



簡単お弁当メニュー⑮

『手作りふりかけ』



材料（4人分）

野沢菜漬け	80 g
桜エビ	24 g
シラス	30 g
油揚げ	24 g
白ゴマ	5 g
ごま油	1 g
しょうゆ	少々
みりん	2 g

作り方

- 野沢菜漬けと油揚げを細かく刻む
 - ごま油ですべての材料を炒め、しょうゆとみりんを加え、パラリとするまで炒めて出来上がり
- ※野沢菜漬けを大根の葉に変えてもおいしいです。その際は、調味料を多めにしてください

私たちが
作りました



水沢南小学校給食室

水沢南小学校のホームページでは、今日の献立を紹介しています。ぜひご覧ください。
<http://school.city.oshu.iwate.jp/mizusawaminami-e/>

鍵をかけず泥棒被害にあう率
岩手は全国ワースト6位
近ごろ侵入窃盗が増えてい
ます。中には玄関や窓に鍵を
かけていない住宅を狙って侵
入しているケースもあります。
大切な財産を守るため、出か
ける際に鍵をかけるのはもち
ろん、泥棒の侵入を防ぐ対策
について見直してみましよう。
泥棒は「人の目」と「音・光
時間」に弱い
泥棒は、鍵を開けて家の中
に入るのに5分以上かかると
侵入窃盗を諦めるそうです。
「人から声を掛けられた」「犬



「地域安全情報」 住宅への侵入犯罪を 防止しよう

を飼っていた「センサーライ
トや機械警備があった」など
も諦める理由となっています。
ドアに補助錠を付けたら、庭
木の手入れをして家周りの見
通しを良くしたり、歩くと音
が出る玉砂利を敷くことが防
犯につながります。
共同住宅（特に4階以上）で
玄関からの侵入が増加
また、高層階への侵入窃盗
も増えており、侵入者はドラ
イバーやボールなどの道具を
使って開錠し侵入しています。

問い合わせ：市防犯協会（本庁生活環境課内 内線212）

建物入り口への防犯カメラの
設置や、塀を見通しがよく簡
単に乗り越えられないものに
するなどのほか、屋上出入り
口や郵便受けに鍵をかける、
共同廊下の照明を明るくする
などのちょっとしたことも防
犯になります。できることか
ら取り組んでみましょう。
★地域安全アドバイザーを地
域の研修会に派遣します
防犯アドバイザーを受けて、
皆で地域の安全を守りませ
んか。防犯パトロール、建物の
防犯診断、地域安全マップづ
くり、落書き消しについてア
ドバイスします。詳しくは水
沢警察署生活安全課（☎⑤0
110）へお問い合わせを。

子どもで 広場。

Child-nurturing plaza



子育て環境 ナンバーワンプラン を紹介します

198の子育て支援

皆さんは、奥州市にいくつ
の「子育て支援事業」がある
か知っていますか。家庭、地
域、学校、企業、行政が一体
となって子どもをばくくむた
めに、市は198もの子育て
支援事業を計画・実施してい

- プランにより実施している
子育て支援事業を、いくつか
紹介しましょう。
- 妊産婦と乳幼児の医療費が
無料
- 保育園や幼稚園に通う第3
子の無料保育
- 国の基準より低い保育料
- 子どもたちが放課後集い自
由に交流できる場所の開設
（青少年の居場所づくり事
業）
- 年中無休の小児夜間診療所
- 発達の遅れや障がいのある
子どもの療育相談場所の設
置（23年度に開所予定）
- 仕事と家庭の両立を支援す
る優良事業所の認定と表彰

ます。
それらを体系的
にまとめたものが、
子育て支援計画
「子育て環境ナン
バーワンプラン」
です。プランに掲
載された事業の進
捗状況は、市
ホームページで確
認できます。

多岐にわたる支援事業



中学生への育児体験教室も支援事業の1つ

市民の声をもとに作成

プランの作成は、市民の皆
さんの意見がもとになってい
ます。「医療費助成はとても
助かる」「赤ちゃんを安心して
生むことのできる環境づくり
をお願いしたい」など、寄せ
られたたくさんの方の声を反映さ
せて平成22年3月にプランを
まとめました。市は、広
報やホームページを通して、
これからも皆さんに情報を提
供していきます。社会全体で
「子育てに優しいまちづく
り」を目指し、一緒に取り組
んでいきましょう。

図本庁まちづくり推進課少
子・人口対策室（内線462）

わが家の アイドル

「わが家のアイドル」では、3歳までのお子さんの写真を募集しています。
住所、氏名（ふりがな）、生年月日、続き柄、両親の氏名（ふりがな）、
電話番号を明記の上、本庁政策企画課広報係（あて先は最終ページ
参照）へ。応募多数の場合掲載をお待ちいただくことがあります。



伊藤 大貴ちゃん（1歳7カ月）

＝胆沢区南都田字二丁目＝
（邦康さん・正子さんの長男）



渡辺 凛ちゃん（左・3歳1カ月）
咲心ちゃん（右・1歳6カ月）

＝江刺区大通り＝
（修二さん・みゆぎさんの長女・二女）



佐藤 隼ちゃん（1歳2カ月）

＝水沢区佐倉河字嶋館＝
（啓さん・さや香さんの長男）



実りの秋本番を迎え、皆さ
んいかがお過ごしですか。
わたしがこの夏、最も心を
痛めた胆沢第一小学校のシッ
クスル問題が、解決に向
け次のステップに進みました。
校舎内の換気など改善に取り
組んできた結果、空気中の化
学物質の数値が国の基準値と
市の目標数値を大きく下回っ
たことから、子どもたちが81
日ぶりに教室に戻ることで

きました。初日となった10月
4日の朝礼に出席しましたが、
子どもたちのうれしそうな顔
を見て、ほっと胸をなでおろ
しました。

しかしながら、問題はこれ
で解決したわけではありませ
ん。今後、シックスル症
候群を発症した児童はもちろ
ん、胆沢第一小学校全児童の
心のケアが大切であることも
に、新たな発症を防ぐための
きめ細かな対応が必要です。
子どもたちに一日も早く本
当の笑顔が戻るよう、二度と
このようなことが起きないよ
う、万全を期していかなけれ
ばならないと思っています。

奥州市長 小沢昌記