まちの行事予定

12月

6	月 先勝	
7	火 友引	◆いきいき元気クラブ(イストレ)
8	水 先負	
9	木 仏滅	
10	金 大安	
11	土 赤口	**★クリスマスおはなし会　町民センター**
12	日 先勝	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
13	月 友引	
14	火 先負	◆無医地区耳鼻科診療 (受付)14:00～14:30
15	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
16	木 大安	
17	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
18	土 先勝	
19	日 友引	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
20	月 先負	
21	火 仏滅	◆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)
22	水 大安	◆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)/おたふく予防接種（小中学生） (受付)15:30～15:50 としべつ
23	木 赤口	◆無医地区皮膚科診療 (受付)14:00～14:30　としべつ
24	金 先勝	◆いまカフェ（実施)13:30～15:00 としべつ
25	土 友引	
26	日 先負	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
27	月 仏滅	
28	火 大安	
29	水 赤口	
30	木 先勝	
31	金 友引	◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221

1月

1	土 先負	元日 ◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
2	日 仏滅	◆休日当番医　今金町国保病院　☎82-0221
3	月 赤口	◆休日当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
4	火 先勝	
5	水 友引	
6	木 先負	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診

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：1月6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	12/17	10:00～11:00	としべつ
イストレ	12/7, 21	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／12月16日（木）10:00～12:00
　　1月20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10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】12月26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】
源泉100%かけ流し「長万部温泉」

寒くなってきたこの時期は「長万部温泉」でゆったりリフレッシュ。
源泉100％かけ流しで、泉質は高帳性弱アルカリ高温泉で湯上がり後も身体がポカポカ。神経痛や冷え性などに高い効能があると評判の温泉です。
【住所】長万部町字温泉町
【料金】約500円
【問合せ】長万部温泉共同利用組合　☎01377-2-2270

【せたな町】
『せたな町の地酒』好評発売中！
地方発送対応できます。

日本酒の季節がやってきました。せたなの特産物を酒の肴にせたなの地酒を飲み比べてみませんか。

【特別純米酒　よしこ】
せたな町産「ななつぼし」を使用した、特別純米酒「よしこ」と特別純米原酒「よしこ」を販売中です。
●特別純米酒　720ml 1,570円 / 1.8L 3,120円
●特別純米酒原酒720ml 1,570円
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎84-4120

【純米吟醸酒　北の白虎】
新函館農協若松基幹支店せたな地区水稲部会の酒米「彗星」で作った純米吟醸酒「北の白虎」を販売中です。
●720ml　1,630円
【問合せ】新函館農協若松基幹支店　☎85-1331

【純米酒　吟子物語】
せたな町産有機栽培米を使用した、純米酒「吟子物語」と純米原酒「吟子物語」を販売中です。
せたな町内の販売店で購入できます。
●純米酒　720ml 1,470円 / 1.8L 2,950円
●純米原酒720ml 1,780円 / 1.8L 3,600円
【問合せ】セラーズ神田　☎87-3045

特産物の詳しい情報は、せたな町観光協会ホームページで
http://setanavi.jp

国民ねんきん

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

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（令和元・２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３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23年度	15，350	7，680
平成24年度	15，200	7，600
平成25年度	15，180	7，590
平成26年度	15，330	7，660
平成27年度	15，650	7，820
平成28年度	16，310	8，150
平成29年度	16，520	8，260
平成30年度	16，360	8，180
令和元年度	16，410	8，200
令和２年度	16，540	8，270

【お知らせ】
令和３年度の保険料は**月額16，610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。

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：
今金小学校
大森（☎82-0224）
※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。

今金産の食材を使った料理を紹介
“お豆腐マグカップケーキ”

大豆にはたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルなど体に必要な栄養素がたくさん含まれています。今回は、そんな大豆を使用した食品のひとつである『豆腐』を使ったレシピを紹介します。忙しい朝や、小腹が空いたときにぴったりのお手軽レシピです。

【材料マグカップ１杯分】

★絹ごし豆腐	40g
★ホットケーキミックス	40g
☆砂糖	小さじ２
☆サラダ油	小さじ１



≪作り方≫
①マグカップに豆腐（水切りしない）を入れて、滑らかになるまで混ぜる。
②ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
③ふんわりとラップをかけて、500Wのレンジで２～２分30秒加熱する。
④竹串を刺して、生地がくっついてこなかったら完成。
（生地が生っぽい場合は、様子を見ながらさらに10 ～20秒ずつ加熱する）
※お好みでチョコソースなどをトッピングしてもおいしいです！

（１人あたり　255kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 8.0g、炭水化物 40.5g、食物繊維 1.1g、塩分 0.4g）

後志利別川の樹木採取のご相談は、