



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

病気のお子さまをお預かりします！病児保育始めました！

病児保育って??

▶病気やケガなどで登園・登校が難しいお子さまをお預かりする保育施設です。
看護師がお子さまの体調不良に対応します。



登録なしで
利用できます！

対象年齢：0歳児～小学6年生まで
(0歳児月齢要相談)

対応時間：平日午前8時～午後5時30分
(土日祝要お問い合わせ)

利用料金：一般利用・2,300円/1日
1,000円/4時間利用

ひかり保育園 } 1,000円/日
ばらき台幼稚園 }
ばらきの丘学童クラブ }

その他：給食・おやつ提供あり
早朝・延長対応可 (追加料金あり)

☎病児保育所 えんじゅ 石岡市ひかり保育園

TEL 080-8018-3347

受付方法：午前8時～午後5時までに電話で予約

担当：山下



◀詳しくは Instagram を
ご覧ください

「石岡市子育て応援アプリ」特集！ 《予防接種スケジュール機能》

- ① お子さんの生年月日から予防接種のスケジュールを自動作成し、複雑なスケジュールを確認することができます。



※アプリの詳細
はこちら▼



- ② 接種予定日を登録しておくことで、プッシュ通知が届いて忘れません。
兄弟姉妹がいてもそれぞれ管理ができるので安心です。
- ③ 母子健康手帳と併せて、すでにお済みの予防接種を登録すると、記録が一目瞭然！
何をいつ接種すべきか、すぐ確認できます。
※実際の接種時期は、医師と相談しましょう。

☎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

里親についてのお話を開催します

あなたも里親になりませんか？

『里親制度』はさまざまな理由により親元を離れて暮らす子どもたちを、自分の家に迎え入れ、さまざまな支援を受けながら育てる制度です。

① つくば同仁会こどもセンター
日にち：7月27日(日)

② (社福) 慶育会 茨城育成園
日にち：8月24日(日)

①②共通

時間：午前10時～正午

定員：10名程度

申込方法：開催日の1週間前までにお申し込みください。



申し込み▼



お問い合わせ▼



☎さくらの森乳児院 TEL 080-8434-3329



レタスとふわふわたまごのスープ



～食材料～ (4人分)

レタス	2枚	
にんじん	20g	
コーン水煮缶詰	大さじ4(50g)	
たまご	1個	
A	水	600ml
	酒	50ml
固形コンソメ	1と1/3個	
塩・こしょう	少々	

～作り方～

- ①レタスは水洗いして水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。にんじんは皮を剥き、細切りに切る。
- ②鍋にAの材料を入れて中火にかけ、固形コンソメを入れる。コンソメが煮溶けたら、にんじん、水を切ったコーン、溶き卵を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ③器にレタスを入れ、熱々の②を注ぐ。

(1人分：エネルギー 45kcal 食塩相当量 1.3g)

point!

レタス類は、カルシウム、鉄、ビタミンCなどが多い食材です。サラダ以外にもスープなどに入れてもおいしく食べることができます。

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

光回線の契約トラブルに注意!

【事例1】

契約中のA社を名乗る電話があり「光回線を契約中のお客様宛の案内。今より千円ほど安くなる」と勧誘された。A社のプラン変更だと思い手続きをしたら、後日、別のB社から契約完了書類が郵送されてきた。

【事例2】

通信料が安くなると言われ、光回線をC社からD社に乗換えた。しかし、光回線とのセット割引の終了で、利用中のC社の携帯電話の月額料が高くなってしまった。C社からは中途解約の違約金と、工事費の残債も請求されている。

【アドバイス】

- ①契約中の通信会社からの勧誘と誤解して契約し、トラブルになる事例が多くみられます。契約前に、通信会社名、代理店名、連絡先などをよく確認しましょう。
- ②勧誘されてもすぐに返事をせず、内容が理解出

来ない、必要がないと思った場合は、きっぱり断りましょう。

- ③契約前に説明書面の交付を求め、サービス名、料金、契約期間、中途解約時の違約金や工事費負担額など、契約内容をしっかりと確認しましょう。
 - ④割引やキャッシュバックには「一定期間の継続利用」「オプション契約への加入」などの条件が設定されている場合があります。よく確認しましょう。
 - ⑤乗換えの場合は、現在の契約を解約するデメリット(違約金の発生、工事費実質無料の終了、携帯電話のセット割引の終了など)も確認しましょう。
 - ⑥契約書面が届いたら開封して内容をよく確認し、解約を希望する場合はすぐに通信会社に連絡しましょう。
- ※不審なときや困ったときは、消費生活センターにご相談ください。