

学校ひろば



府中中学校 心を磨き、共に考え、自ら実践する生徒の育成

府中中学校は、全校生徒 493 名で、本年度の生徒会スローガン「考動～仲間と創る絆の輪～」を掲げ、生徒が主体となった教育活動を展開しています。5 月には、体育祭実行委員会の運営により「蓮花団」「雷槍団」「蒼魂団」「勢緑団」の各団が、団長を中心に白熱した演技を行い、観客を魅了しました。また、9 月には、生徒会が「石岡のおまつり ゴミ拾い大作戦」を企画し、生徒と保護者合わせて 100 人以上のボランティアが、清掃活動を行いました。11 月には「いばらき教育月間」の一環として、学区内の 2 つの小学校と合同で、あいさつ・声かけ運動を行いました。サプライズで、正義のヒーロー「ほろじしん」が参加してくれました。

府中中学校は、今後も「日常生活を大切にできる生徒」「仲間と共に感動できる生徒」「自ら学習できる生徒」を求める生徒の姿として、保護者や地域の皆様とひとつになって「夢」「きらめき」「ふるさと」を大切にする学校を目指していきます。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

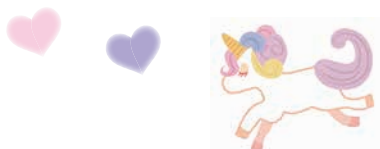
「石岡市子育て応援アプリ」特集第 1 弾！《妊娠期の機能》

▶ 10 月 1 日から「石岡市子育て応援アプリ」がスタートしました。今月は、妊娠期に使える便利機能をお伝えします。 岡こども家庭センター Tel 24-1390

- ① 妊娠届出後の妊婦面談の際に、子育て応援アプリの登録をご案内します。



- ② 妊娠経過、妊婦健診や検査結果、両親学級の受講記録など母子健康手帳の記録をアプリに入力して管理できます。



- ③ 石岡市では、妊娠 8 カ月頃にアンケートをお願いしています。アンケートはアプリ上でプッシュ通知されます。出産を控えた今の気持ちや心配なことなどを、アプリから簡単に回答できます。希望者は専門職（助産師や保健師など）との面談も受けられます。



- ④ 妊娠期から子育て期まで、地域の子育てサービスを簡単に調べられたり、お子さんの月齢に応じたご案内が届きます。



アプリの詳細はこちら▶





キノコと油揚げの焼きびたし



作り方

- ①しめじ・舞茸は食べやすく分け、エリンギは縦に細かく裂く。
- ②鍋に食材料 A を合わせて火にかけ細切りにした油揚げを 1 枚入れて煮て、火を止める。
- ③フライパンに①を入れ強火にかけ、焼き色がついてしんなりするまで焼く（油はひかない）。
- ④キノコが熱いうちに②に入れて、ひと混ぜする。お好みでゴマや一味をかけてみるのもおすすめです。

(1 人分：エネルギー 51kcal 食塩相当量 0.9 g)

～食材料～ (6 人分)

しめじ・・・100 g (1 パック)
舞茸・・・100 g (1 パック)
エリンギ・・・100 g (1 パック)
油揚げ・・・1 枚
A { だし汁・・・1 カップ (だしの素 4 g)
みりん・・・大さじ 2
しょうゆ・・・大さじ 2

point!

- ・キノコは中途半端に火を通すと臭みが出てしまうので、フライパンでしっかり焼きつけましょう。
- ・キノコには便秘解消に有効な食物繊維が豊富に含まれています。また食物繊維には血中コレステロールを下げる働きもあるので、生活習慣病の予防にもつながります。

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

海産物の電話勧誘トラブル

年末にかけてカニなどの海産物の購入機会が増えるため、電話勧誘でのトラブルが増加する可能性があります。注意してください。

【事例1】

数日前「以前ご注文いただいた者です。新鮮な良い品が入荷しました。お安くするので買ってください」とスマートフォンに電話があった。以前頼んだことがあった業者だろうと思い込んで、カニを 1 キログラム 1 万数千円で購入することにした。届いた商品を開けてみると、値段相当とは思えない質の悪い商品だった。解約したい。

【事例2】

1 週間前「海鮮市場です。先日はお世話になりました。良い物が入りました。安くするので買ってください」と電話があった。昨年、旅行先の市場で海産物を買ったことがあるので、その業者か



らの電話だと思った。ズワイガニ 2 キログラムに赤エビ、ホッケ、イカの一夜干しを付けて 2 万数千円とのことだったが、不審に思ったため断った。しかし昨日、業者から契約書が送られてきた。どうしたらよいか。

【アドバイス】

- ・事例 1 については、業者にクーリング・オフ通知を送るとともに、届いた商品の返送方法を業者に問い合わせましょう。
- ・事例 2 については、消費者は購入の申込や承諾をしていないため契約は成立していません。念のために業者宛に契約をする意思が無い旨を通知しておくで安心です。もし、商品が届いた場合は受取拒否をして、代金を支払わないようにしてください。
- ・何かあれば消費生活センターに相談してください。

