



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《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。



② 接種予定日を登録しておく、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！なに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。



アプリの詳細はこちら ▶
☎こども家庭センター
TEL 24-1390



パパ・ママスクールに参加しませんか

市では、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、パパ・ママスクールを開催しています。助産師による講話と沐浴体験などができます。赤ちゃんの出産前に、ぜひご参加ください。

- ・助産師によるお話（妊娠経過・お産・母乳など）
- ・赤ちゃんの抱っことお風呂体験（沐浴）、パパの妊婦体験

持ち物：母子健康手帳、飲み物、筆記用具

日時：9月7日・11月9日（回）

午前の部：午前9時～正午
（受付：午前8時45分～）

午後の部：午後1時30分～4時30分
（受付：午後1時15分～）

定員：各回12組程度

※午後の部はゆったり参加できておすすめです！

場所：石岡保健センター

☎子育て応援課 TEL 24-1390

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。

知ってみよう里親のこと お話し会

① **日時：**10月9日 困
午後2時～4時

場所：古河福祉の森会館
2階研修室6

② **日時：**10月23日 困
午前10時～正午

場所：牛久市保健センター2階保健指導室

①②共通点

定員：各回10名程度

申込方法：開催日の1週間前までに二次元コードまたは電話からお申し込みください。

☎さくらの森乳児院 TEL 080-8434-3329





サバのごまみそ煮



～作り方～

- ①鍋にAを入れて中火で熱し、沸騰したらサバと5cmに切った長ねぎを入れる。
 - ②落とし蓋をし、火が通るまで煮る。汁気が足りない場合は、水を加えて調節する。
 - ③器に盛り、残った煮汁をかける。
- ※サバは煮る前に塩をふり、表・裏に熱湯をかけると臭みがなくなります。
(1人分：エネルギー 221cal 食塩相当量 1.3g)

～食材料～ (4人分)

サバ (1切れ 70g)	4切れ
長ねぎ	2本
すりおろししょうが	大さじ1
A 水	1カップ
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
白すりごま	大さじ2

point!

サバやアジ、イワシ、サンマなどの青魚には、良質なたんぱく質やカルシウムのほか、生活習慣病によいと言われる、DHAやEPAが含まれています。主食＋主菜＋副菜を基本に日々の食事の中で魚料理も取り入れるようにしましょう。

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

そのまま住み続けられない場合も!?

住宅のリースバック契約にご注意

【事例】

突然来訪した業者に「自宅を2,000万円で売れません。売却後も家賃を支払えばずっと住み続けられます」と説明された。自分や妻が高齢となり老後の生活資金に不安があったため、契約書にサインをした。その後、計算してみると月々の家賃金額を10万円と想定しても20年経過前に売却代金の2,000万円を使い切ってしまうことになり、住むところが無くなってしまったことに気が付いた。解約できないか。

【アドバイス】

宅建業法に基づくクーリング・オフは宅建業者への売却の場合は適用されず、また、違約金を設定されているケースも多いため、解約に多

額のお金がかかることがあります。

また、一度売却した自宅を買い戻せることもありますが、買い戻す条件や価格によっては買い戻せない場合があります。

自宅を売却後にそこに住む契約が定期借家契約の場合、契約で定めた期間が満了することにより契約が終了します。貸主借主の双方の合意があれば再契約をして住み続けることが可能ですが、貸主が第三者に住宅を売却し、新たな貸主から再契約の拒絶をされた場合などは住む家が無くなる可能性があります。

そのため、業者からしつこい勧誘を受けても、即答はせずに、相場などは複数の業者に確認し、家族や親族等と相談の上で、しっかり契約内容を理解してから対応しましょう。