まちの行事予定

3月

6	土 大安	
7	日 赤口	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
8	月 先勝	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）　13:30～15:00、16:00～18:45　としべつ ☆ｉ・フィット　エアロ　18：20～　総合体育館 ☆ｉ・フィット　腹筋　19：00～　総合体育館
9	火 友引	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施）　8:00～9:30　としべつ
10	水 先負	◆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）/ジフテリア・破傷風（小６） （受付）15:30～15:50 としべつ ☆ｉ・フィット　エアロ　10：00～　総合体育館 ☆ｉ・フィット　腹筋　10：40～　総合体育館
11	木 仏滅	◆３か月児健診，１歳６か月児健診，３歳児健診，５歳児健診
12	金 大安	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
13	土 友引	☆認定こども園卒園式
14	日 先負	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
15	月 仏滅	☆今金中学校卒業証書授与式
16	火 大安	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
17	水 赤口	◆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 ◆おたふく予防接種（小学生、中学生） （受付）15:30～15:50 としべつ
18	木 先勝	
19	金 友引	◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ ☆今金小学校卒業証書授与式 ☆種川小学校卒業証書授与式
20	土 先負	春分の日
21	日 仏滅	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
22	月 大安	☆ｉ・フィット　エアロ　18：20～　総合体育館 ☆ｉ・フィット　腹筋　19：00～　総合体育館
23	火 赤口	◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ
24	水 先勝	◆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 ☆ｉ・フィット　エアロ　10：00～　総合体育館 ☆ｉ・フィット　体幹　10：40～　総合体育館
25	木 友引	◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所
26	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
27	土 仏滅	
28	日 大安	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
29	月 赤口	
30	火 先勝	
31	水 友引	

4月

1	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
2	金 仏滅	
3	土 大安	
4	日 赤口	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
5	月 先勝	

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：３月11日・４月１日●場所：としべつ保健センター）

３か月児健診	13:30-13:45	３歳児健診	13:15-13:30
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	３/12	10:00～11:30	としべつ
	３/26	10:00～11:00	
イストレ	３/16	13:30～14:30	あったからんど

【今金町無料法律登記相談】
日　時／３月18日（木）／４月15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／３月12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

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】

八雲町営スキー場の営業時間変更のお知らせ　最終営業日３月７日！

八雲町営スキー場（春日）の営業時間が変更となります。また、最終営業日はリフト無料開放となりますので、ご利用ください。

【時間】３月１日（月）～３月７日（日）
平日　午後５時～午後９時
土日　午前10時～午後９時
※リフトの運行は午後８時45分で終了です。
【リフト券】１回券大人120円、　中学生以下70円
11回券大人1,250円、中学生以下730円
※このほかにも時間券があります。
【問合せ】八雲町教育委員会体育課　☎0137-62-2141

【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。

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
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】

長万部公園バンガロー予約開始！（４月１日～）

４月１日（木）から長万部公園バンガローの予約受付を開始します！GWや夏休み期間などは、利用者が集中するのでご予約はお早めに！

ご家族、ご友人などお誘い合わせのうえ、多くのご利用をお待ちしております！

※新型コロナウイルスの感染状況等により申込日時を変更する場合があります。
◎料　　金　　バンガロー１棟１泊　6,000円
※バンガロー１棟で、大人５～７名程度が利用（宿泊）可能です。
【問合せ】長万部町役場建設課建築公園係　☎01377-2-2456

【せたな町】

「せたなの食」をお届けします
セタナセレクション　実施中！

ゆったりと家でくつろぎながら、せたなの食を堪能してみてはいかがですか？

ご要望の方には、のしを無料で対応いたしますので、贈答用としてもご利用いただけます。

【セタナセレクション商品】
●「瀬棚ブリュレ詰合せ（６本入り）」
せたな町産オーガニック牛乳とせたな町産オーガニック生クリームをふんだんに使ったプリンです。
●「浜風天日干しお魚セット」
せたなの豊富な海の幸を浜風をたっぷり浴びて天日干ししました。
●「船長の海鮮たまて箱　Ｂセット」
いくら醤油漬や昔風いか塩辛等、全７種類の食べ比べのできるセットです。
●「グラスフェッドチーズ詰め合わせ」
自家産牧草のみで育てた、高品質のミルクの素材を活かしたチーズで、おつまみはもちろん、いろいろな料理に使えます。
●「風の祝福Ｂセット（ハム・ソーセージ・ベーコンセット）」
放牧で育てた黒豚を使って作った無添加のハムのセットです。
●「若松ポークマン使用特製餃子（12個入）５パックセット」
函館の人気ラーメン店の外側はカリッとしつつ、中はジューシーな特製みそだれで食べる餃子です。

購入は、「楽天　セタナセレクション」で検索！

ご紹介した商品は、一例です。
詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」 国民ねんきん

令和３年度　国民年金保険料の額と納付方法について

※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。

国民年金保険料を20歳から60歳になるまでの40年間納めると、満額の老齢基礎年金を受けとることができます。

また、納付期限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められておりますので、納付期限までに納めましょう。

○令和３年度の保険料額のお知らせ

・**定額保険料　月額　16,610円**
（前年比70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。

○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「領収（納付受託）済通知書」で納めます。

２.口座振替で納付【一番お得な納付方法】

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かからず、納め忘れを防ぐことができ便利です。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「早割」にすると１ヶ月50円の割引があります。

※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。

～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年分等の保険料を事前に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。

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：国保病院・介護老人保健施設
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。

『玉ねぎのマリネ』

今回は常備野菜の定番「玉ねぎ」を使ったレシピをご紹介します。少ない材料で作ることができるので、お気軽にお試し下さい。

【材料】（４人分）

★玉ねぎ　100ｇ（中1/2個）　☆酢　大さじ２
★カットわかめ（乾燥）　２ｇ（３つまみ）　☆砂糖　大さじ１
★ツナ缶詰（油漬け）　70ｇ（１缶）

≪作り方≫



１．玉ねぎ：できるだけ薄くスライスする（繊維を断つ方向に切ると辛みが抜けやすくなる）。塩ひとつまみ（分量外）で塩もみし、流水で洗い水気を絞る。レンジ対応容器に入れてラップをしないでレンジで30～40秒間加熱する（辛みが抜けるとともに調味料がなじみやすくなる）。
２．カットわかめ：水戻しする。戻ったら水気を絞る。
３．１の玉ねぎの容器に、わかめ・ツナ缶詰（油ごと）・酢・砂糖を入れて和える。
４．冷蔵庫で冷やす（冷える時に味がなじむ。ひと晩おくとよりおいしくなる）。

（１人あたり　エネルギー72kcal、たんぱく質3.6ｇ、脂質4.2ｇ、炭水化物5.0ｇ、食物繊維0.4ｇ、塩分0.3ｇ）