



なちゅらす からのお知らせ



Instagramでお得な情報などを配信中です！
フォローをお願いします。

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。

大田記念病院が考えただしパック

今月のなちゅらす おすすめ商品

だしの会社「株式会社カネソ22」が「脳神経センター大田記念病院」と共同開発した本格的なだしが手軽にとれるだしパック。安心の国産原料を使用し、食塩、砂糖、化学調味料などの調味料は不使用。塩分が気になる人にもお勧めの商品です。



今月のおすすめ料理

簡単冷やし汁

材料

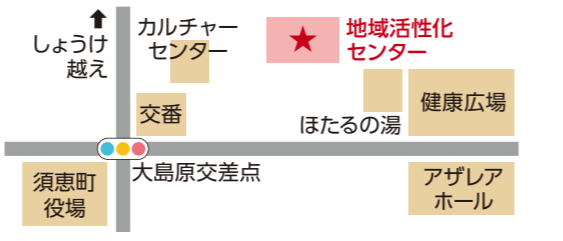
- 豆腐 …………… 170g
- きゅうり …………… 1/2本
- みょうが …………… 1個
- 生姜 …………… 5g
- 大葉 …………… 4枚
- 麦みそ …………… 30g
- だしパック …………… 1袋
- 白すりごま …………… 大1
- 冷水 …………… 400cc

作り方

- 1 だしパックの袋を破ってだしだけをフライパンに入れ、乾煎りし、さらにみそを加えて炒め合わせる。
- 2 きゅうり、みょうがは小口切り、生姜はみじん切り、大葉は細切りにする。
- 3 豆腐は水気をきっておく。
- 4 ①に少し焼き色がついたら、ボウルに移し、水を少しずつ加えみそをつぶすようにして溶かし、②を加え、豆腐を一口サイズにちぎりながら加え、最後にすりごまを加えてひと混ぜし、冷やす。

自然食普及センターなちゅらす

須恵町大字上須恵1167-3
地域活性化センター(オイコス)内 ☎ 933-1709
営業日 月曜～土曜
営業時間 9時～16時30分まで
定休日 日曜、祝日、お盆、年末年始



消費生活 110番



電力の契約の切り替えは慎重に！

2016年4月1日より電力の小売全面自由化が始まりました。新たな事業者の参入もあり、さまざまな事業者が料金プランを提示している中、電話勧誘・訪問販売をきっかけとした電力の契約の切り替えに関するトラブルなどの相談が寄せられています。

相談事例

事例1 大手電力会社の委託を受けて電話していると聞かれた。その大手電力会社から思ったので検針票の明細を教えた。契約したような気がする。取り消したい。(20歳代 男性)

事例2

業者が自宅に来訪し、「大手電力会社の電気代が安くなる手続きを」と言われたので、伺っています。と言われた。同じ業者の契約の切り替えかと思っただけで契約をしたが、その後、大手電力会社と別の業者であることがわかった。クリーニング・オフしたい。(40歳代 女性)

アドバイス

このフレーズの勧誘があったら要注意！
「大手電力会社の委託を受けている」と言われたら…
勧誘している会社名や連絡先などの情報、勧誘の目的、電力契約をどこで結ぶかを必ず確認してください。

「電気代が安くなる」と言われたら…
契約プランによっては現在の契約より高くなる可能性もあります。現在の契約と必ず比較検討しましょう。

「検針票をみせて」と言われたら…
検針票の情報がわかれば電力契約の手続きができてしまいます。検針票の取り扱いには注意してください。

契約する意思がない場合ははっきり断りましょう。
契約を変更してしまってもクリーニング・オフなどの対策ができる場合があります。
困った時は、かすや中南部広域消費生活センターまでご相談ください。

消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター
開設日 月曜～金曜
(祝日・年末年始は休み)
相談時間 10時～15時30分
場所 志免町地域安全安心センター
2階 (志免町志免中央1の10の10)
お問い合わせ先 ☎ 936-11594
FAX 936-11610
※相談の際は電話予約の連絡ください。

子育て支援課からのお知らせ

— お忘れなく! —

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届

児童扶養手当や特別児童扶養手当を受けている人(支給停止中の人も含む)は、現況届や所得状況届の提出が必要です。この届は、児童扶養手当は11月以降、特別児童扶養手当は8月以降の手当を受けられるか審査をするためのもので、手続きがない場合、以後の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

7月末から8月初めにかけて該当の人へ通知を郵送しますので、必要書類などをご持参の上提出してください。

※現況届・所得状況届の届出用紙は郵送しません。

子育て支援課窓口でご記入をお願いします。

※新しく認定請求した人で請求日が7月1日以降の人は、今回の手続きは必要ありません。

児童扶養手当 現況届

▶ 提出日 8月1日(月)～31日(水)

※ 児童扶養手当現況届は、必ず受給資格者本人が手続きをしてください。

特別児童扶養手当 所得状況届

▶ 提出日 8月12日(金)～9月12日(月)

…児童扶養手当・特別児童扶養手当とは…

●児童扶養手当

離婚などによって父または母と生計を同じくしていない18歳未満の児童を養育している母子・父子家庭などが対象です。

●特別児童扶養手当

精神または身体が障がいの状態にある20歳未満の児童を養育している保護者などが対象です。

いずれも支給要件や所得制限がありますので、詳しくは下記までお尋ねください。

☎ 子育て支援課 ☎ 932-1459(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線152)

子育て支援センターからのお知らせ

わかすぎの杜保育園では、毎週月～金曜の9時から14時まで園庭開放を行なっています。

毎週木曜に催しを開催していますので、ぜひご利用ください。

木曜以外の平日園庭開放では、保護者の皆さんを対象にしたプラバンアクセサリーやタイルコースターなどの製作ができます。製作にかかる料金など、詳しくは事前に電話でご相談ください。

また、園庭やポケットクラブのお部屋で、お弁当を食べることもできますので、どうぞ気軽にお越しください。詳しい内容などは、わかすぎの杜保育園までお問い合わせください。

令和4年度 ポケットクラブ日程表(8月後半～1月前半)

日程	内容
8月18日	試食会(2組・参加費:大人250円・子ども100円)
8月25日	仲良しヨガ(10組)
9月 1日	楽器あそび(5組)
9月 8日	ベビーマッサージ(10組)
9月15日	試食会(2組・参加費:大人250円・子ども100円)
9月22日	園行事のためお休み
9月29日	運動会ごっこ(5組)
10月 6日	スタンプごっこ(5組)
10月13日	親子バス遠足(10組・参加費:1家族500円)
10月20日	試食会(2組・参加費:大人250円・子ども100円)
10月27日	ハロウィン製作&パーティー(5組)
11月 3日	祝日のためお休み
11月10日	試食会(2組・参加費:大人250円・子ども100円)
11月17日	焼き芋パーティー(10組)
11月24日	ベビーマッサージ(10組)
12月 1日	クリスマス製作(5組)
12月 8日	クリスマス会(10組・参加費:1人100円)
12月15日	試食会(2組・参加費:大人250円・子ども100円)
12月22日	フラワーアレンジメント(5組・参加費:500円)
1月 5日	お休み
1月12日	試食会(2組・参加費:大人250円・子ども100円)

▶ 予約方法

開催月の1日から催しの前日までに園へ電話で予約をしてください。

▶ 託児

☺は託児あり(お母さんが見えるところで行います)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、催しの変更・中止になる場合があります。

☎ わかすぎの杜保育園
子育て支援センター
☎ 932-0005

