

# すくすく 子育て

## 「石岡市子育て応援アプリ」特集第2弾！《予防接種スケジュール機能》

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

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。複雑なスケジュールを簡単に確認することができます。



② ▶ 接種予定日を登録しておくことで、プッシュ通知が届いて忘れず安心です。

③ ▶ 母子健康手帳と併せて接種した予防接種を登録すると、接種記録が一目瞭然！何をいつ接種すべきか、接種推奨時期をすぐ確認できます。

※実際の接種時期は、医師に相談しましょう。

※アプリの詳細はこちらから▶



## まちかど情報センターニュース

### ●まちかどお茶会

日時：6月17日(木) 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。

### ●わんにゃんキッズ（育児サークル）

日時：6月20日(日) 午前10時30分～  
 対象：未就学児

### ●第サン・ド曜日市～サソ市

日時：6月20日(日) 午前11時～午後3時  
 ※参加者募集中。

### ●デジタルで困りごと相談&学習会

日時：6月1日(日) 午前10時～正午  
 参加費：資料代500円 ※初心者大歓迎。

### ●6月のコミュニティ

ちりめん細工  
 日時：6月6・20日(土) 午後1時～  
 折り紙教室  
 日時：6月27日(日) 午後1時30分～3時

### ●鹿島鉄道記念館 特別見学ツアー

思いっきり「かしてつ」19年前にタイムスリップ  
 日時：6月28日(日) 午前10時  
 (JR石岡駅東口集合)  
 費用：4,000円(弁当代含)  
 対象：市内在住の人  
 定員：30人  
 オプション：茨城空港散策  
 ※詳細はお問い合わせください。



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



## 豆腐とブロッコリーのマヨネーズ焼き



## ～食材料～ (2人分)

木綿豆腐	1丁 (350g)
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
ブロッコリー	1/3株
人参	50g
玉ねぎ	1/6個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	各少々
ピザ用チーズ	30g

A

## ～作り方～

- ①豆腐は1cm厚さの一口大に切り、キッチンペーパーで挟んで水気を切る。片面に塩・こしょうをふって、両面に小麦粉を薄くはたく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて両面カリッと焼く。
- ③人参は皮をむき、細切りにして、ブロッコリーは小さめの小房に分けて一緒に茹でる。
- ④耐熱皿に②と③を盛り合わせ、合わせたAをかけ、ピザ用チーズをのせる。トースターでチーズが溶けるまで5～7分焼く。

(1人分：エネルギー374kcal たんぱく質19g  
カルシウム296mg 食塩相当量1.1g)

point!

豆腐はカルシウムやたんぱく質が多く含まれている食材です。

## 消費生活ホットライン

閩消費生活センター (市役所本庁舎内) Tel 22-2950

受付時間/月～金

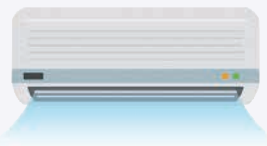
午前10時～正午・午後1時～4時30分

## 「冷えない冷房機器」に注意!

「ネット通販で冷暖房機器を購入したが、広告より冷えない/暖まらない」という相談が、全国的に多く寄せられています。

## 【事例】

動画サイト閲覧中に、室外機のいらない簡易エアコンの広告が表示された「A社(国内大手メーカー)とB大学が共同開発」「2台購入すると値引き」とのことだったので2台(約8千円)注文し、代引き配達で受け取った。しかし、広告では「瞬間冷却」「-16℃」などと書かれていたのに、全く冷えない。A社に問い合わせたところ「当社が製造した商品ではない。同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。返品したいと販売サイトにメールで伝えたが返答はない。返金してほしい。



## 【アドバイス】

- ・極端に優れた性能の商品は、購入前に、冷静になって広告や記載内容を再度確認しましょう。
- ・広告記載のメーカー・大学などの公式サイトで、その商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないかを確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。
- ・相場よりも極端に安いなど、お得感が強調されている場合も要注意です。
- ・注文前に、販売サイトの「特定商取引法に基づく表記」のページに住所や連絡先などが記載されているか、また記載された住所に所在しているかを確認しましょう。
- ・代引き配達の場合、後で注文した商品と違うと分かっていても宅配事業者から返金や補償を求めることは困難です。代引き配達だからといって安心せず、注文前にしっかりと確認しましょう。