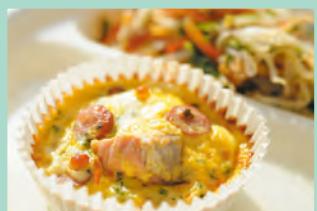


お元気レシピ

簡単お弁当メニュー②

『シャケレツ』



材料(2人分)

卵	1個
サケ切り身	4枚
タマネギ	25g
ミニトマト	2個
ワインナー	1本
ミックスチーズ	10g
油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ2
パセリ・塩・こしょう	少々

- 作り方**
- ① サケを一口大に切り焼く
 - ② みじん切りのタマネギ、半分に切ったミニトマト、ワインナーを炒めて、マヨネーズ、塩こしょうで味付けする
 - ③ 卵液に②とチーズを入れて混ぜる
 - ④ アルミカップに①を入れ、③を流し入れてオーブントースターで10分焼く
- 私たちが作りました



前沢学校給食センター

前沢学校給食センターは、区内の小中学校の給食1,210人分を、15人で調理しています。

インターネット（以下、ネット）を利用してみると、世界中の人と瞬時に情報の交換や共有ができます。最新の情報を調べたり買い物ができたりして、生活を便利で豊かにする反面、不特定の人に自分の情報を公開してしまうなどの危険も潜んでいます。メールなどをやりとり合う「出会い系サイト」などを利用したために、殺人や脅迫、児童買春などの被害に遭う事件が全国的に発生しています。メールなどをやり



©S.MATSUCHITA ENT.
防犯マスコット「CPくん」

「地域安全情報」 インターネットに潜む危険にご注意を

とりすると、相手を身近に感じ、理解した気持ちになりますが、本当の姿はそれだけでは分かりません。

①見ない！
サイトや、携帯電話などに届く勧誘メールを見ない

②書き込まない！
一度でも書き込むと、あらゆる誘い文句で何度も勧誘されます

③絶対に会わない！
サイトで知り合った人と会

問い合わせ：市防犯協会（本庁生活環境課内 内線212）

このページには危険が伴います。
会えれば取り返しがつきません
犯罪から子どもを守ろう

携帯電話が普及したこと、子どものネット利用も増えていますが、有害なサイトにアクセスできなくする「フィルタリング」で、トラブルを未然に防ぐことができます。手続きは次のとおりです。

【パソコン】市販のフィルタリングソフトを購入するか、プロバイダー（ネット接続サービス事業者）にフィルタリングサービスを申し込む。

【携帯電話】各携帯電話会社に無料の「有害サイトアラート制限サービス」があり、設定すると利用できます。

2月9日、「地域自治」の推進による協働のまちづくり」をテーマに、市内30カ所で開催した市政懇談会が終りました。私にとって初めてとなるこの懇談会では「地区センター構想」と「協働のまちづくり交付金（仮称）」について市の方針をお話し、意見交換をさせていただきました。

奥州市長 小沢昌記

病後児保育施設「こぐま園」は、病気やけがの回復期にある子どもを預かる施設で、看護師と保育士が常駐しています。「登園・登校するのまだ早いけれど、保護者も家族も仕事を休めない」保護者が病気や出産で、家庭で世話をするのが難しい」という場合に、利用することができます。

回復期の子どもを預かる「病後児保育施設こぐま園」

病後児保育施設「こぐま園」は、病気やけがの回復期にある子どもを預かる施設で、看護師と保育士が常駐しています。「登園・登校するのまだ早いけれど、保護者も家族も仕事を休めない」保護者が病気や出産で、家庭で世話をするのが難しい」という場合に、利用することができます。

（施設情報はおうしゅう子育てガイド→<http://www.city.oshi.iwate.jp/htm/kosodate/>）

こそだて広場⁵

Child-nurturing plaza

おうしゅう子育てガイド→<http://www.city.oshi.iwate.jp/htm/kosodate/>



病後児保育施設こぐま園

- 住所 水沢区字搦手丁9-26
- 利用時間 午前8時半～午後5時
- 休園日 土日祝、12月29日～1月3日
- 職員体制 看護師1人・保育士2人
- 対象 0歳児～小学3年生
- 定員 4人
- 料金 1日2,000円（非課税世帯は軽減措置あり。診療費は別途必要）
- その他 昼食、おやつあり



角掛紗都美さん(31)
白向くん(2)
二江刺区稻瀬二

- 問い合わせ：病後児保育施設こぐま園（☎ 0250-39）

下りず、利用できないこともあります

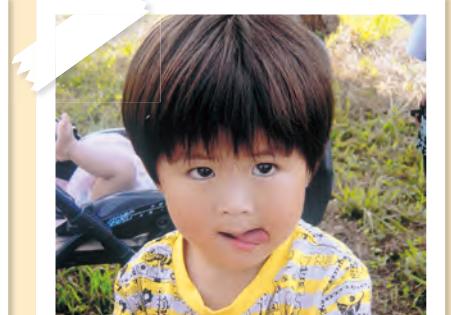
わが家の⁵⁸アイドル



佐藤 愛夏ちゃん(1歳6ヶ月)



菅原 花凪ちゃん(6ヶ月)
=江刺区岩谷堂字雲南田二
(秀樹さん・弥穂さんの長女)



小倉 大ちゃん(3歳3ヶ月)

「わが家のアイドル」では、3歳までの赤ちゃ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、本庁政策企画課広聴広報係（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たくことがあります。