

バイバイ!! むし歯菌

むし歯のない3歳児

12月9日健診分②



おばら みお
小原 実桜ちゃん
(谷地下)



ささき りか
佐々木 梨花ちゃん
(田園パーク)



ささき かりん
佐々木 花梨ちゃん
(田園パーク)



きくち こね
菊地 心優ちゃん
(上平沢)



すずき ゆま
鈴木 結磨ちゃん
(中村)



きくち うき
菊池 海妃ちゃん
(横道上)



おおた ゆあ
太田 悠愛ちゃん
(横道上)



上手に歯みがきできました!
これからも頑張ろうね!

金ヶ崎町国際交流協会コーナー

世界の新年会2026開催のお知らせ

今回は、アメリカ・アマースト町を訪問した中学生6名が、現地での体験やアメリカの様子を発表します。中学生の目を通して見た世界は、どのようなものだったのでしょうか。また、ドイツ、アルジェリア、インドネシア、ベトナム、ネパール出身の方々による国別ブースも登場予定です。各国の文化や暮らしについて、直接お話しできる交流の場をお楽しみください。ランチには、毎年大好評のタイのガパオライスと中国の餃子をご用意。最後は、インドネシアの若者による楽しいダンスを、参加者みんなで一緒に踊ります。ご家族やお友だちとぜひご参加ください。皆さまのお越しをお待ちしています。

■日時 2月8日(日)午前11時30分～午後1時30分

■場所 中央生涯教育センター 第1研修室

■参加費 一般1,200円(会員1,000円) ※タイのガパオライス(チキン又はポーク) ※中国餃子付き

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



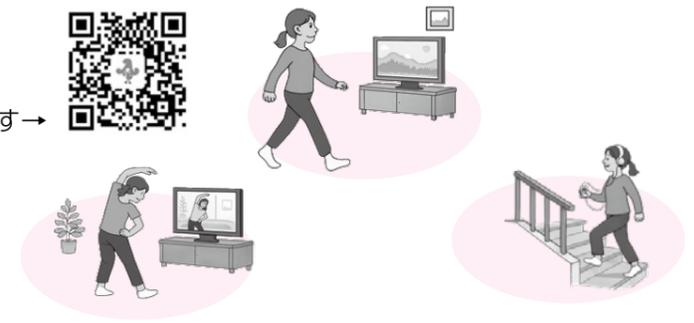
室内でもOK! 歩いて、動いて、歩数送信!

問 保健福祉センター元気100歳健康支援係 (☎44-4560)

外に出づらい冬の時期も家の中で体を動かすことが健康づくりにつながります。自分に合った方法で実践しましょう。

室内でできる歩数アップ&健幸体操

- ✓歩く前後に、動画をみながら健幸体操で体をほぐす→
- ✓テレビを見ながらその場で足踏み
- ✓家事の合間に部屋や家の中を一周
- ✓好きな音楽に合わせて、リズムよく歩く
- ✓室内の階段を上り下り



せっかくの歩数、忘れず送信を!

歩いた歩数は、「送信」してポイントにしましょう。1月31日までが集計対象期間です。歩数にかかるポイントを確認するため、「2月1日～10日」の間に必ず1回は送信してください。(期間を過ぎると反映されません。)

【活動量計】専用の読み取り機(リーダーライター)またはLoppiに活動量計を置くだけ!

【アプリ】ホーム画面左上の画面を送信アイコンをタップするだけ!



2月1日からポイントはつきません

2月1日～3月31日までは、ポイントはつきませんが歩数測定、送信、体組成測定及び「からだカルテ」は使用可能です。引き続き健康管理にお役立てください。

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

