

# すくすく 子育て

## 知ってみよう里親のこと ～あなたも里親になりませんか？～

閩つくば香風寮 Tel 080-8434-3329

里親制度とは、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、サポートを受けながら、温かい愛情と正しい理解をもって育てる制度です。

里親さんの体験談を聴くと里親制度がより身近に感じられます。ぜひご参加ください。

①日程：10月7日(水)

場所：牛久市保健センター2階

②日程：10月24日(土)

場所：(社福)慶育会茨城育成園

①②共通

時間：午前10時～正午

定員：各回10人程度

参加費：無料

申込期限：開催日の1週間前までに申し込み

申込方法：電話またはこちらから▶



## 第9回子育て支援センター 合同おたのしみ会開催

閩地域子育て支援センター Tel 44-8011

市内の子育て支援センターが、合同でおたのしみ会を開催します。

皆さまぜひお越しください。

日時：11月11日(水) 午前9時45分～11時15分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館ホール

対象：市内在住の未就学児とその保護者

※空きがあった場合は、市外の未就学児とその保護者も参加できます。

持ち物：靴を入れる袋

申込方法：

市内在住 10月5日(水)～11月6日(金)

市外在住 11月2日(水)～11月6日(金)

※午前10時～午後5時までに地域子育て支援センターに電話またはこちらから▶



## まちかど情報センターニュース



### ●まちかどハロウィンパレード 参加者募集

日時：10月25日(水) 午後1時集合

(午後1時30分出発)

定員：150人

参加費：500円 ※保険料など。

申込期限：10月19日(水)まで

### ●ふるさと風の会展

「風の会 文庫展&ことば絵展」

期間：10月28日(水)～11月3日(火) 午後4時

### ●Nゲージ展示・プラレール走行

期間：10月10日(土)～12日(月) 午後3時

### ●まちかどお茶会

日時：10月14日(水) 午前11時～午後3時

亭主：大関 宗朋氏(裏千家)

参加費：700円 ※初心者歓迎。予約不要。

### ●第サン・ド曜日の市 サンド市

日時：10月17日(土) 午前11時～午後3時

### ●わんにゃんキッズ(育児サークル)

日時：10月17日(土) 午前10時30分

対象：未就学児

### ●デジタルでお困りごと相談&学習会

日時：10月5日(水) 午前10時～正午

資料代：500円

### ●10月のコミュニティ

ちりめん細工

日時：10月3日・17日(土) 午後1時～

折り紙教室

日時：10月24日(土) 午後1時30分～3時

閩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



## 「すいとん汁」



## ～食材～（4人分）

|   |         |             |
|---|---------|-------------|
| A | すいとん粉   | 80g         |
|   | 水       | 80ml        |
|   | 鶏もも肉    | 60g         |
|   | 大根      | 60g         |
|   | にんじん    | 25g         |
|   | れんこん    | 1/5 本 (30g) |
|   | ごぼう     | 20g         |
|   | ぶなしめじ   | 40g         |
|   | 長ねぎ     | 1/4 本 (25g) |
|   | 油揚げ     | 1/2 枚       |
|   | しょうゆ    | 大さじ 2       |
|   | みりん     | 小さじ 2       |
|   | かつおだしの素 | 小さじ 2       |
|   | 水       | 650ml       |

## ～作り方～

- ①ボウルにすいとん粉と水を入れ、よく混ぜる。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。大根、にんじんをいちょう切り、れんこんは半月切り、長ねぎは斜め切りにする。ごぼうは、ささがきにし、水にさらす。ぶなしめじは小房に分ける。
- ③油揚げはお湯をかけ、油抜きをし、5mm幅に切る。
- ④水にかつおだしの素を入れて、だし汁をつくる。
- ⑤だし汁に鶏もも肉、切った野菜、油揚げを加え、火が通るまで煮る。
- ⑥火が通ったら、しょうゆ、みりん で味を整える。
- ⑦①をスプーンで一口大の大きさにして落とし入れ、5～6分煮込む。
- ⑧すいとんに火が通ったら完成。

（1人分：エネルギー 148kcal タンパク質 6.6g 食塩相当量 2.0g）

point!

★すいとんは、耳たぶくらいの固さになるまで、よく混ぜてください。

★かぼちゃを入れると甘くなり、おいしくできます。

## 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

## サブスクリプションアプリの削除だけでは 解約になりません

## 事例

1 カ月無料の動画配信サービスを登録した。動画を視聴しようとしたが上手くいかず、数週間後にアプリを削除した。その後、キャリア決済で毎月約 2 千円、半年以上もサブスクの代金が引落しされていることに気付いた。

一度も視聴せずにアプリを削除したのに、月額使用料が引き落とされていたことに納得できない。

## アドバイス

・サブスクリプション（サブスク）は、定められた料金を定期的に支払うことで一定期間商品やサービスを利用できるサービスです。一度契約すると、利用しなくても解約しない限り支払いが続きます。

- ・サブスクの契約は、アプリのアイコンを削除したり、アプリをアンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です。
- ・無料のおためしの場合は、お試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いので注意が必要です。
- ・利用していないサブスクの契約に気づけるように、クレジットカードやキャリア決済の明細は、毎月確認しましょう。
- ・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。

