まちの行事予定

1月

3	木 友引	◆休日当番医　今金町立国保病院　☎82-0221
4	金 先負	
5	土 仏滅	
6	日 赤口	☆今金町消防団　出初式　消防署前ほか ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
7	月 先勝	
8	火 友引	
9	水 先負	◆にこにこ健康広場（種川）（実施）13:30～15:00　種川温泉休憩所 ☆こどもかるた教室（11日まで）13:30～15:30　総合体育館
10	木 仏滅	◆3カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診、5歳児健診 ◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）16:00～17:00　今金診療所
11	金 大安	◆にこにこ健康広場（神丘） （実施）10:00～11:30　神丘構造改善センター ◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ ☆檜山教育講演会　18:30～　今金町民センター
12	土 赤口	☆ウィンターキャンプ2019　老人福祉センターほか
13	日 先勝	◆日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221
14	月 友引	成人の日 ◆町内急患当番医　今金町立国保病院　☎82-0221
15	火 先負	◆ゆうゆうクラブ（実施）10:30～12:00　あったからんど ◆いきいき元気クラブ（実施）13:30～14:30 あったからんど ◆すっきりサークル（ストレッチコース）
16	水 仏滅	◆にこにこ健康広場（八束・白石） （実施）10:00～11:30　八束交流センター ◆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 ◆日本脳炎予防接種（小学生以上） （受付）15:30～15:50　としべつ
17	木 大安	◆にこにこ健康広場（金原・豊田） （実施）13:30～15:00　金原基幹集落センター ◆2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6） （受付）14:00～16:00　岩間医院
18	金 赤口	◆住民健診結果説明会（実施）10:00～12:00　としべつ ◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ ☆平成31年ふれあい交流会　老人福祉センター
19	土 先勝	☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
20	日 友引	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
21	月 先負	◆ゆうゆうクラブ（実施）10:30～12:00　あったからんど
22	火 仏滅	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ ◆すっきりサークル（筋力アップコース）
23	水 大安	◆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
24	木 赤口	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）16:00～17:00　今金診療所
25	金 先勝	◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30　としべつ
26	土 友引	
27	日 先負	◆日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221
28	月 仏滅	◆ゆうゆうクラブ（実施）10:30～12:00　あったからんど
29	火 大安	
30	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）15:30～15:50　としべつ
31	木 先勝	◆いきいき元気クラブ（実施）13:30～14:30 あったからんど

2月

1	金 友引	
2	土 先負	
3	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町立国保病院　☎82-0221

☆ふれあい交流会☆

1月18日（金）に、各地区老人クラブ連合会と学童保育所に通う児童達との「ふれあい交流会」が開催されます。これは、世代間のつながりづくりを構築することにより、互いに支えあえる福祉のまちづくりに寄与することを目的としています。

日時：1月18日　13:30～
場所：老人福祉センター

【昨年の様子】



【今金町無料法律登記相談】
日　時／1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

【雇用保険受給手続受付日】
日　時／1月 8日（火）10:00～16:00
　　1月23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、短期特例受給資格者（季節労働者）のみの受付となります。一般被保険者及び高年齢被保険者に係る雇用保険受給　手続きの受付は行いませんので、ご注意願います。
※暴風雪等の荒天時、地震等の天災発生時は止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：1月10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）	1/15 1/31	13:30～14:30	あったからんど
②すっきりサークル（ストレッチコース）	1/15	19:00～20:00	としべつ
③すっきりサークル（筋力アップコース）	1/22		

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】

全長100mの氷のすべり台！第32回　八雲さむいべや祭り

●前夜祭～２月２日（土）午後５時～８時
【内　容】バンド演奏、ミニ花火大会、八雲高校吹奏楽局演奏会等
※氷のすべり台は、午後１時から利用できます。
●本祭～２月３日（日）午前10時～午後３時
【内　容】氷のすべり台、バナナボート「白熊号」、雪中駅伝大会、町民雪像、お楽しみゲーム大会、各種バザー、ビンゴ大会、餅まき　等
【問合せ】八雲町公民館内☎0138-63-3131

【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ﾘｯﾄﾙ）・100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】

長万部町営スキー場オープン！（予定）

今年度の長万部町営スキー場は１月中旬がオープン予定です！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。
【温泉日帰り入浴料金】約 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】

冬期間は月１回の特別開催ふれあい市場

ふれあい市場は今後、特別開催として３月まで月１回の開催を予定しております。
●特別開催予定（月１回）・初場所／１月19（土）・如月場所／２月16日（土）・弥生場所／３月16日（土）、いずれも13時40分から14時10分まで
【場　所】ふれあい市場（温泉ホテルきたひやま横）
【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、火傷などに効能があります。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。貝取澗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】せたな町大成区貝取澗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

国民年金保険料の割引制度はご存知ですか?

※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。

第１号被保険者が納める保険料は月額16,340円です。送付される納付書で毎月納めることもできますが、口座振替や前納にしますと、割引があります。

◆保険料を納付できるところ
ゆうちょ銀行・銀行・農協・信金・コンビニ・漁協・労働金庫・MMK設置店など

◆前　　納
１年分や半年分などまとめて納める「前納」にすると、保険料が割引になります。納付書による現金納付に比べ口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

◆口座振替
納め忘れがなく、手続きも簡単な「口座振替」は、保険料の割引制度も利用できるので、おすすめです。毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。また６ヶ月、1年前納の他に『２年前納』もご利用いただけます。
お申込み期限は、毎年２月末までです。２年間で１万５千円程度の割引となります。

◆クレジットカード納付（継続納付）
函館年金事務所に申込用紙を郵送又は提出し、保険料をクレジットカードにより納付することができます。

◆電子納付
インターネットや携帯電話を利用して支払手続きをします。あらかじめ利用される金融機関へ問い合わせをし契約することが必要です。



＊現金で月々納付　196,080円（１年度分）
＊現金で前納　～192,600円（3,480円割引）
＊口座振替で当月末振替　～195,480円（月々50円割引）
＊口座振替で前納　～191,970円（4,110円割引）
※平成30年度保険料で比較

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：
今金町国保病院　吉田
（☎ 82-0221）
※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。

今金町の食材を使ったレシピをご紹介
～餅巾着の紅白みぞれ煮～

今回は「お餅」を使った料理をご紹介します。意外と簡単に作ることができますので、ぜひお試し下さい。

<栄養価（１人分）>
エネルギー221kcal　たんぱく質7.0g　脂質0.7g、炭水化物33.3g
食物繊維3.2g　塩分0.9g

【材料：１人分】
☆切り餅　１個　☆小揚げ　１枚　☆人参　10g
☆大根　100g　☆しめじ　25g　☆長ねぎ　少々
【調味料】
★だし汁　30～50cc　★めんつゆ　小さじと1/2



【調理のポイント】
きれいな紅白にするため、おろした大根と人参は混ぜない。また、めんつゆは盛り付け後にかける。

<作り方>
1．切り餅を半分に切って、油抜きして半分に切った小揚げに入れる。（口の開いた餅巾着が２個になる）。
2．大根と人参は皮をむいてすりおろす（それぞれ別の器に入れておく）。しめじは食べやすい大きさに切る。長ねぎは小口切りにする。
3．小鍋に１を、切り口を上に向けて並べる。しめじを空いたスペースに入れる。
4．3にだし汁を注ぎ、2の大根おろしを汁ごと全量、餅巾着の上から加える。
5．小鍋の蓋をぴったり閉じて、餅が軟らかくなるまで弱火で煮る。
6．餅巾着を器に盛り、その上に鍋の中の大根おろし・煮汁・しめじ、３のおろし人参、長ねぎを盛り付ける。
7．めんつゆをかけて出来上がり。