

まちの行事予定

12月

- 7 金 大安 ◆ふまねっとクラブ (実施) 10:30～11:30 としべつ
- 8 土 赤口
- 9 日 先勝 ◆日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
- 10 月 友引
- 11 火 先負 ◆いきいき元気クラブ (実施) 13:30～14:30 あったからんど
◆無医地区耳鼻科診療 (受付) 14:00～14:30 としべつ
- 12 水 仏滅 ◆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
- 13 木 大安
- 14 金 赤口
- 15 土 先勝 ★図書室おはなし会「おはなしころりん」
拡大版 クリスマスおはなし会
- 16 日 友引 ◆日曜当番医 道南口イナル病院 ☎84-5011
- 17 月 先負
- 18 火 仏滅 ◆すくすく親子広場 (実施) 9:30～11:30 としべつ
◆すっきりサークル (筋力アップコース)

- 19 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
◆日本脳炎予防接種 (小学生以上) (受付) 15:30～15:50 としべつ
- 20 木 赤口 ◆無医地区皮膚科診療 (受付) 14:00～14:30 としべつ
◆日本脳炎予防接種 (中学生以上) (受付) 16:00～17:00 今金診療所
- 21 金 先勝 ◆ふまねっとクラブ (実施) 10:30～11:30 としべつ
◆いまカフェ (実施) 13:30～15:00 としべつ
- 22 土 友引
- 23 日 先負 天皇誕生日
◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
- 24 月 仏滅 振替休日
◆町内急患当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
- 25 火 大安 ◆いきいき元気クラブ (実施) 13:30～14:30 あったからんど
- 26 水 赤口
- 27 木 先勝
- 28 金 友引
- 29 土 先負
- 30 日 仏滅 ◆日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
- 31 月 大安 ◆休日当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

1月

- 1 火 赤口 元日 ◆休日当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221
- 2 水 先勝 ◆休日当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

【今金町無料法律登記相談】

日 時/12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14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 ☎0137-84-5111

【雇用保険受給手続受付日】

日 時/12月19日 (水) 10:00～16:00
場 所/北檜山職業相談室
問合せ/ハローワーク八雲 ☎0137-62-2509
※上記の受付は、短期特別受給資格者 (季節労働者) のみの受付となります。一般被保険者及び高齢被保険者に係る雇用保険手続きの受付は行いませんのでご注意ください。
※暴風雪等の荒天時、地震等の天災発生時はやむを得ず中止させていただく場合があります。

◇健診のおしらせ◇ (●実施日: 12月6日 ●場所: としべつ保健センター)

3カ月児健診	13:30-13:45	3歳児健診	13:00-13:15
1歳6カ月児健診	13:15-13:30	5歳児健診	13:00-13:15

◇各種事業のおしらせ◇

①いきいき元気クラブ (ストレッチ編)	12/11	13:30～14:30	あったからんど
	12/25		
②すっきりサークル (筋力アップコース)	12/18	19:00～20:00	としべつ

年末・年始の休み状況

月日	施設名	役場	としべつ 老人保健施設	国保病院	町民センター	総合体育館	種川温泉休憩所	あったからんど
12月28日 (金)		通常	通常	通常診療	通常	通常	10:00～21:00	10:00～22:00
12月29日 (土)		閉庁	閉庁	休診	通常	通常	09:00～21:00	09:00～22:00
12月30日 (日)		閉庁	閉庁	日曜当番	休館	休館	09:00～21:00	09:00～22:00
12月31日 (月)		閉庁	閉庁	休診	休館	休館	10:00～16:00	09:00～16:00
1月1日 (火)		閉庁	閉庁	休日当番	休館	休館	休業	09:00～16:00
1月2日 (水)		閉庁	閉庁	休診	休館	休館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月3日 (木)		閉庁	閉庁	休診	休館	休館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月4日 (金)		臨時開庁 (注)	閉庁	休診	休館	休館	10:00～21:00	10:00～22:00
1月5日 (土)		閉庁	閉庁	休診	休館	休館	09:00～21:00	09:00～22:00
1月6日 (日)		閉庁	閉庁	休診	通常	休館	09:00～21:00	09:00～22:00

(注) 臨時開庁する部署は、総務財政課、税務住民課、公営施設課 (水道関係)、会計室となります。
(開庁時間は、9:00～正午となります。)

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】

八雲町営スキー場12月23日オープン！（予定）

八雲町営スキー場は、スキーの初心者から上級者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど多くの方が楽しむことができます。また、就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です！家族揃って八雲のグレンデへGO！【オープン日】12月23日（日）※積雪の状況により、オープン日が順延することがあります。

【お得な券】

- 11回券・3時間：大人 1,230円 中学生以下 720円
- 1日：大人 1,850円 中学生以下 1,020円
- 1回：大人 120円 中学生以下 70円
- シーズン券：60歳以上15,420円 大人18,510円 中学生以下 10,280円

○八雲町高齢者スポーツ施設共通利用券 65歳以上 10,800円

【場所】八雲町春日767

【問合せ】八雲町総合体育館 ☎0137-62-2141

【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（20ℓ）・100円 業務用（1立米）610円
大口分水 一般用（1立米）・610円 業務用（1立米）・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】

宝くじ文化公演「ゼブラ」長万部公演チケット販売中！！

【日時】12月15日（土）開演18：30（開場18：00）

【会場】長万部町学習文化センター 文化ホール

【料金】[前売]一般：2,000円 高校生以下：500円

[当日]一般：2,500円 高校生以下：800円

※全指定席、未就学児の入場はご遠慮下さい。

※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。

【チケット取扱所】

長万部町教育委員会事務局 ☎01377-2-2748

長万部町学習文化センター ☎01377-2-5757

【問合せ】

長万部町教育委員会事務局社会教育係 ☎01377-2-2748

【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。

【宿泊料】／1泊2食1人様7,992円から（入湯税別途、朝・夕2食付）

【問合せ】／温泉ホテルきたひやま ☎0137-84-4120

【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、火傷などに効果があります。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】10時から21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 ☎0137-87-3841

【せたな町大成区】

あわび山荘で日帰り入浴も！

国民宿舎あわび山荘では、宿泊はもちろん、日帰り入浴も行っております。貝取潤渓谷の雄大な風景を楽しめる露天風呂や併設のサウナで温まって、身も心もリフレッシュしませんか。

【場所】大成区貝取潤388番地

【入浴料】大人400円、中人140円、小人70円、幼児無料

【日帰り入浴営業時間】9：00～20：00

【問合せ】国民宿舎あわび山荘 ☎01398-4-5522

未来のかけはし

『老齢年金、障害・遺族補償』も!! **国民ねんきん**

免除された国民年金保険料の追納をお勧めします

※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。

保険料の全額又は一部免除等や納付猶予（学生納付特例・若年者納付猶予）の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。



そこで、これらの期間は10年以内であればあとから保険料を納めること（追納）で、老齢基礎年金の年金額を増額することができます。

① 追納を行う場合は、
申し込みが必要です。

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）

② 追納に関する注意

承認された期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
保険料の免除や納付猶予等の承認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と、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額がつかます。

●平成30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20年度	15,170	7,580
平成21年度	15,260	7,630
平成22年度	15,520	7,760
平成23年度	15,310	7,650
平成24年度	15,160	7,580
平成25年度	15,130	7,570
平成26年度	15,280	7,640
平成27年度	15,610	7,800

「追納」で年金を満額に近づけましょう！

※平成27年度の3／4免除追納額は、11,700円・1／4免除の追納額は3,900円です。

※保険料免除、若年者納付猶予、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。

【お知らせ】

平成30年度の保険料は
月額**16,340円**となります。

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

☆かぼちゃと油揚げの煮物☆

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。

かぼちゃは代表的な緑黄色野菜でカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。今回は、今の時期にぴったりな、かぼちゃを使った料理を紹介します。

＜材料（4人分）＞

1人あたり エネルギー329kcal たんぱく質9.3g 脂質12.4g
炭水化物42.7g 食物繊維6.2g 塩分0.4g

【材料：4人分】

☆かぼちゃ 600g

☆油揚げ 2枚

☆インゲン豆 100g

【調味料】

★だし汁 600cc

★酒 大さじ4

★砂糖 40g

★醤油 小さじ2

★サラダ油 小さじ2



＜作り方＞

1. かぼちゃは、中の種を取り除き水で洗い、堅い部分の皮をむき、食べやすい大きさとなるように乱切りに切る。
2. 油揚げをざるに乗せ、熱湯をまわしかけて湯通しし、一口大に切る。インゲン豆の筋を切り取り、沸騰したお湯で茹でる。
3. 鍋に油を中火で熱し、かぼちゃと油揚げを炒める。少し炒めたらだし汁を入れて、1分ほど煮る。
4. 酒、砂糖を入れ1分ほど煮て醤油を加え、かぼちゃに火が通るまで煮込む。器に盛り付け、インゲン豆を添える。