

■学校支援地域本部事業って？

学校や子どもたちの学校生活を地域のボランティアがサポートする事業です。地域のボランティアがサポートすることにより、子どもたちの学校生活がより充実します。また、地域のボランティアにとっても社会で学んできたことを生かす機会にもなっています。

■事業を実施している学校

市内 24 校で事業を実施しています。地域のボランティアに多く参加いただけるよう、中学校区ごとに活動しています。

- 水沢中、水沢小、佐倉河小
- 東水沢中、常盤小、羽田小
- 水沢南中、水沢南小、真城小、姉体小、黒石小
- 江刺第一中、岩谷堂小、江刺愛宕小、田原小、大田代小、稲瀬小
- 前沢中、前沢小

- 胆沢中、胆沢第一小、南都田小、若柳小、胆沢愛宕小

■ボランティア活動の例 ※学校によって内容は異なります

- 授業の補助（裁縫、調理実習、習字など）
- 校外活動の見守り（まち探検、自転車教室など）
- 読み聞かせ ●登下校の見守り
- 図書室などの校内装飾 など



市ホームページでも活動の様子を紹介しています



※ボランティアは随時募集しています。参加したい人は、下記までご連絡ください

■問い合わせ・申込先

本庁生涯学習スポーツ課生涯学習係（江刺総合支所・☎ 34-2497）

子ども喜ぶ 人気メニュー

110

「野菜くず」が、おいしいだしに変身！
『ベジブロスのもち麦野菜スープ』



レシピ紹介：水沢南小学校栄養教諭

材料（4人分）

ダイコン …… 1 / 10 本
ニンジン …… 1 / 3 本
キャベツ …… 2 枚
タマネギ …… 1 / 3 個
もち麦 …… 20 g
固形スープの素 …… 1 個
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
水 …… 1 ㍲

作り方

- ①始めにベジブロス（野菜のだし汁）を作る。ダイコン、ニンジンのヘタ、皮、キャベツの芯、タマネギの皮を鍋に入れ、1㍲の水を加え、弱火で20～30分煮る。ポウルの上にザルを置きこす。
- ②ベジブロスを鍋に戻し、さいの目に切った野菜ともち麦を入れて煮る。
- ③野菜に火が通り、もち麦が柔らかくなり次第コンソメを入れ、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

過去のレシピ一覧▶



栄養士から一言

野菜や果物の皮や切れ端にも栄養とうま味が含まれているので、いつもより深みのあるおいしいスープになります。

広 告

もっと安心 ずっとおうしゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～

第44回 地域包括支援センターえさし中央

当施設は、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持つ5人の職員で担当しています。生活上の悩みや不安を伺いながら、地域の身近な相談窓口として、職員一丸となって取り組んでいます。担当地区の地区センターを会場に「健康福祉相談日」や「思い出カフェあつる」なども開催しています。「お茶っこの会・よさってくらぶ」の立ち上げ支援なども行っていますので、お気軽にお声掛けください。



■問い合わせ＝市在宅医療介護連携拠点（市地域包括支援センター内・☎ 34-2906）

高齢者に関する
ワンストップ総合相談窓口
市内8カ所の地域包括支援
センターを紹介します！
（3 / 8カ所目）



地域包括支援センターえさし中央	
担当地区	江刺(岩谷堂・玉里・米里・梁川・広瀬)
住 所	江刺西大通り4番11-3号(江刺保健センター内)
電話番号	34-4826
開 所 日	月～金(祝・年末年始休み)
開所時間	午前8時半～午後5時半

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	要予約
本庁総合相談室	月～金	9:00～17:00 (受付16:00まで)	10:00～15:00
江刺総合支所 市民生活グループ	毎週	10:00～15:00 要予約	
衣川総合支所 市民福祉グループ	毎週		

電話の契約「アナログ戻し」で安くなる？

- Q. 大手電話会社のサポート会社という所から電話が来て「光電話をやめてアナログ回線に戻すと安くなる」と言われました。本当でしょうか？
- A. 確かにインターネットの光回線を解約し、光電話からアナログ電話に契約を戻す「アナログ戻し」を行うと、光回線の利用料金はかからなくなります。
- しかし最近、電話会社による工事費用に加え、アナログ戻しを仲介する事業者から高額な手数料を請求されたといった相談が増えています。
- アナログ戻しの手続きは、自分で電話会社や契約中の光回線事業者に申し込むことができるため、別

な事業者と契約する必要はありません。また、知らないうちに、毎月の料金が発生するオプション契約をしていたというケースもあります。

「安くなる」と言われても、すぐに契約せず、相手の会社名や連絡先、費用やサービス内容などをよく確認することが大切です。

光回線を解約すると、契約によっては解約違約金が発生する場合があります。また、光回線とスマートフォンなどのセット割引を利用している場合、光回線の解約により割引が終了する可能性があります。慎重に判断した方が良いでしょう。



広 告