

[Vol.141] 市ファミリーサポートセンター

子育て中の家庭を地域で支える活動をしているファミリーサポートセンター。「おねがい会員」と「まかせて会員」、それぞれの会員を募集しています。

■おねがい会員

おおむね6カ月～小学6年生の子どもがいる人が対象（6カ月未満でも預かることができる場合がありますのでご相談ください）。急な用事や仕事で遅くなる時の預かり、保育園や学校、習い事の送迎などをお願いできます。「子どもを預けてリフレッシュしたい」という時にも役立ちます。すぐに利用の予定がなくても、子育て中の「もしも」の時に備えて会員登録をしておくで安心です。

■まかせて会員

子どもが好きで健康な人が対象。子育てや仕事が一段落した人、仕事をしていても空いている時間に短時間の預かりや送迎の手伝いが可能な人の登録をお待ちしています。

■預かる場所

おねがい会員・まかせて会員の自宅、福祉センターなどの施設のほか、指定の場所で預かることも可能です。

■料金

子ども1人につき1時間500円
（土日祝は1時間600円）

■連絡先

問い合わせ、登録希望の場合は各地域のファミリーサポートセンターにご連絡ください。

▶水沢・胆沢 市総合福祉センター内（☎25-6309）

▶江刺 江刺総合コミュニティセンター内
（☎35-8081）

▶前沢・衣川 前沢健康管理総合センター内
（☎56-2148）



預かりの様子

子ども喜ぶ 人気メニュー

114

地元産のおいしい奥州牛と旬のピーマンを使って

『チンジャオロース』



レシピ紹介：稲瀬わかば園

材料（作りやすい分量）

牛肉 …………… 200 g
しょうゆ …………… 小さじ1
A 酒 …………… 小さじ1
L 片栗粉 …………… 小さじ2
ピーマン …………… 80 g
タケノコ …………… 80 g
ニンジン …………… 40 g
サラダ油 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ2
B 塩 …………… 小さじ1
L おろしニンニク …… 適量

栄養士から一言

いろいろな食感や歯ごたえを楽しめるメニューです。具を細切りにすることで、肉のうま味が野菜となじみます。

作り方

①牛肉は細切りにして、Aで下味を付ける。
②ピーマン、タケノコ、ニンジンは千切りにする。
③フライパンで油を熱して①を炒め、色が変わってきたらいったん取り出す。
④同じフライパンで②を炒める。全体に火が通ったら③を戻し入れ、Bを加えて炒め合わせたら出来上がり。



過去のレシピ一覧▲

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52回 まえさわ地域包括支援センター

前沢竹沢に事業所を構える当センター。前沢の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、高齢者に関わる専門職員5人が介護・福祉など日頃感じているさまざまな不安や問題についての相談に対応しています。

「家族介護教室」や「思い出カフェゆうあい」を開催し、学びや情報交換、集いの場も提供しています。どうぞ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！
（7/8カ所目）



まえさわ地域包括支援センター

担当地区	前沢全域		
住 所	前沢字竹沢147(特別養護老人ホーム優愛の家内)		
電話番号	34-0702	FAX番号	34-0703
開 所 日	月～金(土・日・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、FAX 24-1991)

消費生活相談

本庁総合相談室	月～金	9:00～17:00 (受付16:00まで)	前沢総合支所 市民福祉グループ 毎週四	10:00～15:00 要予約
江刺総合支所 市民生活グループ	毎週月	10:00～15:00 要予約	胆沢総合支所 市民生活グループ 毎週木	
			衣川総合支所 市民福祉グループ 毎週金	

「老人ホームに入る優先権」、人に譲っても大丈夫？

Q. 知らない人から突然電話が掛かってきて「老人ホームの優先権を譲ってほしい」と言われました。詳しく聞くと「市内に老人ホームが建設される予定で、入居希望の人がたくさんいる。奥州市に住んでいる人に優先権があるので、その権利を譲ってほしい」と言うのです。私は老人ホームに入る予定もないし、本当に入りたい人に譲ってもいいと思っているのですが…。

A. 詐欺の可能性が高いので、このような相談をされても承諾しないでください。人助けと思って承諾すると、今度は別の人（会社）か

ら電話が掛かってきて「手続きのために名前を貸してほしい」と言われます。その次は弁護士を名乗る人が出てきて、「名義貸しは犯罪だ。このままでは裁判になる。止めるためにはお金を払え」と言われます。「そんなのにだまされるわけがない」と思っている、相手はだましのプロです。たくさんの登場人物が出てきて、いかにも本当の話のように信じ込ませます。

今回の相談者は、当室からのアドバイスを受けて被害に遭わずに済みました。少しでも不審な点があれば、家族や総合相談室にご相談ください。

広 告