

バイバイ!! むし歯菌



むし歯のない3歳児

10月29日健診分
上手に歯みがきできました！
これからも頑張ろうね！



ちだ あらた
千田 新くん
(一の台)



さ さ き てっしょう
佐々木 てっしょうくん
(横道下)



すがわら うい
菅原 ういちゃん
(横道上)



よしだ はるか
吉田 遥くん
(檀原)



おいかわ りつ
及川 律くん
(横道下)



たかだて しょうご
高銘 尚吾くん
(下平沢)



まつざわ ゆうな
松澤 結菜ちゃん
(東町)



たむら たいせい
田村 大晟くん
(谷地上)



たかはし りい あ
高橋 莉衣愛ちゃん
(横道上)



おばら ゆあ
小原 弓亜ちゃん
(矢来)

かもんカレーがさき

ースタンプラリー開催中！ー

- 期間 令和7年2月11日(火)まで
- 賞品 応募者の中から抽選で賞品プレゼント
▷カレーがさき賞 (スタンプ9個)
商品券1万円分 5名様
▷中辛賞 (スタンプ5個以上)、甘口賞 (スタンプ3個以上) 等もあります

■参加・応募方法

- ①期間中に参加店舗各店でカレーを食べて、スタンプを貯める。
- ②応募台紙に必要事項を記載し、町観光協会に郵送するか参加店舗備え付けの応募箱へ投函する。

■応募締切 令和7年2月17日(月)必着

問・申 金ヶ崎町観光協会 (西根伊勢分 23-5 ☎ 42-2710)

受付時間：平日午前8時30分～午後5時30分



わが家のアイドル 募集します！！

■応募資格 町内に住所があり小学校入学前まで ■応募方法 郵送またはE-mailで写真と必要事項を記入し応募してください。▶必要事項 ①名前(ふりがな) ②年齢③性別④ご両親の名前(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 ■応募先 〒029-4592 役場総務課広報公聴係 E-mail: kouhou@town.kanegasaki.iwate.jp ※写真は返却できません。 ■その他 二次元バーコードからも応募できます。 問 総務課 (内線 2319)



申し込みはこちら▶

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



板宮建設



で検索！



アパートマーケット

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



もやしハンバーグ



■1人分の栄養価

・エネルギー 187kcal・たんぱく質 11.3g
・食塩相当量 1.0g・食物繊維 2.3g

フレイル予防

子ども

材料 (4人分)

もやし	1袋
豚ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ 1/2
A 酒・片栗粉	各大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1
ポン酢	小さじ 4
大根おろし	120g
ミニトマト	60g
ブロッコリー (茹)	80g
レタス	40g

作り方

- ① もやしはさっと洗い、水切りしておく。
- ② ポウルに豚ひき肉、Aを入れ、よくこねる。
- ③ ②にもやしを折りながら加え混ぜ、4等分にして小判型に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で2～3分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤ 器に④と野菜を盛り付け、ポン酢をかけていただく。

もやしでかさ増したヘルシーなハンバーグです。もやしのシャキッとした食感もよく、家計にやさしい我が家の定番料理です。

町生活改善推進員協議会
西部支部
かわぐち えいこ
川口 榮子さん



そのほかのレシピも
町ホームページで公開中！！

金ヶ崎町国際交流協会コーナー

「かねがさき DE ハロウィン祭 2024」

10月26日(土)に「かねがさきDEハロウィン祭2024」を開催しました。外国人講師7人とスタッフを含む総勢80人を超える参加者が集まり、会場は熱気に包まれました。

子ども達は、「トリックオアトリート」と呼んで、お菓子をもらったり、英単語のぬりえや、段ボールを使ったハロウィンオブジェをつくりました。英語を聞きながら、外国人と一緒に体を動かすことで、交流を楽しめたのではないかと思います。

完成した大きなハロウィンオブジェは、11月末まで、図書館ギャラリー(中央生涯教育センターと図書館をつなぐ通路)に展示しますので、ぜひ見に来てください。



問 町国際交流協会 (☎ 44-2099) Mail: kanegasaki.ifa@gmail.com

食改さんの推しレシピ

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)