



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」《乳幼児健康診査に関する機能》

- ① お子さんの健診結果やコメント、発育の経過などを記録に残すことができます。
- ② 登録しているお子さんの、乳幼児健康診査の対象日が近づいたら、事前にプッシュ通知にてお知らせします。

アプリの詳細はこちら▶

☎こども家庭センター TEL 24-1390



乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは何の予兆や既往歴もないまま乳幼児に突然の死をもたらす疾患です。死亡原因の上位を占めています。



1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。



たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

詳細はこちら▶

☎こども家庭センター TEL 24-1390





大根のガレット

～作り方～

- ①大根は皮を剥き、拍子切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②混ぜ合わせた[A]に①、ピザ用チーズを入れ、フライパンにオリーブ油をしいて両面焼く。
 - ③焼きあがったら、上から乾燥パセリをふる。
- ※[A]の水分は様子を見て調節してください。

(1人あたり：エネルギー122kcal 食塩相当量1.1g)

～食材料～ 1枚 (4人分)

大根	200g
ベーコン	30g
ピザ用チーズ	20g
[A]	小麦粉 大さじ4
	片栗粉 大さじ1
	塩 少々
	和風だしの素 小さじ1
	水 大さじ4
オリーブ油	大さじ1
乾燥パセリ	少々

point!

- ・大根は焼くことでやわらかくなります。チーズのカリカリとした食感もあり、お子さんも美味しく食べることができると思います。
- ・チーズは、粉チーズに変えてもOKです。

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

テレビショッピングは、電話口でもよく確認を！

【相談事例】

- テレビショッピングでマッサージ器を購入したが、叩く力が強くて使えないと感じたため、返品を申し出た。しかし「通電した商品の返品はできない」と応じてくれない。
- テレビショッピングで健康食品を「初回お試し価格 980円」で購入した。注文の電話で何か説明されたが、それほど高い商品ではないので聞き流していた。しかし実は定期購入だったと後からわかり、「初回のみで解約するには、定価との差額5千円の支払いが必要」と言われた。

【テレビショッピングの特徴・注意点】

- 店舗での買い物と異なり、実物を確認してから購入することができません。また、テレビ広告で見た映像や音声を後から見返すことが難しいといった特徴もあります。
- 通常は「通信販売」になるので、返品・解約

の条件はテレビ広告で示された特約（「返品不可」「未開封のみ」「○日以内」など）に従うことになります。

- 単品での販売ではなく定期購入になっている場合があります。また、テレビ広告では単品販売と説明されていても、注文の電話で「定期購入の方がお得」などと勧められる場合があります。

【アドバイス】

- テレビショッピングを利用する際は、テレビ広告の情報だけでなく、①商品の使用感・サイズ、②返品の可否・条件、③単品での販売か定期購入か、④初回のみで解約する条件、などについて、電話口でもよく確認したうえで購入するようにしましょう。
- 困ったときは、消費生活センターにご相談ください。