

子育て 広場



Child-nurturing plaza

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

出産後のこころの健康 のために

妊娠、出産は女性の一生の中で大変喜ばしい大きな出来事です。一方で、生活の変化や妊娠・出産によるホルモンの変化が、心のストレスをもたらし場合があります。

マタニティブルースとは

ホルモンの変化により、涙があふれたり、イライラしたり、眠れなくなったりする症

状を「マタニティブルース」といいます。これは出産後の女性の約3割に見られ、数日で治まり治療の必要がないことがほとんどです。

しかし「夜眠れない」「食欲がない」「赤ちゃんの泣き声を聞くと不安になる」「家事や育児が思うようにできない」などの症状が続く場合は、カウンセリングや薬物療法が必要になることがあります。個人的な問題から生じるものでもなく、本人の努力で回復するものでもありません。家族や友人など、周囲の人の理解や見守りと、早期発見・早期治療が大切です。

妊産婦のアンケートを行っています

市は、妊産婦のメンタルケア事業として、産後のお母さんの「心の状態」を把握するために、市内の産婦人科の協力を得て、アンケートを実施しています。その情報をもとに出産後の全てのお母さんを対象に家庭訪問を行い、赤ちゃんの発育や子育てについ

ての相談を受けて、育児不安やストレスが軽減されるように支援しています。

まずはご相談ください

子育てには、多くの人の手が必要です。周囲の人に支えられ、援助を受けて、育児をしていくものです。もし、不安やストレスを感じ、疲れが回復しないときは、1人で悩まず、お早めにご相談ください。

■問い合わせ先
◆本庁健康増進課母子保健係（水沢保健センター）☎4511、各総合支所健康福祉課



おうしゅう 羅針盤



胆沢ダム^{（おほたけ）}の湛水式が行われました。試験湛水が順調に進むと、来年5月ごろに最大の湖面となった胆沢ダムの「奥州湖」がご覧いただけます。また、東北横断自動車道釜石秋田線の宮守から東和のインターチェンジ間が開通し、江刺区に江刺田瀬インターチェンジもできました。これを契機に震災復興道路として、一刻も早い全線開通を望むものです。ダム、道路とも関係者皆さんのご尽力に感謝します。

先月、江刺りんごの主力品種であるサンふじの初競りが行われ、昨年の過去最高値には及ばなかったものの、3年連続一箱百万円台を記録しました。また、10月に長崎県で開催された全国和牛能力共進会では、本市から出品された和牛が上位入賞をしています。本市の基幹産業である農業が、

生産者皆さんの確かなものを作り育てる努力により支えられていることを、改めて実感したところです。

本市出身で花巻東高校の大谷翔平選手の去就が注目されています。その実力は国内だけでなく、メジャーからも高い評価を受けるほどで、一日も早く彼の活躍する姿を見たいものです。また、水沢高校野球部が、来春のセンバツ21世紀枠候補に県から推薦されました。「胆江から甲子園へ」の夢が徐々に現実味を帯びてきました。甲子園出場朗報を心待ちにしています。それから、本市出身の那須川瑞穂さんが、先月の横浜国際女子マラソンで日本勢トップの2位でゴールしました。奥州大使をお願いしている那須川さんには、来年の世界陸上出場を大いに期待し、エールを送ります。

地元出身の人たちの活躍は大きな励みです。これを力にして、平成28年に開催される岩手国体を盛り上げていきたいと思っています。

奥州市長 小沢昌記

子ども喜ぶ²¹ 人気メニュー



栄養士
オススメ

『ビーフシチュー』



材料（4人分）

奥州牛角切り★	140 g
タマネギ	160 g
セロリ	40 g
ニンジン	60 g
ジャガイモ	160 g
赤ワイン	100 cc
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
デミグラスソース	大さじ2
トマトピューレ	大さじ1
ビーフシチュールー	50 g
生クリーム	大さじ1

★奥州市産の食材です

作り方

- ① セロリは薄切りにし、ニンジンとジャガイモは一口大に切る
- ② サラダ油で牛肉とタマネギを炒め、水と赤ワインを加え、牛肉が柔らかくなるまでじっくりと煮る
- ③ ②に①を加えさらに煮る
- ④ 野菜が煮えたら③にAを加え、とろみが出るまで弱火でさらに煮込む
- ⑤ 最後に生クリームを加えて出来上がり

今月のおいしい顔



若柳小学校のみんな

年末年始の犯罪や事故を防止するため「年末年始の特別警戒活動」を実施します。金融機関・コンビニなどを狙った強盗、空き巣などの事件、路面凍結が原因の交通事故など、この時期は事件・事故の増加が予想されます。このような事件・事故に遭わないために「防犯体制や通報体制を整える」「鍵掛けを励行する」「道路状況に応じた安全運転に務める」の3つの行動を心掛けましょう。



©S.MATSUCHITA.ENT.
防犯マスコット『CPくん』

「地域安全情報」 年末年始特別警戒活動 を実施します

岩手県は鍵の未施錠による泥棒被害ワーストワン

皆さんも年末年始を迎えるにあたり、忙しい日が続きます。その慌しさを理由に、「少しの間だから鍵を掛けなくても大丈夫」などと考えていませんか。ことし岩手県は鍵を掛けずに泥棒被害にあった割合が64％という全国ワーストワンでした。（平成24年9月現在）

問い合わせ：市防犯協会（本庁生活環境課内 内線212）

まずは、自宅の鍵を掛け、親戚や近所などにも声掛けをしていきましよう。1人1人の行動が、地域の「安全の輪」を作るために必要です。

暴力のない明るい年末年始を

年末年始になると、暴力団などの組織が、門松、しめ縄やパーテイ券などの購入を要求する場合があります。暴力団の威力を示して行われる物品購入の要求は、暴力団対策法で禁止されています。勇気を持ってはっきりと断りましょう。

■暴力団に関する相談先 県警察本部組織犯罪対策課（☎019-653-0110）

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。
77

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、本庁政策企画課広聴広報係へ。応募順に掲載します。



右：菊地 梓乃ちゃん（5カ月）
〓前沢区生母字虚空蔵〓
（貴茂さん・果純さんの長女）



佐々木愛斗ちゃん（1歳4カ月）
〓前沢区字長檀〓
（大さん・望美さんの長男）



阿部 元輝ちゃん（4カ月）
〓前沢区古城字比良〓
（大さん・美津江さんの長男）