

子ども喜ぶ 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★200 g
青ネギ★3本
ちりめんじゃこ大さじ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

- ① ご飯に、ちりめんじゃこ、きざみネギ、ゴマを混ぜて平たく丸める
 - ② ごま油をひいたフライパンに①を入れ、両面を焼く
 - ③ 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いたします。



食育マスコットキャラクタ
わんぱくくん

○21年 132件
○22年 182件（50件増）
○23年 218件（36件増）

■声掛け事案発生件数（岩手県）
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の発生件数は218件、そのうちの約半数が小学生を対象としたものでした。



「地域安全情報」 下校時の声掛け事案から 子どもを守ろう

発生時間帯は、午後3時から5時までが84件と最も多く、次に午後5時から7時までが42件で、下校時間帯に多く発生しています。中には、誘拐などの凶悪事件に発展する恐れがあるケースもありました。

【QRコード】
水沢警察署管内
江刺警察署管内
【登録サイト】
《水沢警察署管内》http://s.c.machiomi.jp/ini2034/
《江刺警察署管内》http://s.c.machiomi.jp/ezash034/



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。



氏家 小桜ちゃん（2歳3カ月）
妃葵ちゃん（5カ月）
江刺区愛宕字梁川（星元さん育美さんの長女、次女）



子どもで 広場

Child-nurturing plaza

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



「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、仮に病気になった場合でも、その症状を軽くする効果があります。

予防接種の時期をお知らせしています
予防接種の対象年齢になったお子さんには、市が個別に通知をしています。



ポリオの予防接種の様子

赤ちゃんが母さんから授かる病気に対する抵抗力（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、病気にかからないようにする必要があります。

【任意予防接種】
水痘、流行性耳下腺炎、ヒブワクチン、小児用破傷風

■相談窓口 水沢保健センター（☎4511）、各総合支所母子保健担当課



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に、大幅に組織を変更しました。土地開発公社の問題も含め、しっかりと行財政改革を進めて、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。

奥州市長 小沢昌記
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ャンペーンも開催されています。震災のため通常どおり開催できなかった昨年の分も含め、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。