

おうち時間を楽しむ

食改さんの押しレシピ

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

絹さやとコーンとわかめの和え物

塩分が少なく、ビタミンC、食物繊維が豊富な一品。
夏バテや生活習慣病予防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!!



■材料 (2人分)

絹さや	100g
わかめ (戻し)	20g
酢	小さじ 2
A 塩	小さじ 1/5
しょうが汁	少々
ホールコーン (缶詰)	20g

■作り方

- ① 絹さやは筋を取り、サッと熱湯でゆで、斜め半分に切る。
- ② わかめは水で戻し、ひと口大に切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②、ホールコーンを加えて和える。

作りやすく、彩りも
味もさっぱりしていて
おすすめです。



町食生活改善推進員協議会
南方支部
みか
古川 美香さん

■1人分の栄養価

・エネルギー 30kcal ・たんぱく質 1.9g ・食塩相当量 0.7g ・食物繊維 2.1g

金ヶ崎剣道スポーツ少年団 「児童・少年の健全育成助成」奨励



贈呈された防具一式と共に笑顔を見せる
金ヶ崎剣道スポーツ少年団と関係者の皆さん

金ヶ崎剣道スポーツ少年団 (及川暉久監督) は6月12日、(公財) 日本生命財団の「児童・少年の健全育成助成」を奨励されました。同事業は、同財団が未来を担う子どもたちがたくましく心豊かに成長することを目指した応援事業で、県知事の推薦に基づき、同少年団の週3回の継続した練習や各大会での優秀な成績、挨拶や礼儀の良さなどが認められて剣道防具一式の贈呈を受けました。

わが家のアイドル募集中

■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お子さんにに向けた一言メッセージ (50文字以内)

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

問 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

健幸ポイントニュース

おかげさまで
1,000人以上の
町民が参加中!

6月の町民一人当たりの平均歩数は、7,686歩/日でした。がんばっています。

☑ 参加費無料

☑ 最大 6,000円分の商品券がもらえる!

☑ タニタ活動量計 4,000円相当がもらえる! (活動量計コースの場合)

引き続き参加申し込みを受け付けています。

保健福祉センターへ来所ください。10~20分程度の手続きですぐに始められます。

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係
(☎ 44-4560)

金ヶ崎町国際交流協会コーナー

先日開催した「デンマーク講座」の内容を紹介します。

陸前高田市広田町に住むデンマーク人のトリーネさんから、「幸せの国」といわれるデンマークの教育制度やその特徴を取り入れた広田町での活動を教えていただきました。



講演するトリーネさん

デンマークでは、大学まで公立学校は無料です。その他に“人々の学校”という意味の「フォルケホイスコーレ」という全寮制の特別な学校があり、高校生や大学生、社会人でも任意に通えて、好きな科目を選んで学べます。教師と生徒の隔たりもなく、自由に対話をしながら学ぶことができます。

参加者は、「人間関係を築くのに良さそう」「もっと知りたくなった」など、デンマークへの関心を深めていました。

問 町国際交流協会

(☎ 44-2099、Mail : kanegasaki.ifa@gmail.com)

かもん夏マーケット開催

■開催日 8月5日(出)

■日時 午前11時~午後8時

■場所 JR金ヶ崎駅前イベント広場周辺

■内容

▶飲食物・ハンドメイド雑貨等の販売

▶園児らの演舞・郷土芸能演舞

▶かもん金ヶ酒ビアガーデン

▶第1回金ヶ崎 FIELD KART !!

問 町観光協会 (☎ 42-2710)



< FIELD KART >

笑顔を作る住まいのお手伝い



お気軽に
ご相談ください!

- リフォーム
- 庭の舗装...など

株式会社 板宮建設

本社:奥州市水沢中町44
イーストジャパンビル3C

問い合わせ: 0197-42-2225 (金ヶ崎営業所)
金ヶ崎町西根矢来19 Email: info@itamiya.jp



ITAMIYA

板宮建設

で検索!



宅地分譲サザン・プレイス 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

