

子ども喜ぶ 人気メニュー



栄養士
オススメ

『豆まめ汁』



材料（1人分）

大豆水煮★	15 g
グリーンピース水煮	5 g
ニンジン	10 g
大根	20 g
長ネギ★	5 g
味噌	6 g

★奥州市産の食材です

作り方

- ① ニンジン、大根は皮をむき、1 cm 角に切る
- ② 長ネギは小口切りにする
- ③ 鍋に、水と①、大豆水煮、グリーンピース水煮を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ④ 野菜が柔らかくなったら、②を入れ、さっと煮る
- ⑤ ④に味噌で、味付けをして出来上がり

子どもたちも大好きな、栄養たっぷりのメニューです。ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。

今月のおいしい顔



江刺保育園のみんな

鍵は私たちの財産を守ってくれる大切なものです。しかし、どんなに精巧な鍵をつけていても、鍵を掛けなければ、何の役にも立ちません。自宅はもちろんのこと、車やオートバイ、自転車に至るまで、鍵掛けを徹底して、あなたの大事な財産を守るため、そして自分の命を守るために、日常的に鍵を掛ける習慣を心掛け、安全で安心に暮らせるようにしましょう。



©S.MATSUCHITA.ENT.
防犯マスコット「CPくん」

「地域安全情報」 安全な暮らしのため 慣づけよう

あなたのオートバイ・自転車も狙われているかも

水沢警察署管内で、平成25年1月から4月末までの自転車盗は15件。オートバイや自転車などは、強盗やひったくり、暴走族の車両に利用されるなど、二次的犯罪の道具として使用される場合が少なくありません。あなたのオートバイや自転車を守るために次のことに気を付けましょう。

問い合わせ：市防犯協会（本庁生活環境課内 内線212）

- ◆きちんと定められた駐車・駐輪場に止める
- ◆駐車、駐輪する場合は、二重ロックを徹底する
- ◆オートバイを長時間駐車する場合はカバーをかける
- ◆防犯登録をする

地域安全アドバイザーの活用

県では、地域の各種防犯活動に、経験などを生かして指導や講話を行うアドバイザーを派遣しています。

【研修分野の内容】

- ① 防犯パトロール
- ② 建物防犯
- ③ 地域安全マップづくり
- ④ 落書き消し
- ⑤ 防犯寸劇指導

■問い合わせ 県民くらしの安全課 ☎019-629-15331

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/htm/kosodate/>

小児夜間診療所・休日診療所のご利用を

「子どもの様子が変。でもこんな時間だし、今日は休日だし・・・」こんなことはありませんか。

そのような状況に対応するため、市医師会の協力を得て、当番制により、小児夜間診療所と休日診療所を開設し、診療を行っています。

夜間や休日に市内の県立病院や総合水沢病院などの救急

医療機関へ受診が増える、重篤患者が適切な治療を受けることができなくなることがあります。夜間や休日に子どもが熱を出したり、体の調子が悪くなったりした時など、比較的軽微な場合は、小児夜間診療所や休日診療所をご利用ください。受診する際は必ず保険証をお持ちください。それぞれの診療所の開設時間など次のとおりです。

【市国民健康保険小児夜間診療所】

■開設日 毎日

■診療時間 11 午後6時半～午後9時

■場所・問い合わせ（診療時間のみ） 水沢区字多賀21-1（市医師会館内） ☎3935

◆開設時間外の問い合わせ 本庁健康増進課国保係（内線242）

【胆江地区休日診療所】

■開設日 日曜、1月2日および3日

■診療時間 11 午前8時半～午後4時

■場所・問い合わせ（診療日のみ） 水沢区字多賀21-1

1（市医師会館内） ☎3935

◆開設時間外の問い合わせ 奥州金ケ崎行政事務組合企画総務課（☎5821）

子ども救急電話相談

そのほか、県では、「子ども救急電話相談」を行っています。経験豊かな看護師が、夜間の急な病気やけがなどへの対処や応急措置などの相談に応じます。

■相談時間 11 毎日午後7時～午後11時

■相談電話番号 11 ☎019-60519000または局番なしの#8000

※#8000はダイヤル式電話、公衆電話、IP電話、PHSからは利用できません



小児夜間診療所・休日診療所



おうしゅう
羅針盤

木々の緑もますますその濃さを増しておりますが、皆さんいかがお過ごしですか。今回も国際リニアコライダー（ILC）の話題からです。先月には、奥州市ILC推進連絡協議会総会を開催し、スイスのCERN（セルン・欧州原子核合同研究所）の視察報告も行いました。また、東北市長会総会で、県内の市長を代表して、ILCの東北誘致を訴えてきたところです。

県内では、岩手大学開学記念講演でもILCが取り上げられるなど、県全体での盛り上がりを見せているほか、県内新聞社による中学生向けの講演会も開催され、様々な年代にILCへの関心を持っていただく機会が増えています。市としては、一人でも多くの皆さんにILCへの理解を深めていただくことが、何より

市では、今年もチャレンジデーに参加しました。対戦相手の東京都昭島市には大差で負けはしたものの、昨年よりも参加率が上がり、皆さんの協力に感謝します。参加報告の受け方を工夫することにより、まだ参加率を伸ばせるはずですので、来年こそはぜひとも勝ちたいと思います。

奥州市長 小沢昌記



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。81

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。



佐藤 つぐ実ちゃん（2歳11カ月）
水沢区中田町11
（芳信さん・藍さんの長女）



石川 心花ちゃん（2歳5カ月）
胆江地区小山字二枚橋11
（伸二さん・福子さんの三女）



米柳 葵ちゃん（1歳11カ月）
江刺区南大通り11
（宏樹さん・順子さんの長男）