

お元氣 レシピ

簡単お弁当メニュー② 鶏ささ身の 野菜巻き焼き



材料（2人分）
鶏ささ身……………2本
菜の花……………40g
ニンジン……………40g
塩・こしょう……………各少々
油……………小さじ1
A＝しょう油…小さじ1、砂糖…小さじ½、料理酒…少々

作り方

- ①ささ身は筋を取り、観音開きにして1本ずつラップで包み、まな板において、すりこ木などで均等にたたいて薄くのばす。ニンジンは拍子木切りにし、菜の花は5g程度に切る
- ②ラップを取ったささ身に、塩・こしょうを振って、ニンジンと菜の花を芯にして巻きつける
- ③フライパンに油をひき、②を転がしながら焦げ目がつくように焼く
- ④焼き色が付いたら、Aを加えて味付けし、切り分ける

わたしたちが作りました



江刺区食生活改善推進員協議会の皆さん

中に巻く野菜はアスパラガスやインゲンなどの季節のものを取り入れると栄養価もアップします。

消費生活Q&A 相談

このコーナーでは、市民の皆さんから実際に市に寄せられた相談事例とその対処方法などを紹介しています。今回は、市が毎月行っている相談業務について、改めて皆さんにお知らせします。

■消費生活相談の開設日

場 所	開 催	時 間
市役所 総合相談室	毎週月～金	9:00～12:15、 13:00～15:45
江刺総合支所 市民課		
前沢総合支所 市民環境課	毎週月～木	
胆沢総合支所 市民環境課	毎週金	10:00～12:15、 13:00～15:00
衣川総合支所 市民環境課	毎週金	

◎お住まいの区に限らず、どの会場でも相談ができます。都合の良い会場に、お越しください

市は「消費生活相談」を別表のとおり、市役所総合相談室をはじめ、各総合支所で実施しています。

「消費生活相談」は、悪徳商法の被害や多重債務問題などで困っている市民の悩みを、専門

の相談員が相談に応じるものです。面談を通して、内容に応じたアドバイスを行いながら、解決に向けた支援をしています。特に近年多くなってきた多重債務問題は、相談が解決の第1歩です。借金の返済に充てるために、他の金融業者から借り入れを繰り返す多重債務に陥

ると、個人の努力だけで解決することは極めて難しくなります。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

また、家庭内のさまざまなトラブルなどの相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先 本庁市民課総合相談室（内線126）



関係機関の代表者が揃った協議の中で発言する相原市長



4月23日、平泉町内で、平泉の世界文化遺産登録の協議があり、国と県、平泉町、一関市、奥州市の代表が話し合いを行いました。

その結果、再来年の登録に向けては、平泉町内にある5資産を先行させ、本市内の白鳥館遺跡と長者ヶ原廃寺跡を含む4資産は、国が責任を持つ形で追加登録で臨むこととなりました。

これまでボランティア活動などで盛り上げ、1日も早い世界遺産登録を望んできた地域の方々や市民の心情を考えると大変辛い思いです。

しかしこれを契機に、より一層の調査研究・周辺環境整備を行い、追加登録を実現したいと思っています。市民の皆様のご協力をお願いいたします。

センバツ準優勝おめでとう！花巻東高ナイン！

花巻東高の歴史的快挙で 奥州市出身の3選手が大活躍



①菅原教育長へ準優勝の報告に訪れた花巻東高の市出身選手（写真上。左から佐藤君、佐々木君、渡辺君）②決勝戦のテレビ応援のため、春休み中に学校に集まった、佐藤選手の後輩にあたる東水沢中野球部員（写真右）



第81回選抜高等学校野球大会で準優勝に輝いた花巻東高校野球部の、右翼手・佐藤隆二郎君＝3年・東水沢中出＝、捕手・三塁手の佐々木大樹君＝2年・水沢中出＝、投手の渡辺宗真君＝同・同＝が4月7日、菅原義子教育長を訪れ大会結果を報告しました。市出身の選手たちは、市民をはじめとした県民の応援が、春夏を通じた県勢の過去最高成績の原動力になったことを伝え、夏の大会での雪辱を誓いました。

決勝までの全5試合に先発出場した佐藤君は「甲子園には忘れ物がある。岩手もレベルが高いが、まず県優勝し、深紅の優勝旗を持ち帰る」と力強く決意を述べました。決勝の9回裏、最後の打席に立った佐々木君は「緊張したが、すごく楽しかった。今まで野球をやってきて良

かった。夏には日本一を取りたい」と誓いました。また、控え投手としてチームを支えた渡辺君は「甲子園は他の球場と雰囲気違った。今度は日本一を取り、支えてくれる岩手、奥州市の人たちに感謝の気持ちを伝えたい」と意気込みを話しました。

笑顔で報告を受けた菅原教育長は「みんなの応援に応えてくれてありがとう。今度は追われる身。精神力の充実が大切」と激励し、さらなる活躍にエールを送りました。



鈴木マスさん(4月24日)



高橋今朝男さん(4月22日)



千葉ハルさん(4月12日)

4月は江刺区、水沢区、前沢区のお年寄り3人が満100歳を迎え、相原正明市長や区長が駆け付け、長寿を祝いました。

千葉ハルさん江刺区愛宕字土花は愛宕字海老島生まれ。子5人、孫8人、ひ孫11人、玄孫1人に恵まれました。平成3年から老人保健施設に入所していますが、孫たちが時おり面会に訪れます。長寿の秘訣は長男が栽培しているトマト。昔からの好物で、夏にはよくソースをかけて食べていたそうです。

高橋今朝男さん水沢区字久田は、胆沢区南都田で生まれ、産業技術指導員として活躍しました。好き嫌いがなく暴飲暴食もしないのが長寿の秘訣。米寿の頃から百歳の目標を持ち、健康への配慮を欠かさなかったそうです。「やっそこままで到達しました」と元氣良く、感謝のあいさつをしました。

鈴木マスさん前沢区生母字長根は平泉町長島出身。現在は家族7人に囲まれながら、自宅で健やかに暮らしています。昔からの働き者で、90歳までひ孫の面倒を見ながら、草取りや牛の世話などに精を出していました。本を読むことが好きで、現在も、大きな声で音読をすることがあるそうです。

江刺、水沢、前沢の3人がめでたく百歳