

すずらん無料法律相談会のお知らせ（予約制）

弁護士による無料法律相談会が実施されます。何かお困りのことで弁護士にご相談されたい方は是非ご利用下さい。

日時：令和7年11月21日（金）午後1時～午後4時（1人30分）

※事前の予約がない場合中止となります。

場所：今金町民センター 1階 小会議室A

相談例：借金・離婚・相続に関する問題、悪徳商法、
ご近所トラブル、賃貸借（土地・アパート等）、
交通事故、労災、刑事事件

料金：無料



※予約受付は11月19日（水）まで。予約のない場合でも当日相談を受け付けますが、予約された方が優先となります。

【予約・問合せ】総務財政課 総務グループ ☎82-0111

農業者年金へ加入しましょう

～生活の安定のために～

●農業者年金とは？

農業者だけが加入できる「農業者のための年金」で、国民年金（基礎年金）に上乗せした任意加入の公的な年金制度です。また、保険料は社会保険料控除として所得から全額控除されます。

●加入要件

- ①20歳以上60歳未満
- ②国民年金第一号被保険者
- ③年間60日以上農業に従事



【問合せ】農業委員会事務局 ☎82-0111
今金町農業協同組合 貯金融資課 ☎82-0211

Jアラート全国一斉情報伝達試験が実施されます

戸別受信機から自動的に大きな音が流れますので、実際の災害と間違えないようご注意ください。

【実施日】 11月12日（水） 11時00分



【試験内容】

消防庁から試験放送の情報が全国一律に配信されます。各市町村において、防災行政無線等による試験放送が実施されます。

防災行政無線（戸別受信機、屋外拡声子局）からの試験放送の内容は、次のとおり。

- ①上り4音チャイム
- ②「これは、Jアラートのテストです」×3回
- ③「こちらはぼうさいいまかねです」
- ④下り4音チャイム

【問合せ】くらし安心課 防災・住民生活グループ ☎82-0111

が定めた「世界糖尿病デー」です。
せんか？

こどもと笑顔で過ごすために ～11月は「児童虐待防止推進月間」～

子育ては、日々の成長に嬉しく楽しいことや、癒されたりすることが多い反面、大変なこと、辛いこともたくさんあります。中には、感情のコントロールができなくなる、思わず手を出してしまう等、子どもへの虐待の引き金になるケースもあります。

「ワンオペ」「孤育て」という言葉が広く知られるほど核家族化が進み、子育てに「辛さ」や「息苦しさ」を抱えやすくなっています。困ったときは周りの人や子育てサポートをたくさん頼ってみてください。

☆子どもへのポジティブな接し方を試してみましよう！

①より良い行動を伝える

「だめ」「やめなさい」といった否定や禁止の言葉は避け、肯定文でどうしたらいいのかを具体的に伝えます。

例) 友達とおもちゃの取り合いになった⇒次からは貸してってちゃんと言おうね。

②良い行動を見つけたら褒める

良い行動やできていることを見つけたらその場で具体的に褒めます。結果だけでなく、プロセスや頑張りにも注目してみましょう！

例) お片付けをし始めた⇒お片付けしているんだね！ 途中になっても⇒ここまでできたんだね！



***褒め方がわからない！レパートリーがない！褒めるのは少し苦手・・・と思っている方へ**
 子どもがやっていることをそのまま言葉にするだけで大丈夫です。
 自分でお着替えをしている ⇒ お着替えしているんだね！
 ご飯を全部食べられた ⇒ 全部食べられたね！
 これだけで子どもは認められた気持ちになり、嬉しくなります。

③タイムアウトする

お友達を叩く、かんしゃくを起こすといった感情的で良くない行動をしたときは一定時間その場から離します。気持ちを落ち着かせ、自分の行いを振り返るきっかけになります。

*上手に見守ろう！

子どもの「存在」は無視せず、好ましくない「行動」を無視します。なるべく無表情で視線を合わせず、「黙々をこねても相手にしてもらえない」ことを学習してもらいます。好ましくない行動が止まったらすぐに褒めましょう。

☆セルフケアで心も体も大切に！

こどもの心身を健やかに育むためには、親が健康で心にゆとりがないと難しいのものです。子ども自分も大切にすることは簡単ではありませんが、両立させていきましょう！

①朝日を浴びて朝食は欠かさず食べる

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体調が安定します。また、朝食を摂ると脳にエネルギーが供給されて、気持ちが前向きになります。



②育児・家事・仕事をひとりで抱え込まない

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体調が安定します。また、朝食を摂ると脳にエネルギーが供給されて、気持ちが前向きになります。



③人とつながりを大切にする

孤立や孤独はストレスや負担感となり、虐待リスクや心身の病気の引き金になります。対面が困難な時はSNSやテレビ電話などを使用し、できるだけ人と繋がりましょう。

④自分も子どももどんどん褒める！

育児は「育自」。子育てを通し、自分も育っていきます。人が成長するときに不可欠な栄養素は認められ、褒められること。自分を「頑張っているね」「えらいね」とほめてあげてください。

☆育児や子育て、親子関係の悩みなど、お気軽にご相談ください！

今金町こども家庭センター「すくすく」(保健福祉課健康づくりG) ☎82-2780 (平日8:30 ~ 17:15)

児童相談所相談専用ダイヤル (通話無料) ☎0120-189-783

北海道では、LINE相談も対応しております。QRコードから友達追加をしてご利用ください。



今月の特集
行政情報
各種情報
まちの話
情報かわら版
まちの行事予定
学びの道標へ