

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

## ヘルシー酢大豆



材料（作りやすい分量）	
大豆（乾燥）	200g
サラダ油	大さじ 3
人参	200g
しょうが	100g
だし昆布	30g
するめ	30g
らっきょう酢	2 カップ
旬の野菜（ふきのとう、みょうが、しその実、菊、白菜、大根）	適量

■1人分（30g）の栄養価  
・エネルギー 67kcal・たんぱく質 3.1g・食塩相当量 0.8g・食物繊維 2.0g

### 作り方

- ① 大豆をたっぷりの水に浸し、一晩置く。
- ② ①をザルにあげ、水を切る。
- ③ 人参、しょうが、だし昆布、するめは千切りにする。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し②を入れ、好みのやわらかさになるまで炒める。
- ⑤ らっきょう酢に③と④を入れてよく混ぜ、1日冷蔵庫で寝かせたら出来上がり。

大豆は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。我が家の常備菜「酢大豆」は簡単に作れてヘルシー。旬の野菜を混ぜると季節感も味わえます。保存がきくように濃い目の味付けになっています。食べる分だけ取り分けて、大根や白菜などを生のまま刻んだものと混ぜてサラダ感覚で食べるというです。

町食生活改善推進員協議会 街支部  
伊藤 徳子 さん

## 米国アマースト町とウェブ会談 今後も継続した提携を誓う



町姉妹都市・米国アマースト町とのウェブ会談が12月19日、町役場で行われました。高橋町長や伊藤議長ら町関係者とアマースト町のリン・グリセマー町議会議長、ポール・ボッケルマンタウンマネージャーらがウェブで会談。1989（平成5）年に姉妹都市提携盟約書を取り交わしてから30年の歩みを振り返り、今後も継続して提携することを誓い、盟約書を取り交わしました。

## 町スノーバスターズ出発式 支え合いの輪を大切に



金ヶ崎町スノーバスターズ（いさお 楽山 勲 会長）の出発式が12月17日、町社会福祉協議会で開かれました。初日は町社会福祉協議会や町の職員、町内事業所などから約20人が活動に参加。積雪量が少なかったため除雪は行わず、4班に分かれて1人暮らしの高齢者など計25世帯を訪問し、見守り活動を実施しました。

## 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

## 野球しようぜ 大谷選手寄贈の野球グローブが 町内の小学校へ届けられる



各小学校へ寄贈された野球グローブ3個  
(右利き用2個、左利き用1個)

奥州市出身の大リーガー大谷 翔平選手が全国の小学校に寄贈した野球グローブが12月25日、町教育委員会に届きました。届いたグローブは翌日、町内5つの小学校へそれぞれ送られました。

## 金ヶ崎町国際交流協会コーナー 「金ヶ崎 DE 世界の新年会」開催

海外への興味関心や国際理解を深めていただくことを目的に、中国の春節の時期に合わせて新年イベント「金ヶ崎 DE 世界の新年会」を開催します。外国出身者との交流や体操・講話・歌・ダンスなどを通して外国の文化に触れてみませんか!?

■日時 2月4日(日)午前11時～午後2時  
■会場 中央生涯教育センター 第1研修室  
■参加費 1,000円(会員は800円)  
※タイのガパオライス付き(チキンまたはポーク)  
■申し込み方法 事前予約が必要です。電話またはメールで2月1日(木)までに申し込みください。  
☎・申込先 町国際交流協会  
(☎ 44-2099、Mail : kanegasaki.ifa@gmail.com)

## 宝くじの助成金で資機材整備

永徳寺報徳会は、令和5年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成金)を活用し、地域活動に必要な機材等を整備しました。



◀ 永徳寺報徳会  
地域活動に必要な除雪機(手押し)等を整備。

■コミュニティ助成事業  
(一社)自治総合センターによる宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援や地域の国際化の推進および活力ある地域づくり等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業。  
☎ 中央生涯教育センター 生涯教育係 ☎ 44-3123

### 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

葬儀・生花・法要  
霊柩・花環

## 有限会社 森幸

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