まちの行事予定

3 月

7	土 大安	
8	日 赤口	◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
9	月 先勝	◆すっきりサークル　スタート
10	火 友引	◆今金町議会第1回定例会（3/13まで） ◆種川健康相談(実施)10:00～11:30　種川温泉 ◆すっきりサークル　ヨガストレッチ（イスコース） ◆すっきりサークル　ヨガストレッチ（マットコース）
11	水 先負	◆すくすく親子広場(実施)9:30～11:30　としべつ ◆四種混合1期予防接種(受付)14:00～16:00 岩間医院
12	木 仏滅	◆麻しん風しん混合１期２期予防接種 (実施)14:00～16:00　岩間医院
13	金 大安	◆今金中学校卒業証書授与式 ◆いきいき元気クラブ
14	土 赤口	
15	日 先勝	◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
16	月 友引	◆すっきりサークル　スタート
17	火 先負	◆すっきりサークル　シェイプボディ（ステップコース）
18	水 仏滅	◆種川小学校卒業証書授与式 ◆ＢＣＧ予防接種(受付)13:00～13:15　としべつ ◆4種混合1期、ヒブ、小児肺炎球菌、不活化ポリオ、麻しん風しん混合1期2期、水痘予防接種 (受付)13:00～13:30　としべつ
19	木 大安	◆水痘予防接種 (受付)14:00～16:00　岩間医院
20	金 友引	◆今金小学校卒業証書授与式
21	土 先負	春分の日 ◇町内急患当番医 今金町国保病院　※急患のみ受付
22	日 仏滅	◆わくわく体験「ビブリオバトル」 ◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
23	月 大安	◆すっきりサークル　スタート
24	火 赤口	◆すっきりサークル　ヨガストレッチ（イスコース） ◆すっきりサークル　ヨガストレッチ（マットコース）
25	水 先勝	◆３ヶ月児健診　◆１歳６ヶ月児健診 ◆３歳児健診　◆５歳児健診
26	木 友引	◆いきいき元気クラブ
27	金 先負	
28	土 仏滅	◆認定こども園いまかね卒園式
29	日 大安	◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
30	月 赤口	◆すっきりサークル　スタート
31	火 先勝	

4 月

1	水 友引	◆４種混合１期、ヒブ、小児肺炎球菌 (受付)　13:00～13:30　としべつ
2	木 先負	
3	金 仏滅	
4	土 大安	
5	日 赤口	◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221



▶ 2月3日認定こども園いまかねで「豆まき」がおこなわれました



◀ 2月10日認定こども園いまかねで「冬のお楽しみ会」がおこなわれました

◇健診のおしらせ◇(場所：としべつ保健センター)

3/25	●３ヶ月児健診	(受付)13:00-13:15
3/25	●１歳６ヶ月児健診	(受付)13:15-13:30
3/25	●３歳児健診	(受付)13:15-13:30
3/25	●５歳児健診	(受付)13:00-13:15

◇すっきりサークルのおしらせ◇
(場所：としべつ保健センター)

3/9・16・23・30	●スタート	(実施)13:30-14:30
3/10・24	●ヨガストレッチ（イス・コース）	(実施)13:30-14:00
3/10・24	●ヨガストレッチ（マット・コース）	(実施)14:10-14:50

(場所：今金町民センター)

3/5	●シェイプボディ（マット・コース）	(実施)19:00-19:50
3/17	●シェイプボディ（ステップ・コース）	(実施)19:00-19:50

◇いきいき元気クラブのおしらせ◇(場所：としべつ保健センター)

3/13・26	●いきいき元気クラブ	(実施)10:30-11:45

Re:BORN ピリカスキー場
営業期間延長に挑戦！！

3/15(日)の通常営業終了後も、最大4/5(日)迄の早春営業を予定しています。　↓　延長営業予定日は　↓
① 3/19(木)～3/22(日)、② 3/28(土)～4/5(日)
平日;18:00～22:00、土曜日;9:00～22:00、日曜日;9:00～17:00
3/21＆28(土)は小学生リフト無料！、4/4(土)は小中学生リフト無料！
その他、女性無料dayなどお得な企画も盛りだくさん　:)
※積雪状況により営業休止の場合が有ります。詳しくはお電話又はH.Pにてご確認の上ご来場下さい。
【問合せ】クアプラザピリカ　電話0137-83-7111
H.P；http://kurplazapirika.net

【雇用保険受給手続受付日】
日　程／３月11日(水)13:00～17:00 ／３月12日(木) 9:00～12:00
場　所／北檜山職業相談室
問合せ／北檜山職業相談室　TEL0137－84－5724
ハローワーク八雲　TEL0137－62－2509

【今金町無料法律登記相談】
日　時／３月11日(水) ／４月15日(水)　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　TEL82－0111

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】

子どもが喜ぶ八雲の体験メニュー！！

農畜産物の加工体験をしてみませんか？

道南随一の酪農郷・八雲町にある活性化施設では、アイスクリームやチーズ、バター、ソーセージの手作り体験が行えます。ご家族やお友達と一緒に農畜産物の加工体験はいかがでしょうか。

※事前に予約が必要です。

【費　用】施設使用料、体験メニューの材料費、インストラクター代がかかります。体験メニューや参加人数によって費用が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】八雲町役場農林課農業振興係　TEL0137-62-2111

【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。

【町外利用者】

小口分水　● 一般用（20ﾘｯﾄﾙ）～100円

大口分水　● 一般用（1㎥）～610円　● 業務用（1㎥）～610円

【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設　TEL.01398-2-2300

【長万部町】

第６回 素人そば打ち段位認定道南大会

一般社団法人　全麺協が定める「素人そば打ち段位認定制度」の規定に基づき、「初段位・二段位」の認定大会として開催されます！団体戦や名人戦も開催され、見応え十分です！ぜひご来場ください！

【日　時】３月14日（土）～15日（日）
両日とも午前９時から

【場　所】長万部町福祉センター

【入場料】無料

【問合せ】長万部手打ちそばサークル（白内拓郎）
TEL 090-8899-3615

【せたな町北檜山区】

冬期間は月1回の特別開催　**『ふれあい市場』**

せたな町の生産者が持ち寄る旬の食材や加工品などを販売するふれあい市場。冬期間は月１回の開催となります。

【開催予定（月１回）】● 弥生場所／３月14日（土）
午後２時から３時まで

【場　所】ふれあい市場（温泉ホテルきたひやま横）

【問合せ】役場産業振興課　TEL.0137-84-5111

【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、火傷などに効き目があります。美肌効果が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）

【営業時間】午前10時～午後9時まで　※毎月第1・3月曜日定休

【入浴料】大人400円、中人140円、小人70円

【問合せ】やすらぎ館　TEL.0137-87-3841

【せたな町大成区】

身も心もあったか　**国民宿舎『あわび山荘』**

貝取澗渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみてはいかがですか。※各種宴会プランもありますので、お電話にてお問い合わせください！（要予約）

【場　所】せたな町大成区貝取澗388

【宿泊料（通常）】● 大人8,100円、● 小学生6,410円、
● 幼児1,530円（寝具のご利用のみ）

【問合せ】国民宿舎あわび山荘　TEL.01398-4-5522

～みんなの未来のために～ 国民ねんきん

国民年金保険料額と納め方のお知らせ

※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。

保険料は、20歳から60歳になるまでの40年間納めます。
保険料は、翌月末日（納付期限）までに納付します。



○平成27年度の保険料額のお知らせ

- **定額保険料　月額**　15,590円
（前年比340円増）
- **付加保険料　月額**　400円(希望者)

納めた保険料は、年末調整や確定申告のときに申告をすると、全額が社会保険料控除の対象となります。

～お得な情報～

□前納制度について

前納とは、その年度の６ヶ月分、１年分、２年分等の保険料を前もってまとめて納めることです。「口座振替」による前納は、「納付書」での前納より割引額が多くお得です。

○保険料の納付方法

１．納付書（現金）で納付

日本年金機構から送付される納付書で納めます。

２．口座振替で納付

口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関へ行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利です。通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、当月末日振替にすると１ヶ月50円割引があります。

※クレジットカード納付及び電子納付

函館年金事務所へ申込みします。電子納付は、あらかじめ金融機関との契約が必要です。

詳しくは、税務住民課戸籍年金グループまたは函館年金事務所へお問い合わせください。

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：
特別養護老人ホーム豊寿園　庫元
（☎82－0344）
※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。

自慢の大豆料理のレシピを紹介します！

～「豆腐シューマイ」～

毎月１９日は「大豆の日」にちなんで、大豆料理レシピを紹介させて頂いています。

今回は「豆腐シューマイ」です。

しっとり柔らかくて、食べやすいですよ。

〈 材料4人分〉（1人分　194kcal　★栄養価：塩分0.95g）

○木綿豆腐	３００ｇ
○豚ひき肉	１５０ｇ
○生しいたけ	２個
○ネギ	６cm
○シュウマイの皮	１２枚
○ごま油　練り辛子　しょうゆ	

○下味	
・片栗粉	大さじ２
・しょうゆ・ごま油	各小さじ１
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々

作り方

① しいたけ・ねぎをみじん切りにする。シューマイの皮は５㎜幅に切る。豆腐はペーパータオル等で水けを取る。耐熱皿にごま油を薄く塗っておく。

② ボールにひき肉と下味の材料を入れ、よく練る。しいたけ、ねぎを加え豆腐をくずしながら入れ、ひき肉になじませる。豆腐が均等に混ざったら、１２等分にして丸め、耐熱皿に並べる。

③ たねの上にシューマイの皮を乗せる。全体に霧吹きで水を吹きつけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで５～６分加熱する。皮が透き通り、竹串を刺してにごった肉汁が出てこなければ出来上がり。

④ 器に盛り、お好みで練辛子、しょうゆをつけていただいて下さい。

