

第1回

正岡子規の水戸紀行を辿る散歩句会

日時：10月14日(日)

午前10時30分～午後4時

集合場所：まちかど情報センター

内容：正岡子規が辿った水戸街道を散策し、感じるままに俳句を詠じ、秋の一日を句会で楽しみ、また吟じた作品の中で優れた句を表彰し商品を添えて栄誉を称える。参加賞あり。

審査委員長：桜井筑蛙（予定）

特別ゲスト：辻村麻乃（「篠」主宰、俳人協会幹事）
藤原龍一郎（日本歌人クラブ顧問）

参加者：先着50人

申込方法：はがきに①郵便番号 ②氏名 ③ご連絡先 ④句歴を記入し、10月12日(日)（当日消印有効）までに郵送。

〒315-0014

石岡市国府 3-3-20 水戸紀行散歩句会事務局
TEL 22-6185

百里基地航空祭特別公開

日程：12月6日(日)

場所：航空自衛隊百里基地



※駐車場のご用意はありません。指定する乗降場所から基地間の臨時バス（無料）をご利用ください。徒歩入場もできません。

対象：小美玉市、茨城町、鉾田市、石岡市、大洗町、潮来市、水戸市、ひたちなか市、鹿嶋市、かすみがうら市、行方市の11市町にお住まいの人

申込方法：往復はがきに必要事項を記入して、10月31日(金)（消印有効）までにご応募ください。1グループ4人まで申し込みいただけます。応募者多数の場合は、抽選となります。

※申込方法などの詳細は百里基地ホームページからご確認ください▶



〒航空自衛隊百里基地

第7航空団司令部監理部渉外室

TEL 52-1331



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

第8回子育て支援センター

合同おたのしみ会開催

楽しいゲームや製作など親子で一緒に楽しめる
あそびのブースが盛りだくさんになっています。

日時：10月29日(日)午前9時30分～11時30分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

対象：未就学児の親子80組

※定員に空きがあった場合市外の人も参加OK！

申込方法：市内在住・10月1日(日)～20日(日)

市外在住・10月21日(日)～24日(金)

午前10時～午後5時までに地域子育て支援センターへ電話または市公式LINEにて申し込み▶



※市内在住の人で定員に達した場合、市外在住の人の予約を実施しない場合があります。予めご了承ください。

〒地域子育て支援センター

TEL 44-8011



産後ケア事業を実施しています

「産後ケア事業」とは？

▶育児不安が軽減できるよう、産後ケア施設や自宅において心身のケアや授乳指導・育児相談などの支援が受けられる事業です。利用には保健師と事前相談が必要です。

産後ケア事業を含む育児支援についてご案内します。

※利用申請から決定までにお時間がかかる場合があります。

対象者：市内在住の生後1歳未満の赤ちゃんと産後1年未満のお母さんで医療行為が必要のない人

※詳しくはこちら▶

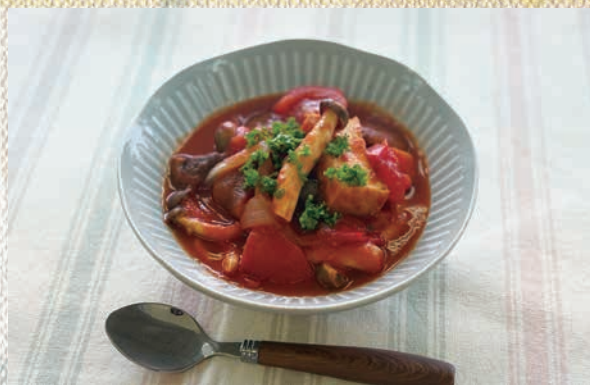
〒こども家庭センター

TEL 24-1390





厚揚げときのこのトマト煮



～食材料～（4人分）

厚揚げ	1枚(160g)
トマト	2個
しいたけ	100g
しめじ	100g
玉ねぎ	1/4個
トマト缶またはトマトピューレ	1缶
塩	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々
パセリ	適量

～作り方～

- ①厚揚げは1cm厚さに切る。トマトはくし形に玉ねぎは薄切りに切る。
- ②しいたけとしめじは石づきを落として食べやすく切る。
- ③鍋に厚揚げを入れて強めの中火で焼き付け余分な油をふき取る。厚揚げを片面に寄せて玉ねぎを1～2分炒める。
- ④弱火にしてトマト、しいたけ、しめじ、トマト缶を入れて蓋をしてひと煮立ちさせる。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、パセリのみじん切りを振る。

（1人分：エネルギー 138kcal 食塩相当量 1.0g）

Point!

- ・厚揚げを使うことでタンパク質とカルシウムが豊富な一品
- ・きのこで食物繊維もたっぷり！

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

定期購入「返品」だけでは解約になりません

【事例1】

ネット広告で見たサプリを注文した。1回だけのお試しのつもりだったのに、2回目が届いたので送り返した。すると、請求書だけが送られてきた。支払う気はないので放置していたら、法律事務所から通知が来た。どうしたらよいか。

【事例2】

SNSの広告を見てお試し商品の美容液を買った。その後同じ商品が届いたが、注文した覚えがないのでその旨と解約希望の書面を同封して返品した。その後も請求書などは届いていたが無視していたところ、先日、法律事務所からこの請求について最終通告のような封書が届いた。商品が手元にないのに請求されるとは納得がいかない。

【アドバイス】

- ・低価格やお試し等を強調する広告を見て、1

回だけのつもりで商品を注文したら実は定期購入だったというケースがあります。

自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にはならないので注意しましょう。

- ・購入確定する前に「最終確認画面」（契約条件が記載されている画面）で定期購入が条件になっていないか・2回目以降の代金等の販売条件・解約の条件などをもう一度確認し、「最終確認画面」をスクリーンショットで記録に残しましょう。
- ・スクリーンショットの方法が分からない場合は、契約している携帯電話ショップ等や通信事業者に問い合わせるか、通信事業者の公式ホームページなどで確認してください。