



簡単お弁当メニュー 22

『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
- ウインナー……………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、ウインナーを炒めて、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。

パソコンや携帯電話などでインターネット（以下、ネット）を利用すると、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。

- 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）



「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。

3つのNOで身を守る

うことには危険が伴います。会えば取り返しがつきません
犯罪から子どもを守る
携帯電話が普及したことで、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「有害サイトアクセス制限サービス」があり、設定すると利用できます。

おしゅう 羅針盤

厳しい寒さが続いています
が、いかがお過ごしですか。
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わ
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。

地区センター構想は、現在の
の公民館機能がどう変わるの
か分りにくいいため、地域の
不安が大きいようです。今後
もご意見をいただきながら、
具体的な調整をしていきます。
来年度から導入する『協働
のまちづくり交付金』につい
ては、地域自治の活性化につ
ながることを期待してやみま
せん。

今回、限られた時間の中
で、ご意見をいただくことの難
しさを改めて実感しましたが、
市民の皆さんと直接お話しする
良い機会となりました。いた
だいたご意見などを、今後の
市政に生かしていきます。

奥州市長 小沢昌記

子どもで 広場

Child-nurturing plaza

おうしゅう子育てガイド→<http://www.city.oshu.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
※総合水沢病院の西側です
- 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

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、病後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・登校するのはまだ早いけれど、保護者も家族も仕事を休めない」「保護者が病後や出産で、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。

- ① 前日の午前9時～午後4時までこぐま園（☎5039）
- ② 水沢病院小児科で診察を受ける（平日の午前中のみ）
- ※他の医療機関で診察を受けているときは、水沢病院の診察を受ける際に診療情報提供書（紹介状）が必要
- ※感染性の病気の場合や症状によっては、医師の許可が



角掛 紗都美さん（31）
日向くん（2）
＝江刺区稲瀬＝

下りず、利用できないこと
もあります
■問い合わせ 病後児保育施設こぐま園（☎5039）

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。



佐藤 愛夏ちゃん（1歳6カ月）

＝水沢区真城字熊ノ堂＝
（俊さん・邦枝さんの長女）



菅原 花皿ちゃん（6カ月）

＝江刺区岩谷堂字雲南田＝
（秀樹さん・弥穂さんの長女）



小倉 大ちゃん（3歳3カ月）

＝水沢区真城字町屋敷＝
（俊雄さん・美月さんの長男）