

子ども喜ぶ2 人気メニュー

栄養士
オススメ

『ダイズ入りハンバーグ』



材料（4人分）

- ダイズ★……………25g
- 豚ひき肉……………300g
- タマネギ……………5g
- サラダ油……………4g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ひじき(乾)……………4～5g
- 卵……………1/2個
- パン粉……………40g
- 中濃ソース……………20g
- トマトケチャップ……………20g

★は奥州産食材です

作り方

- ① 前日から水に浸しておいたダイズを、食べやすい固さにゆでる
- ② ひじきを水で戻す
- ③ タマネギはみじん切りにして、さっと炒める
- ④ Aをボールでよく混ぜ合わせ、形を整えてフライパンで焼く
- ⑤ ソースとケチャップを混ぜて④の上にかける

※ ダイズの代わりに、タケノコやレンコンでもOK！

今月のおいしい顔



衣川区あゆみ園のみんな

多重債務の悩み を相談したい

Q 債務の支払期限が来たのに、お金が入面できません。「サラ金から借りては返し」を繰り返したため、もうどこからも借りることができません。弁護士無料相談があると聞きましたが、どこで受けられますか。（市内60代女性）

A 複数のサラ金から借りている、または住宅ローンとサラ金を借り入れしているなどの多重債務の相談は、市役所市民課総合相談室で受け付けています。弁護士の無料相談は、事前に同相談室で予約をしてください。

お金の工面に困っても、ヤミ金や「クレジットカードのショッピング枠を現金化」という業者の甘い誘いに乗ってはいけません。業者は濡れ手

消費生活 相談 Q&A

このコーナーでは、普段の生活で実際に相談があった事例から、その対処法などを紹介します。

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。



に粟で暴利を得ますが、消費者はさらに債務が膨らみます。相談室では、多重債務のほか、消費者トラブルや悪質商法に関する相談にも対応しています。今回の震災では、保証金詐欺や震災関連の便乗商法の被害も報告されています。義援金詐欺では、担当者とする個人の銀行口座に、義援金を振り込ませる事例がありました。おかしいなと思ったら、すぐ相談してください。

※3月末で、県南広域振興局の消費生活相談室が廃止されました。4月からは市の相談室で、多重債務者弁護士無料相談や消費生活相談を受け付けています

（本庁市民課総合相談室）

おうしゅう 羅針盤

若葉かおる清々しい季節となりました。皆さまいかがお過ごしですか。

震災から2カ月がたち、少しずつ通常の公務が増えてきています。その中の一つ、子供騎馬武者行列に先日参加しました。穏やかな天候に恵まれ、鎧兜を身にまとい、子どもたちと騎馬で行進しながら、その健やかな成長を祈願いたしました。

奥州市長 小沢昌記

この騎馬武者行列は、市内の春のさまざまなイベントが自粛ムードにあった中で、元気回復のために、いち早く実施の決定をしていただきました。

過度の自粛により、市内の地域経済の活力が失われてしまつては、復興への力を蓄えることもできません。市民みんなで元気を取り戻し、復興へ向かう力を大きなものにしていと考えています。

市としても、春に開催できなかったイベントを、夏・秋に開催できるように、積極的に取り組んでまいります。



子育てひろばで遊ぶ幼児（4月26日）

親子で楽しく過ごそう「子育てひろば」

子どもで だて 広場



Child-nurturing plaza

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

市は、子育てに役立つ学習機会として「子育てひろば」を開催しています。子どものしつけや子育ての情報を交換でき、家庭で行う学習についても学ぶことができます。親子のコミュニケーションを高め、家庭での話題づくりになるように、季節ごとにイベントや世界各国を紹介する勉強会があります。

（例）秋と冬のバスハイク・運動会・クリスマス会、料理教室・親子エアロ・親子ヨガ

ミニ滑り台などの大型遊具やおもちゃを用意。音楽に合わせて手遊びや絵本の読み聞かせもしています。でんぐり教室では、マット運動なども行っています。親子で楽しく遊び、友達をつくりましょう。

子育てひろば

- 【対象者】 就園前の子どもと親、祖父母
- 【費用】 無料
- 【会場・日時】
- ◇常盤公民館（☎4276）
水沢区台町2-12
毎週 午前10時～正午
- ◇常盤児童センター（でんぐり）
毎週 午前10時～正午



小島さやかさん（31）、
筆ちゃん（1）
＝水沢区字矢中＝

娘の誕生祝いをしてもらい、うれしいです。4歳の子ともいるので、家では日常に追われています。参加してお話すると、リフレッシュできますね。私も夫も実家が愛知県。知り合いが少なく、ここで親子共にすきな友達ができて良かったです。

- り教室 ☎3120）常盤小学校となり
- 第3 午前11時～正午
- ◇水沢南公民館（☎7990）
水沢区大鐘町2-12
毎週 午前10時～正午
- ※開催日は、広報おうしゅうお知らせ版の保健日程に掲載しています。イベント内容は、市ホームページ「おうしゅう子育てガイド」でお知らせします（URLは題字の下に掲載）。
- 問い合わせ 市教育委員会事務局 水沢支所（内線285）

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 杏ちゃん（2歳4カ月）
＝水沢区真城字堤ヶ沢＝
（吉幸さん・真美さんの長女）



金澤 胡桃ちゃん（2歳）
＝水沢区字勝手町＝
（歩さん・聖子さんの長女）



千田 秀斗ちゃん（10カ月）
＝胆沢区若柳字寺下＝
（正義さん・舞さんの3男）