

# 広報暮らしのカレンダー

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、中止または変更となる場合があります。

| 日 Sun                    | 月 Mon                                  | 火 Tue                                | 水 Wed              | 木 Thu  | 金 Fri                  | 土 Sat       |
|--------------------------|--|--------------------------------------|--------------------|--|------------------------|-------------|
| 9/26<br>◆マイナンバーカード(休日交付) | 27<br>♥眼科診療<br>◎消費生活出張相談<br>◎メンタルヘルス相談 | 28<br>♥整形外科診療                        | 29                 | 30<br>♥循環器内科診療<br>♥婦人科診療<br>♥神経内科診療                          | 10/1                   | 2           |
| 3                        | 4<br>♥眼科診療<br>◎消費生活相談<br>◎DV相談         | 5<br>♥整形外科診療                         | 6<br>◎多重債務弁護士相談    | 7<br>広報発行日(お知らせ版)<br>区長配布<br>●BCG予防接種<br>♥循環器内科診療<br>♥神経内科診療 | 8<br>♣ぴよぴよ(0歳児親子)      | 9<br>♥土曜診療  |
| 10                       | 11<br>♥眼科診療<br>◎メンタルヘルス相談              | 12<br>♥整形外科診療<br>◎人権相談<br>◎消費生活出張相談  | 13<br>◎暮らしとお金の安心相談 | 14<br>♥循環器内科診療<br>♥婦人科診療<br>♥神経内科診療<br>◆マイナンバーカード(時間外交付)     | 15<br>♣とことこ(1歳児親子)     | 16          |
| 17                       | 18<br>♥眼科診療<br>◎消費生活相談<br>◎DV相談        | 19<br>●乳児健診<br>♥整形外科診療<br>◎多重債務弁護士相談 | 20<br>●1歳6カ月児健診    | 21<br>広報発行日(10月号)<br>区長配布<br>♥循環器内科診療<br>♥神経内科診療             | 22<br>♣ぴよんぴよん(2・3歳児親子) | 23<br>♥土曜診療 |
| 24<br>◆マイナンバーカード(休日交付)   | 25<br>♥眼科診療<br>◎消費生活出張相談<br>◎メンタルヘルス相談 | 26<br>●3歳6カ月児健診<br>♥整形外科診療           | 27                 | 28<br>♥循環器内科診療<br>♥婦人科診療<br>♥神経内科診療<br>◎行政相談(西部)             | 29                     | 30          |
| 31                       | 11/1<br>♥眼科診療<br>◎消費生活相談<br>◎DV相談      | 2<br>♥整形外科診療                         | 3                  | 4<br>広報発行日(お知らせ版)<br>区長配布<br>♥循環器内科診療<br>♥神経内科診療             | 5<br>♣ぴよぴよ(0歳児親子)      | 6           |

## ◆手続き

◆マイナンバーカード時間外・休日交付(要予約) 区 住民課(内線2174)

■日時・場所①10月14日(休)17:30~19:00・住民課 ②10月24日(日)9:00~正午・住民課

## ◎各種相談

◎行政相談 区 総務課(内線2313)

■時間・場所 10:00~12:00・地区生涯教育センター

◎人権相談 区 住民課(内線2127)

■時間・場所 13:00~16:00・福祉センター

◎消費生活相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 9:00~16:00・中央生涯教育センター

■予約先・区 住民課(内線2121)

◎消費生活出張相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~14:30・役場会議室

■相談員 奥州市相談員

■予約先・区 住民課(内線2121)

◎DV相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~15:00・中央生涯教育センター

■予約先・区 中央生涯教育センター(☎44-3123)

◎暮らしとお金の安心相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~16:00・役場会議室

■予約先・区 住民課(内線2121)

◎多重債務弁護士無料相談(要予約)

■時間・場所 10:00~15:00・奥州市役所

■予約先・区 奥州市役所(☎34-2915)

◎メンタルヘルス相談

■時間・場所 9:00~17:00・保健センター

区 保健福祉センター(☎44-4560)

♥各種診療 区 金ヶ崎診療所(☎44-2121)

♥婦人科診療(予約制) ▶受付:8:30~11:30

♥神経内科診療(予約制) ▶受付:13:30~16:00

♥眼科診療(予約制) ▶受付:13:30~16:30

♥整形外科診療(予約制) ▶受付:13:30~16:30

♥循環器内科診療(予約制) ▶受付:8:30~11:30

♥土曜診療(内科) ▶受付:8:30~11:30

♣オープンデイ

区 子育て支援センター(☎44-3365)

■時間・場所 10:00~11:30・子育て支援センター

■対象 ▶ぴよぴよ…0歳児親子 ▶とことこ…1歳児親子 ▶ぴよんぴよん…2・3歳児親子

# おうち時間を楽しむ 食改さんの推しレシピ

区 保健福祉センター 元気100歳健康支援係(☎44-4560)

新しい生活様式が求められる中、家族で食卓を囲む時間が増えています。家庭の食卓を豊かに健やかにするため、役立ててみてはいかがでしょうか。

## かぼちゃコロッケ

そのほかのレシピも町ホームページで公開中!!



### ■1人分の栄養価

・エネルギー 461kcal ・たんぱく質 12.4g ・食塩相当量 0.8g ・食物繊維 4.4g

### ■材料(4人分)

かぼちゃ 350g  
玉ねぎ 150g  
ゆで卵 3個  
塩 小さじ 1/3  
こしょう 少々  
小麦粉 60g  
溶き卵 1個分  
パン粉 40g  
揚げ油 適量

### ■作り方

- かぼちゃは5cm角に切って蒸す。軟らかくなったら、熱いうちに潰す。
- 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに入れて、から炒りする。
- ゆで卵は細かく刻む。
- ボウルに1、2、3を入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 1個70gの大きさに丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170度の油で揚げる。

あれから何十年…!?調理実習で習ったコロッケ。たんぱく質がとれるのに優しい舌触りと味なので小さいお子さんやお年寄りにもおすすめします。



町食生活改善推進員 石母田れい子さん

レシピ提供: 町食生活改善推進員協議会北部支部

## ▶奥州金ヶ崎休日診療所

■場所 奥州医師会館(奥州市水沢多賀21-1)

■診療時間 8:30~16:00【受付前に必ず電話連絡してください】

区 診療日▶奥州医師会館(☎25-3935)

診療日以外▶奥州金ヶ崎行政事務組合(☎24-5821)

### 【10月の当番医】

3日▶有住朋子先生(ありすみ内科クリニック) 10日▶高橋幸晴先生

(たかはし内科胃腸科クリニック) 17日▶高橋幸洋先生(たかはし整形

外科スポーツクリニック) 24日▶竹花教先生(竹花乳腺クリニック)

31日▶田村健先生(田村川上医院) ※新型コロナウイルス感染拡大による

診療所従事者の感染防止の観点から、奥州市・金ヶ崎町内の感染状況

によって休診する場合があります。最新の情報については、奥州金ヶ

崎行政事務組合のホームページをご確認ください(9月6日時点)。

●母子保健等日程 区 子育て支援課(☎44-4611)

| 事業名           | 月日               | 場所     | 受付時間        |
|---------------|------------------|--------|-------------|
| 母子健康手帳交付・妊婦相談 | 毎週(月)<br>※祝祭日は除く | 子育て支援課 | 13:00~17:00 |
| BCG予防接種       | 10月7日(休)         | 保健センター | ※個別に案内      |
| 乳児健診          | 10月19日(火)        | 保健センター | ※個別に案内      |
| 1歳6カ月児健診      | 10月20日(水)        | 保健センター | ※個別に案内      |
| 3歳6カ月児健診      | 10月26日(火)        | 保健センター | ※個別に案内      |

●献血日程 区 保健福祉センター(☎44-4560)

▶岩手県予防医学協会県南センター

■日時 9月22日(水)15:15~16:15



男女、年齢を問わず大人気のフアン。[2021/10/3(日)まで]

120分飲み放題付き「BBQコース」

大人(アルコール飲み放題) 中学生 高校生 小学生

4,000円 2,600円 1,600円 ◆消費税込み ◆小学生未満ご同伴無料

■温泉入浴無料サービス ■ご利用の際は前日までにご予約下さい。

みどりの郷 〒029-4505 岩手県胆沢郡金ヶ崎町永栄上宿26-3  
TEL:0197(44)2131 (ホテル横直通電話)  
E-mail:info@midorino-sato.jp http://www.midorino-sato.jp

- 各種リフォーム工事
- 一般住宅クロス張替え工事
- カーテン工事(ロールスクリーン・ブラインド)
- 店舗設計工事 etc...

Total interior design  
**(株)intech**  
金ヶ崎町西根町裏47-2

intech-04@outlook.com  
**TEL 0197-42-4025**  
**FAX 0197-42-5228**  
intech-iwate.co.jp

※各種助成金対応  
intech 金ヶ崎

抗菌・抗ウイルス壁紙  
各種環境壁紙  
リフォーム可能です!  
intech 金ヶ崎