

学校ひろば



恋瀬小学校

「恋瀬地区の環境を守る学習」

美しい自然に恵まれた地区の環境を守るため、総合的な学習の時間に「恋瀬川探検隊」という学習を行っています。恋瀬川の水質調査や「カワニナ」という蛍の餌探しなどの活動に取り組み、1人1台端末を使って記録しています。



府中中学校

R2年度いばらきっ子郷土検定石岡市代表

昨年度の「いばらきっ子郷土検定」では石岡市代表となりました。残念ながら、感染症防止のため県大会は中止となり、リモート交流戦のみとなりました。そんな中でしたが、気持ちを切らさずに臨み、1位を勝ち取りました。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

子育ての不安を解消「パパ・ママ スクール」

石岡保健センター TEL 24-1386

▶ 妊婦さんやご家族が安心して妊娠・出産・子育てにのぞめるよう、経験豊かな助産師が、妊娠・出産・赤ちゃんのことなど、分かりやすくお話しします。

内容：妊娠・出産・母乳などの話・沐浴体験・パパの妊婦体験など

日時：8月11日(日) 午後1時～4時15分

9月1日(日) 午前8時45分～正午

※ 10月以降の予定は市ホームページからご確認ください。また、日程が合わない人のための個別対応も行っています。詳細はこちら▶



対象者：妊婦とその家族

定員：各日6組(先着順)

会場：石岡保健センター

持ち物：母子健康手帳・飲み物・タオル

申込方法：前日までに石岡保健センターへ電話



子育ての相談やお問い合わせ

◎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)



「五目春雨炒め」



材料（4人分）

緑豆春雨（乾）	80g
にんじん	1本
長ねぎ	1本
しめじ	1パック
もやし	1袋（200g）
しいたけ	3～4枚
ごま油	大さじ1
水	100ml
オイスターソース	大さじ2

作り方

- ① 緑豆春雨は2～3分水に浸し、はさみなどで7～8cmに切る。
- ② にんじんは細切りに、長ねぎは斜めうす切りにする。しめじは軸を切り小房に分ける。しいたけは薄切りに、もやしは根を取っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじん、長ねぎを炒めしんなりしたら、しめじ、もやし、しいたけを加えて炒める。
- ④ 中央をあけ、水を入れ春雨を加え、水分を吸わせながら炒め、ふたをして蒸らす。
- ⑤ 春雨が柔らかくなったら、オイスターソースで味を調える。
（1人分：エネルギー 147kcal、食塩相当量 1.0 g）

point!

- ☆ごま油とオイスターソースで、塩分を減らすことができます。
- ☆春雨をしらたきで代用するとカロリーも減らすことができます。

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 午前10時～正午・午後1時～4時30分



圧力鍋を安全に正しく 使いましょう！

圧力鍋は調理時間を短縮できるなどのメリットがある一方、使い方を間違えると大きなけがにつながる場合があります。圧力鍋に関連する事故情報の多くが高温の内容物にふれたことによる熱傷で、治療に1か月以上要した事例もあります。

圧力鍋はメーカーや機種によって構造が異なりますが、注意点はどれも共通です。取扱説明書や注意表示をよく読んで使用し、事故を防ぎましょう。

【安全に関する表示】

「家庭用圧力なべ及び圧力がま」は、消費生活用製品安全法の“特別特定製品以外の製品”に指定され、国が定めた安全基準に適合していることを示す「PCSマーク」を付した製品でなければ国内では販売することはできません。電気圧力鍋には、電気用品安全法のう

ち「電気なべ」として指定され「PCSマーク」に加え「PSEマーク」の表示が必要です。一般財団法人製品安全協会が定めた安全基準認証の「SGマーク」がついている製品に欠陥があり、それが原因で人身損害が起きた場合、賠償する制度も付加されています。

【安全に利用するためのアドバイス】

- 使用前には、蒸気口など圧力調整部分につまみがないか、ふたと本体の間のパッキンにぬめりや劣化がないかを確認しましょう。
- 使用後は、特にふたやパッキンの汚れをしっかりと落としてください。
- カレーやシチューなどは、圧力調整部分に入り込む可能性があります。ルーを入れたら圧力はかけないで調理しましょう。
- 内容量は水と食材を合わせて3分の2以下、豆類・麺類は3分の1以下で調理しましょう。
- 完全にふたを閉めた状態で調理を行い、鍋の中の圧力が下がったことを確認してからふたを開けましょう。