

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

4月26日健診分



たかはし みなと
高橋 湊くん
(谷地下)



ごとう ひろや
後藤 弘也くん
(矢来)



おいかわ はるまさ
及川 晴大くん
(東町)



むらやま ふうま
村山 楓真くん
(上平沢)



さき きあらた
佐々木 新くん
(檀原)



わたなべ れん
渡辺 廉くん
(東町)



かshiyama そら
柏山 咲来ちゃん
(荒巻)

上手に歯みがきできました!
これからも頑張ろうね!



おうち時間を楽しむ 食改さんの押しレシピ

町 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)

ひじきの卵炒め

子どもにおすすめのカミカミメニュー。
食物繊維が豊富なので、便秘改善にも役立ちます。



■ 1人分の栄養価
・エネルギー 122kcal ・たんぱく質 4.7g ・食塩相当量 1.0g ・食物繊維 3.2g

- 材料 (4人分)
- ひじき (乾燥) 20g
 - 人参 60g
 - いんげん 40g
 - 卵 2個
 - サラダ油 大さじ2
 - めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1・1/3

- 作り方
- 卵は大きめの炒り卵を作っておく。
 - ひじきはたっぷりの水で戻す。長いものは5cm長さに切る。
 - 人参はせん切りにし、いんげんは硬めにゆでて斜めに切る。
 - フライパンにサラダ油を熱し、ひじき、人参、いんげんの順に入れて炒める。
 - 火が通ったら、めんつゆで味を付け、1も加え混ぜる。



そのほかのレシピも町ホームページで公開中!!

炒り卵を和えずに、最後に溶き卵を絡ませて仕上げると、手軽なうえにひと味違っておいしいです。

町食生活改善推進員協議会 街支部
みわこ
佐藤美和子さん

新型コロナウイルス感染症に係る相談窓口

発熱等の症状のある人が
相談・受診を希望する場合

- かかりつけ医に電話相談
- 受診・相談センター
(全日24時間、☎ 019-651-3175、
FAX: 019-626-0837)
- 奥州保健所
(平日午前9時~午後4時30分、☎ 22-2831)

【一般的な相談】

- 一般相談窓口 (岩手県コールセンター)
(午前9時~午後9時、☎ 019-629-6085、
FAX: 019-626-0837)
- 外国人向け相談窓口
(いわて外国人県民相談・支援センター)
(毎日午前9時~午後8時、☎ 019-654-8900、
MAIL: iwate-support-center@iwate-ia.or.jp)

新型コロナウイルス感染症の対応は、感染拡大の状況に応じて随時見直しを行います。最新の情報は、町ホームページをご覧ください。

町 新型コロナウイルス感染症対策本部
事務局 (保健福祉センター ☎ 44-4560)



町ホームページ

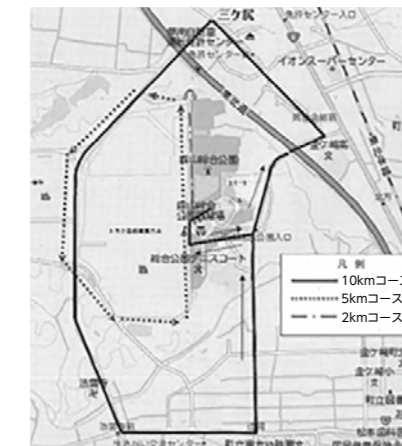
6月5日開催!

第40回金ヶ崎マラソン大会特別大会 コース周辺の迂回等にご協力ください

大会は、参加者を県内在住者(定員800人)に限定して開催します。当日はコース周辺の混雑が予想されるので迂回等にご協力ください。

■開催日 6月5日(日)

■会場 森山総合公園陸上競技場
および特設マラソンコース



詳しい情報は
QRコードから

	通過予測時間
荒巻交差点	9:55 ~ 10:15
妻根交差点	10:05 ~ 10:40
辻岡交差点	10:10 ~ 10:50
石田交差点	10:10 ~ 10:55

町 中央生涯教育センター スポーツ推進係 (☎ 44-3123)

SDGs 私たちにできること

SDGsの各目標ごとに私たちができていること考えていきましょう。



目標13「気候変動に具体的な対策を」は

気候変動の大きな原因は地球温暖化にあるといわれています。温暖化は、大気中の温室効果ガスが原因で、異常気象などを引き起こします。温室効果ガスの排出量をゼロにするため、脱炭素社会の実現に取り組む必要があります。

気候変動およびその影響を軽減するための緊急対策を講じることを目標としています。

私たちにできるSDGs

- ①電気をこまめに消し、使用時間を減らす。
- ②移動するときは、徒歩、自転車、公共交通機関を利用する。
- ③駐車中、不要なアイドリングを止め、エンジンを停止する。



目標12「海の豊かさを守ろう」は

海洋汚染の原因は、産業・生活排水や廃棄物の投棄などさまざまです。生活でプラスチックごみを出さないようにすることもSDGsに貢献できます。海洋資源を保全し海の生態系を回復し、漁業を行える環境を整えることも重要です。

持続可能な開発のために海洋と海洋資源を保全し、持続可能な形で利用することを目標としています。

私たちにできるSDGs

- ①プラスチックごみを不法投棄せず、分別して処理する。
- ②海や川に行ったら、必ずゴミは持ち帰る。

- 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

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

検索



笑顔を作る 住まいのお手伝い



リフォーム・庭の舗装
などお気軽に
ご相談ください。



株式会社 板宮建設

金ヶ崎町西根矢来19
電話: 0197-42-2225
Email: info@itamiya.jp

板宮建設 🔍 で検索!

http://itamiya.info/ ITAMIYA