

すくすく



こそだ 子育て

石岡市子育て応援アプリがリニューアル

岡子育て応援課 Tel 24-1390

9月1日より「石岡市子育て応援アプリ」が「石岡市子育て応援アプリおやこ手帳」へ新しく生まれ変わります。

電子母子健康手帳や予防接種スケジューラーをはじめ、マイナポータル連携の新機能が搭載されています。

▼アプリはこちらから



iOS



Android



児童館・児童センターまつり開催

岡児童センター Tel 26-3678

児童館 Tel 090-1997-8904

合同まつり「Ishioka SEA」を開催します。昨年の夢バーサルに続く第3弾、0歳～小中学生も楽しめるゲームブースや、フォトスポットが盛りだくさん！ご家族そろってぜひお越しください。仮装大歓迎！

日時：9月26日(土)

①午前10時～ ②午前11時～

③午前1時30分～ ④午後2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（大砂 10527-6）

対象：0歳～小中学生（保護者同伴）

費用：500円（景品が必要なお子様一人につき）

定員：152人（各回38人）

※景品が必要なお子様の人数（付き添い含まず）

申込期間：9月1日(火)から定員に達するまで

申込方法：市公式LINEから▶

ID: @ishioka_city



まちかど情報センターニュース

●いしおかのお祭りに伴う休館日のお知らせ

▶9月19日(土)～21日(月祝)の期間は、通常の業務を休みます。

※17日(金)～24日(金)は休館します。25日(土)から開館します。

●まちかど音楽祭「秋の音楽コンサート」

日時：9月27日(日) 午後2時開演

（午後1時30分開場）

出演：あゆなまみあな吹奏楽団

曲目：また君に恋してる、小さな世界
演歌メドレーなど

●まちかどお茶会

日時：9月9日(火) 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。

●第サン・ド曜日の市 サンド市

※今月は石岡のおまつりのためお休みします。

●デジタルで困りごと相談&学習会

日時：9月7日(月) 午前10時～正午

参加費：500円

●9月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：9月5日(土) 午後1時～

折り紙教室

日時：9月26日(土) 午後1時30分～3時

●関郷 写真展「石岡モノクローム」

期間：9月29日(火)～10月7日(水) 午後3時まで



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



～食材料～（4人分）

	米	2 合
	ボイルたこ	80g
	えのき	100g
[A]	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	スキムミルク	大さじ 1

～作り方～

- ①米は洗って30分ほど浸水する。
たこは小さめの乱切りにし、えのきは2cm程度に切る。
- ②炊飯器のお釜に水を切った米、たこ、えのき、[A]を加え、2合の目盛まで水を入れて炊く。
(スキムミルクはだまにならないように混ぜておく)
- ③炊けたら混ぜて完成。

(1人分：エネルギー295kcal カルシウム25mg 食塩相当量0.8g)

Point!

- ★たこやえのきのだしが出て、少量の調味料でも、おいしく召し上がれます。
- ★コーンを足したり、アレンジもできます。
- ★スキムミルク(脱脂粉乳)は、牛乳から乳脂肪分を取り除き、粉末にしたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、手軽に摂るのにおすすめです。
- ★炊飯器によって機能が異なるため、取扱説明書をご確認の上お作りください。

消費生活ホットライン

圏消費生活センター（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

海外からの不審な電話が増えています！ 迷惑な国際電話は無視しましょう！！

事例

- ①電話がかかってきたので出たところ、代金収納会社を名乗り「未納料金 30 万円を支払うように。支払わなければ提訴する」と言われ驚いて名前や生年月日を伝えた。冷静になると電話番号は「+ 1」となっていて海外からの電話だと気づいた。個人情報が悪用されないか心配だ。
(60 歳代 女性)
- ②携帯電話に「+ 1」から始まる番号から電話があり出してみると、自動音声ガイダンスで「まもなく送電が止まります」という内容が流れた。更に「確認したい場合は 1 番を押してください」とアナウンスがあったので 1 を押すと、男性が出て大手電力会社を名乗り「まもなく電気が止まる」と言われた。自分の契約している電力会社とは違うので、どういことか尋ねたところ一方的に電話が切られた。電気が止ま

るのは困る。(70 代 男性)

アドバイス

○知らない番号からの電話は出ない、折り返さないようにしましょう。

電話番号の先頭についている「+」以降の数字は「国番号」と呼ばれるものです。心当たりのない国際電話は詐欺の可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返しの電話をしないようにしましょう。

○個人情報を伝えないようにしましょう。

万が一出てしまった場合、個人情報は絶対に伝えないで下さい。自動音声ガイダンスが流れた場合は最後まで聞かずに電話を切ることも大切です。

