



# 子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

## 子育て世代包括支援センターのご紹介

～子育ての不安、ひとりで抱え込まないで～

▶安心して妊娠・出産できるまちを目指し、石岡保健センター・八郷保健センター内で、石岡市子育て世代包括支援センター事業を行っています。母子保健コーディネーターと子育て支援コーディネーターが、健康や子育てに関する悩みなど、さまざまな相談に対応します。

日時／～ 午前9時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

住所／子育て世代包括支援センター

石岡：杉並 2-1-1（石岡保健センター内）

八郷：柿岡 2750（八郷保健センター内）

☎石岡：TEL 24-1390 八郷：TEL 43-6655

## つながる！石岡市の子育て応援

子育て中の様々なタイミングで、  
あなたをサポート！

### 妊娠期

- ・母子健康手帳発行
- ・妊産婦健診受診券発行
- ・妊婦歯科健診受診券発行
- ・マタニティスクールの案内

不安なことがあったら保健師などに相談できます！



### 出産 産後

産前産後支援



出産に向けて必要に応じて医療機関と連絡調整も行います。妊娠中や産後にも電話・面接相談でサポート！

### 育児

子育て相談

子どもの成長・発達の確認、子育ての不安について、随時ご相談を受け付けています。



### 就学に むけて

5歳児健康相談



年中児を対象に5歳児健康相談を行います。不安がある場合には継続的に相談に応じ、必要なサービスにおつなぎします。

## ◎子育てに関する相談・お問い合わせはこちらへ

### ◎こども福祉課

保 育 TEL 23-5583

児童福祉 TEL 23-7331

### ◎健康増進課

石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655

### ◎子育て世代包括支援センター

石岡 TEL 24-1390

八郷 TEL 43-6655



妊娠・出産・子育てに関する情報の確認や日々の記録に母子健康手帳アプリ（無料）



## 「小松菜とひじきの納豆和え」



### 材料（4人分）

小松菜	160 g
干しひじき	8 g
ひき割り納豆	80 g
しょうゆ	小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2/3
七味唐辛子	適宜

### 作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。干しひじきは水で戻しておく。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜とひじきを一緒にゆで、ゆであがったらざるにとり、水にさらして冷まし水気を切っておく。
- ③水気を切った小松菜とひじきに、しょうゆを振りかけ下味をつけて置く。
- ④ボウルに納豆とめんつゆを入れて混ぜ、③の水気を軽く絞り加える。
- ⑤器に盛り、七味唐辛子を振りかける。  
(1人分：エネルギー 51kcal、食塩相当量 0.6g)

### point!

- ☆小松菜はカルシウムや鉄が多く含まれている食材です。
- ☆身近な食材でつくることができます。

## 消費生活ホットライン

消費生活センター

（市役所本庁舎内）Tel 22-2950

受付時間／月～金の午前10時～正午・午後1時～4時30分

### 占いサイトのトラブルに注意

占いに興味のある人は多いのではないのでしょうか。無料だからと気軽にサイトに登録して、トラブルになったという相談が増加しています。

無料のつもりで占いサイト等に登録すると、占い師や鑑定士を名乗る者から「良縁に恵まれる」「素晴らしい金運を持っている」など言われ、複数回にわたって占いや運勢鑑定と称したやり取りをしたものの、金運や恋愛運の向上などの結果は得られず、高額な支払いをしてしまったなどの相談があります。

そのほかにも「占いサイトに名前・生年月日を登録してから知らないサイトからメールがたくさん来るようになった」などの相談も寄せられています。



### 事例

- ・あなたが高額当選している姿が見える
- ・あなたの守護霊から担当占い師に任命された
- ・特別な運勢があり、強運の持ち主だ など

### 問題点

消費者が不審に思ってやめたいと思っても「もう少した、今やめたらこれまでのことが無駄になる」「最後まで受けないと不幸になる」など不安をあおり、引き伸ばします。結果的に数百万円を払ったケースもあります。

### アドバイス

- 無料だからといって、気軽に氏名や生年月日・メールアドレスなどを入力しないようにしましょう。
- 占いサイトに登録すると、占い師や鑑定士を名乗る者から自分だけに向けられた言葉と思わせるメッセージが届きますが、実際には同様のメッセージが多数の消費者に届いています。安易に信じないようにしましょう。