

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

12月13日健診分



◎夜間診療所 新型コロナウイルス感染症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。(1月6日時点)

わが家のアイドル

応募はこちら▶ マイナポータル メールフォーム



おいかわ ゆめか
及川 結芽花ちゃん(4歳)
結希羽くん(2歳)
双子みたいな兄弟 年子の二人
元気いっぱい大きくなーれ(^^)
父 武善さん 母 恵美さん(檀原)



たかはし ゆうり
高橋 優李くん(5歳)
桃李くん(3歳)
七五三おめでとう!これからも男兄弟、
やんちゃんにたくましく育ててね(^^)
父 佑太さん 母 恵利さん(高谷野)



まくち はるま
菊地 春舞くん(5歳)
1340グラムで産まれたけど、
元気に育ってくれて
ありがとう(*^o^*)
父 拓也さん 母 直美さん(横道上)

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。
☎ 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



町国際交流協会 「金ヶ崎 DE 世界の新年会」開催!

「世界の新年会」は、地域の海外出身者にそれぞれの国のお正月を紹介していただき、海外と日本の文化の違いを知るイベントです。今回はネパールと中国、オーストラリア(予定)などのお正月についてお話を伺います。
また、美しいチャイナドレス姿の茉莉花(ジャスミン)芸術団の演舞や参加者全員でのゲーム、ネパールダンスも予定しています。さまざまな国のの人たちと交流しましょう!

■日時 2月4日(土)午後2時～4時
■場所 中央生涯教育センター 第1研修室
■参加費 300円 ※町国際交流協会会員は無料(お土産付き)
■申し込み方法 事前申し込みが必要です。電話またはメールにて申し込みください。
☎・申込先 町国際交流協会
(☎44-2099、Mail: kanegasaki.ifa@gmail.com)

おうち時間を楽しむ 食改さんの押しレシピ

☎ 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎44-4560)

えのきたけの梅和え

梅肉の代わりにわさび漬でも。



- 材料(4人分)
- えのきたけ 200g
 - みつば 50g
 - 梅干し(種を除いて) 15g
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

- 作り方
- ① えのきたけは根元を切り落とし、半分は切ってからさっと茹でて水気を切る。
 - ② みつばはさっと茹でて水気を切り3cm長さに切る。
 - ③ 梅干しの種を除いて、果肉を包丁で軽くたたき梅肉を作る。
 - ④ 調味料を混ぜ合わせ、1と2を和える。
 - ⑤ 4を器に盛り付け、梅肉をのせる。

■1人分の栄養価
・エネルギー19kcal・たんぱく質1.6g・食塩相当量0.8g・食物繊維2.4g

そのほかのレシピも町ホームページで公開中!!



低エネルギーで食物繊維がたくさん摂れる一品です。コレステロールや血糖値の高い人に特におすすめです。



町食生活改善推進員協議会 街支部
小林 松子さん

分譲宅地グラン・ガーデン

お申し込み受付中!

http://www.ap-mart.com E-mail: apmkt@topaz.ocn.ne.jp

有限会社 金ヶ崎不動産

金ヶ崎町西根東地蔵野23-5セントラル・コート1F TEL0197(41)1001 FAX0197(41)1002

葬儀・生花・法要
霊柩・花環

森幸

有限会社

金ヶ崎町西根町裏22-1
TEL 0197-42-4531 FAX 0197-42-4532