



◀ QRがついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

定住促進住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
タウンコート A-1号 (大町90番地)	平成30年	3LDK (1階)	74.53	60,000円	エアコン、FFストーブ、ユニットバス、灯油タンク、灯油ポイラー、テレビ・BSアンテナ、物置

○申込受付期間 4月1日(水)～10日(金)
○申込み・問合せ 住宅施設課住環境係 (☎ 47-2117)
※入居資格や申し込み方法については、お問い合わせください。



◀ 公営住宅などの情報はこちら

災害で被災した皆様に支援のお願い

◇令和7年大分市佐賀関大規模火災義援金	0円 (令和8年3月31日まで)
◇令和6年能登豪雨災害義援金	0円 (令和9年3月31日まで)
◇令和6年能登半島地震災害義援金	708,639円 (令和9年3月31日まで)

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和8年2月末現在の義援金額です。

■ 問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されました

令和8年4月分から月々の保険料が1万7,920円に改定されました。毎月納付書で支払う場合の納付期限は、納付対象月の翌月末日です。

また、令和8年度分の保険料を4月30日(木)までに納付書でまとめて支払う(1年前納)と、21万5,040円の保険料が21万1,220円となり、3,820円の割引になります。

※令和9年度分の保険料も納付書でまとめて支払う(2年前納)ことができます。詳しくは問い合わせ先まで。

保険料納付は便利な口座振替で

国民年金保険料の電子決済

スマートフォンアプリを使用して国民年金保険料を納付することができます。対象となる決済アプリは以下のとおりです。

・AEONPay、auPAY、d払い、PayPay、楽天ペイ、PayB (提携中の各金融機関提供の決済アプリ含む)

納付書のバーコードを決済アプリで読み取ることによって、電子決済することができます。

各決済アプリの詳しい使用方法はご利用の決済事業者にお問い合わせください。

■ 問合せ

- ・北見年金事務所 (☎ 25-8703)
音声案内にしたがって、電話機の②を押したあと②を押してください
- ・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

健康だより

● プラス1皿で野菜不足を補おう② ●

食育サポーターと考えた「野菜レシピ」を紹介します

前回に引き続き、<プラス1皿で野菜不足を補うレシピ>です。レシピはくねっぷ食育サポーターの皆さんと考えました。

ポリ袋ひとつで作れる切り干し大根のごまマヨサラダ (エネルギー 131kcal、食塩相当量 0.5g)

■ 材料 (4人分)

- ・切り干し大根 20g(乾燥)
- ・きゅうり 1本
- ・ニンジン 1/4本
- ・ツナ 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・すりごま 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1



■ 作り方

- ①切り干し大根は水でさっと洗い、きゅうりとニンジンは千切りにする
- ②①の具材と、油を切ったツナ、その他の調味料を全てポリ袋に入れる
- ③①の切り干し大根をほぐしながら袋の中で混ぜ合わせ、15分ほど冷蔵庫に入れて味をなじませる

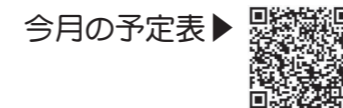
サポーターさんと管理栄養士よりコメント

ツナや野菜の水分が入るため切り干し大根は水戻し不要で、15～20分でしんなりします。火を使わず袋一つで作れるので、災害食としてもおすすめです。また、生の大根よりも切り干し大根のほうが、食物繊維やカルシウムも2倍以上多く含まれているため、料理にたくさん取り入れたい食材の一つです。

イベントなどの情報を紹介

ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039



進級おめでとう!

令和8年度からひろばの年齢が変わります。ひろばの日時は毎月のお知らせをご覧ください。

- ・ひよこひろば (R7.4.2～生まれ)
- ・うさぎひろば (R6.4.2～R7.4.1生まれ)
- ・こぐまひろば (R5.4.2～R6.4.1生まれ)

第1回ミニ講座

「Let's enjoy sports」

スポーツセンターで、モルックなどの競技を楽しみながら汗を流しましょう。



親子たいむ	4月13日(月)・27日(月) 13時30分～16時30分
こぐま・うさぎひろば	4月21日(火)10時～11時30分
ランチたいむ	4月21日(火)11時30分～13時
ひよこひろば	4月23日(木)10時～11時30分
ちょこっとひだまり	4月23日(木)14時～15時

ちょこっとひだまり

「子育て支援センターってどんなところ?」「気になるけど初めてで緊張する」「久しぶりで緊張する」そんな親子の皆さん、子育て支援センターに来るきっかけづくりに参加してみませんか。分からないことがありましたら、いつでも連絡してください。

○とき 4月15日(水)10時～11時30分

○ところ 町スポーツセンター

※託児を利用される方は、9時45分までに町スポーツセンターへお越しください。

○持ち物 飲み物、汗拭きタオル、上靴

○申込み 4月10日(金)