

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

11月4日健診分①



いしかわ ひろよし
石川 昊義くん
(田園パーク)



ごとう あおば
後藤 蒼晴くん
(荒巻)



たかはし えいと
高橋 瑛門くん
(上平沢)



わたなべ おとか
渡邊 乙禾ちゃん
(谷地下)



あいさわ ゆの
相澤 柚乃ちゃん
(御免)



たかはし ひかり
高橋 ひかりちゃん
(町下)



おおひら なぎさ
大平 渚紗ちゃん
(和光)



きくち あおと
菊池 碧仁くん
(横道上)



たかはし なぎ
高橋 凧ちゃん
(金森)



さとう ふた
佐藤 楓太くん
(横道上)

食改さんの押しレシピ

問 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 ☎44-4560

トマトカレー

フレイル予防 子ども



■1人分の栄養価

・エネルギー 545kcal ・たんぱく質 13.7g ・食塩相当量 2.5g ・食物繊維 6.1g

材料 (4人分)	
玉ねぎ	400g
トマト	300g
牛豚合いびき肉	160g
カレールー	(顆粒状のもの) 大さじ4
サラダ油	大さじ2
ごはん	150g
福神漬	適宜

作り方

- フライパンに合いびき肉を入れて炒め、余分な脂はキッチンペーパーで拭き取る。
- 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンであめ色になるまで炒める。
- 1.5cm角に切ったトマトを②に入れ、かき混ぜながらトマトの形が無くなるまで火を通す。
- ①も加えて混ぜ、トロリとしてきたら、カレールーを加えて仕上げる。

玉ねぎの甘み、トマトの酸味が自然な味わいのカレーです。材料を細かく切っているの、小さな子供やお年寄りでも食べやすいと思います。カレールーの辛さはお好みで。

町食生活改善推進員協議会 街支部

坂本 シゲ子さん



「令和7年度金ヶ崎町 20歳のつどい」開催のお知らせ

20歳を迎える皆さま誠におめでとうございます。

金ヶ崎町では、20歳の節目を社会全体で祝うとともに、郷土の素晴らしさを認識する機会とするため、「20歳のつどい」を次のとおり開催します。

なお、対象者には案内を送付していますが、参加の可否について左記二次元コードから必ず送信をお願いします。

■対象 平成17年4月2日〜平成18年4月1日生まれの方で、金ヶ崎中学校卒業生及び令和7年5月1日現在町内に住所登録があった方

▼申込期限 12月12日(金)

▼開催期日 令和8年1月11日(日) (受付12時30分)

▼会場 金ヶ崎町中央生涯教育センター (金ヶ崎町西根南羽沢55番地)

問 中央生涯教育センター 社会教育係 ☎44-13123



▲申込フォーム



「第44回金ヶ崎マラソン大会」の参加賞 Tシャツデザインを公募します

前大会のデザイン▶

今大会の金ヶ崎マラソンTシャツデザインを募集します。

デザインは手書き、グラフィックソフトで作成したものなんでも構いません。

採用された作品は、町内の専門デザイナーがTシャツとして完成してくれます。

絵が得意な方、苦手な方、年齢も問いません。走ることが苦手な方もTシャツのデザインを作成して金ヶ崎マラソン大会に参加してみませんか。

- 応募資格 町内在住者・町内在学者・町内在勤者
 - 応募方法 郵送・窓口持参・電子メール (FAXは不可)
 - 募集期間 11月20日〜12月18日
 - 賞品 三千元相当の地元商品
 - 審査方法 実行委員会役員会にて審査
 - 結果発表 令和8年1月13日 金ヶ崎町ホームページにて発表
- 問 中央生涯教育センタースポーツ推進係 ☎44-13123

みずばしょうのさと リラックス 水芭蕉の郷 Relax

金ヶ崎町にリラクゼーションルームがオープン

- 全身もみほぐし基本コース70分……4,500円
 - 足リフレ40分(足裏~膝下まで)……3,000円
- クリーム使用でフットバス有

☆広報の広告ページ御持参の方、入浴剤かボディソーププレゼントします。



ご予約はこちら @MIZUBASHOUNOSATO

金ヶ崎町西根諏訪小路45-11
アインズ202号室

TEL.080-6020-9229 オーナー 齊藤 時勝



水芭蕉の郷 Relax

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!