



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《離乳食の便利機能》

① お子さんの月齢に合わせたおすすめ食材や季節の食材が表示されます。



② 食べたことのある食材をひと目で把握でき、離乳食を進めるときに確認すると便利です。また、食べたお子さんの反応も合わせて記録することができます。



③ アレルギー症状について記録ができます。

お子さんが食材を食べた際に、気になる症状が出た場合は[アレルギーあり]から、その時の症状の登録ができます。

※症状が出た場合は、医師に相談しましょう。



アプリの詳細はこちら▶
☎こども家庭センター TEL 24-1390



8月は児童扶養手当現況届の提出月です

▶児童扶養手当を認定されている人は、毎年8月中に「現況届」を提出する必要があります。手当の認定要件を確認するために、必ず提出してください。

提出がない場合、11月以降の手当は支給されませんので、ご注意ください。

※対象者には8月上旬に通知書を郵送します。

申請期限：8月29日(金)まで

※水曜日は午後7時まで受け付けています。

申請時に必要な物：

- ・児童扶養手当現況届
- ・養育費に関する申告書
- ・受給資格確認表

※その他必要に応じて、提出してもらう書類があります。

詳しくは市ホームページから▶



申請場所：①本庁こども未来課②支所市民窓口課
☎こども未来課 TEL 23-7331

ひとり親家庭の皆さんへ

①ひとり親家庭の母親・父親の

資格取得を支援します

就職に有利な資格を取得するために、養成機関などで6か月以上修学する場合に、給付金を支給します。希望職種や支給要件を確認するため、必ず事前にご相談ください。

詳しくはこちらから▶



②ひとり親家庭の

高卒認定試験の受講を支援します

ひとり親家庭の親または児童が、高卒認定試験講座の受講開始時、受講修了時、ならびに高卒認定試験合格時に給付金(受講開始時、受講修了時、合格時の合計で上限30万円)を支給します。受講前に事前相談が必要です。

詳しくはこちらから▶



☎こども未来課 TEL 23-7331



小松菜と豚こまのたまご中華炒め



～食材～ (4人分)

| | | |
|--------|---------------|---------|
| 豚こま切れ | 350 g | |
| 小松菜 | 1束 (200 g) | |
| 卵 | 2個 | |
| 大根 | 200 g | |
| にんじん | 50 g | |
| A 酒 | 大さじ 1 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 大さじ 1 と 1/2 | |
| サラダ油 | 大さじ 1/2 | |
| ごま油 | 大さじ 1 | |
| B しょうゆ | 大さじ 1 | |
| | みりん | 大さじ 1 |
| | 砂糖 | 小さじ 2 |
| | 鶏ガラスープの素 (顆粒) | 小さじ 1/2 |

～作り方～

- ①豚肉はポリ袋に入れて A をもみ込み、片栗粉をまぶす。小松菜は 3cm の長さに切る。大根・にんじんは 3～4mm の厚みで長さ 4cm の短冊に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひいて強火で熱し、溶き卵を入れて、大きく混ぜて半熟になったら一度取り出す。
- ③②のフライパンにごま油をひいて大根・にんじんを炒め、しんなりしてきたら豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わったら小松菜を加えて炒める。
- ④②の卵を戻し入れ B を加えてからめる。
(1人分：エネルギー 287kcal 食塩相当量 1.4 g)

point!

豚肉は夏バテ予防に有効

豚肉に豊富に含まれているビタミン B 1 には、炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、夏バテによるエネルギー不足や疲労感を軽減できます。

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

高齢者サポートサービスの契約トラブルに注意

近年、病院への入院や介護施設などへの入所の際の手續支援、日用品の買物などの日常生活の支援、葬儀や死後の財産処分などの死後事務などについて、家族・親族に代わって支援する「高齢者等終身サポート事業」を行う事業者が増えています。

【事例】

折込チラシを見て、高齢者の生活支援などをしてくれる事業者と契約をした。サービス内容は身元保証、生活支援、葬送支援で、代金は約 190 万円だった。勧誘時に「190 万円以外にお金はいらぬ」と言われていたので、ここからサービス代金が支払われるという認識だった。ところが、サービスを利用するとその都度代金を請求される。解約したいと言うと、半分しか返せないとされた。

【アドバイス】

- 業者によって提供されるサービスの内容や料金体系などは様々です。契約をする前に、サービス内容や支払総額、解約条件などをよく確認しましょう。
- 契約内容などがよく理解できなければ、その場で判断せず、周囲の人に相談するなどして、十分に検討しましょう。国の「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」のチェックリストなども参考にするとよいでしょう。
- 困った時は、消費生活センターにご相談ください。

