

国民年金保険料は期限までに納付を

令和3年4月から令和4年3月分までの国民年金保険料は、月額16,610円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、そして便利なお得な口座振替もあります。

毎月の保険料の納付期限は、「翌月の末日」です。保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態の発生により、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに取ってください。

また、経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、住民課住民グループで手続きをしてください。申請書は、窓口に備えてあります。

令和3年度分（令和3年7月から令和4年6月まで）の免除等の受付は令和3年7月1日から開始されます。また、申請時点の2年1ヵ月前の月分までさかのぼって申請できます。

失業等により保険料の納付が経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間はある方は住民課住民グループまたは年金事務所へご相談ください。

【お問合せ先】

役場住民課住民グループ

TEL 0164-32-2031

妹背牛駐在所よりお知らせ

鍵類の保管の徹底！

- ・建物、車などの鍵の管理を徹底願います。
- ・他人にすぐわかってしまう保管は、相手に鍵を渡すのと一緒です。

空き家などの防犯対策について

- ・空いている家、倉庫、物置などに無断で立ち入ることは、犯罪です。
- ・少年非行の温床にさせないためにも、ご家庭でご指導願います。
- ・空き家などへの無断立ち入りを目撃した場合、警察への通報を願います。

暴風雪への注意！

- ・暴風雪時の不要不急の運転や外出は避けましょう。
- ・途中、暴風雪のおそれがあれば、早めに安全場所への退避を。
- ・待避場所はコンビニ、道の駅等のトイレ、食事面でも安心です。

長距離運転時は暴風雪対策を忘れずに！

- ・車内には防寒着、防寒靴、スコップ、カイロ、飲料水などの積載を。
- ・出発前には給油、携帯電話の充電、用便を忘れずに。
- ・立ち往生の際はエンジンを止め、体を濡らさず、救助を待ちましょう。

特殊詐欺防止

- ・道内でメール、ハガキ、電話などによる特殊詐欺が続いております。
- ・騙し取られたお金はまず返っては来ません。後悔は一生続きます。
- ・心当たりの無いものは、①相手にしない、②連絡しない、③家族や警察に相談するの3つで詐欺の被害を防ぎましょう。

深川警察署妹背牛駐在所

ダムからの水に注意

雨竜川の上流の鷹泊ダムや鷹泊発電所では、雪解け水などでダムに流れてくる水が非常に多くなったときや、発電に必要なときに川に水を流します。

このため、川の水が増え危険な状態になりますので、川遊びや魚釣りをする方は、十分に注意してください。また、ダムから水を流すときは、音声放送とサイレンでお知らせしますので、河原や川の中に入らないでください。

【お問合せ先】

北海道企業局鷹泊発電管理事務所

TEL 0164-32-2411

親のアンガーマネジメント

子育て家庭において、コロナ禍で増した不安や孤独・ストレスが、手近なところにいる子どもに怒りとなってぶつけられてしまう懸念があります。子どもは、激しく怒られると怖くて言うことを聞くこともあります。何故怒られているかを理解できず、同じことを繰り返してしまう場合もあります。頻繁に怒られると、自分はダメな子だと思ってしまう、自己肯定感が低下していく可能性もあります。また、親が子どもに八つ当たりをすることでストレスを発散していると、子どもも誰かに八つ当たりをすることで、負の感情を発散させることを覚えてしまうでしょう。親が冷静さを保ちながら、適切に子どもを叱ることができれば、子どもは何故叱られているかを理解することができ、その親の姿は子どものよいモデルとなります。

アンガーマネジメント（怒りのコントロール法）

怒りの感情とうまく付き合うためには、自分の怒りに気づき、こまめに対処し、怒りを扱いやすいものだと捉えることが必要です。

①怒りの責任者は自分だと捉える

「子どもが私を怒らせた」と捉えれば、コントロールは難しいと思ってしまうかもしれません。怒ってしまった時には、「私が怒った」のだから、怒りの責任者は自分であり、コントロール可能だと思ふことが大切です。

②怒りやすい状況を変える

同じ状況で怒ることが多いなら、状況そのものを変えてしまえば、怒る場面は少なくなります。たとえば、子どもが引き出しの物を出してしまうのが、怒りを感じるきっかけとなるのなら、触ってもよい引き出しをひとつ作り、それ以外の引き出しにはチャイルドロックをかけておくなど、環境を変えてみるのも手です。

③怒りの感情と自分の反応について気づき、

対処法をみつけておく

怒りには、ちょっとした不快感やイライラから激怒している状態まで、いろいろな強さがあります。たいていの怒りは、瞬間的に激怒の状態になるのではなく、徐々にエスカレートしていくことが多く、怒りが弱い段階ほどコントロールしやすくなります。怒りが弱い段階で怒りのサイン（息を詰める、手や肩に力が入るなど）に気づき、息を吐く、音楽をかける、お茶を飲むなど自分なりの対処法をみつけておきましょう。

もし、コントロールできない怒りを子どもにぶつけてしまったら、謝ることも大切です。そうすれば、子どもは自己評価を下げずにすみ、否定的影響を減らすことができます。

健康福祉課健康グループ

巡回無料法律相談会のお知らせ

下記のとおり無料の法律相談会を実施します。

場所 妹背牛町老人福祉センター

日時 4月14日(水) 午後1時~午後4時

相談料 無料

【お問合せ先】

健康福祉課福祉グループ

TEL 0164-32-2413

岩田 千代子様(1区)
夫 岩田 祐吉氏 死去に際して

藤田 三郎様(6区)
妻 藤田 富美子氏 死去に際して

妹背牛町社会福祉協議会

ご厚志ありがとうございます
ございました

町田 クニエさん 2月17日 88歳
藤田 富美子さん 2月17日 89歳
岩田 祐吉さん 3月7日 84歳

お悔やみ
申し上げます

初田 心春ちゃん 2月18日 拓矢さん

お誕生おめでとう
ございました

戸籍の窓
2月16日~3月15日 届け出分

ご寄付のお知らせ

妹背牛町へのご寄付

ありがとうございました

手打そば倶楽部もせうし

会長 原 廣司 様