

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

10月24日健診分①



はしば しゅうや
羽柴 柊哉くん
(檀原)



たかはし いつき
高橋 樹生くん
(上百岡)



はたの なつき
羽田野 菜月ちゃん
(改断)



いとう らい
伊藤 徠くん
(中村)



まつだ きょうすけ
松田 杏介くん
(下平沢)



すなもり こあ
砂森 心杏ちゃん
(谷地下)



いとう さな
伊東 咲花ちゃん
(檀原)



おいかわ はると
及川 治人くん
(谷地下)



いわぶち りあ
岩淵 莉空ちゃん
(横道上)



ごとう こはる
後藤 心春ちゃん
(改断)

わが家のアイドル



高橋 るいくん (3歳)

元気いっぱい末っ子三男 (*^^*)
そのニコニコ笑顔が最高の癒し!
父 辰瑠さん 母 あおいさん (東町)

■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から申し込みください。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 総務課広報聴係 (E-mail: kouhou@town.kanegasaki.iwate.jp)

☎ 総務課 (内線 2319)



申し込みはこちら▶

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

感謝を込めて KIFA 創立 30 周年

本年度、当協会は創立 30 周年を迎えました。

9 月には記念事業「ジャパンファンと仲間たち〜二胡コンサート」を開催し、これまでの活動を振り返る展示も行いました。ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。



これからも地域の国際理解を進め、多様性の時代に貢献していきます。

☎ 町国際交流協会 (☎ 44-2099)

凧あげ会開催!

凧の絵コンテストも行います!好きな絵を描いて持参ください。荒天時はニュースポーツを行います。

■日時 11月26日(日)午前10時~正午

■場所 三ヶ尻地区生涯教育センター グラウンド

■持ち物 凧、手袋、防寒着

幼児・小学生には、申し込み先着順 50 人まで凧(カイト)プレゼント!

■申し込み期限 11月20日(月)

☎ 町・申込先 三ヶ尻地区生涯教育センター (☎ 42-4376)

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)

こんがり豆腐の牛乳煮



材料 (2人分)	
もめん豆腐	400g (1丁)
片栗粉	大さじ 1
むきえび	6個 (約 50g)
チンゲンサイ	100g
ねぎ	80g
サラダ油	
酒	大さじ 1
A めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1
牛乳	180ml

■ 1人分の栄養価

・エネルギー 336kcal ・たんぱく質 23.3g ・食塩相当量 1.1g ・カルシウム 370mg

作り方

- ① もめん豆腐はペーパータオルで包み、皿などで 20~30 分重しをのせて水切りした後、4つに切る。
- ② 豆腐に片栗粉をまぶし、サラダ油 (大さじ 1) をひいたフライパンで焼く。両面こんがり焼き目が付いたら A を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 別のフライパンにサラダ油 (小さじ 1) と千切りしたねぎを入れて炒め、香りが出てきたら、むきえびとチンゲンサイを加えてさらに炒める。
- ④ 器に ② を盛り付け、③ をのせる。

和食は意識しないと塩分の摂りすぎやカルシウム不足につながります。乳製品を上手に使って、乳和食でおいしく減塩!!

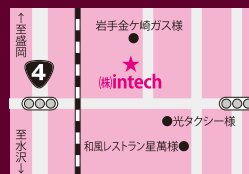
町食生活改善推進員協議会 三ヶ尻支部

佐藤 富貴子さん



そのほかのレシピも町ホームページで公開中!!

- 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



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 (金ケ崎営業所)
金ケ崎町西根矢来19 Email: info@itamiya.jp

ITAMIYA

板宮建設

で検索!