

## お子様の記念写真を広報紙に掲載しませんか

企画振興課では、毎月発行の広報紙に掲載するお子様の写真を「思い出の1ページ」として募集します。

誕生日や七五三など成長の節目を祝う記念日をはじめ、大切なお子様の写真を広報紙に掲載し、記念の1冊にしてみよう趣旨です。

例…ハイハイから始めて立ち上がった日の様子、緊張していた入学式の校門前、スポーツ大会でメダルをもらった時の喜び etc…

保護者の方からいただく写真データは、メールアドレス「goichi-yoshikata@town.moseushi.lg.jp」(担当・よしかた)まで送信してください。

## 思い出の1ページ

〇〇くん (14歳)



中学校の野球大会でファインプレー！見事、優勝しました！

## 「夏の暑さに負けない子どものからだづくり」

この時期になると気を付けたいのが熱中症です。大人と比べて背の低い子どもは、地面の照り返しを受けやすく、からだの熱を体外に放出しにくいいため、大人より熱中症になりやすいと言われています。

### 熱中症が発生しやすい条件

「気温が高い」「湿度が高い」「風が弱い」「日差しが強い(照り返しが強い)」という4つの条件があると、汗の蒸発が十分にできずに、熱中症が発生しやすくなります。

照り返しを避けた日陰で遊ぶ、こまめに水分補給をするなど、大人が配慮することが大切です。屋外の活動や運動だけでなく、体育館や家の中でも発生しやすいことがわかっています。また、寝不足や体調不良時は熱中症に陥りやすいため、十分な睡眠と体調管理に努めましょう。

### 暑さに負けないからだづくりのコツ

#### ☆朝食をしっかり食べる☆

夏場は、食欲が落ちたり、夏休みで遠出の予定があったりと、生活リズムが狂いがちです。夏の時期は特に意識して、「決まった時間に起きる」、「決まった時間に食事をする」など、生活リズムを整えることが夏ばて予防に繋がります。

暑いからと言って、朝からアイスや清涼飲料水をとった場合、血糖値が急激に上がり、その後すぐに下がってしまいます。そうすると、空腹感や体調不良を感じるだけでなく、血糖値が不安定になることで気分も不安定になりやすくなるので注意が必要です。

#### ☆十分な水分補給☆

子どもは汗っかきです。尿の回数が少なかったり、尿の色が濃い場合、脱水の可能性あります。

子どもにとって必要な水分量は、体重1kgあたり乳児で120～150ml・幼児90～100ml・学童60～80ml。これを目安にこまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、普段は麦茶や水で水分補給をし、大量に汗をかくなどして熱中症の心配があるときにはスポーツドリンクを飲ませてあげると良いでしょう。授乳中の方は、普段の母乳やミルクで構いません。

### 熱中症の初期症状

低年齢の子どもは症状をうまく伝えられないため、大人が注意するポイントはこちらです。

- ・ふらふらしていないか
  - ・大量の汗をかいていないか
  - ・のどが渇いている様子はないか
  - ・手が冷たくないか
- 活動中にいつもと変わったことがないかどうか、注意深く観察をしましょう。



#### ☆暑さに慣れさせる☆

熱中症は環境からからだに適応できないことで起こります。日ごろから適度に外遊びをして、からだを暑さに慣れさせておくことが大切です。

夏場のお出かけや外遊びの際は十分に注意して、夏を楽しみましょう。



# 妹背牛町のお知らせ

information

## 国民年金よりお知らせ

### ■国民年金手帳から基礎年金番号通知書へ変わります！

令和4年4月1日以降に初めて年金制度へ加入する方（20歳に到達した方、20歳前に厚生年金被保険者となった方）に対し、年金手帳の代わりに、基礎年金番号通知書を交付します。

すでに年金手帳を交付されている方には、基礎年金番号通知書の交付は行いません。

年金手帳は、「基礎年金番号を明らかにすることができる書類」として、引き続き、年金の手続きにご利用いただけますので大切に保管して下さい。

年金手帳の紛失等により再発行を希望される場合は、年金手帳に代わり、「基礎年金番号通知書」の再交付を申請することができます。

### ■ねんきんネットについて

24時間いつでもどこでもパソコンやスマートフォンで年金加入期間や保険料納付期間の確認をすることができます。また、将来受取る年金の見込み額について試算することもできます。

ぜひ、利用登録を行いご自分の年金記録等について確認をしてください。詳しいことはWEB「ねんきんネット」で検索してください。

### ■年金相談について

電話でご予約いただくと、スムーズに相談できます。申し込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

予約受付専用電話（☎0570-05-4890）

砂川年金事務所（☎0125-28-9002 音声案内1→2）

### 【お問合せ先】

役場住民課住民グループ TEL0164-32-2031（直通）

## 妹背牛駐在所よりお知らせ

### 近隣市町で詐欺の予兆電話

・近隣市町の高齢者宅に「新しい老人ホームに入居できる権利を買いませんか」という詐欺の予兆電話がありました。

・相手方が有名企業を名乗っても信用せず、家族や警察に相談しましょう。

### 道内で「介護保険料が戻ります」の詐欺電話

・道内で自治体職員をかたり、「介護保険料が戻る」などの還付金詐欺の電話が発生しています。

・「お金が戻る」などの電話はうのみにせず、折り返し正規の電話番号に架電して確認するか、家族や警察に相談を。

### 「電気料安くなる」との不審電話に注意

・電力小売り自由化に伴い、一部の業者による説明不足、うそ、誇張、不適正な営業の事例があります。

・「安くなる」をうのみにせず、工事料、付帯設備費用、会社の信用度などを総合的に判断し、必要の無い契約は最初から断りましょう。

### 交通事故の防止について

・夏タイヤへの速やかな交換を。冬タイヤは制動距離が伸びて危険です。

・自転車事故はその構造上、重傷化する危険があります。自転車に乗る際は右左折時の安全確認や、信号と一時停止標識の厳守を願います。

### 作業事故の防止について

・農繁期ですが、慣れた場所、慣れた作業だからこそその事故もあります。「自分だけは大丈夫」は危険です。要所要所での安全確認を。

深川警察署妹背牛駐在所

戸籍の窓

5月16日～6月15日 届け出し

お誕生日おめでとう

ごさいます

西村 瑠莉ちゃん 5月19日 嘉偉さん

お悔やみ

申し上げます

長田 敬子さん 6月5日 87歳

ご厚志ありがとうございます

ごさいました

妹背牛町社会福祉協議会

長田 宗正様（1区）  
妻 長田 敬子氏 死去に際して