |
| ★葉ネギ | 適量 | | |



＜作り方＞

- 下ごしらえ
お 米：洗って30分ほど水に浸してざるに上げておく。
タ コ：塩（分量外）をたっぷりふって、もみ洗いをします。出てきたぬめりをしっかりと洗い流し、2cmほどの大きさに切る。
しょうが：千切りにする。
葉ネギ：小口切りにする。
- 炊飯器にお米と調味料（酒、みりん、しょう油）を入れて内釜の目盛りに合わせて水を加えて混ぜ、タコとしょうがをのせて炊きます。
- 炊き上がったら、さっくりと混ぜて器に盛り、葉ネギを散らしたら完成です。

（1人あたり エネルギー315kcal、たんぱく質10.5g、脂質0.7g、炭水化物69.4g、カルシウム17mg、食物繊維0.6g、塩分1.8g）