

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

4月25日健診分



たかはし あおと
高橋 蒼翔くん
(横道下)



おざわ あきと
小澤 彰人くん
(横道下)



たかはし えま
高橋 江菜ちゃん
(高谷野原)



かわしま あお
桑島 蒼くん
(窪木)



きくち まひろ
菊地 眞弘ちゃん
(御免)



かの あさひ
菅野 あさひちゃん
(谷地上)

上手に歯みがきできました!
これからも頑張ろうね!



◎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・金ケ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、奥州金ケ崎行政事務組合のホームページをご確認ください。(5月1日時点)

わが家のアイドル



とどろき なぎ
都鳥 凧ちゃん (3歳)
朔玖くん (1歳)

弟想いのお姉ちゃんと、姉想いの弟。そんな優しい2人が大好きです♡これからも仲よし姉弟でいてください♡
父 和樹さん 母 眞琴さん (谷地下)

■応募資格 町内に住所があり小学校入学前まで

■応募方法 E-mailまたは二次元バーコード。E-mailの場合は、写真を添付し下記の必要事項を入力して応募してください。

▶必要事項 お子さんの①名前(ふりがな)②生年月日③性別④両親の名前(ふりがな)⑤住所⑥電話番号⑦お子さんに向けた一言メッセージ(50文字以内)

■応募先 総務課広報公聴係 (E-mail: kouhou@town.kanegasaki.iwate.jp)

☎ 総務課 (内線 2319)

申し込みはこちら
(二次元バーコード)



5月8日以降も継続します 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

▶いわて健康フォローアップセンター
(24時間受け付け)

■相談内容 発熱等の症状がある場合の健康相談・受診先相談

☎ 0570-089-005

ファクス: 050-3730-7658

※聴覚や言語に障がいのある人用のファクシミリ番号です。返事にお時間をいただく場合があります。ご了承ください。

【外国人向けの相談窓口】

▶いわて外国人県民相談・支援センター
(受付時間: 毎日午前9時~午後8時)

☎ 019-654-8900

Mail: iwate-soudan-center@iwate-ia.or.jp

金ケ崎町国際交流協会コーナー

当協会では、会報「国際交流かわら版」を発行しています。かわら版では、活動等の実施報告のほか、会員同士の話題作りにと、外国の習慣や考え方も取り上げています。

かわら版令和5年2月・3月合併号では、「世界一幸せと言われている北欧の国々」に関する連載を始めました。スウェーデンでよく使われる「ラーゴム」という言葉を紹介しています。岩手の方言でいうと「やんべに」という言葉に近いです。

国際交流協会ホームページ
(URL: <https://kifa.amebaownd.com>)

※画面右上のメニュー「三」ボタンから『月間会報「国際交流かわら版」』を選択



国際交流協会では、会員を募集しています。会員には、2カ月に一度「かわら版」が届きます。電話、メールで申し込むことができます。

☎・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)

キャベツのステーキ

生活習慣病などを予防するための野菜摂取の目安は1日5皿(350g)ですが、あと1皿分足りないと言われていました。野菜不足解消におすすめのレシピです。

そのほかのレシピも町ホームページで公開中!!



テレビで紹介されていたおいしそうだったので作るようになりました。野菜メインですが、ご飯が進むし、息子も「おいしいね」と言ってくれそうです。



■材料 (2人分)

キャベツ 180g
バター 20g
A | にんにくチューブ 0.5cm
酒、みりん、しょうゆ 各小さじ2
砂糖 小さじ1/2
顆粒だし 小さじ1/10
好みで黒こしょう
付け合わせ ミニトマト、レモン

■作り方

- キャベツは芯をつけたまま、くし形に切っておく(1人分1/8玉が目安)。
- フライパンでバターを熱し、キャベツの両面に強火で焼き目をつける。
- 弱火にして、芯に串がすっと通るまで火を通す。
- Aに混ぜ合わせたAを入れて煮詰める。
- 皿に盛りつけ、好みで黒こしょうをふり、ミニトマト、レモンを添える。

■1人分の栄養価

・エネルギー 119kcal・たんぱく質 1.8g・食塩相当量 1.0g・食物繊維 1.7g



町食生活改善推進員協議会
三ヶ尻支部
かわはた じゅんこ
河端 順子さん



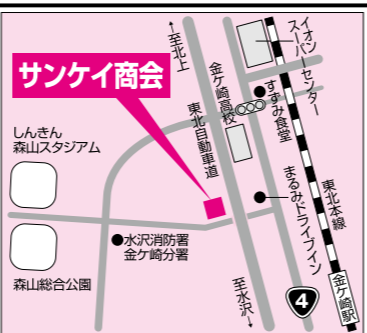
リサイクルパーツ販売・事故車買取・廃自動車処理

いわて地球環境にやさしい事務所四つ星認定

株式会社サンケイ商会

廃車買取承ります。引取持込どちらも歓迎。
車検証をお手元にまずはお電話を。

TEL.0197-44-3531
FAX.0197-41-1000
〒029-4503 金ケ崎町西根中荒巻21-1



ソフトボール & 還暦野球

60過ぎからのプレーボール

- ① 野球会員
- ② 聖級(ソフトボール)会員
- ③ 野球と聖級(ソフト)の両方の3つから選ぶことができます

50代も準会員でタッグ楽しみます!!

昨年発足した新チームにつき
10名

- 募集対象 県内に在住又は勤務し1965年4月1日以前に生まれた方
- 活動期間 4月~11月の週1~2回(土日祝のうち1回)大会前の水曜日
- 活動場所 基本、金ケ崎町内のソフトボール場が野球場で行います
- 公式大会 土日の開催が多いです
- 登録締切 ソフトボールは随時受付です イベントや交流ゲームが多くあります
- 野球は毎年12月初旬、還暦軟式野球連盟に登録すると大会出場可能です

チームポリシーは健康のため楽しく明るく爽やかに! ゲームは全員参加
お疲れ様では投票でMVP・好プレー大賞・珍プレー大賞があり楽しいチームです



奥州金ケ崎野球連盟事務局
胆江球部S(たんこうきゅうじぶ)事務局
090-9729-2682(小沢)

全日本還暦野球連盟に登録している岩手県の還暦古希野球人口は全国で3位という多さ!ソフトボールと共に人気の生涯スポーツです!!