まちの行事予定

3月

7 火 大安 ◇としべついきいき元気クラブ

8 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）（実施）15:30～16:00　としべつ

9 木 先勝 ◇3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児健診
◇すっきりサークル　③シェイプボディ

10 金 友引 ◇すっきりサークル　②ストレッチ

11 土 先負

12 日 仏滅 ★檜山管内スポーツフェスタ　フットサル今金大会
◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

13 月 大安 ◇こどもの歯科診療・フッ素塗布（実施）13:30～15:00、16:00～17:00、17:00～18:45 としべつ

14 火 赤口 ◇こどもの歯科診療・フッ素塗布（実施）8:00～9:30　としべつ
◇すっきりサークル　①スタート

15 水 先勝 ★今金中学校卒業証書授与式
◇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

16 木 友引 ◇麻しん風しん混合1期2期予防接種（幼児）（実施）14:00～16:00　岩間医院
◇すっきりサークル　③シェイプボディ、子どもワクワク教室

17 金 先負 ★種川小学校卒業証書授与式
◇すくすく親子広場（実施）9:30～11:30　としべつ
◇いまカフェ（実施）13:30～15:30　すえひろ
◇日本脳炎予防接種（高3～19歳）（実施）16:00～17:00　今金診療所

18 土 仏滅 ★認定こども園卒園式
★図書室おはなし会「おはなしころりん」

19 日 大安 ◇日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221

20 月 赤口 春分の日
◇町内急患当番医　今金町国保病院　☎82-0221

21 火 先勝 ◇すっきりサークル　①スタート

22 水 友引 ★今金小学校卒業証書授与式
◇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

23 木 先負 ◇としべついきいき元気クラブ
◇2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）（実施）14:00～16:00　岩間医院

24 金 仏滅 ◇すっきりサークル　②ストレッチ
◇日本脳炎予防接種（高3～19歳）（実施）16:00～17:00　今金診療所

25 土 大安

26 日 赤口 ★町民フットサル大会
◇日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011

27 月 先勝

28 火 先負

29 水 仏滅

30 木 大安

31 金 赤口

4月

1 土 先勝

2 日 友引 ◇日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321

3 月 先負

4 火 仏滅

5 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）（実施）15:30～16:00　としべつ

6 木 赤口 ★今金小学校入学式
★種川小学校入学式
◇3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児健診

7 金 先勝 ★今金中学校入学式

【今金町無料法律登記相談】
日　時／3月16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

◇健診のおしらせ◇（●実施日3月9日/4月6日●場所：としべつ保健センター）

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

◇各種事業のおしらせ◇

すっきりサークル	①スタート	ステップコース	ー	13:30-14:30	としべつ
		ステップコース(自主活動)	3/14, 21		
		ノルディックコース(自主活動)	※冬期間は実施を中止いたします		
	②ストレッチ	イスコース	3/10, 24	13:30-14:00	10 としべつ
		マットコース		14:10-14:50	24 老人福祉セ
	③シェイプボディ	全身柔軟コース	3/ 9	19:00-19:50	町民センター
		全身運動コース	3/16		
		子どもワクワク教室	3/16	19:00-19:50	町民センター
としべついきいき元気クラブ			3/ 7, 23	10:30-11:45	としべつ
種川いきいき元気クラブ			※3月の実施はありません		

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】

八雲町木彫り熊資料館 展示室リニューアル！

尾張徳川家19代当主義親公がスイスより持ち帰った木彫り熊から始まった北海道の木彫り熊。この木彫り熊と関連資料を展示する「八雲町木彫り熊資料館」がリニューアルオープン！

上海万博日本館で展示された加藤貞夫氏のトーテムポールのような木登り熊も再展示されます。

【開館時間】午前９時～午後４時30分
【休館日】月曜日・祝日
【入館料】無料
【問合せ】八雲町郷土資料館　☎0137-63-3131

【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、業務用（１㎥）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！

【料　金】バンガロー１棟１泊　5,000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住宅公園係
☎01377-2-2456

【せたな町北檜山区】

特別純米酒よしこ無濾過生原酒発売開始

せたな町産「きらら397」を使用した純米酒「よしこ」の無濾過生原酒が発売中です。限定360本のみの販売となっておりますので、お早めにお買い求めください。

なお、このほかにも特別純米酒や特別純米生原酒も発売中です。

【価格】特別純米酒よしこ無濾過生原酒 720ml 1,540円
【販売・問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎0137-84-4120

【せたな町瀬棚区】

新米初しぼり純米酒「吟子物語」好評発売中

せたな町産米を使用した純米酒「吟子物語」の新米初しぼり生生バージョンが好評発売中。生生と生生原酒は期間限定、数量限定となっております。

【価格】吟子物語（生生）　1.8ﾘｯﾄﾙ　2,570円
720ml　1,230円
吟子物語（生生原酒）　1.8ﾘｯﾄﾙ　3,090円
720ml　1,540円
【販売・問合せ】瀬棚酒販売店組合（セラーズ神田）
☎0137-87-3045

【せたな町大成区】

国民宿舎『あわび山荘』

貝取澗渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。４月末まで歓送迎プランを実施しております。無料送迎もしております。

【場　所】せたな町大成区貝取澗388番地
【宿泊料】（税込）大人8,500円、小学生6,590円、
幼児1,800円（寝具のご利用のみ）
【問合せ】国民宿舎あわび山荘　☎01398-4-5522

リスクにそなえる
「老齢」「障害」「遺族給付」

国民ねんきん

平成29年度　国民年金保険料額と納め方のお知らせ

※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。

保険料は、20歳から60歳になるまでの40年間納めます。翌月末日（納付期限）までに納付します。



○平成29年度の保険料額のお知らせ

- **定額保険料　月額**　16,490円
（前年比230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で納めます。

２．口座振替で納付

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省けるうえ、納め忘れもなく便利です。通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、当月末日振替にすると１ヶ月50円割引があります。

※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年分等の保険料を前もって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。

詳しくは、税務住民課戸籍年金グループまたは函館年金事務所へお問い合わせください。

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：ひかりの里
鈴木（☎ 82-0705）
※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。

「炊き込みチキンライス」

今月は、今金町で作られている“今金産のお米”を使った「炊き込みチキンライス」のレシピをご紹介します。

〈材料4人分〉
（1人あたり エネルギー 426kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 7.2g、炭水化物 74.7g、食物繊維 1.7g、塩分 1.0g）

○米……２合	○鶏胸肉……100ｇ
☆トマトジュース……190cc（１缶）	○玉ねぎ……50ｇ
☆水……190cc	○椎　茸……20ｇ
☆トマトケチャップ……大さじ１	○人　参……20ｇ
☆顆粒コンソメ……５ｇ	○ピーマン……１/２個
☆バター……10ｇ	○こしょう……少々
	○パセリ……少々

〈作り方〉

１．米を研ぎ、水切りした後に炊飯器にセットする。
２．☆の調味料を入れ、30分程度浸水させる。※
３．鶏胸肉は小さめの一口大にそぎ切りする。
４．玉ねぎ、椎茸、人参はみじん切りにする。
５．ピーマンもみじん切りにする。
６．※に具を乗せてこしょう少々を振り、炊きあげる。
７．炊きあがったらピーマンを加え、５分ほど蒸らし、混ぜて盛り付ける。
８．お好みでパセリを散らして、出来上がり。



炊いたご飯を炒めて作るよりも、油を少なく作ることができます。
オムライスにしてもおいしく食べられます。