

子ども喜ぶ¹⁶ 人気メニュー

栄養士
オススメ

『甘酢あえ』



- 材料（5人分）
- オクラ★100 g
 - 干し菊15 g
 - 塩蔵ワカメ110 g
 - カニ風かまぼこ70 g
 - カニ缶10 g
 - 「酢」10 g
 - A しょうゆ10 g
 - 「三温糖」5 g
- ★奥州産食材です

作り方

① ワカメは軽く塩を流し、食べやすい大きさに切る。さっと茹でたらザルにあげ水をかけたあと、水切りする

② 干し菊は酢を入れた熱湯でさっと茹で、水にさらす

③ かまぼことオクラは小口切りにし、オクラは茹でた後、ザルにあげて水をかけ冷ましておく

④ Aをよく混ぜておく

⑤ ①から④とカニ缶を混ぜたら出来上がり

※ワカメの半分をキュウリに変えてもおいしそうです

今月のおいしい顔



ドレミ保育園のみんな

自動で継続？完済した資格講座

Q 10年前、宅地建物取引主任者の資格講座を契約しました。代金は完済しましたが資格は取りませんでした。最近知らない業者から「自動継続になっているので終了手続きをするか再受講を」と職場や自宅に何度も電話があり困っています。（市内40代男性）

A これは資格商法の二次被害と呼ばれるものです。過去に資格講座を契約した人の名簿を「カモリスト」として悪用していると考えられます。契約からしばらく経つと、関係のない会社が、あたかも契約が継続しているかのように装い勧誘してきます。質問にあった、終了手続きと再受講どちらを選択しても、高額な費用を請求されます。この手

口の特徴は、職場にわざと繰り返し長時間電話をすることです。「会社に迷惑を掛けたくない」という相手の心理を巧みに利用し、強引に契約に持ち込みます。中には、何度も勧誘され、4、5回契約してしまったケースもあります。

【ポイント】

◇以前の契約は、資格取得の有無に関係なく、受講料完済時点ですべて終了しています。

◇契約しない、と意思表示をした人への再勧誘は法律で禁止されています。必要のない契約ははっきり断りましょう。

◇契約してしまっても、書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリングオフ（無条件解約）が可能です。

（本庁市民課総合相談室）

消費生活相談 Q&A

生活相談は、各総合支所で実施しています。詳しくは広報おうしゅうのお窓口をご覧ください。

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。

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。

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。



吉家 はぐみちゃん（10カ月）
川水沢区字南大鐘 II
（哲也さん・あゆみさんの長女）



右：三田 悠結ちゃん（7カ月）
川水沢区字川端 II
（克也さん・幸絵さんの長男）



高橋 心ちゃん（7カ月）
川水沢区佐倉河字古屋敷 II
（研さん・千春さんの長女）

子どもだて広場²²

Child-nurturing plaza
おうしゅう子育てガイド → <http://www.city.oshu.iwate.jp/html/kosodate/>

乳幼児期に有益な情報を提供するため、びよっこサークルはテーマを決めて開催しています。「離乳食を始めたいけれど準備はどうしよう」「歯磨きはいつから始めるの」などの相談に、栄養士・歯科衛生士・保健師が対応します。どなたでも気軽に参加できます。予約は不要ですので、直接会場へお越しください。



話題が尽きない参加者たち

「びよっこサークル」で母親同士の交流を

市は、赤ちゃんを持つ母親同士の出会いの場「びよっこサークル」を、水沢保健センターを会場に、2カ月に一度開催しています。参加対象は、生後8カ月までの赤ちゃんとその母親です。

子育ては、うれしいことや楽しいことだけではありません。子育ての悩みを相談し合える仲間がいることは、とても大切なことです。

- ◎日程・テーマ
- 8月3日 離乳食
 - 10月12日 フリートーク
 - 12月14日 歯の健康
 - 25年2月1日 離乳食
- ◎場所 水沢保健センター
- ◎時間 午前10時～11時半
- ◎対象 市内に住所がある生後8カ月までの赤ちゃんとその母親
- ◎その他 乳児を含む20人程度が集まるため、上のお子さんの同伴はご遠慮いただいています

これまでに、びよっこサークルに参加した母親が育児サークルを立ち上げるなど、交流の輪がここから広がっています。

「同じ月齢の子どもを持つ母親と交流したい」「子育ての悩みや楽しさを分かち合いたい」という思いのある母親の皆さん、ぜひご参加ください。仲間と一緒に、子育てを楽しみましょう。

■問い合わせ 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

7月に入り、蒸し暑い日が続いており、皆さんいかがお過ごしですか。

先月25日、奥州市民憲章推進協議会が発足しました。市民憲章は、市民一人一人が郷土への愛着と誇りを持ち、より良いまちを目指すために定めたものです。合併1周年に制定しましたが、これまで全体的な推進組織がありませんでした。今回の発足は、市内の地区振興会などのご協力により実現したものです。奥州市のまちづくりを進めるうえで、大きな力をいただきました。協働のまちづくりの精神とともに、市民憲章の推進により、幸せを実感できる、住んでよかったと思えるまちづくりを進めてまいります。

また、7月7日に福岡県の大野城市を訪問しました。大野城市には、昨年の東日本大震災直後、沿岸支援に役立ててほしいとのことで多額の義援金をいただいたほか、同市内に開設している被災地応援ショップで、奥州市の特産品などを販売していただいております。直接伺ってお礼を述べたいと思っていたところ、40周年記念式典のご案内をいただき、出席することになりました。挨拶の場もいただき、数々の支援に対するお礼と、引き続きのご協力をお願いしてきたところです。大野城市の井本宗司市長とは、全国市長会を通じて交流があったわけですが、これからもさまざまなご縁を大切にしていきたいと思います。

放射線問題については、汚染牧草の対策事業費として市の追加予算を確保しました。汚染土などの共同仮置場の設置検討会を各自治区に立ち上げ、検討を始めます。解決にはまだまだ多くの時間を要しますが、できることをしっかりと対応してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

奥州市長 小沢昌記