

# すくすく こそだ 子育て

## 「石岡市子育て応援アプリ」特集第1弾! <<妊娠期の機能>>

岡子育て応援課 こども家庭センター（石岡保健センター内）TEL 24-1390

今月号は「石岡市子育て応援アプリ」の妊娠期の機能をお伝えします。

- ① 妊娠届出後の妊婦面談の際に、子育て応援アプリの登録をご案内します。



- ② 妊娠経過や妊婦健診の結果、検査結果、母親（両親）学級など母子健康手帳の記録をアプリに入力して管理できます。



- ③ 石岡市では、妊娠8カ月頃にアンケートをお願いしております。アプリ上でアンケートがプッシュ通知されます。出産を控えた今のお気持ちや心配なことなどを、アプリから簡単に回答できます。希望の方は専門職（助産師や保健師など）との面談も受けられます。

- ④ 妊娠期から子育て期まで、地域の子育てサービスを簡単に調べられたり、お子さんの月齢に応じたご案内が届きます。

アプリについての詳細はこちら▶



## まちかど情報センターニュース

●デジタルで困りごと相談&学習会

日時：4月6日(月) 午前10時～正午

参加費：資料代500円

※初心者大歓迎。

●4月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：4月4日・18日(土) 午後1時～

折り紙教室

日時：4月25日(土) 午後1時30分～3時

●わんにゃんキッズ(育児サークル)

日時：4月18日(土) 午前10時30分～

対象：未就学児

内容：ママ同士の情報交換で悩みを解消、外遊び、季節のイベントなどみんなで企画。

●第サン・ド曜日の市～サンド市

日時：4月18日(土) 午前11時～午後3時

内容：中古ラジオなどで掘り出し物を販売

※参加者募集中。

●まちかどお茶会(初心者歓迎)

日時：4月22日(日) 午前11時～午後3時

亭主：大関宗朋氏(裏千家)

参加費：700円 ※予約不要。

●募集

▶まちかど情報センターでは、5月のゴールデンウィークに「こども祭り・子ども文化祭」を開催する予定です。企画運営をする小学生、中学生、高校生を募集します。

※詳しくは、まちかど情報センターへお問い合わせください。

岡まちかど情報センター（木曜休館）  
住所：国府3-1-16 電話：27-5171  
開館時間：午前9時～午後7時  
※変更・中止または休館の可能性あり



## 炊飯器で肉じゃが



### ～食材～ (4人分)

- 豚小間切れ肉・・・150g
- じゃがいも・・・3個
- 玉ねぎ・・・1個
- 人参・・・1本
- しらたき・・・1袋
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 水・・・200cc
- 和風顆粒だし・・・小さじ1

### ～作り方～

- ①じゃがいもは大きめ一口大、玉ねぎはくし形、人参は乱切りに切る。
- ②しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③炊飯器にすべての材料を入れて炊飯スタートボタンを押して炊く。出来上がったら全体を軽く混ぜ、器にのせて完成。

(1人分：エネルギー254kcal 食塩相当量1.8g)

point!

- ・調理をする際は、炊飯器の取扱説明書を確認してから行ってください。
- ・調理時間は炊飯器によって変わりますが1時間～1時間30分位かかります。
- ・火加減は炊飯器にお任せ！加熱中に目を離すこともできるのでおすすめです。

## 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

### 気をつけて！ 不安をあおる分電盤の点検商法

#### 事例

電話がかかってきて分電盤の点検を勧められました。承したところ、業者が来訪した。分電盤を点検してすぐに「これは古いのですぐに交換しなければ漏電して火事になる」と言われた。今までトラブルはなかったものの、何十年も交換していなかったため、信用して約15万円の交換工事の契約を結び、前金を支払った。しかし、後から高額に感じたため、工事を中止してほしい。

#### アドバイス

分電盤を含む家庭用の電気設備については、4年に1回の法定点検が電力会社に義務付けられています。法定点検の場合は、必ず事前に書面で通知の上、登録調査機関の調査員証を携帯した調査員が来ます。通知書面の調査機関名と、調査員証の調査機関名が合致しているかも、よく確認しましょう。法定点検であれば、点検後にその場で何らかの契約を勧誘することはありません。

分電盤に限らず、点検を持ちかける業者がいます(屋根・給湯器など)。突然の電話や訪問には注意しましょう。

分電盤は経年劣化により故障する可能性があります。心配な場合は電力会社等に相談しましょう。

訪問販売や電話勧誘販売の場合には、クーリング・オフができる場合もあります。

不審な場合や困ったときは消費生活センターにご相談ください。

