まちの行事予定

3月

6 水 赤口 ◆ブックン運行日

7 木 友引 ◆日本脳炎予防接種（中学生以上）
（受付） 16:00～17:00 今金診療所

8 金 先負 ◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30 としべつ

9 土 仏滅

10 日 大安 ☆今金町総合体育館閉館事業「ありがとう体育館」
トップアスリートチャレンジイン いまかね 12:30～ 総合体育館
◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

11 月 赤口 ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど
◆こどもの歯科検診・フッ素塗布（実施） 13:30～15:00、16:00～17:00、17:00～18:45 としべつ

12 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
◆いきいき元気クラブ（実施）13:30～14:30 あったからんど

13 水 友引 ◆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

14 木 先負 ◆3カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診、5歳児健診
◆2種混合（ジフテリア・破傷風）第2期予防接種（小6）
（受付） 16:00～17:00 今金診療所
☆今金高等養護学校生産品販売会 10:30～12:30
総合体育館、にぎわいプラザひだまり（変更）

15 金 仏滅 ◆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

16 土 大安 ☆認定こども園卒園式

17 日 赤口 ☆今金町ふるさと応援大使 阿知波悟美
『ミュージカルOG』 18:30開演 町民センター
☆町民バドミントン大会
☆図書室おはなし会「おはなしころりん」
◆日曜当番医 道南口イヤル病院 ☎84-5011

18 月 先勝 ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

19 火 友引 ◆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）
☆種川小学校卒業証書授与式

20 水 先負 ◆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
☆今金小学校卒業証書授与式

21 木 仏滅 春分の日
◆町内急患当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221

22 金 大安

23 土 赤口 ☆今金中学校春待ちコンサート
開場13:00 開演13:30 町民センター

24 日 先勝 ◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

25 月 友引 ◆ゆうゆうクラブ（実施） 10:30～12:00 あったからんど

26 火 先負 ◆ふまねっとクラブ（実施）10:30～11:30 としべつ
◆いきいき元気クラブ（実施）13:30～14:30 あったからんど

27 水 仏滅 ◆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

28 木 大安 ◆日本脳炎予防接種（中学生以上）
（受付） 16:00～17:00 今金診療所

29 金 赤口

30 土 先勝

31 日 友引 ☆町長杯町民フットサル大会（2/24より延期開催）
◆日曜当番医 今金町立国保病院 ☎82-0221

4月

1 月 先負

2 火 仏滅 ◆いきいき元気クラブ（実施）13:30～14:30 あったからんど

3 水 大安

4 木 赤口

5 金 先負

6 土 仏滅

7 日 大安 ☆北海道知事、北海道議会議員選挙投票日
◆日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321

8 月 赤口 ☆今金小学校入学式
☆種川小学校入学式

9 火 先勝 ◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30 としべつ
☆今金中学校入学式

【今金町無料法律登記相談】
日 時／3月14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8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

◇健診のおしらせ◇（●実施日：3月14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）	3/12	13:30～14:30	あったからんど
	3/26		
②すっきりサークル（筋力アップコース）	3/19	19:00～20:00	としべつ

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】
コミュニティー&カフェスペースLoughmo（ら・ふも）営業中

ら・ふもは八雲町地域おこし協力隊4人が運営するコミュニティ＆カフェスペースです。
レンタルスペースでは、町内外の方と共に日々、イベントやワークショップが行われています。あなたの企画も八雲でチャレンジしてみませんか？
【営業時間】午前10時～午後8時　※土日祝日営業
【住所】八雲町本町219
【レンタル料】1時間　600円　※非営利活動は80％ OFF
【カフェ】コーヒー200円、ソフトドリンク100円　ほか
【問合せ】ら・ふも　☎0137-66-5234

【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】
長万部公園バンガロー予約開始

４月１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　5千円
　　※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】
特別純米酒よしこ無濾過生原酒販売開始

せたな町産「ななつぼし」を使用した純米酒「よしこ」の無濾過生原酒を販売中です。限定360本のみの販売となっておりますので、早めに買い求めください。なお、このほかにも特別純米酒や特別純米生原酒も販売しております。
【特別純米酒よしこ無濾過生原酒】
　720ミリリットル1,540円
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎0137-84-4120

【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（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

未来のかけ橋
「老齢年金、障害・遺族補償」

国民ねんきん

平成31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31年度の保険料額のお知らせ

- **定額保険料　月額**　16,410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。

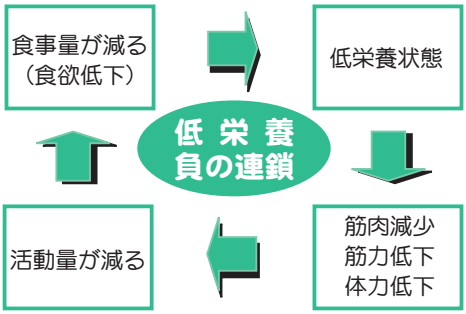
詳しくは、税務住民課戸籍年金グループまたは函館年金事務所へお問い合わせください。

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：
地域包括支援センター
山本（☎ 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。

★低栄養を防ごう★

高齢になると、食欲低下や食事の質と量の変化、口の機能低下などから、エネルギーやたんぱく質が不足する低栄養になりがちです。低栄養は筋力や身体機能の低下といった負の連鎖を引き起こし、要介護状態になる危険性を高めます。



低栄養のサイン

- □ 食欲が落ちてきた
- □ 食事回数が減った
- □ 肉、魚、牛乳などをあまりとらない
- □ 硬いものが食べにくい
- □ 食べこぼしが増えた
- □ 口の中が乾く
- □ 体重が減ってきた

食事の注意点

☆低栄養予防のための『食習慣５か条』☆
第１条：１日10食品群の食品をとる
第２条：動物性たんぱく質を十分にとる
第３条：１日３食抜かずに食べる
第４条：カルシウムの不足に気をつける
第５条：さまざまな野菜を毎日食べる
※とくに鍵を握るにはたんぱく質！！

毎日、食べてほしい食品（たんぱく質）


薄切り肉３枚（約60グラム）


魚１切れ（約70グラム）


卵１個（約50グラム）



牛乳コップ１杯（約200ML）

※18歳以降から高齢になっても、たんぱく質の必要な量は変わりません。