まちの行事予定

3月

6	月 仏滅	◆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
7	火 大安	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）8:00 ～ 9:30 としべつ
8	水 赤口	◆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
9	木 先勝	◆日本脳炎予防接種（中学生以上） （受付）15:00 ～ 17:00 今金診療所
10	金 友引	◆いまカフェ（実施）13:30 ～ 15:00 としべつ
11	土 先負	
12	日 仏滅	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
13	月 大安	
14	火 赤口	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
15	水 先勝	◆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
16	木 友引	
17	金 先負	
18	土 仏滅	
19	日 大安	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
20	月 赤口	
21	火 先勝	春分の日
22	水 友引	◆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）/ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風（小６）/おたふく（小中学生）/子宮頸がん（サーバリックス/中学生以上）予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50 としべつ
23	木 先負	
24	金 仏滅	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
25	土 大安	
26	日 赤口	◆日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
27	月 先勝	
28	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
29	水 先負	
30	木 仏滅	◆子宮頸がん予防接種（ガーダシル／中学生以上） （受付）15:00 ～ 17:00 今金診療所
31	金 大安	

4月

1	土 赤口	
2	日 先勝	◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
3	月 友引	
4	火 先負	
5	水 仏滅	
6	木 大安	◆3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診
7	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）

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：４月６日 ●場所：としべつ）

３か月児健診	13:15-13:30	３歳児健診	13:00-13:15
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	3/24	10:00 ～ 11:00	としべつ
	4/7	10:00 ～ 11:30	
イストレ	3/14, 28	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16日（木）10:00 ～ 12:00
　　４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／３月10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 ☎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】

歌手・加藤登紀子さんの次女・Yaeさんによるコンサート「土に生きる」を開催します！！

Yaeさんの稀有な深さのある歌声や、ギタリストの越田太郎丸さんとピアニストのKenさんによる素晴らしい音色を堪能してください！！
【サポート】ギター：越田太郎丸　ピアノ：Ken
【日時】３月18日（土）午後２時開演
【会場】シルバープラザ（八雲町栄町13-1）
【入場料】無料※入場整理券が必要となります。
【問合せ】八雲町文化団体連合会　☎63-3131

【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）・620円
大口分水　一般用（1立米）・620円
業務用（1立米）・620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３日～）

４月３日（月）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

【せたな町北檜山区】

『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。日帰り入浴もオススメです。レストランでは地場産品を使った料理が堪能できます。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8,140円～（入湯税別途）
【日帰り入浴料】大人410円、中人140円、小人70円
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎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。
【時間】10時～21時 ※毎月第１・３月曜日定休
【入浴料】大人410円、中人140円、小人70円
【問合せ】やすらぎ館　☎87-3841

【せたな町大成区】

貝取澗公営温泉浴場

ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉で、関節リウマチや腰痛症、冷え性をはじめ、疲労回復などにも効果があります。露天風呂も併設されておりますので、心身ともにリフレッシュしませんか。
【営業時間】９時～20時※水曜日は13時～20時
【入浴料】大人410円、中人140円、小人70円
【問合せ】貝取澗公営温泉浴場　☎01398-4-5522

暮らし助ける支え合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

令和５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５年度の保険料額のお知らせ

- **定額保険料　月額　16,520円**
（前年比70円減）
- **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。

◆保険料の納付方法

- **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。
- **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。

※令和５年２月20日利用開始
新たに「スマートフォンアプリ」を使用した電子(キャッシュレス)決済での納付が利用できるようになりました。

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：
今金小学校
大森（☎82-0224）
※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。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？

手洗いを見直そう！

せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

