

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

12月3日健診分②



ちば こよみ
千葉 暦ちゃん
(一の台)



いとう さくや
伊藤 咲弥くん
(横道上)



おいかわ けい
及川 稀唯くん
(谷地下)

上手に歯みがきできました！
これからも頑張ろうね！



うめだ ひとみ
梅田 仁美ちゃん
(谷地下)



たぬま とむ
田沼 虎武くん
(矢来)



ちゃや みづき
茶家 美月ちゃん
(清水端)

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)

大豆のピリ辛煮

フレイル予防

減塩



■ 1 人分の栄養価

・エネルギー 137kcal ・たんぱく質 6.4g ・食塩相当量 0.5g ・食物繊維 3.6g

材料 (2 人分)

ゆで大豆	80g
ごま油	小さじ 2
みりん、酒	各大さじ 1
A しょうゆ	小さじ 1
豆板醤	少々
ねぎ、しょうが、にんにく	各 4 g

作り方

- ① ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒め、香りが出てきたらゆで大豆を加えて軽く炒める。
- ③ 水をひたひたに注ぎ、煮立ったら弱火にしてアクをとり、A を加えて煮る。大豆がやわらかくなり、煮汁がなくなったら出来上がり。

豆料理が苦手な主人と息子もこの味付けだと食べてくれます。豆板醤の代わりにコチュジャンでも美味しいです。



町食生活改善推進員協議会
南方支部
ふるかわ みか
古川 美香さん

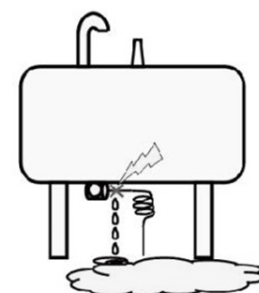
そのほかのレシピも
町ホームページで公開中 !!



お知らせ
news

灯油の油漏れ事故にご注意ください !!

☎ 生活環境課環境対策係 (内線 2133)



回収・処理に要した費用は
原因者の負担
となります！

暖房器具を使用する機会が多くなり、ホームタンクからの油漏れが多発する季節となりました。右記のことを心がけましょう。ホームタンクの異常や油の流出を発見した場合は速やかに連絡してください。
水沢消防署金ヶ崎分署 (☎ 44-2442)

- 1 屋根からの落雪や除雪時に注意！
屋根から落雪や除雪作業で、ホームタンクや給油管が破損していないか注意しましょう。
- 2 その場を離れない目を離さない！
ホームタンクなどから灯油を小分けする時は絶対にその場を離れないようにしましょう。
- 3 定期点検を怠らない！
配管やホームタンクの定期点検に努めましょう。
- 4 配管の場所には目印を！
配管の破損を防ぐために雪囲いをしたり、配管の場所が雪でわからなくならないように目印を立てておきましょう。

お知らせ
news

年金に関するお知らせ



☎ 住民課国保年金係 (内線 2124)

20 歳到達時の国民年金の手続きについて

日本国内に居住している 20 歳以上 60 歳未満の人は、国民年金の被保険者となります。20 歳になった人については、誕生日から概ね 2 週間以内に、国民年金に加入したことを日本年金機構よりお知らせします (厚生年金保険に加入している方を除く)。

20 歳になってから約 2 週間経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、一関年金事務所または役場住民課で手続きをしてください。

☎ 一関年金事務所 国民年金課
(☎ 0191 - 23 - 4246) 自動音声案内 2 番→2 番

地域型年金委員を募集します

日本年金機構では、地域型年金委員を募集しています。地域型年金委員は、厚生労働大臣の委嘱により、地域において年金制度の啓発・相談・助言などを行う民間協力員です。活動内容は、自治会や町内会での公的年金関連のパンフレットの配布、近隣の人への各種手続きの助言・相談などです。活動経費は日本年金機構が負担します。また、参考資料の配布や研修会の開催などで、活動を支援します。公的年金制度について、地域に根差した活動をしていただける人のご応募をお待ちしております。

☎ 一関年金事務所 総務課
(☎ 0191 - 23 - 4246) 自動音声案内 5 番

相続登記に関するご相談は

佐藤司法書士事務所

金ヶ崎町西根善生院20番地1
TEL 0197-27-2301
受付時間 平日9:00~17:00



葬儀・生花・法要
霊柩・花環

有限会社 **森幸**

森幸会館・通夜会館
金ヶ崎町三ヶ尻荒巻横道上53-5 TEL 0197-42-4531

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