



## 簡単お弁当メニュー②

### 『具たくさん卵焼き』



#### 材料（4人分）

- 卵……………2個
- 鶏ひき肉……………40g
- タマネギ……………5g
- ニンジン……………30g
- 芽ヒジキ……………2g
- 塩・砂糖……………各小さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………少々

#### 作り方

- 鶏ひき肉を炒めて、芽ヒジキとみじん切りにしたタマネギとニンジンを、調味料を加えて煮る。
- 卵液に煮た具を入れてかき混ぜる。
- アルミカップに②を流し入れて、オーブントースターで約7～8分焼く。

私たちが  
作りました



#### 真城学校給食センター

真城学校給食センターは、真城、黒石、姉体の各小学校の給食を調理しています。給食の献立はこちらをご覧ください。[http://blog.goo.ne.jp/sinjoyou\\_2007](http://blog.goo.ne.jp/sinjoyou_2007)

水沢地区防犯協会連合会と水沢警察署、江刺地区防犯協会と江刺警察署では、地域の安全防犯情報を電子メールで配信しています。配信される情報は①不審者情報②犯罪発生情報③防犯活動情報④緊急情報で、江刺区ではクマの出没情報もあります。登録して、安全な地域づくりに役立ててみませんか。メールの受信には、次の手順で登録が必要です。携帯電話では、下記QRコードからも登録できます。

問い合わせ：市防犯協会（本庁生活環境課内 内線212）

「地域安全情報」メール登録者に防犯情報を配信します

↓《水沢区》<http://sc.machi.comi.jp/imi2034>《江刺区》<http://sc.machi.comi.jp/ezash034>に接続）↓サイトで【情報メール会員登録】を選択）↓【空メール送信】↓登録用の「情報メール会員登録」メール受信①）↓メールに記載された「登録はこちらからの【アドレスに接続】」概要説明、規約などを確認の上【同意】を選択）↓登録内容の確認後【メール送信】↓登録完了の【メール受信②】

#### 【QRコード】

水沢警察署管内



江刺警察署管内



## 「地域安全情報」メール登録者に防犯情報を配信します

↓完了※無料情報サイトまちcomiへの参加は任意。後日変更も可■料金※登録時のホームページの閲覧やメール受信にかかる料金は別途必要■その他※広告メール配信はありませんが、情報配信システム会社まちcomiリサーチの、子どもや防犯に関する意識調査アンケートなどを月1～2回配信（任意）

■問い合わせ※水沢警察署生活安全課（☎0110）、江刺警察署生活安全課（☎0110）

11月は、姉妹都市長沼町の訪問に始まり、前沢牛消費地懇談会、アテルイ・モレの碑法要、おうしゅう首都圏産業交流会、東北ダム事業促進連絡協議会・中心市街地活性化協議会の要望活動など、月の約半分が首都圏などでの用務となりました。

13日のアテルイ・モレの碑法要に併せて行った関西奥州大使との交流会では、関西で

の本市の宣伝活動について有益な助言をいただきました。要望活動は、国の予算編成時期であったことから、農林水産省、国土交通省などに出向き、農業問題や治水事業、中心市街地活性化事業に関して市の現状を訴え、支援を要望してきました。これらの要望の積み重ねが市の発展につながると信じ、今後も積極的に行っていきたいと思っています。さて、去る11月9日、私の女房役となる副市長が誕生しました。市政の執行体制も整ったことから、これまで以上にまちづくりに力を注いでまいります。



## おうしゅう 羅針盤



母子に優しい社会をつくるマタニティマーク

妊産婦が身につけるマタニティマークは、周囲が手助けしやすくする目印です。気付いたら思いやりのある行動をお願いします。

妊娠したら・・・安心して出産できるようサポートします

# 子そだて 広場

Child-nurturing plaza



妊娠初期は、妊娠した喜びと不安が入り混じり、誰でも気持ちが不安定になるものです。市は、皆さんが安心して出産できるように、次のような支援を行っています。

母子健康手帳の交付と妊婦相談

出産予定日が分かったら、母子保健担当課の窓口で母子健康手帳をもらいましょう。手帳は妊娠から出産、子どもの成長、健康診査や予防接種などを記録して、母子の健康を守ります。保管しておくことで、赤ちゃんのすてきな思い出を残すこともできます。妊婦相談では、母子保健サービスと子育て支援情報のお知らせや、妊娠に伴う不安へのアドバイスをしています。定期健診で利用できる受診票を交付

## 母親教室とパパママセミナー



母親教室やパパママセミナーでは、夫婦で妊娠・出産・育児の正しい知識を身につけることで、わが子を協力して育てる気持ちをよくみまします。友達づくりの教室にもなりますので、参加してみましょう。

## 妊産婦医療費を助成

妊産婦医療費受給者証を交付して、妊娠5カ月を迎える月の初日から出産翌月末までの医療費の自己負担分を、市が助成します。

妊婦への情報提供や不安解消のための相談や家庭訪問などもしています。まずはお気軽にご相談ください。

■問い合わせ・相談先※水沢保健センター 母子保健係（☎04511）、各総合支所 母子保健担当課

## 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。



菊池 春道ちゃん（2歳5カ月）

＝江刺区米里字古館＝  
（豊さん・奈奈さんの長男）



千葉 桃花ちゃん（1歳9カ月）

＝水沢区佐倉河字東柳ノ町＝  
（真一さん・美枝子さんの長女）



佐々木 桜ちゃん（左：2歳7カ月）  
華ちゃん（右：5カ月）

＝水沢区黒石町字小島＝  
（譲さん・真美さんの長女、次女）