

子ども喜ぶ 人気メニュー



栄養士
オススメ

『すき昆布のパスタ風』



材料（小学生5人分）

- すき昆布 5 g
- 玉ネギ★ 100 g
- ニンニク 1 かけ
- ツナフレーク 50 g
- オリーブオイル 小さじ 2
- コンソメ 小さじ 1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ 1/2

★奥州市産の食材です

作り方

- ① すき昆布を水で戻して5 cm くらいに切る
- ② ニンニクをみじん切りにする
- ③ 玉ネギをスライスする
- ④ フライパンにオリーブオイルと②を入れて火にかけ、③を炒める
- ⑤ 玉ネギに半分くらい火が通ったら、①とツナフレークを加え、炒め合わせる
- ⑥ ⑤に水を1カップ程度とAを入れ、味をととのえ、昆布に火が通ったら出来上がり

今月のおいしい顔



水沢小学校のみんな

悩まずにご相談ください

Q 私は、福祉関係のボランティアをしています。地域の高齢者の人たちの集まりに参加した際「悪質商法の被害に遭っているのではないか」と思う話を耳にすることがあります。市役所への相談方法や、どのように相談ができるか知りたいです（市内50代女性）

A 市は、消費生活相談を市役所総合相談室と各総合支所で行っています。本年度から、前沢・胆沢・衣川の各総合支所での相談は、指定曜日の前日までに電話などで予約をいただければ、相談員が各総合支所に出向きます。相談は無料です。日時は毎月、広報おうしゅうお知らせ版に掲載していますのでご確認ください。相談では、悪質商法の被害

や多重債務問題などに対応します。専門相談員が面談して解決に向けて支援します。弁護士による無料法律相談への取り次ぎも行っていますので、相続や離婚のトラブルなど困ったことがありますらお気軽にご相談ください。また、振り込め詐欺や悪質商法による被害実例を、寸劇・クイズなどで紹介、トラブルに遭わない方法を分かりやすく伝える参加型の「出前講座」を行っています。老人クラブや子ども会などの地域の集まりなどの時にお気軽にご活用ください。講師派遣料はかかりません。出前講座を希望される場合は、総合相談室までご連絡ください。

■問い合わせ〓本庁市民課総合相談室（内線141）

消費生活 相談Q&A

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。

消費生活相談は各総合支所で行っています。詳しくは広報おうしゅうお知らせ版の「相談窓口」をご覧ください。



エンゼルプラザみずさわは、家庭で子育てをしている保護者とその乳幼児が自由に集まることができる場所です。子育て支援機能の充実を図り、子どもの健やかな成長を促すことを目的として、平成15年6月に水沢公民館（現水沢地区センター）に開設され、18年4月に現在の所在地であるメイプル地下に移転し、こと

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/hm/kosodate/>

の6月で開設10周年を迎えます。
自由な遊び場
室内には、いろいろなおもちゃなどを置いてあります。乳幼児の自由な遊び場として利用することができます。また、子育てについて、悩みがあれば、常駐するスタッフが子育ての相談に応じます。乳幼児と保護者が充実した時間を過ごすことができます。

毎月1回イベント開催

毎月1回、約1時間のイベントがあります。歯科衛生士や管理栄養士が乳幼児の健康についての講義を行ったり、音楽やダンスの先生と一緒に歌やダンスを楽しんだりというイベントを企画しています。

育児相談も行います

そのほか、助産師による相談日を毎月設けており、育児に関する相談をすることができます。また、室内には気軽に相談できるように相談用紙と相談箱を設置しています。ぜひご利用ください。



- 【エンゼルプラザみずさわ】
- 場所〓水沢区横町2-1
- 開設日〓週5回（平日のみ）
- 開設時間〓午前10時～午後4時
- 利用方法〓初回のみ登録が必要です。その後は自由に利用することができます
- 問い合わせ〓市子育て総合支援センター（☎246405）

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。80

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。



八重樫結愛ちゃん（2歳10カ月）
〓水沢区佐倉河字鍛冶屋敷〓
（祐一さん・舞さんの長女）



小野寺勇成ちゃん（7カ月）
〓水沢区朝日町〓
（俊成さん・綾さんの長男）



中村龍翠ちゃん（10カ月）
〓前沢区字立石〓
（浩二さん・美沙さんの次男）

おうしゅう 羅針盤

清々しい五月晴れが快い季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしですか。

先月、国際リニアコライダー（ILC）のモデル施設であるスイスのCERN（セロン）欧州原子核研究機構）を視察してきました。私たちの誘致に対する熱意を、研究者の皆さんに十分伝えることができたと感じました。それとともに、外国人研究者や家族が安心して住めるよう、受け入れ環境を整えることが重要だと改めて実感しました。

市内在住の外国人の方々からも誘致に向けた提言をいただいたところであり、今後の大きな課題です。

視察先で、市出身の研究者に思いがけずお会いしました。地元の方が海外でも活躍されていることは非常にうれしい限りです。

今回の視察の様子を奥州市のフェイスブックにも掲載していますが、ジュラ山脈をバックに撮影した写真が、岩手に雰囲気似ており、ILCも自然溢れる東北に誘致するしかないという思いをさらに強くしたところです。

なお、地元青年会議所主催によるつくば視察も開催されるなど、ILC誘致に向けてのうねりが大きくなってきておりますので、今後も積極的に取り組んでまいります。

市の春の祭りが、多数開催されました。前沢まつりでは季節外れの雪に見舞われましたが、出演者の熱気で大いに盛り上げていただきました。日高火防祭では、はやし屋台の相打ち会場をメイプル前に変更して、華やかさを演出しました。また、40回の節目を迎えた江刺甚句まつりや、満水の奥州湖を見ようと多くの観光客が集まり、ことしの奥州市の春は例年になく大いに賑わいました。関係者の皆さん、そして祭りに花を添えた「桜」に感謝します。

奥州市長 小沢昌記