

# 子ども喜ぶ⑬人気メニュー

栄養士オススメ

## 『小魚入りお焼き風』

材料(2人分)  
ごはん★ ..... 200g  
青ネギ★ ..... 3本  
ちりめんじゅこ ..... 大さじ1  
白入りゴマ ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 適量  
★は奥州産食材です

**作り方**

- ご飯に、ちりめんじゅこ、きざみネギ、ゴマを混ぜて平たく丸める
- ごま油をひいたフライパンに①を入れ、両面を焼く
- ②にしょうゆを塗って出来上がり

※味噌汁と卵焼きを添えると、栄養バランスも良くなります

材料(2人分)  
ごはん★ ..... 200g  
青ネギ★ ..... 3本  
ちりめんじゅこ ..... 大さじ1  
白入りゴマ ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 適量  
★は奥州産食材です

**作り方**

- ご飯に、ちりめんじゅこ、きざみネギ、ゴマを混ぜて平たく丸める
- ごま油をひいたフライパンに①を入れ、両面を焼く
- ②にしょうゆを塗って出来上がり

※味噌汁と卵焼きを添えると、栄養バランスも良くなります

**朝ごはんを食べよう**  
毎月21日は朝食デー。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上昇し、活動的になります。このコーナーでは市内の保育所、幼稚園、小中学校の人気メニューを紹介します。  
レシピを参考に、朝ごはんを食べましょう。



# CRIME PREVENTION

©S.MATSUCHITA ENT.  
防犯マスコット「CPくん」

## 【地域安全情報】下校時の声掛け事案か ら子どもを守ろう

春は、入園、入学などで子どもの行動範囲が広がる季節です。子どもの成長は親にとって喜ばしいことですが、何気なく歩いている道路で不審者に声を掛けられることができます。声掛け事案の発生件数は8件、そのうちの約半数が小学生を対象としたものでした。平成23年中に、岩手県警察に寄せられた子どもに対する声掛け事案発生件数 岩手県 ○21年 132件 ○22年 182件 ○23年 218件 (50件増) (36件増)

問い合わせ・市防犯協会(本庁生活環境課内 内線212)

# アガ家アイドル

写真を募集しています。  
3歳未満のお子さんの  
お写真を募集しています。  
70

阿部心海ちゃん(1歳)  
||水沢区宇桜屋敷||  
(高志さん・智恵子さんの長女)

高橋希夢ちゃん(11ヶ月)  
||水沢区桜屋敷||  
(廣輝さん・結さんの次男)

氏家妃葵ちゃん(2歳3ヶ月)  
||江刺区愛石字梁川||  
(基元さん・育美さんの長女・次女)

赤ちゃんがお母さんから授かる病気にに対する抵抗力(免疫)は、生後1年で自然に失われてしまいます。このため、自分で免疫を作り、病気にかかりないようにする必要があります。

予防接種は、病気の原因となるウイルスや細菌、菌がつかれる毒素を弱めて作った薬液

### 予防接種を受けよう

【定期予防接種】BCG、三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)、ポリオ、麻疹風しん、日本脳炎、二種混合(ジフテリア・破傷風)

【任意予防接種】水痘、流行性耳下腺炎、ビブワクチン、小児用

複数回の接種が必要なものや、接種後に免疫ができるまで時間がかかるものもあります。

「ワクチン」を体に接種することで、その病気に対する免疫を作るものです。病気を予防し、仮に病気になつた場合でも、その症状を軽くする効果があります。

### 予防接種の種類

予防接種には、国の法律で定められる定期予防接種(無料)と、個人が判断して接種を受ける任意予防接種(料金は自己負担)があります。

ワクチンの種類によって、間のかかるものもあります。

予防接種の対象年齢になつたお子さんは、市が個別に通知をしています。

予防接種には、病気の予防はもちろのこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。

### 予防接種の時期をお知らせしています

予防接種には、病気の予防はもちろのこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。

予防接種には、病気の予防はもちろのこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。



ますが、確保が困難な人口密集地などでは、市有地を提供できるよう検討しています。国が最終処分方針を示していないため、市が各自治区に保管場所を確保するまで、地元保管にご協力を願います。

また、市と金ヶ崎町による

奥州金ヶ崎行政事務組合では、

大槌町のがれきの受け入れを計画しています。4月中に住民説明会を行い、試験焼却後に再度説明会を開催します。

住民の皆さんのご理解をいたいたうえで、進めてまいります。

# 子そだて広場19 Child-nurturing plaza

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

新年度に当たり、幾つか私の所見をお話します。

本年度は、行財政改革を確実に実行するため、大幅に組織を変更しました。土地開発公社の問題も含め、しっかりと財政改革を進めて、皆さんの要望に一日も早く応えられるように取り組んでまいります。

協働のまちづくりも重要な施策です。4月から公民館を地区センターに移行しました。皆さんに十分に説明し、相談にも乗りながら、30地区的個性をしっかりと生かしたまちづくりを支援していきます。

放射能問題には、本年度も確実に対処します。その中で、除染作業については、皆さん

の力を借りて進めていかなければなりません。汚染土などの保管場所の確保については、地元での確保をお願いしています。

春の到来を告げる羽田町火防祭が開催されました。今後、

前沢春まつり、日高火防祭、江刺甚句まつりと続きます。本年はいわてデステイネーションキヤンペーンも開催されています。震災のため通常どおりに開催できなかつた昨年の分も含め、盛大に祭を開催し、市の活性化につながることを期待しています。



■相談窓口||水沢保健センター(☎45111)、各総合支所母子保健担当課

予防接種には、病気の予防はもちろのこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。

### 予防接種の時期をお知らせしています

予防接種には、病気の予防はもちろのこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。

### 予防接種の種類

予防接種には、病気の予防はもちろのこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。

予防接種には、病気の予防はもちろうこと、周囲に病気を広めない効果もあります。通知が届いたら、早めに接種を受けましょう。

新年度に当たり、幾つか私の所見をお話します。

本年度は、行財政改革を確実に実行するため、大幅に組織を変更しました。土地開発公社の問題も含め、しっかりと財政改革を進めて、皆さんの要望に一日も早く応えられるように取り組んでまいります。

協働のまちづくりも重要な施策です。4月から公民館を地区センターに移行しました。皆さんに十分に説明し、相談にも乗りながら、30地区的個性をしっかりと生かしたまちづくりを支援していきます。

放射能問題には、本年度も確実に対処します。その中で、除染作業については、皆さん

の力を借りて進めていかなければなりません。汚染土などの保管場所の確保については、地元での確保をお願いしています。

春の到来を告げる羽田町火防祭が開催されました。今後、

前沢春まつり、日高火防祭、江刺甚句まつりと続きます。本年はいわてデステイネーションキヤンペーンも開催されています。震災のため通常どおりに開催できなかつた昨年の分も含め、盛大に祭を開催し、市の活性化につながることを期待しています。

奥州市長 小沢昌記