

[Vol.125] 子どもの安全な居場所
 「放課後子ども教室」をご利用ください

学校の授業を終えた子どもが地域の中で安心・安全に過ごせるよう、市では「放課後子ども教室」を市内13カ所で開設しています。各教室では、遊具や本などを用意しており、自由に利用することができます（一部の教室では利用登録が必要）。

また、地域の皆さんの協力により、文化活動やスポーツなど、教室ごとに特色ある活動も実施しています。

4月以降の開設内容は、本年度と異なる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ 本庁生涯学習スポーツ課生涯学習係（江刺総合支所・☎34-2497）

子どもを見守るボランティアスタッフを募集しています。興味がある人はぜひご連絡ください。

	名称	開設場所	開設曜日
水沢	水沢放課後子ども教室	パステルハウス	火・木・金・土・日
	水沢南放課後子ども教室	ホワイトキャンパス	木・土
	常盤放課後子ども教室	常盤小学校	木
江刺	岩谷堂地区放課後子ども教室	岩谷堂小学校	月～金
	人首放課後子ども教室	米里地区センター	月～金
	やながわ放課後子ども教室	江刺林業者等健康増進センター	火・木
	広瀬放課後子ども教室	広瀬地区センター	月・水・金
	稲瀬放課後子ども教室	稲瀬小学校	月～金
前沢	まえざわ放課後子ども教室	旧前沢児童館	月～金
	白山放課後子ども教室	旧白山児童館	月～金
	生母地区放課後子ども教室	旧赤生津小学校体育館、生母地区センター赤生津分館	月～金
	前沢いきいき子ども教室	前沢いきいきスポーツランド	木
	胆沢	南都田放課後子ども教室	木

※教室ごとに開設時期が異なるため、すでに本年度の開設を終了している場合があります

子どもも喜ぶ
 人気メニュー

106

地元の野菜をたくさん使った
 『なめこのおひたし』



レシピ紹介
 江刺学校給食センター栄養教諭

材料（4人分）

小松菜 …………… 1/8束
 ホウレンソウ …… 1/3束
 白菜 …………… 1/2枚
 ニンジン …………… 1/6本
 緑豆モヤシ ……… 120g
 ナメコ …………… 40g
 塩昆布 …………… 4g
 「濃い口しょうゆ …………… 小さじ2
 調味料 塩 …………… ひとつまみ
 和風だしの素 …… 小さじ1

栄養士から一言

給食では、今の時期は奥州市産の小松菜と白菜を使用しています。ナメコも市内で生産されています。ぜひ市内で採れた野菜で作ってみてください。

作り方

- ①小松菜、ホウレンソウ、白菜は1センチ程度に切る。ニンジンは千切りにし、モヤシ、ナメコは洗っておく。
- ②①の野菜をゆでて水で冷やす。
- ③水気を取った野菜に塩昆布、調味料を加えて出来上がり。

広 告

もっと安心 ずっとおうちゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～

第36回 おうちで介護、困っていませんか

～ご相談は地域包括支援センターへ～ / 市地域包括支援センター

介護を必要とする人が在宅で生活するためには、家族のサポートも大切です。市が、在宅で生活する要支援・要介護認定者を対象に、平成30年11月から令和2年3月にかけて実施した「在宅介護実態調査」では、8割以上の方がほぼ毎日家族の介護を受けていました。

地域包括支援センターでは、在宅で介護をしている家族などに対して、介護の知識の習得や技術の向上、介護者同士の交流やリフレッシュを目的に「家族介護教室」や「認知症介護者家族交流会ぬくっこ」を開催しています。介護保険制度や認知症に関する講話、自宅でできる体操などを行うほか、参加者同士の交流や意見交換の場にもなっています。開催の

案内は、随時市ホームページや広報紙などでお知らせしています。

また、地域包括支援センターでは、介護や日々の暮らしのことに関する相談も受けています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職を配置しており、相談内容に応じて支援し、専門機関・制度・サービスへつなぎます。

市では、市民により身近な総合相談窓口とするため、2年4月1日から、地域の民間法人への委託による運営を行っています。お住まいの地区によって担当となる地域包括支援センターが異なりますので、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ＝本庁地域医療介護推進室（☎34-2906） ■高齢者に関する相談＝市地域包括支援センター（☎34-2199）

はい、こちら

総合相談室
 （☎34-2915、FAX24-1991）

消費生活相談		前沢総合支所 市民福祉グループ		毎週火	10:00～15:00
本庁総合相談室	月～金	9:00～17:00 (受付16:00まで)	胆沢総合支所 市民生活グループ	毎週木	※前日までに要予約
江刺総合支所 市民生活グループ	毎週月	10:00～15:00 前日までに要予約	衣川総合支所 市民福祉グループ	毎週金	

賃貸住宅の原状回復費用の負担をめぐるトラブル

春は進学、就職、転勤など新生活を始める季節です。この時期は、賃貸住宅に関する相談、特に退去時の原状回復費用に関する相談が多く寄せられます。

賃貸住宅を退去する際は、借主は借りている部屋を「原状回復」して明け渡す義務があります。この原状回復とは入居時の状態に戻すという意味ではありません。国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」は、家具の設置による床のへこみなど通常使用による損耗や自然に劣化した床やクロスなどの経年劣化によるものは、借主に負担義務はないとされています。喫煙による壁紙の汚れや匂い、落書きなど不注意による傷や汚れは借主負担とされています。

退去時のトラブルを防ぐためには、入居前に部屋に汚れや傷がないか写真を撮るなどして記録を残しておくといでしょう。

借りる契約をした後に解約を申し出ても認められるとは限りません。違約金が発生する可能性もあります。そのためにも契約内容を十分に確認することが大切です。不明な点は質問し納得してから契約しましょう。

退去時に修繕費用を請求された場合は内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求めましょう。貸主との話し合いで解決できない場合は市役所で行っている無料法律相談をご利用ください。



広 告