まちの行事予定

3月

6	木 友引	
7	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
8	土 仏滅	
9	日 大安	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
10	月 赤口	◆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
11	火 先勝	◆こどもの歯科検診・フッ素塗布 （実施）　8:00 ～ 9:30　としべつ
12	水 友引	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ
13	木 先負	
14	金 仏滅	◆認知症カフェ「いまカフェ」 （実施）13:30 ～ 15:00　としべつ **☆今金中学校卒業証書授与式**
15	土 大安	**☆認定こども園卒園式**
16	日 赤口	◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011
17	月 先勝	
18	火 友引	◆いきいき元気クラブ（イストレ）
19	水 先負	◆中学生以上予防接種 （受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所 **☆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	木 仏滅	春分の日
21	金 大安	
22	土 赤口	
23	日 先勝	◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321
24	月 友引	
25	火 先負	◆すくすく親子広場・プレママサロン （受付）9:45 ～ 10:00　としべつ
26	水 仏滅	◆乳幼児予防接種 （受付）13:10 ～ 13:30　としべつ ◆小学生以上予防接種 （受付）15:30 ～ 15:50　としべつ
27	木 大安	◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診 （受付）13:00 ～ 13:10　としべつ
28	金 赤口	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
29	土 先負	
30	日 仏滅	◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221
31	月 大安	

4月

1	火 赤口	
2	水 先勝	
3	木 友引	
4	金 先負	◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ）
5	土 仏滅	

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。

◇いきいき元気クラブ◇

ふまねっとクラブ	3/7	10:00 ～ 11:30	としべつ
	3/28	10:00 ～ 11:00	
イストレ	3/18	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21日（金）10:00 ～ 12:00
　　４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

【ひやま北部法律相談センター相談日のご案内】
日　時／３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　☎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っており、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、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１日～）

４月１日（火）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！

【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9,390円から（入湯税込み。朝・夕２食付）

【日帰り入浴料】大人450円、中人150円、小人80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。

【場所】瀬棚区本町948番地７

【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450円、中人150円、小人80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。

【場所】大成区貝取澗386番地１

【時間】９時から20時まで　※清掃のため、毎週水曜日は13時から20時まで

【入浴料】大人450円、中人150円、小人80円

【問合せ】貝取澗公営温泉浴場　☎01398-4-5522

互いの優しい助け合い
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

令和７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７年度の保険料額のお知らせ

- **定額保険料　月額　17,510円**
（前年比530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。

◆主な保険料の納付方法

- **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６０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。
- **スマートフォンアプリで納付**
「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。

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：
今金町保健福祉課
山本（☎82-2780）
※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料理を紹介
☆自宅で出来る！十和田バラ焼き☆

今回は、春先に出回る新玉ねぎの時期はもちろん、季節を問わず手に入る玉ねぎレシピ、青森県十和田市の料理をご紹介いたします。玉ねぎの独特の香りと辛さは、硫化アリルという成分ですが、「血液サラサラ」にする働きがあります。硫化アリルは加熱すると成分が変わってしまうので、効果を期待するなら生食をしましょう。また、硫化アリルやカリウムは水に溶け出すため、辛みは残りますが、栄養を逃がさないためにも水にさらす時間は手短にすると良いです。

【材料（４人分）】

★牛肉切り落とし	300ｇ	★玉ねぎ	450ｇ
☆油	大さじ１		

＜調味料＞

☆しょうゆ	大さじ２	☆みりん	大さじ２
☆砂糖	大さじ１	☆こしょう	少々
☆しょうが	少々	☆お酢	少々



≪作り方≫

①下ごしらえ
玉ねぎ　：皮をむき、繊維を断ち切る向きで１cm幅に切る。
しょうが：皮をむき、すりおろしにする。

②ボウルに＜調味料＞を混ぜあわせタレを作る。

③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めます。しんなりとしてきたところで、牛肉を加える。②のタレを加え、炒め合わせたら完成です。
※玉ねぎを、あめ色になるまで炒めるとより美味しくなります。牛肉と玉ねぎの比率は1：1.5ですが、お好みで玉ねぎを多くして下さい。

（１人あたり　エネルギー 278cal、たんぱく質 16.2g、脂質 17.1g
炭水化物 18.3g、カルシウム 25mg、食物繊維 1.8g、塩分 1.4g）