



## 葦穂小学校 豊かな自然の中で地域と連携した学習

葦穂小学校では、茨城大学の名誉教授の方と古代米の田植えや稲刈り、八郷の生き物について学習しています。また、筑波大学の茅葺き研究所で、大学院生と一緒に茅について学習することや、実際に茅を使った製作を行うことを通して、SDGsについても学ぶことができます。

今後も、地域と連携しながら学習に取り組んでいきます



## 子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

### 子育ての不安を解消「パパ・ママ スクール」

岡石岡保健センター TEL 24-1386

▶市では、初めて赤ちゃんを迎えるパパとママ、ご家族に向けてパパ・ママスクールを開催しています。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

**対象者：**はじめて赤ちゃんを迎えるパパとママ、その家族

**定員：**先着順で定員上限あり（完全予約制）

**会場：**石岡保健センター

**持ち物：**母子健康手帳・飲み物・筆記用具

**申込方法：**石岡保健センターへ電話で申し込み

**次回開催は…**

**日時：**3月10日回

①午前8時45分～正午

②午後1時15分～4時30分

開催日時等の詳細  
はこちらから▶



### 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

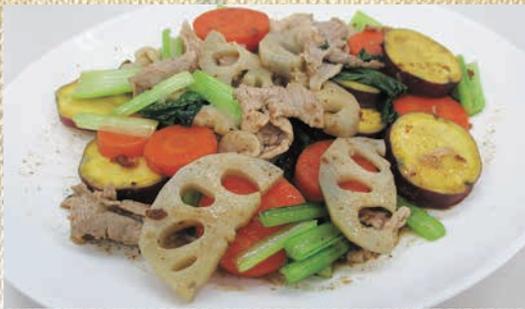
◎子育て世代包括支援センター

石岡 TEL 24-1390

八郷 TEL 43-6655



## 「豚肉と根菜のおかか炒め」



## 材料（4人分）

	豚肉こま切れ	200 g
	小松菜	200 g
A	れんこん	100 g
	さつまいも	100 g
	にんじん	100 g
B	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	かつおぶし	1パック(5g)
	ごま油	大さじ1
	片栗粉	小さじ1

## 作り方

- ①れんこん・さつまいも・にんじんは5mm幅の半月切りにする（小さいものは輪切りにする）。  
小松菜は3cm幅に切り、豚肉は片栗粉をまぶしておく。
- ②Aを耐熱皿に入れてラップをし、600wの電子レンジで5分程度加熱する（様子を見ながら調整してください）。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を中火で炒める。
- ④豚肉に火が通ってきたら、Aを入れて中火で3分ほど炒める。
- ⑤小松菜を加え、しんなりするまで炒めたらBを加える。
- ⑥最後にかつおぶしを入れて軽く炒めて完成。  
(1人分：エネルギー 238kcal 食塩相当量 1.0 g)

☆野菜は、やわらかくなるまで様子を見ながら加熱してください。

☆豚肉はこま切れ、バラ薄切りなどお好きなものを選んでください。

☆根菜たっぷりです食物繊維が豊富な主菜です。

## 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（木曜日を除く）

午前10時～正午・午後1時～4時30分

## 断っているのにしつこい勧誘電話は法律違反です

## 事例

- ①毎日のように「何にでも効く」という健康食品の勧誘電話がかかってくる。あまりにしつこいので購入を承諾してしまった。届いたサプリを飲んでみたが効果もないし、金額も11万円と高額だ。解約したい。
- ②お得な電話料金のプランがあると電話がかかってくる。現在の契約業者や家族構成は聞かれるが、それには答えず「必要ない」と言っているのに、何度も電話がある。電話が来ないようにしてほしい。

## アドバイス

- ①はっきり断っているのに事業者が再度勧誘の電話をすることは、法律で禁止されています。しつこい事業者には、法律違反であることを伝え、きっぱり断りましょう。

- ②断る際には、事業者名、連絡先を聞いたうえで「いません」「興味ありません」「取引するつもりはありません」など、はっきりとした言葉で意思を伝えましょう。



- ③迷惑電話対策機能の付いた電話機や、留守電機能を活用しましょう。  
知らない人からの電話にはすぐに出ないことも、しつこい勧誘電話対策として有効です。
- ④断り切れず購入しても、クーリング・オフなどができる場合もあります。  
困ったときはすぐに石岡市消費生活センターにご相談ください。