

# バイバイ!! むし歯菌

## むし歯のない3歳児

4月23日健診分①



ちば 風々星ちゃん  
(上の町)



さとう 生琉くん  
(横道上)



かわと 心遥ちゃん  
(横道上)



さとう 来空くん  
(上平沢)



ししど 晶仁くん  
(清水端)



さとう 詩ちゃん  
(谷地上)



さかい 陸くん  
(溜木)



おの 由陽くん  
(清水端)



たけだ 愛琉くん  
(一の台)

上手に歯みがきできました！  
これから頑張ろうね！



## ★わが家のアイドル★



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)

さかもと 藍くん(1歳)

高い高いが大好き！パパより大きくなーれ！

父 隼さん 母 いろはさん(城内)

## 第54回金ヶ崎消防競技大会について

☎ 生活環境課消防交通係 (42-2111)

消防団員の消防技術の向上と士気の高揚を図るため、消防競技大会を開催いたします。消防団員の日頃の訓練成果を発表する場になりますので、会場に足を運び、是非、ご観覧ください！

■開催日時 令和6年6月9日(日) ※順延予備日：6月16日(日)

■開催会場 水沢消防署金ヶ崎分署駐車場■

### ■大会プログラム

- ・開会式：8：30～
- ・消防操法競技(ポンプ車操法・小型ポンプ操法)：9：15～
- ・部隊訓練競技：10：15～
- ・閉会式：11：45～

※お車でお越しの際は、金ヶ崎中学校・給食センターの駐車場をご利用ください。

## 金ヶ崎町国際交流協会コーナー

### 外国人のための日本語教室のご案内

「皆さんの近くに日本語を話せるようになりたい外国人の方はいませんか？」

当協会では日本で生活する外国人のために日本語教室を開催しています。興味のある方は、お電話またはメールにてお問い合わせください！

■講師の川崎奈緒美先生からひとこと



以前は小学校教員をしていました。夫の海外駐在がきっかけでアメリカに住んだ経験から、日本語を教えるボランティアになりたいと思い、日本語教師の資格を取って活動しています。学習者のニーズに合わせて指導法を考え工夫することがとても楽しくやりがいがあります。国やその人自身について知ることも楽しみです。ぜひ一緒に勉強しましょう！

☎ 町国際交流協会 (44-2099)

E-mail: kanegasaki.ifa@gmail.com

## 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)

### じゃこナッツ



#### 材料(作りやすい分量)

|             |      |
|-------------|------|
| しらす干し(半乾燥品) | 50g  |
| ミックスナッツ(無塩) | 50g  |
| はちみつ        | 大さじ1 |
| しょうゆ        | 小さじ2 |
| ごま油         | 大さじ1 |

■1人分の栄養価 1/15量(約大さじ1杯分)

・エネルギー 41kcal・たんぱく質 2.0g・食塩相当量 0.3g・カルシウム 23mg  
・ビタミンD 2.3μg

#### 作り方

- ① フライパンにごま油としらす干しを入れて弱火にかけ、カリッとするまで炒める。
- ② 食べやすい大きさに包丁で切ったミックスナッツを加えて軽く炒める。
- ③ はちみつと醤油を全体に回しかけ、味がからんだらすぐに火を止める。

カルシウムやビタミンDが豊富なしらす干しは骨粗しょう症予防に、ω-3脂肪酸が豊富なナッツは認知症予防になると聞きます。調味料を加えた後は焦げやすいので注意してください。しらす干しは小さいほうがおいしいです。

町食生活改善推進員協議会  
三ヶ尻支部

かしわ れいこ  
柏 禮子さん



そのほかのレシピも  
町ホームページで公開中!!

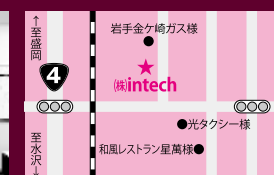
### ■各種リフォーム工事

### ■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  
金ヶ崎町西根町裏 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 金ヶ崎

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!