

# 学校ひろば



## 東小学校

### 穏やかな気持ちで一日のスタートを！

子どもたちの心の中は、天気为例えると、晴れや曇り、時には雨や嵐の日もあります。できれば穏やかな晴れの状態で過ごさせたいものです。そこで東小学校では、動画や絵本を活用しながら、マインドフルネスという、自分の感情に気づいて良い方向に変えていける効果のある取り組みを実践しています。

## 園部中学校

### 「あいさつはいつでも どこでも 誰とでも何度でも」

園部中学校では、登校時から下校時まで毎日さわやかなあいさつが交わされています。このような日々のふれあいは、心のカーテンを開けみんなとコミュニケーションをとる、そして、誰もが心地よい生活を目指す、という園部中学校の『いじめゼロ宣言』の実現につながっています。



## 子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

**児童手当の制度が変わります** 岡こども福祉課 TEL 23-7331

児童手当について  
市ホームページは  
こちら▶



### 現況届の省略

▶これまで、児童手当を受けている人は毎年6月に児童手当現況届の提出が必要でしたが、令和4年度から、**原則不要になりました。**

※提出が必要な人には個別に案内を送付します。

### 所得制限の変更 所得上限額が設けられます

▶令和4年10月支給分から、児童を養育している人の所得が、**右表の②以上**の場合は、児童手当などは支給されません。

所得が右表①（所得制限限度額）未満の場合は児童手当を、所得が①以上②（所得上限限度額）未満の場合は特例給付を支給します。

**児童手当**：1か月あたり1万円または1万5,000円

**特例給付**：1か月あたり5,000円

詳しくはこども福祉課へお問い合わせください。

### 変更届の提出 以下の場合には届出が必要です

- ①受給者と別居している配偶者や児童の住所が変わった場合
- ②3歳未満の児童を養育する受給者が加入している年金が変わった場合

扶養親族等の数	①所得制限限度額 (児童手当)	②所得上限限度額 (特例給付)
0人	622万円	858万円
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円

※扶養親族等の数が3人以上の場合は、上記から1人につき38万円を加算。

※70歳以上の同一生計配偶者または老人扶養親族がいる場合は、1人につき6万円を加算。



### 材料（2人分）

アスパラガス	2本
じゃがいも	大1個
ピザ用チーズ	50g
明太子	30g
粗びきこしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1/2

### 作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、千切りにして水にさらしておく。
- ②アスパラガスのはかまと根元を切り落とし、根元から4cm程度の部分をピーラーで皮をむく。
- ③アスパラガスを斜め薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを引き、じゃがいもを薄く並べる。
- ⑤じゃがいもの上にチーズ、アスパラガス、明太子を乗せアスパラガスがしんなりするまで焼く。
- ⑥こしょうを振りかけて完成！  
(1人分：エネルギー 199kcal 食塩相当量 1.5g)

### point!

☆アスパラガスを薄く切り、チーズと明太子で味付けをすることで青臭さを感じず食べやすい味に！

## 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

## 便利なクレジットカード…でもリボ払いに注意

▶キャッシュレス化が進む昨今、あると便利なクレジットカード。クレジットカードの主な支払方法は一括払い、ボーナス一括払い、分割払い、リボルビング払い(リボ払い)があります。3回以上の分割払いやリボ払いは利用金額にプラスして手数料がかかります。特にリボ払いは毎月の支払額を一定にできる反面、借入残高に対して常に手数料が発生し手数料率も高い傾向にあるため手数料負担が大きくなりやすく、また利用件数が増えるといつまでも支払いが終わらない状況を招くなどの点に注意が必要です。

### 事例1

カードの申し込み時にリボ払い専用カードということに気づかずに、約10年間利用を続けた。毎月の利用明細は確認しておらず、気づいたときは借入残高が100万円になっていた。

### 事例2

偶然、カードの利用明細をチエックしたところ手数料が年率15%で毎月3万円返済するリボ払いになっており借入残高が80万円になっていた。2年ほど前にクレジット会社から電話でリボ払いを勧められた承した記憶があるが詳細は聞いていない。

### トラブルにあわないために

カードのなかにはリボ払い専用のもの、初期設定がリボ払いになっているものがあります。申し込む前に支払い方法を必ず確認しましょう。

### 毎月の利用明細は必ず確認しましょう

リボ払いを利用する場合は借入残高と毎月の支払額を特にしっかり認識しましょう。カードに同封されている利用案内書や会員規約には必ず目を通しましょう。

