



## 成人記念式実行委員募集

成人記念式を令和3年1月10日(日)、午前10時から市民会館で行います。市では、式の企画や準備、運営を自ら行う新成人を募集しています。

**応募資格** 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた総社市民か出身者

**応募方法** Eメール・はがき・ファクシミリのいずれかで、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、出身小・中学校、「実行委員希望」と記入して申し込む

**申込期限** 6月19日(金) (必着)

**申込先・問い合わせ** 生涯学習課 (☎ 8362、Fax 8386、Eメール: syogai@city.soja.okayama.jp、〒719-1192 中央一丁目1番1号)



## 消費生活

### ワンポイントアドバイス ~消費生活に関するよくある事例にお答えします~

#### Q 新型コロナに関する消費者トラブルは?

新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺や悪質商法が全国で発生していると聞きました。どんなものがあるか教えてください。

#### A 特別定額給付金を装った詐欺やマスクの送り付けなど

- 実際の事例と対処方法を紹介します。
- ①「マスクを無料送付する」というメールが届いた  
→心当たりのない送信元であれば、無視をしましょう
  - ②注文した覚えのないマスクが届いた  
→注文していなければ売買契約は成立していないため、未使用で14日間保管後処分しましょう
  - ③「特別定額給付金の手続きのため、ATMを操作してほしい」と電話があった  
→市役所がATMの操作をお願いすることはありません。すぐに電話を切りましょう

**消費生活相談員からのワンポイントアドバイス**

- ・正確な情報に基づき、落ち着いて行動しましょう
- ・怪しい電話や訪問、メールなどは対応しないようにしましょう

不安に感じたり対処に困ったりしたら、市消費生活センターにご相談ください。  
**問い合わせ** 市消費生活センター (☎ 8527、交通政策課内)

## かかりつけ歯科医をもちましょう♡



チュッピーも歯みがきの練習中

妊娠中はホルモンバランスの乱れで、虫歯や歯周病が悪化しやすくなります。市では、妊娠中からかかりつけ歯科医をもって口・歯の健康を保ち、出産後は親子で定期的に受診することを勧めています。

- かかりつけ歯科医を選ぶポイントは、
- ①自宅や勤務先の近くにある
  - ②定期的に口の状態をチェックし、口・歯の病気の予防や治療をしてくれる
  - ③いつでも気軽に相談でき、歯の磨き方や食生活のアドバイスなど、生活習慣に対するサポートをしてくれる
- などです。

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、自分に合ったかかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受けましょう。

**問い合わせ** こども課母子保健係 (☎ 8261)



### チュッピー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



## 学校給食 おすすめレシピ

### じゃがいものどほろ煮



- 材料 (4人分)**
- ジャガイモ…120g ●玉ねぎ…160g ●ニンジン…60g
  - サヤインゲン…20g ●牛ひき肉…120g ●酒…少々
  - だし汁(かつお)…80ml ●厚揚げ…120g
  - 砂糖…大さじ1 ●しょう油…大さじ1と2分の1
- 作り方**
- ①ジャガイモは一口大に切り、水にさらしておく。
  - ②玉ねぎは薄切り、ニンジンはちょう切りにする。
  - ③サヤインゲンは2cm幅に切り、さっとゆでる。
  - ④鍋に牛ひき肉と酒を加えて炒め、火が通ったら玉ねぎ、ニンジンを加えて炒める。
  - ⑤ジャガイモを加え、だし汁を入れて煮る。
  - ⑥厚揚げを加え、砂糖、しょう油の順に入れる。
  - ⑦味が染み込んだらサヤインゲンを加えて仕上げる。
- その他の献立** ごはん キャベツの甘酢和え 牛乳