

# すくすく 子育て

## 「石岡市子育て応援アプリ」特集第3弾！《妊婦面談予約機能》

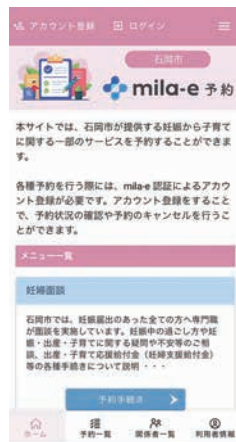
圖子育て応援課 こども家庭センター（石岡保健センター内）TEL 24-1390

令和8年5月7日から妊婦面談予約機能が追加されました！

面談予約は、アプリからの予約がお勧めです（面談希望日の3日前までに予約をお願いいたします）。また、これまで通り、電話での予約も可能です。

① ▶面談をご希望の方は、アプリをダウンロード後に「オンライン予約」から予約ができます。

② ▶「オンライン予約」をクリックすると、mila-e 予約画面から予約が可能となります。



※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

●まちかどお化け屋敷プロジェクト  
▶企画から制作までアイデアを出して作ろう  
制作ボランティア募集！（小学4年生以上）

期間：  
（制作）7月19日（日）～25日（土）  
（開催）7月26日（日）～8月5日（日）  
※19日（日）は制作子どもキックオフ会議。

●まちかどお茶会  
日時：7月10日（金） 午前11時～午後3時  
亭主：大関 宗朋（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：7月18日（土） 午前10時30分～  
対象：未就学児

●第サン・ド曜日の市 サンド市  
日時：7月18日（土） 午前11時～午後3時  
内容：中古ラジオなどの掘り出し物を販売  
※参加者募集中。

●デジタルで困りごと相談&学習会  
日時：7月6日（月） 午前10時～正午  
参加費：500円 ※初心者大歓迎。

●7月のコミュニティ  
ちりめん細工  
日時：7月4・18日（土） 午後1時～  
折り紙教室

日時：7月18日（土） 午後1時30分～3時  
●中高生の学習スペースとして開放  
期間：7月19日（日）～8月31日（日）  
※開館時間内常時開放。



圖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



## 「夏野菜とひき肉の酢豚風」

### ～食材～ (2人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4 個
なす	3 個
ピーマン	2 個
エリンギ	50g
トマト	中 1 個
サラダ油	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
A 砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 2
片栗粉	小さじ 1
水	1/2 カップ
B しょうがおろし汁	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2
塩・こしょう	各少々

### ～作り方～

- ①なすは1cmの輪切り、ピーマンは種をとり、1cmの輪切りにする。エリンギは拍子切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、トマトは8切れのくし形に切る。
- ②ボウルにひき肉と玉ねぎと①を入れ、練り合わせる。
- ③熱したフライパンにサラダ油大さじ1をなじませ、なす・ピーマン・エリンギを入れ炒める。しんなりしたら一度取り出しておく。
- ④同じフライパンを中火にかけ②のひき肉を全て入れて5mmくらいの厚さにして両面を焼きつける。
- ⑤余分な油はキッチンペーパーでふきとり、焼き付けたひき肉をへらなどで適当な大きさに切り④を注いで混ぜながら煮る。とろみがついたら③の野菜とトマトを戻し入れひと煮立ちさせる。



(1人分：エネルギー385kcal 食塩相当量1.3g)

- ★甘酢餡でさっぱりした味付けの夏野菜で彩りよい一品です。
- ★豚肉はタンパク質やビタミンB1など夏バテを乗り越えるために必要な栄養素が豊富に含まれています。

point!

## 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

### 光回線の契約トラブルに注意！

インターネットの光回線の電話勧誘トラブルに関する相談が、依然として寄せられています。

#### 事例

現在契約している事業者を名乗って「利用している光回線を新しくします。通常は数千円かかりますが、今回は無料です」と電話がかかってきた。費用の負担がないならよいと思い、申し込んだ。数日後、申込書が送られてきたが、送付元は現在契約している事業者ではなく、別会社だった。室内工事費として、約 3 万円の記載もある。工事業者から「工事日が明後日に決まりました」と連絡があったが、契約先や契約内容がはっきりしないので解約したい。



#### アドバイス

- ・勧誘の電話がかかってきたときは、必ず事業者名やサービス名を確認し、連絡先を聞いておきましょう。
- ・光回線サービスの電話勧誘の場合、事業者は原則、契約前に書面を交付し、料金やサービス提供の条件を説明する義務があります。事業者にも書面の提出を求め、改めて電話で書面の説明を受けたうえで、必要な契約かどうか判断しましょう。
- ・毎月の支払額やオプションの有無、解約金などについてもよく確認しましょう。
- ・必要がなかったり、説明を受けても内容が分からなかったりする場合は、きっぱり断りましょう。
- ・不安なときや困ったときは、消費生活センターにご相談ください。