

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

1月16日健診分②、3月5日健診分①



きくち ひまり
菊地 陽葵ちゃん
(中村)



しばた さいと
柴田 彩永くん
(上永徳寺)



さとう あいか
佐藤 葵香ちゃん
(下平沢)



ふじわら そよか
藤原 そよかちゃん
(東町)



くまがい まな
熊谷 愛ちゃん
(清水端)



あつらく なみ
厚楽 菜心ちゃん
(谷地下)



たかの あおい
高野 葵衣ちゃん
(上の町)



ふじわら よう
藤原 葉くん
(横道上)



わかみや れお
若宮 礼生アンドリューくん
(横道上)



さとう みお
佐藤 美織ちゃん
(一の台)

わが家のアイドル



ちば いと
千葉 依十くん (1歳)

寒くても平気ー!! 外遊びが大好きな息子
(^^) いっぱい食べて、いっぱい遊んで
大きくなーれ☆

母 絵里さん (上百岡)

申し込みはこちら▶



■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。
E-mailの場合は写真を添付し、下記の必要
事項を入力してください。

▶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 広報公聴係 (内線 2319)

株式会社サンケイ商会

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

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

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)

※令和6年3月末で終了

■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。

※令和6年4月以降については、体制が分かり次第お知らせします。

金ケ崎町国際交流協会コーナー

「金ケ崎 DE 世界の新年会」を開催しました

2月4日、中央生涯教育センターで「金ケ崎 DE 世界の新年会」を開催しました。地域の皆さんや在住外国人、技能実習生ら約50人が参加し、20カ国のお菓子やタイのガパオライスを味わいながら、世界の味覚を感じました。

その他にも、太極拳の体験、タイとニュージーランドのスピーチ・演奏、中国舞踊グループ「茉莉花芸術団」の先導による「広場のダンス」など、新年会は人種の枠を超えて大いに盛り上がりました。

これからも地域の皆さんと楽しくつながりながら、異文化交流を推進してまいります。



▲皆で踊った広場のダンス

☎ 44-2099, Mail: kanegasaki.ifa@gmail.com

おうち時間を楽しむ

食改さんの推しレシピ

☎ 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)

長芋のツナトッピング



材料 (4人分)

| | |
|---------------|----------|
| 長芋 | 300g |
| ツナ缶(70g入り) 2缶 | |
| 小ねぎ | 1本 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 酢 | 大さじ1・1/2 |
| 好みで | 七味唐辛子 |

■1人分の栄養価

・エネルギー 143kcal・たんぱく質 7.9g・食塩相当量 0.6g・カリウム 410mg

作り方

- ① 長芋は皮をむき、長さ5cmの拍子切りにし、ビニール袋に入れて綿棒で叩いて粗く砕く(つぶし過ぎないように)。
- ② ①に塩、酢を入れ、下味を付ける。
- ③ フライパンにツナ缶を入れて、パラパラになるまで炒りし、水分を飛ばす(好みで七味唐辛子を振る)。
- ④ 器に②を盛り、③と小ねぎ(小口切り)を散らす。

カリウムが豊富な長芋は高血圧の方にお勧めの食材です。酢、ねぎ、七味唐辛子を加えることにより塩分が少なくともおいしい副菜です。

町生活改善推進員協議会 街支部

高橋 美恵子さん



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