

食改さんの押しレシピ

図 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

イカとパプリカのマリネ

フレイル予防 旬野菜



材料 (2人分)	
イカ	100 g (1パイ)
きゅうり	100g
パプリカ (赤・黄)	各 20g
玉ねぎ	40g
酢、水	各大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1
A 塩	小さじ 2/5
こしょう	少々

■ 1人分の栄養価
 ・エネルギー 118kcal・たんぱく質 10.2g
 ・食塩相当量 1.2g・食物繊維 1.1g

作り方

- ① イカは内臓をとり、皮をむいて輪切りにする。
- ② きゅうり、パプリカは短冊切り、玉ねぎは太めのせん切りにする。
- ③ 小鍋に A を入れて煮立たせ、①を加えてサッと煮る。火からおろし、②を加えて漬け込む。

暑い夏に火をあまり使わなくていい料理にしました。少し食欲が落ちた時にもおすすめです。



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!!

金ヶ崎町国際交流協会コーナー

町民の皆さまへお気軽にご参加ください!

金ヶ崎町国際交流協会 第15回 KIFA クラブ

「旅行感覚で英会話！」

扉を開いたらそこは海外?!

ドリンクを飲みながらネイティブの外国人と

“レッツ トライ イングリッシュ”

間違っても大丈夫! とにかく英語を楽しみましょう!

Can you swim?

Where are you from?

What kind of food do you like ?



■日時 8月30日(土) 午後1時30分~午後3時

■場所 中央生涯教育センター 第1会議室

■参加費 300円 (ドリンク、お菓子代)

■申込方法 メール、電話にて

☎ 44-2099 mail: kanegasaki.ifa@gmail.com



web



メール

津波が来るぞ すぐ避難!

— 「津波フラッグ」は避難の合図—

気象庁では、海水浴場等で津波警報等の発表をお知らせする手段として、赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」を定めています。



津波警報等は、テレビやラジオ、携帯電話(緊急速報メール)、サイレン、鐘等、様々な手段で伝達されます。しかし、海水浴場等では、携帯電話を身に着けていないことも多く、遊泳中には波音や風でサイレン等の音が聞き取りにくくなります。「津波フラッグ」を用いることで、遊泳中の人や聴覚に障害をお持ちの人にも津波警報等の発表を、視覚的にお知らせできます。

海水浴場等で「津波フラッグ」を見かけたら、速やかに避難を開始してください。

☎ 生活環境課防災係 (内線 2131) 気象庁 HP ▲



生涯教育センターからのお知らせ

各地区生涯教育センターでは以下の講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

各地区生涯教育センターへのお問い合わせは、平日午前8時30分~午後5時15分(水曜除く)となります。

いきがい明興塾「第3回健康ウォーキング」(定員なし)

■内容・日時 7月24日(木)午前9時~10時頃 おおむね3kmのコースをウォーキングします。

■集合場所 街地区生涯教育センター

■持ち物等 汗拭きタオル、飲み物

■その他 事前申し込み不要。午前9時までに街地区生涯教育センターに集合してください。

雨天中止。当日の朝、天候が不安な場合は下記へ。

☎ 街地区生涯教育センター (☎ 42-3608)

「ライトダウン in かねがさき」アイデア募集!

町では、環境に配慮した行動の促進を行うため、ちょうみんグリーンアクションの一環として「ライトダウン in かねがさき 2025」を実施しています。身近な明かりを消して節電することで、地球温暖化防止を図るとともに、地球温暖化問題について考えるきっかけづくりとなるよう取組みをしているものです。

そこで、今後のライトダウン事業の推進及び参考とするため、町民のみなさまがご家庭で行っているライトダウン行動をアイデアとして募集し、そのアイデアを町民のみなさまと共有し取組みを広げていきたいと考えています。

アイデアを提供いただける人は、下記の二次元バーコードから専用のインターネット申請受付フォームにアクセスし、取り組み内容をお寄せください。

☎ 生活環境課環境対策係 (内線 2133)



毎月勤労統計調査特別調査が始まります

厚生労働省では、本年7月31日現在で、常用労働者を1~4人雇用している事業所を対象に、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。

この調査は、1~4人の常用労働者を雇用する小規模事業所における雇用、給与及び労働時間の実態について全国及び都道府県別に明らかにすることを目的に実施しており、調査結果は、小規模事業所の実態を示す資料として国民経済計算(GDP統計)の作成等に使用されています。調査対象となる事業所には、8月から9月にかけて都道府県の統計調査員が訪問調査をいたします。

調査票に書かれた内容は、「統計法」により厳しく守秘義務が課せられ、また、統計以外の目的に用いることも固く禁じられています。調査の重要性をご理解いただき回答にご協力をお願いいたします。

☎ 岩手県ふるさと振興部調査統計課 (☎ 019-629-5294)

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



森幸栄町通夜会館

金ヶ崎町西根町裏18-1

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