

# 須賀公民館だより

●発行 平塚市立須賀公民館 ●  
 平塚市夕陽ヶ丘60-32  
 でんわ 0463-21-2152  
 ファックス 0463-24-1406

港地区の行事日程等をホームページで確認できます  
 港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索！

港しおさいだより  検索  (発行部数 5,000部)

## 公民館まつり(成果発表会)を開催しました



令和3年2月20日(土)～24日(水)の5日間で第55回須賀公民館ふれあいまつり(成果発表会)を開催しました。

今回は緊急事態宣言の延長を受け、芸能発表と即売会・催し物は中止とし、作品展示のみ実施をしました。

会場には公民館利用団体や地域団体をはじめ、港こども園、港小学校、太洋中学校、個人の方の作品や活動報告を展示していただきました。

コロナ禍で活動が制約される中、希望と勇気を与える作品が多く、来年度に向けて地域を活気づける機会となりました。



ご参加・ご協力いただいた公民館利用団体及び地域団体、そして実行委員の皆様には厚くお礼を申し上げます。



裏面も御覧ください

# 利用団体登録票の提出をお願いします

須賀公民館を利用するためには、須賀公民館で団体登録を行う必要があります。**※毎年度の登録が必要です。**この団体登録を行うにあたり、公民館利用団体登録（調査）票（以下「登録票」という。）等の提出が必要です。

令和2年度に須賀公民館で団体登録を行った団体の代表者宛に3月1日付けで登録票を送付しました。令和3年度も須賀公民館を利用される団体は登録票等に必要事項を記入のうえ、須賀公民館へ提出をお願いします。**提出期限3月31日（水）**

※提出期限までに登録票等が提出できない場合は、事前にご相談ください

## 【重要】

令和3年度から港ベイサイドホールのみを利用する団体は須賀公民館での利用団体登録は不要です。

（問合せ）須賀公民館

電話 21-2152

# 手軽に作れる栄養満点レシピの紹介

名門横浜高校野球部元寮母さんで管理栄養士の渡辺元美さん考案のレシピです  
手軽に作れるレシピです！親子で作ってみてはいかがでしょうか。

## 炊飯ジャーで出来る栄養ホームラン級チャーハン

### 材料（2人分）：

米・・・2合、ちくわ・・・60g、卵・・・1個、

青ネギ・・・30g、小エビ・・・5g、

紅ショウガ・・・適量

〈調味料〉シャンタン（鶏ガラでもOK）大さじ2.5、

塩・・・小さじ1/4、塩コショウ・・・適量

ごま油・・・小さじ2（炒り卵用と炊き込み用）

### 作り方：

①米は洗って浸水させ（水分量は通常の白米で）、ちくわをカットしておく。

②ボールに卵、青ネギ、塩コショウ少々を入れて良く混ぜ、ごま油（小さじ1）で炒り卵を作る。

③炊飯器に、ちくわ、調味料（ごま油は小さじ1）を加えて、スイッチオン！

（調味料は、混ぜずに上からまんべんなく振りかけるだけ。早炊きモードでもOK。）

④炊き上がったら、10分程蒸らし、②の炒り卵、小エビを入れて良く混ぜ、お好みで紅ショウガをかけて出来上がり。



### ☆ワンポイントアドバイス！☆

具はお好みで蒲鉾やナルト、豚肉、仕上げに入れる小エビはジャコに変えてもバラエティ豊かになります。冷凍保存も可能で、アレンジとして鶏ガラスープにオイスターソース、塩、砂糖少々、ごま油で味付けし、とろみをつけた餡にカニかまとネギを入れたものを上からかけて、餡かけチャーハンにしても良いですよ。

平塚市中央公民館・平塚市PTA連絡協議会共催

「家庭教育講演会 ～名門野球部を支えた 渡辺流食のキャッチボール～」をご覧ください！

○平塚市中央公民館 YouTube にて配信中！ 2021年12月27日（月）17時まで

視聴の際はインターネットで「平塚市中央公民館 YouTube」を検索、

または右の二次元バーコードを読み込んでください。

○市内各公民館、小中学校、中央図書館でDVDを貸出しています。

○問い合わせ：平塚市中央公民館 電話：0463（34）2111



## ●消費生活アレコレ203

台所の窓から世界がみえる!!

消費生活専門相談員

## 消費生活アレコレ

岩澤 禮子

## 《 自分に合った携帯料金プランになっていますか? 》

(消費者庁 2020年12月7日 公表)

比較的安価な料金体系でサービスを提供している“格安スマホ”の契約数は、現在2,000万件に達し、それに伴い2017年度以降、全国の消費生活センター等に寄せられる“格安スマホに関する相談”は、年2,000件を超えています。

その内容は「通話時に専用のアプリを使う必要があると知らず、通話をしたら高額な請求を受けた」「スマートフォンの使い方が分からないが、店舗でのサポートを受けられないため解約したい」等、“格安スマホ”の利用方法やサポートが消費者の認識と異なっていることから生じる相談が多くみられます。また、契約当事者が60歳以上のトラブルの割合も増加傾向にあります。

## 自分の利用状況を確認しましょう

○利用実態から見ると過大な契約プランの利用者が多くみられます。

総務省によると、携帯大手利用者のうち月20GB以上のプランを契約している利用者が40%程度であるのに対し、実際に月20GB以上のデータ通信を使用している利用者は10%程度となっています。

○適切なプランを選択することで費用を安くすませることができます。

自分のデータ利用状況を理解しておけば、サブブランドや格安ブランドの割安な料金プランが利用できます。

※利用状況は各事業者のアプリケーションやホームページ、自分の端末から確認が可能です。

## 乗り換えても変わらないものがあります

○MNPを活用すれば電話番号が変わることはありません。

※MNP（モバイル ナンバー ポータビリティ）とは、携帯電話の番号を事業者間で持ち運びする仕組みです。

※番号移行手数料が発生する場合があります。

※メールアドレスに関しては、取得に月額費用（300円程度）が別途発生したり、メールアドレスが付与されない場合があります。

○同一事業者のメインブランドとサブブランドでは通信可能エリアなどに違いはありません。

## 乗り換えに掛かる手間や費用を理解しましょう

○初期設定は店頭 または 本人が行う必要があります。

端末の初期設定やSIMカードの交換等については、店頭で行うかオンラインなどで申込みの上、本人が行う必要があります。事業者を変更する手続きを行った際に、店頭で行ってもらうことが可能な場合がありますが、オンライン対応のみの事業者もあるため注意しましょう。

※メインブランドに比べて、サブブランドや格安ブランドは実店舗の数が少ない傾向にあります。

○乗り換え費用が掛かる場合があります。

例えば、メインブランドからサブブランドに乗り換える場合、新規契約手数料（3000円）、番号移行手数料（3000円）、違約金（9500円）等が発生する場合があります。

※乗り換え後の差額が月額約3000円の場合、回収に半年程度かかります。

契約内容や解約条件、被害に遭った場合の対応など、契約に関するトラブル、その他、困った時は消費者ホットライン【188（いやや!）】へ相談しましょう。（消費者ホットラインは、お住まいの地域の市区町村や都道府県の消費生活センター等を案内する全国共通の3桁の電話番号です）

須賀公民館 家庭教育学級

参加、今からでも間に合います

# 再掲 育児のイライラをTouchで解消!

保育あり  
※要申込

どうして子どもにイライラするのか? どうして言っていることがわかってくれないのか? 子育て中に出てくる「なぜ?」や「悩み」に触れる科学を使ってすっきりと解決します。悩みのメカニズムと解決方法を座学で、Touchの力を実際に実践しながら講座をします

【日 時】3月21日(日) 10:00~11:30

【場 所】須賀公民館ホール

【対 象】乳幼児を持つ保護者

【講 師】山本 加世 さん (NPO 法人 mama's hug (ママズハグ) 代表)

【定 員】15名(先着順) 【参加費】無料

【申込み】須賀公民館へ直接又は電話(21-2152)でお申込みください。

【保 育】保育をご希望の方は、申込時に必ずお伝え下さい。

【その他】原則、マスクの着用をお願いします。



## 須賀公民館ホール 一般開放日

主催：須賀公民館

かぞくでともだちで 卓球



3月20日(土)  
9:00~12:00

- ・事前申込みは不要です。
- ・ラケットはできる限りご自身でご用意ください。(貸出あり)
- ・マスクを着用してご参加ください。
- ・感染症対策のため、氏名等を記録させていただきます。

## 「平塚市ジュニア・リーダーズクラブ」新規生募集

当クラブは、市内の中高生が一年を通じて、キャンプやゲーム、ダンスなどの研修を受講しながらリーダーとしての知識や技能を習得し、小学生の子どもたちとの遊びやふれあい、地域行事のお手伝いに活躍する団体です。学校や学年の垣根を越えた仲間づくりを一緒にしてみませんか?

主 催：平塚市・平塚市ジュニア・リーダーズクラブ

対 象：市内在住または在学中、令和3年4月に中学1年生から高校生3年生である方

費 用：2,500円 ※キャンプなどは、別途費用を徴収します。

募集人数：32人(抽選)

募集締切：令和3年4月7日(水) ※応募多数の場合、抽選により決定します。

当落の結果は、4月14日(水)までに書面でお知らせいたします。

応募方法：応募方法は次の①、②のとおりです。【申込期間：3月8日(月)~4月7日(水)】

① 所定の申込書を平塚市青少年課へ郵送(締切日必着)または直接提出

【郵送】〒254-8686 平塚市浅間町9-1 平塚市役所 青少年課 宛

【直接】青少年課 本館1階104番窓口

② 平塚市ホームページ内の応募フォームより申し込み。

問合せ先：青少年課 電話：0463-71-5950(直通)(月曜~金曜 8:30~17:00) ※祝日除く

そ の 他：新型コロナウイルス感染症の影響によって、活動内容の変更、活動中止等になる可能性があります。

