



子どもで 広場

30

Child-nurturing plaza

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

子どもの肥満相談 (のびのび個別相談)

市は、3歳児健康診査時に肥満度(標準体重に対する実際の体重値)を算出し「15%以上」の子の保護者に、肥満相談事業「のびのび個別相談」を実施しています。これは、栄養士と保健師が、食生活や運動などの様子を確認しながら、生活習慣改善のための相談を随時実施するものです。

◇対象

①平成24年度の3歳児健診において、肥満度15%以上の幼児の保護者

②3歳児健診以降に、幼稚園・保育園などから紹介があった幼児の保護者

◇内容

①身長、体重、肥満度の確認と評価

②食事調査記録票から食生活へのアドバイス(食事内容の変化について確認、評価目標設定)

③生活習慣アンケート結果からの生活指導(生活習慣の変化についての確認、評価目標設定)

④次回個別相談日程の予約

子どもの肥満の多くは成人

肥満につながります

子どもの肥満の多くは、「成人肥満」につながり、将来生活習慣病の原因となる可能性が高くなります。最近の傾向では、子どものうちに糖尿病や高脂血症、高血圧などの病気を発症する割合が増えています。

幼児期の生活習慣が重要

肥満の原因は、遺伝や体質によるものだけではなく、朝食の欠食や簡素化した食事、食生活や戸外活動の減少による運動不足、生活リズムの乱れなどがあります。子どものうちに、生活習慣の改善を図ることが重要になります。

幼児の身長体重曲線で成長の確認を

母子健康手帳の「幼児の身長体重曲線」の数値を見てみましょう。プラス・マイナス15%以内に、身長と体重値が入っているかを確認すると、肥満だけでなく、成長も確認することができます。

また、就学前のお子さんと、肥満の心配がある場合は相談を随時受け付けています。担当課までお問い合わせください。

■問い合わせ 水沢保健センター(☎04511)、各総合支所健康福祉課



おうしゅう 羅針盤

桃の節句を過ぎ、ようやく春めいてまいりました。皆さんいかがお過ごしですか。

先月、お茶に関する特産品を持つ4市の間で「最高の技・茶文化プロジェクト」の発足宣言書を締結しました。本市の南部鉄器、姉妹都市である静岡県掛川市の深蒸し茶、秋田県仙北市の樺細工、岐阜県多治見市の美濃焼をコラボレーションし、茶文化の継承と販路拡大を目指すというものです。いずれも、長年にわたって最高の技で生産されている特産品。今後、各市のイベントに相互出品するなど、4市の連携により、特産品の魅力がさらに高まることを大いに期待しています。そして、国内はもとより世界にも発信していきたいものです。

前沢牛と岩手県産の食材を使った料理コンテストを開催

しました。全国に誇るブランド牛「前沢牛」を活用して、魅力ある岩手の食材をPRしようとして初めて開催したもので、全国からたくさんの応募をいただき大盛況でした。審査員やご協力いただいた皆さんに感謝します。

また、岩手の食材とえば、胆江地区などで生産された「県南ひとめぼれ」が、米の食味ランキングで9年連続18回目の最高ランク「特A」に格付けされました。放射能問題による風評被害から着実に信頼を回復しており、うれしい限りです。

国際リニアコライダー(ILC)誘致に向けての活動が活発になってきております。先月は、市内在住の外国人との懇談の場で、ILCについて意見を交わしたところです。また、市ではPRのためのポスターとパンフレットを作成しました。講演会などでも活用しながら、より多くの皆さんに理解してもらい、誘致活動をさらに積極的に推進してまいります。

奥州市長 小沢昌記

子ども喜ぶ²⁴ 人気メニュー



栄養士
オススメ

『手作りゴマチーズパン』



材料（4人分）

強力粉★	100 g
ドライイースト	2 g
ベーキングパウダー	2 g
三温糖	10 g
マーガリン	6 g
食塩	小さじ 1/2
ぬるま湯	40 g
チーズ	20 g
いりごま	小さじ 1

★奥州市産の食材です

作り方

- ① ボウルに強力粉とドライイースト、ベーキングパウダー、三温糖を入れて混ぜる
 - ② ①にマーガリン、食塩、いりごまを混ぜ、ぬるま湯を少しずつ入れこねる
 - ③ 耳たぶくらいの硬さになったら、約30分ねかせる
 - ④ ③の生地チーズを包み、180℃のオーブンで10分ほど焼いて出来上がり
- ※具材をいろいろ替えられるので、あんパン、ジャムパンなど、たくさんの味を楽しむことができます

今月のおいしい顔



日高さくら保育園のみんな

クリーニングトラブル
Q 一昨年の12月に、息子の嫁から薄いグリーン色のダウンコートをもらいました。大切に着用し、汚れてはいませんでした。3月にクリーニングに出しました。戻ってきた後、店のビニールカバーをかぶせたままの状態でクロゼットに保管していました。昨年の11月、シーズンになっ

たので、袋から取り出したところ、襟、袖口、裾回りがピンク色のまだら模様に変色していました。風合いも以前とは違っていました。大切なコートだったので、店に苦情を伝えたと、再洗いをしてもらいましたが、元には戻りませんでした。店は「コートのメーカー表示通りのクリーニング処理をしているので、責任はない」と言ってい

ます。納得がいきません。（市内60代女性）
A 原因は、店のビニール袋をかぶせたままで、数カ月保管したため、ビニールカバー内に空気中のガスや湿気がこもり、変色したものと推測されます。この相談は原因究明前に相談者と店との間で、相談者が見舞金を受け取ることとで合意し、和解決しました。
このようなトラブルは、ちよつとした知識と注意で防げるものも多くあります。クリーニングから戻ってきた衣類は、まずはビニールカバーを外して異常がないか点検。特にコート類は、風通しのよい場所で日陰干しをし、通気性のあるカバーに取り替えて保管しましょう。

（本庁市民課総合相談室）

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 Q&A

消費生活相談は各総合支所で行っています。詳しくは広報おうしゅうお知らせ版の「相談窓口」をご覧ください。



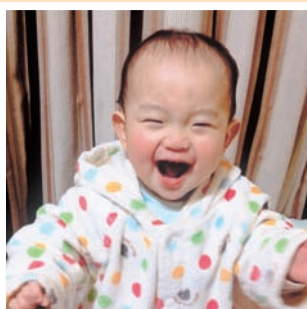
あわが家の アイドル

3歳未満のお子さんの
写真を募集しています。
78

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、続柄、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へ。応募順に掲載します。



石川 天翔ちゃん（1歳）
江刺区愛宕字東下川原II
（智郁さん・清美さんの長男）



高橋 蒼真ちゃん（1歳）
江刺区稲瀬字鶴羽衣台II
（幸宏さん・彩央里さんの長男）



右：鳥海 虹ちゃん（1歳9カ月）
左：鳥海 凱斗ちゃん（2歳11カ月）
水沢区佐倉河字西沖ノ目II
（敬祐さん・彩可さんの長男・次男）