



簡単お弁当メニュー②③

『米粉ささみフライ』



材料（4人分）

鶏ささみ	4本
塩	少々
こしょう	少々
米粉	30g
水	40cc
パン粉	40g
揚げ油	適量
ソース	適量

作り方

- ① 鶏ささ身に塩、こしょうで下味を付ける
 - ② 米粉を水で溶く
 - ③ ①に②を付けて、パン粉を付ける
 - ④ 油でカリッと揚げる
- ※米粉のフライは、冷めてもカリカリしてお弁当にオススメです

私たちが
作りました



江刺学校給食センター

江刺学校給食センターでは、小学校12校、中学校4校の約2,700人分の給食を16人で調理しています。料理には、地元の米粉も活用しています。

「冠婚葬祭互助システム」とは

Q 最近、冠婚葬祭関係の広告を見たり勧誘の電話を受けたりします。家族に負担を掛けないよう、今から自分の葬儀費用を備えておきたいと考えています。冠婚葬祭互助システムとはどのようなものですか。後日の解約も可能でしょうか。（市内60代女性）

A 冠婚葬祭互助システムは、前払い分割方式で掛け金を支払い、後日「結婚式」や「葬式」などの冠婚葬祭サービスを利用できる会員契約です。掛け金は、あくまでも葬儀費用の一部です。保険システムとは異なり、払い込み期間満了前にサービスを利用した場合は、差額分の支払いが必要です。

後日のトラブルを防ぐには、

入会前にパンフレットや契約約款をよく読み、サービス内容や解約条件を確認した上で契約することが大切です。利用できる施設の場所や別途費用が必要かどうか、しっかりと確認しましょう。

ことし1月の奥州市民☆文士劇に出演させていただきました。四回目となる今回の文士劇では、高橋克彦先生の大作「炎立つ」に挑戦となりました。そこには、藤原清衡生誕の地「江刺」から、平泉文化世界遺産登録に向けた熱いメッセージと地域の元気を発信したいという強い思いが込められています。

奥州市長 小沢昌記

消費生活相談Q&A

消費生活相談は各総合支所で行なっています。詳しくは広報おうしゅうお知らせ版の「相談窓口」を参照してください。



入会前にパンフレットや契約約款をよく読み、サービス内容や解約条件を確認した上で契約することが大切です。利用できる施設の場所や別途費用が必要かどうか、しっかりと確認しましょう。



きませんでしたが、役を配慮していただき、楽しく演じることができました。緊迫した芝居が続く中、わたしが公卿役で侍女を追いかける場所などは、ホッと気の休まる場面となり、自分の役割を何とか果たせたのではないかと考えています。

戦乱の中で命を奪い合うという重い内容ではありませんが、逆に、役者一人一人の迫真の演技が際立ち、平和への願い、地域の元気が伝わる素晴らしい舞台でした。

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/>

つがあり、ここでは児童を対象とした、育成医療と精神通院の制度について紹介します。

育成医療

対象

疾病や障がい有する子どもが、指定された医療機関において手術などの治療を受ける場合※18歳未満を対象

対象となる疾病

肢体不自由（先天性股関節脱臼、脊椎性小児まひなど）、視覚障がい、聴覚障がい、心臓疾患、腎臓障がいなど

自己負担額

原則として、医療費の1割※一定額以上の所得がある世帯は、助成の対象外

■手続きに必要なもの

医療機関の意見書・健康保険証・印鑑

精神通院

対象

精神に疾患のある子どもが、指定された医療機関において通院治療する場合※大人も対象になります

■自己負担額

原則として、医療費の1割※一定額以上の所得がある世帯は、助成の対象外



総合水沢病院医療相談室
菅原 聖子さん

相談室では、病気などによって生じるさまざまな問題の相談をお受けしています。安心して療養できるように、ご本人やご家族と共に考えていきます。今回紹介されている制度についても、申請のお手伝いをしています。ご相談ください。

■問い合わせ・申請先Ⅱ本庁福祉課障がい福祉係（内線238）、各総合支所福祉担当課

手続きが遅れると、助成の対象にならない場合があります。ご注意ください。

また、助成に該当するかどうか、詳しくは各医療機関の相談室にお問い合わせください。

わが家のアイドル



菅原 菜瑚ちゃん（2歳1カ月）

＝前沢区白山字反畑＝
（佳さん・祥子さんの長女）



関 美世ちゃん（3歳3カ月）

＝水沢区字小石田＝
（シヨーンさん・千陽さんの長女）



後藤 莉桜ちゃん（11カ月）

＝水沢区字後田＝
（紘気さん・愛さんの長女）

「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。