



# 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！《妊娠期の機能》

☎子育て応援課 こども家庭センター（石岡保健センター内）TEL 24-1390

令和6年10月から「石岡市子育て応援アプリ」が始まりました。今回は「石岡市子育て応援アプリ」の妊娠期の機能をお伝えします。

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。出産予定日などお子さまの情報を登録してください。



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。

② 妊娠経過、妊婦健診や検査結果、マタニティスクール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。



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▶

## 地域子育て支援センターの紹介

☎こども未来課 TEL 23-5583

### 子育ての常識は時代によって変わる

核家族化が進み、赤ちゃんを抱っこしてくれる人も減りました。以前は抱き癖と言われていましたが、今は抱っこは赤ちゃんの心の栄養と言われています。赤ちゃんはみんなの目と手と心で育っていきます。子育ての中心はパパとママですが「どんな子育てをしたいのか」それを尊重しながらサポートするとみんなの笑顔が広がります。

### 孫と一緒に出かけよう！

パパやママだけではなく、祖父母も利用できる公共の支援施設や公園がたくさんあります。一緒に楽しめるイベントや、孫育てのアドバイスも行っています。

支援センターの予定が見られます▶



## 各支援センターの問い合わせ先

◎泉ヶ丘地域子育て支援センター（泉ヶ丘こども園内）

TEL 23-6458

◎Kid'sFutaba（国分台ふたば保育園内）

TEL 22-4060

◎ばらきの丘（ひかり保育園内）

TEL 56-4211

◎Happy room（石岡幼稚園内）

TEL 26-3860

◎にこにこ（そとの保育園内）

TEL 26-3508

◎おやこ広場（恋瀬こたりの森保育園内）

TEL 56-3333

◎石岡市地域子育て支援センター（やさと中央保育所内）

TEL 44-8011

◎わかくさの森（わかくさ保育園内）※園庭開放のみ

TEL 26-1270



## 木綿豆腐の野菜あんかけ



～食材料～ (2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁
- 玉ねぎ・・・30g
- しめじ・・・30g
- 鶏ささみ・・・1本
- グリーンアスパラガス・・・1本
- 絹さや・・・2枚
- 塩・・・ひとつまみ
- 和風だし汁・・・1.5カップ
- A { みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- しょうがしぼり汁・・・1片分(小さじ1)
- 水溶性片栗粉(片栗粉、水：各小さじ2)
- クコの実(もどしたもの)・・・大さじ1

～作り方～

- ①玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。ささみは2cm幅に切る。
  - ②アスパラガスと、すじを取った絹さやはさっと塩ゆでする。アスパラガスは穂先を3cm長さに切って縦半分に切り、根本の部分は1cm幅の小口切りにする。絹さやは斜め半分に切る。
  - ③鍋にだし汁を煮立て、①を加えて煮る。玉ねぎが柔らかくなったらAを加えて水溶性片栗粉でとろみをつけ、②とクコの実を加えてさっと煮る。
  - ④豆腐は正方形に切り、さっとゆでて温める。器に盛り、③をかける。
- (1人分：エネルギー 218kcal たんぱく質 22g  
カルシウム 201mg 食塩相当量 1.1g)

- point!**
- ・木綿豆腐とささみでたんぱく質豊富な一品。
  - ・豆腐はカルシウムが多く含まれている食材です。
  - ・クコの実は肝臓と腎臓を元気にして老化を防ぎ、足腰の弱りを防ぐほか、目の働きを助けて視力を回復したり、肺を潤して慢性の咳を改善させたりする効果があるとされています。しかし、食べ過ぎには注意してください。

## 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

### 始めましょう！デジタル終活

スマートフォンやパソコンなどが普及した現代社会ならではの遺品として「デジタル遺品」(デジタル環境を通してしか実態がつかめない遺品)があります。遺された家族が困らないようにするため、デジタル終活の必要性が高まってきていると考えられます。

#### 事例1

先日父が亡くなった。父が契約していた通販サイトの有料会員を解約したいが、IDやパスワードが分からないため、会員ページにログインできず手続きが何もできない。

(契約当事者：80代男性 相談者：50代女性)

#### 事例2

亡くなった夫が利用していた決済アプリの残高が10万円あることが分かった。しかし、夫のスマートフォンのロックを解除できないため、詳細が確認できない。

(契約当事者：70代男性 相談者：60代女性)

#### アドバイス

- ①スマホなどのID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、デジタル遺品を確認する必要がある場合に、故人のスマホなどのID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が起きています。そのため、万が一の際に、遺族が故人のスマホなどをロック解除できるようにしておく必要があります。
- ②終活の一環として端末ロック解除方法、退会が必要なサイトとそのIDやパスワード、ネット関連の金融資産などについてノートなどに記し、家族などに伝える手段を講じておきましょう。
- ③遺族の方は、まず契約先に手続きについて確認しましょう。

