

学校ひろば



柿岡小学校

「朝の読み聞かせ」

毎月1回、上級生が1・2年生へ、紙芝居の読み聞かせをしています。これまで、「2わの小鳥」などのお話を読み聞かせしました。みんな、毎回楽しみにしているだけでなく、お互いに仲良くなるきっかけにもなっています。



国府中学校

「学校行事は Meet を使用して実施しています」

国府中学校では、ICT機器を活用してコロナ禍での集会活動を実施しています。生徒総会、総体激励会、表彰式をMeetを使用して行いました。

コロナ禍の中、これからもICT機器の活用や行事の形態を工夫して、実施していきます。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

地域子育て支援センターのご紹介

☎こども福祉課 TEL 23-7331

▶地域子育て支援センターでは、育児相談や栄養指導、講座や講習会など様々な子育て支援プログラムを行っています。地域のどなたでも参加できますので気軽にご利用ください。園庭解放・室内解放の日時や行事の詳細、対象年齢、定員などについては、各センター発行の予定表を確認するか、お問い合わせください。



各支援センターの問い合わせ先

◎泉ヶ丘こども園（泉ヶ丘地域子育て支援センター）

TEL 23-6458

◎国分台ふたば保育園（Kid's Futaba）

TEL 22-4060

◎ひかり保育園（ばらきの丘）

TEL 56-4211

◎わかくさ保育園（わかくさの森）

TEL 26-1270

◎そとの保育園（にこここ）

TEL 26-3508

◎恋瀬こたりの森幼保園（おやこ広場）

TEL 56-3333

◎やさと中央保育所（石岡市地域子育て支援センター）

TEL 44-8011

◎石岡幼稚園（Happy room）

TEL 26-3860



「トマトライス」



材料（6人分）

精白米	3カップ
鶏むね肉	200g
にんじん	1/3本(50g)
たまねぎ	100g(1個)
トマト	150g(1個)
グリーンピース	少々
食塩	小さじ1(6g)

作り方

- ①米は洗って、ザルで水を切っておく。
- ②鶏肉は1.5cm角に切る。たまねぎとにんじんは、荒いみじん切りにする。
トマトは皮を湯むきして、1cm角に切る。
- ③鶏肉に軽く火が通る程度に、野菜といっしょに油なしで軽く炒める。
- ④炊飯器に米を入れ、目盛りより少しひかえめの水加減にする。
- ⑤炒めた肉と野菜と塩を加えて混ぜて、炊く。

(1人分：エネルギー 314kcal、食塩相当量 1.0g)

point!

☆真っ赤なトマトには、昆布に含まれる『グルタミン酸』という、料理がおいしくなる成分が含まれていますので、優しい味わいになります♪

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

宅配業者を装ったSMSに アクセスしないで!



宅配業者の不在通知や発送完了などのお知らせを装い、SMSやメールに記載されたURLから偽サイトへ誘導されるトラブルが報告されています。不正なアプリをインストールされたり、IDやパスワードをだまし取られたりすると、次のような被害が発生します。

- ①自分の端末から詐欺のSMSが多数送信される。
- ②スマホのアカウントが不正利用され、身に覚えのない請求が発生する。
- ③端末に紐づくSNSのアカウントに不正ログインされる。

事例

スマホの通信費が前月より2万円ほど高かったので、携帯会社に確認したところ、自分のスマホから海外にSMSを送信していたと分かった。

数か月前に「荷物を預かっている」というSMSが届き、URLをタップした。そのときに不審なアプリをダウンロードしてしまったのかもしれない。

対処法

- ・身に覚えのない不在通知やお知らせのSMSは無視し、電話窓口や公式ホームページで真偽を確認しましょう。
- ・本文内のURLは絶対にタップ（クリック）しないようにしましょう。サイトを表示してしまった場合は、ブラウザを閉じて、アカウント情報などは入力しないようにしましょう。
- ・公式サイト以外からアプリをインストールするのはやめましょう。
- ・提供元不明のアプリをインストールしないよう設定しましょう。
- ・不安なときは相談しましょう。

迷惑メール相談センター

TEL03-5974-0068

(午前10時～正午、午後1時～5時)