

学校ひろば



東成井小学校

東成井小のボランティアパワー！！

東成井小学校は、ボランティアコーディネーターをリーダーとした、たくさんのボランティアの皆さんに支えられている学校です。学習支援のほか、読み聞かせや消毒、花壇の整備など、お手伝いをさせていただきながら、子供たちをたくさんの目で見守っている温かな学校です。

府中小学校

尼寺ヶ原の四季を感じて

府中小学校のそばに広がる尼寺ヶ原（常陸国分尼寺跡）は、子供たちが大好きな場所です。

四季折々の草花や昆虫の観察、歴史の学習など、全学年の学びにも生かされ、地域を愛する優しい子供たちが育っています。



子育て information

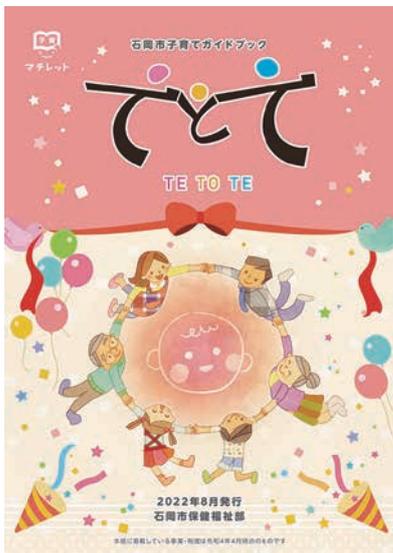
石岡市の子育て情報をお届けします！

子育てガイドブック「てとて」が新しくなりました！

▶市では、子育て応援ポータルサイト「てとて」で公開している情報を1冊にまとめたガイドブックを発行しています。

市の各種支援制度や、妊娠・出産期から乳幼児期まで、お子さんの成長にあわせて役立つ子育て情報などを幅広く掲載しています。困ったことや知りたいことがあったときに、ぜひご活用ください。ガイドブックはこちらから閲覧できます▶

石岡保健センター TEL 24-1386



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)



材料（2人分）

ほうれん草	100g
ミックスビーンズ	150g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
鶏ささみ	50g
にんにく	1/2 かけ
A 顆粒コンソメ	小さじ 1
A 水	2/3 カップ
ローリエ	1 枚
オリーブ油	大さじ 1/2
こしょう	少々
牛乳	1・1/3 カップ

「ほうれん草と豆の食べるスープ」

作り方

- ①玉ねぎをくし形に切ってから横にして半分に切る。にんじんは薄めのいちよう切りにし、にんにくはみじん切り、ささみは3mm幅の削ぎ切りにしておく。
- ②ほうれん草は茹でてから水気を絞り、2cmの長さに切る。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出たらささみを入れて両面を軽く焼き、色が変わったらささみを鍋の片側に寄せ、①の玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④全体に油が回ったら、ミックスビーンズ、ローリエを入れてざっと混ぜ、Aを加えて野菜が柔らかくなるまで蓋をして中火で煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、煮立ち始めたら塩、こしょうで味を調え、仕上げにほうれん草を加えてさっと煮る。器に盛って出来上がり。

(1人分：エネルギー 263kcal 食塩相当量 0.9 g)

point!

☆たくさん具が入っているので食べ応えがあります。大豆にはn-3系脂肪酸を豊富に含みコレステロールを下げる働きがあります。

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（水曜日を除く）
午前10時～正午・午後1時～4時30分

クラウドファンディングのトラブル

クラウドファンディングは、インターネット上で事業に賛同する支援者から資金を調達するしくみで、購入型、寄付型、投資型、貸付型などのタイプがあります。出資者に対価（リターン）として商品やサービスを提供する「購入型」では、リターンの商品が届かない、プロジェクトの実行者と連絡が取れないなどの相談が寄せられています。

相談事例

クラウドファンディングサイトで、レーザー工具の製造会社に約10万円の支援をした。リターンとして送られるはずの製品が期日を過ぎても届かない。サイトの運営業者に問い合わせても、製造会社に連絡するよう言われただけだった。

トラブルにあわないために

①支援を行う前に、プロジェクトの説明やクラウ

ドファンディングサイトの規約をよく読み、不明な点は実行者やサイトに確認しましょう。

- ②実行者の住所、名称、連絡先、リターンの提供時期なども確認しましょう。
- ③トラブルの際は、原則当事者同士で解決することになります。実行者にリターンの提供や返金を求めましょう。当事者で解決できない場合は、仲介サイトの運営業者に連絡し、実行者の状況を確認してもらうなどトラブル解決のための協力を依頼しましょう。
- ④「購入型」を通販に近い感覚で利用している人もいますが、あくまでも支援であることに注意しましょう。
- ⑤困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

