

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

10月25日健診分①



小野寺 一花ちゃん
(改断)



小野寺 彩花ちゃん
(改断)



遠藤 一花ちゃん
(改断)



佐藤 桜都ちゃん
(金森)



田屋舗 渚月くん
(栄町)



菅原 春奈ちゃん
(清水端)



藤井 然くん
(瘤木)



北條 莉菜ちゃん
(下永徳寺)

上手に歯みがきできました！
これからも頑張ろうね！



田中 凜ちゃん (4歳)
円ちゃん (1歳)

これからも姉妹仲良く元気に遊ぼうね♪
父 雄太さん 母 明日香さん (清水端)



及川 琉依ちゃん (5歳)
凜ちゃん (3歳)

仲良く元気に大きくなってね☆*。
父 純さん 母 頌子さん (瘤木)

わが家のアイドル

■応募資格 町内に住所があり小学校入学前まで ■応募方法 郵送またはE-mailで写真と必要事項を記入し応募してください。▶必要事項 ①名前(ふりがな) ②年齢③性別④ご両親の名前(ふりがな) ⑤住所⑥電話番号のお子さんに向けた一言メッセージ ■応募先 〒029-4592 役場総務課広報公聴係 E-mail: kouhou@town.kanegasaki.iwate.jp ※写真は返却できません。■その他 二次元バーコードからも応募できます。 総務課 (内線 2319)



マイナポータル



メールフォーム

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

- ①かかりつけ医に電話相談
 - ②受診・相談センター
(全日 24 時間、☎ 019-651-3175、
FAX: 019-626-0837)
 - ③奥州保健所
(平日午前 9 時～午後 4 時 30 分、☎ 22-2831)
- 【全般的な相談】
- ①一般相談窓口 (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)
 - ②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、町ホームページまたは
下記に問い合わせください。

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

お知らせ
news

「20歳のつどい」を開催します

町 中央生涯教育センター 社会教育係 (☎ 44-3123)



令和2年度(左)、令和3年度(右) 新成人の皆さん

成人年齢が18歳に引き下げとなりました。

町は、これまでの「成人式」を「20歳のつどい」と改め、従来通り20歳での記念式典開催とします。

◇令和4年度金ケ崎町20歳のつどい

■対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日
生まれの金ケ崎中学校卒業生および町内在住者

■日時 令和5年1月8日(日)午後2時から(受付開始:
午後1時から)

■場所 中央生涯教育センター

■申し込み方法 事前申し込みが必要です。送付した書類をご確認ください。

■その他 式典・記念行事は時間を短縮し開催します。
新型コロナウイルスの感染状況等によって、内容を変更または中止する場合があります。

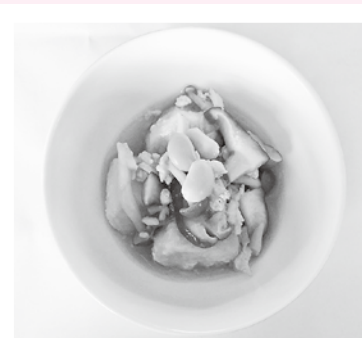
おうち時間を楽しむ

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)

里芋のきのこそばろあんかけ

食物繊維豊富なレシピ。脂質異常症などの生活習慣病の予防に。



■1人分の栄養価
・エネルギー 163kcal・たんぱく質 6.8g・食塩相当量 0.9g・食物繊維 2.7g

■材料 (4人分)

里芋	250g
鶏ひき肉	100g
生しいたけ	40g
しめじ	70g
だし汁	1カップ
みりん、しょうゆ	各大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩、おろししょうが	少々
ゆで枝豆(飾り用)	8粒
片栗粉、揚げ油	適量

■作り方

- ① 里芋は皮をむき一口大に切り、電子レンジで竹串が通る程度に加熱する。
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉、きのこの順に炒め、だし汁とAを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ 器に②を盛りつけ、④のあんをかけ、ゆで枝豆を飾る。



そのほかのレシピも
町ホームページで公開中!!

里芋は、一口大に切って酢水にさらし、水気をふき取り冷凍しておく、保存できて便利です。

町食生活改善推進員協議会
北部支部

鈴木 裕美さん

- 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
金ケ崎町西根町裏 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 金ケ崎

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

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

板宮建設 検索!

http://itamiya.info/ ITAMIYA