

■ここが変わった！子育ての昔と今

祖父母が父母の子育てをサポートする「孫育て」は、それぞれの世代にメリットがあります。

○孫（子ども）

多くの人が愛情を受け、ゆったり可愛がってもらうことで情緒が安定し、自己肯定感（自分を大切にする気持ち）が育まれます。

○祖父母

孫と関わることにより良い刺激を受け、体力や気力がつき老化防止になります。

○父母

体力的・精神的な辛さが軽減され心に余裕ができることで、子どもにも優しく接することができま。また、改めて親への感謝の気持ちが生まれます。

○家族全体

孫を通して関わり合うことで、病気になるったり介護が必要となった時お互いに支え合うことができます。いいこといっぱい「孫育て」ですが、なくてはな

	昔	今
だっこ	「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになり手がかかる	だっこは大事なスキンシップ。心の成長に必要なから、たくさんだっこした方がいい
離乳食の準備	3～4か月果汁をスプーンで飲ませる	離乳食開始前に果汁を与える必要はない。離乳食開始は5～6か月
甘い食べ物	乳歯が虫歯になっても生え変わるし、ぼっちゃりしても健康の証と気にせず甘いおやつを与える親が多かった	糖分の多い食べ物は虫歯や肥満の原因になるので、おやつは甘いものばかりにならないよう工夫し、量や時間を決める
日光浴	日光浴をしないと、くる病になる（ビタミンD欠乏症）	紫外線が強い10～14時の時間帯を避け、直射日光が当たらないように注意する
箸やスプーンの共有	大人が使っている箸やスプーンで食べさせるのが普通だった	大人が持っている虫歯菌が感染するので箸等は共有しない（赤ちゃんの口にはもともと虫歯菌はいない）

らないのがお互いへの気遣い。例えば祖父母世代に対して父母世代は、感謝の気持ちを忘れず、頼り過ぎないこと、ときには「まあ、いいか」と流す気持ちを持つこと等が大事です。また、父母世代に対して祖父母世代は、出しゃばり過ぎず見守ること、昔はこうだったと強く言わないこと等を心掛けるといいでしょう。

また、お互いが、昔と今の子育ての常識の違いを理解しておくこと、孫育てがよ

ねんきん

■免除された国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします！

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。また、学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合には納付が猶予されますが、老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料について

いんぷおめーしよん
情報蔵

information

では、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

○追納を行う場合は、申し込みが必要です。

○追納に関する注意事項

1、追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除期間に限られています。

（例えば、平成28年4月分は平成38年4月末まで）

2、承認等をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。

3、保険料の免除若しくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当

時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされますので、お早めの追納をお勧めします。

しょうぼう

■水害に備えて！

近年、「ゲリラ豪雨」と呼ばれる局地的な大雨による水害が発生しています。

局地的な大雨は事前に予測が可能だからといって容易に考えてはいけません。事前の備えが無ければ被害が拡大し、尊い生命までもが奪われる可能性もあります。

日頃から、水害の被害を最小限にするために、家の周りや身の回りを再確認し、

戸籍の窓

4月16日～5月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

今井^{あやの}彩乃ちゃん 4/12 秀明さん

お悔やみ

申し上げます

沼田マツエ	さん	4/18	89歳
齋藤 テル	さん	4/19	85歳
田中 博子	さん	4/20	85歳
笹原 幸男	さん	5/5	70歳
湯浅 正子	さん	5/6	83歳
赤松 弘二	さん	5/7	83歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■3区 長谷 恵子 様
父 長谷 政市 氏 死去に際して

■1区 中山 義博 様
母 中山アヤ子 氏 死去に際して

※掲載が遅れましたことお詫び申し上げます。

■3区 沼田 等 様
母 沼田マツエ 氏 死去に際して

■10区 齋藤 勇治 様
母 齋藤 テル 氏 死去に際して

■1区 笹原 邦子 様
夫 笹原 幸男 氏 死去に際して



十分な対策を取りましょう。

◎ハザードマップの活用
ハザードマップとは、過去の被害をもとに想定される浸水範囲に加え、避難所などの避難の確保を図るために必要な事項を地図上に記載したものです。ハザードマップを見ることで、自宅周辺にはどの程度の浸水の危険があるかを知ることが出来ます。その情報を活かして、どのような備えが必要なのかを確認しましょう。

◎避難方法について
・避難行動は浸水前に行いましょう。冠水した道路を歩くことは、マンホールの蓋や側溝などが見えなくなるため危険です。

・集団で行動をしましょう。特に高齢者や子ども、病人等は一人での行動は危険ですので、近所で呼びかけをして避難しましょう。

・車での避難はなるべく避けましょう。車が水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。

・橋や川の近くにはいかないで下さい。増水している川は、流れが速く、橋が壊れたり、流されたりして危険ですので、近寄らないで下さい。



■山登り・山菜採りの遭難防止
遭難を防ぐために、次の点に注意しましょう。

○登山は十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた合わせた登山に心がけましょう。

○登山計画書を作成し、家族や職場のほか最寄りの警察署や交番・駐在所に提出しましょう。

○山菜採りの方で行き先を秘密にする方が多くいます。家族などに行き先をしっかりと伝えておきましょう。

○経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、

けいさつ

単独での登山、山菜採りは控えましょう。

○ヒゲマとの遭遇を避けるために、鈴などの音の出るものを携行しましょう。

○万が一のために、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。

■特殊詐欺の被害に遭わないために
○現金は、現金書留以外では送付できません。

ゆうパック、レターパック、宅配便で現金を送っては詐欺です。

○ATM操作で還付金を受け取ることはありません。コンビニのATMから携帯で連絡しては詐欺です。

○「入所権利が当たった」などの投資すると必ず儲か

るなど、うまい話はありません。

※振り込む前に、送付する前に、手渡す前に、警察に電話して相談して下さい。

■高齢者の交通事故防止
○外出するときは、目立つように明るい服装に心がけ、夜光反射材を身につけましょう。

○道路を横断するときは、必ず信号機や横断歩道を利用しましょう。横断前の安全確認はもちろん、横断中にも常に左右の安全を確認しましょう。