◎夜間診療所　夜間、体調が悪くなった時には、子どもから大人まで診療を行っています。■場所　奥州医師会館内（奥州市水沢多賀21-1）問　奥州金ケ崎夜間診療所（☎25-3935）　■診療科目　小児科、内科　■時間　毎日午後6時30分～9時

いつももしもも役立つ！どんなときも♪レシピ

もしもの時に重宝する食材を普段から家庭でストックし使い慣れておくと、もしもの時に役立ちます。今回は、缶詰と無洗米を使ったお鍋で作る炊き込みご飯をご紹介します。

焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯

動画はこちら

エネルギー 328kcal
たんぱく質 9.1g
食塩相当量 1.4g



材料（2人分）

無洗米……1合（150g）
焼き鳥缶（たれ）……1缶（70g）
しめじ……¼パック（25g）
小ねぎ……適量
水……200mℓ
A しょうゆ…大さじ½
　酒……大さじ½
　みりん……大さじ½

1 鍋に無洗米と水（200ml）を入れ、30分ほど浸水させる。
2 しめじは根本を切りほぐし、小ねぎは小口切りにする。
3 1にAの調味料と焼き鳥缶をたれごと入れて全体を混ぜ、その上に2のしめじを広げフタをする。
4 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。そのあと強火で10秒加熱し、火を止めて10分蒸らす。
5 4を器によそい、小ねぎをちらす。

出典：味の素ファンデーション

2027年版岩手県民手帳販売中

定価　1,000円（消費税込み）　**サイズ**　14×8.5ｃｍ
表紙色及びデザイン　2027年版は県章ありの通常版のほか、限定デザイン版の2種類を発行
通常版　色：テラコッタ（茶色）、デザイン：従来の県章ありのタイプ
限定デザイン版　色：ゼファー（薄緑色）、デザイン：通常版の県章の代わりに、岩手県のキャラクター「そばっち」入り。このほか、さんさ太鼓等をイメージしたロゴ入り。
取扱店　岩手県庁生協、県内の主な書店、文房具店、市町村統計担当課窓口
※町役場3階企画財政課では通常版のみ販売　問（内線2326）



アパートマーケット
宅地分譲ガーデン・テラス
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
金ケ崎町西根東地蔵野23-5セントラル・コート1F　TEL0197(41)1001 FAX0197(41)1002



印鑑登録証（カード）が変わります

問　住民課町民係（内線2122）

11月24日から印鑑登録証のデザインが変わります。
今お持ちの旧デザインの印鑑登録証は、これまでと同じようにお使いいただけます。

新デザイン



旧デザイン



12月休日当番医のお知らせ

日程	当番医
6日㈰	平田　雄大（ゆうだい）先生（ひらた外科内科クリニック）
13日㈰	樋口　明文（あきふみ）先生（耳鼻咽喉科樋口医院）
20日㈰	北條　昌芳（まさよし）先生（前沢眼科クリニック）
27日㈰	石川　有（ゆう）先生（石川内科循環器クリニック）
31日㈭	村井　かほり先生（村井小児科クリニック）

■場　所　奥州医師会館（奥州市水沢多賀21-1）
■診療時間　午前8時30分～午後0時
午後1時30分～4時
問　診療日▶奥州医師会館（☎25-3935）

※最新の情報は、奥州金ケ崎行政組合のホームページで確認してください。

12月歯科日曜当番医のお知らせ

日程	当番医／所在地・電話番号
6日㈰	こだま歯科クリニック（奥州市水沢・☎23-4181）
13日㈰	小野歯科医院（奥州市水沢・☎25-7890）
20日㈰	石川歯科医院（奥州市水沢・☎47-3477）
27日㈰	いわぶち歯科（金ケ崎町・☎41-9333）

■場　所　各当番医の歯科医院
■診療時間　午前9時～午後0時
■受診方法　当番医院に連絡のうえ受診
※最新の情報は、（一社）奥州歯科医師会のホームページで確認してください。

町税などの納期のお知らせ

今月、納期となっている町税などは、次のとおりですので納め忘れのないようにお願いします。
また、納税は、便利な口座振替を推奨しています。
問　税務課納税係（内線2118）

税目	期	納期限	口座振替日
固定資産税	4期	11月30日㈪	納期限と同日
国民健康保険税	5期		
介護保険料			
後期高齢者医療保険料			

みずばしょうのさと　リラックス
水芭蕉の郷　Relax
金ケ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
金ケ崎町西根諏訪小路45-11
アインス202号室
TEL.080-6020-9229　オーナー 齊藤 時勝

