まちの行事予定

2月

7 火 大安
◇無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30　としべつ
◇すっきりサークル　③シェイプボディ、子どもワクワク教室

8 水 赤口
◇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）13:00～13:20　としべつ
◇日本脳炎予防接種（小学生以上）（受付）15:30～16:00　としべつ

9 木 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
◇四種混合予防接種（実施）14:00～16:00　岩間医院

10 金 友引
◇すっきりサークル　②ストレッチ

11 土 先負
建国記念の日
★春待ちコンサート　14:00～　町民センター
◇町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221

12 日 仏滅
★北海道障がい者冬季スポーツ大会inいまかね
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

13 月 大安
◇としべついきいき元気クラブ
◇すっきりサークル　①スタート

14 火 赤口
★ゆきあかりinいまかね　スノーキャンドルづくり
◇すくすく親子広場（実施）9:30～11:30　としべつ
◇ゆうゆうクラブ　(実施)10:00～11:30　老人福祉センター

15 水 先勝
◇BCG、麻しん風しん混合1期2期、水痘予防接種(乳幼児)（受付）13:00～13:20　としべつ
◇ブックン運行日

16 木 友引

17 金 先負
◇日本脳炎予防接種（高3～19歳）（実施）16:00～17:00　今金診療所
◇いまカフェ（実施）13:30～15:30　すえひろ

18 土 仏滅
★図書室おはなし会「おはなしころりん」

19 日 大安
★ピリカふれあい歩くスキー大会
◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

20 月 赤口
◇すっきりサークル　①スタート

21 火 先勝

22 水 友引
◇ゆうゆうクラブ（実施）10:00～11:30　老人福祉センター
◇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）13:00～13:20　としべつ

23 木 先負
◇すっきりサークル　③シェイプボディ
◇無医地区皮膚科診療（受付）14:00～15:00　としべつ

24 金 仏滅
◇すっきりサークル　②ストレッチ
◇2種混合(ジフテリア・破傷風)第2期予防接種(小6)（実施）16:00～17:00　今金診療所

25 土 大安

26 日 友引
★第24回石井杯バレーボール大会
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

27 月 先負
◇としべついきいき元気クラブ

28 火 仏滅

3月

1 水 大安
◇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）13:00～13:20　としべつ
◇ブックン運行日

2 木 赤口

3 金 先勝

4 土 友引

5 日 先負
★町民バドミントン大会
◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

6 月 仏滅
◇すっきりサークル　①スタート

【今金町無料法律登記相談】
日　時／2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

【せたな町手続き案内（裁判所）日程】
日　時／2月16日（木）13:00～16:00
場　所／瀬棚総合福祉センター「やすらぎ館」
予　約／2月9日（木）までに予約が必要
問合せ／函館地方裁判所　☎0138-38-2372

第36回　北海道障がい者冬季スポーツ大会 in いまかね

開催日：2月12日（日）
種　目：大回転・距離競技
開会式：大回転　9時40分～
　　距離競技　9時00分～
競技開始：大回転　10時40分～
　　距離競技10時30分～
場　所：今金町ピリカスキー場（大回転）、旧ピリカダム下公園跡地
　　特設会場(距離競技)
主　催：公益財団法人北海道障がい者スポーツ協会、今金町



◇健診のおしらせ◇（●実施日2月9日　●場所：としべつ保健センター）

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

◇各種事業のおしらせ◇

すっきりサークル	①スタート	ステップコース	3/6	13:30-14:30	としべつ
		ステップコース(自主活動)	2/13, 20		
		ノルディックコース(自主活動)	※冬期間は実施を中止いたします		
	②ストレッチ	イスコース	2/10, 24	13:30-14:00	10 としべつ
		マットコース		14:10-14:50	24 老人福祉セ
	③シェイプボディ	全身柔軟コース	2/7	19:00-19:50	町民センター
		全身運動コース	2/23		
		子どもワクワク教室	2/7	19:00-19:50	町民センター
としべついきいき元気クラブ			2/13, 27	10:30-11:45	としべつ
種川いきいき元気クラブ			※2月の実施はありません		

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】
北海道新幹線開業記念大鉄道写真展－八雲展

北海道新幹線開業記念としてＪＲタワーで開催された「鉄道とその周辺を入れ込んだ写真のコンテスト」で選定された90点の作品を特別展示します。

【展示期間】平成29年３月５日（日）まで
【展示場所】八雲町郷土資料館「木彫り熊資料館」
【休館日】月曜日・祝日
【入館料】無料
【協　力】札幌駅総合開発株式会社
【後　援】北海道新幹線建設促進八雲期成会、八雲町
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎0137-63-3131

【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。

【町外利用者】小口分水：一般用（20㍑）100円
　　大口分水：一般用、業務用（１㎥）610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

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！

【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。
【温泉日帰り入浴料金】400～500円
【問合せ】長万部町教育委員会 ☎01377-2-2748

【せたな町北檜山区】
SETANA TOWN CALENDAR販売中

「SETANA TOWN CALENDAR」は、せたな町の美しい四季を感じさせる写真を町民からお寄せいただき、月めくりカレンダーを作成したものです。カレンダーは役場まちづくり推進課で販売。無くなり次第販売を終了させていただきます。

【販売価格】窓口販売１部　300円、郵送販売もしますので、現金を定額小為替に換えて送付してください。
（送料込み１部400円、２部700円、３部1,000円）
【問合せ】せたな町役場まちづくり推進課☎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）
【営業時間】午前10時から午後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　☎0137-87-3840

【せたな町大成区】
『あわび山荘』

日頃のご愛顧に感謝をこめて「忘・新年会特別プラン」をご用意いたしました。温泉に入りのんびり気分で大宴会、身も心もリフレッシュしませんか！10人以上でカラオケ無料です！詳しくはお電話ください！

【場　所】せたな町大成区貝取澗388番地
【宿泊料】（税込）大人8,500円、小学生6,590円、
　幼児1,800円（寝具のご利用のみ）
【問合せ】国民宿舎あわび山荘　☎01398-4-5522

リスクにそなえる
「老齢」「障害」「遺族給付」

国民ねんきん

平成28年度の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。

保険料を納め忘れのまま放置すると、『将来の老齢年金』や『万が一の時の障害年金・遺族年金』が受け取れないなどの不利益をこうむることがあります。
保険料は必ず納付期限内に納めましょう。
また、半額免除など保険料の一部免除が承認されている場合も、残りの保険料を納付しなければ、未納と同様の扱いとなります。

●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。
失業により保険料の納付が困難な時は、失業がわかる公的機関の証明（離職票、雇用保険受給資格証の写し等）を添付のうえ国民年金保険料の免除申請をしましょう。（ただし、失業による免除は失業の日の前月からです。）

●保険料の納め忘れがあるとどうなるの？
短期間でも納めないとその分、生涯、減額された老齢基礎年金を受け取ることになります。

- 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**

函館年金事務所「年金相談」平成29年度の開設日時のお知らせ
平成29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。
いずれも場所は今金町役場となります。

❶平成29年５月25日（木）
午前10：30～午後３：30まで
❷平成29年11月９日（木）
午前10：30～午後３：30まで
❸平成30年１月25日（木）
午前９：30～午後２：30まで

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：
給食センター
濱田（☎ 82-0920）
※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。

「れんこんのおかか煮」

今月は、「れんこんのおかか煮」のレシピをご紹介します。
れんこんは、筑前煮やうま煮には欠かせない根菜ですが、材料を沢山使う料理なので作るのがおっくうになりがちです。この「れんこんのおかか煮」は、れんこん、かつおぶし、調味料があれば簡単に作る事ができますのでれんこんが出回っているこの時期にぜひご家庭でも、作ってみて下さいね。シャキシャキした食感がたまらない美味しさです。

〈材料４人分〉
（１人あたり 90kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 3.1g、炭水化物 11g、カルシウム 14.1mg、食物繊維 13g、塩分 14.6g）

- れんこん……250ｇ
- かつおぶし……５ｇ
- 醤油……大さじ１弱
- みりん……大さじ２
- 油……大さじ１



〈作り方〉
1. れんこんは皮をむいて５ｍｍ幅の半月切りにする。水にさらし、水気をよくきる。
2. フライパンに油を熱し、れんこんの表面が透き通るまで中火で炒める。醤油、みりんを加えてさらに炒める。
3. かつおぶしを加え、さっくり混ぜて出来上がり。

れんこんは細長いものより太く短い方が、粘りが強く味わいも深いです。変色していない新鮮なものを選びましょう。