

健康管理と命の大切さを見直すきっかけに 健康づくり実践賞・こころの標語入選作品

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・368)

こころの標語入選作品はポスターやのぼり旗などで啓発に活用します。また、全応募作品は、保健センター内に掲示します。皆様のご応募ありがとうございました。

▼平成 29 年度こころの標語入選作品

賞名	標語	氏名
最優秀賞	もうムリだ、思ったその日がココロの休養日	大口 立子 <small>おおくち たつこ</small> さん
優秀賞	生きる意味 ひとりひとりに ちゃんとある	出川 貴久美 <small>でがわ きくみ</small> さん
優秀賞	ひとつだけ 父母からもらった この生命(いのち)	保坂 千恵子 <small>ほさか ちえこ</small> さん
優秀賞	輝く命 みんなの笑顔で 明日も生きよう。	柴本 いち子 <small>しばもと いちこ</small> さん



悩みを聞いたとき「もうムリだ」と話す人がいたら「ゆっくり休んだ方がいいよ」と伝えたい。

大口 立子さん

声



江口 昭枝えぐち てるえさん

平成 29 年度健康づくり実践賞受賞者

市の高齢者支援課がやっている講座で「お口体操」を教わってから、1日1回ぐらいはお口体操をするように心掛けています。また、歯の磨き方も教わったので、効果的な歯磨きになるように実践しています。食事のときも、よく噛んで食べるように意識しています。

受賞のポイント

江口さんは、78歳にして28本すべてが自分の歯。口腔状態も良好です。日頃からバランスの良い食事をとり、食習慣を含めた生活習慣や生活リズムに留意して、歯と口の健康管理にも努めています。

中学・高校生が税について考えました 税に関する作文入選作品

問 税務課 ☎(22)2111(内線227)

国税局と税務署を中心に、「税を考える週間」(11月11日～17日)が実施されます。これに合わせて、中学・高校生を対象に、税の意義や役割を学ぶ「税に関する作文」を募集しました。

声



星野 美沙希ほしの みさきさん

授業で学んだ税の大切さや、お母さんと税について話して思ったことを作文にしました。

市内の応募
高校 141 件 中学校 209 件
ご応募ありがとうございました。

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
南宮中学校	3	星野美沙希 <small>ほしの みさき</small> さん	租税について学んで	長野県議会議長賞
南宮中学校	3	山本 拓馬 <small>やまもと たくま</small> さん	税金を払うは誰のため	信濃中野税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞
南宮中学校	3	岩崎 水優 <small>いわさき みゆ</small> さん	税金について知った今の私	信濃中野税務署長賞
南宮中学校	3	柴本 彩葉 <small>しばもと いろは</small> さん	税金の大切さ	中野市長賞
南宮中学校	3	小林さくら <small>こばやし さくら</small> さん	税金と私達の生活	信濃中野法人会長賞
高社中学校	3	武田 実咲 <small>たけだ みさき</small> さん	私たちの生活と税	中野市教育委員会教育長賞
中野西高校	3	安藤みやび <small>あんどう みやび</small> さん	私たちの平和を守る税金	信濃中野税務署長賞
中野西高校	3	竹内 菜緒 <small>たけうち なお</small> さん	消費税について、これからどうしていくべきか	長野県租税教育推進協議会長賞
中野西高校	2	富井 俊介 <small>とみい しゅんすけ</small> さん	身の回りの税の使い道	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞
中野西高校	2	神田 裕貴 <small>かんだ ゆうき</small> さん	税収から見る日本の経済状況	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞

子どもを健やかに育むために

問 子ども相談室 ☎ (23) 3191

子育てにおいて「しつけ」と称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。

以下のポイントを心掛けながら、子どもに向き合しましょう。



ポイント 1 子育てに 体罰と暴言を使わない

一見、体罰や暴言には効果があるように思えます。しかし、それは恐怖によって子どもをコントロールしているだけです。



大人から叩かれることは、子どもにとってはとても怖いこと。ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも心に大きなダメージを受けることがあります。体罰や暴言は「虐待」へとエスカレートする可能性があります。「叩かない」「怒鳴らない」と心に決めましょう。

ポイント 3 爆発寸前の イライラをクールダウン



子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰にでもあること。疲れて、ストレスを抱えているときに、子どものちょっとした行動がきっかけで、イライラが爆発してしまうことがあります。

深呼吸する、数を数える、窓を開けて風に当たるなどのイライラをクールダウンする自分なりの方法を見つけておきましょう。

ポイント 5 子どもの気持ちと行動を 分けて考え、育ちを応援

「イヤだ!」と子どもに言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。2、3歳の子どもの「イヤ」は、自我の芽生えであり、成長の証し。「どうしたらいいかな?」と子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け船を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。

ポイント 2 子どもが親に 恐怖を持つと SOS を伝えられない

親に恐怖を持った子どもは、気に入ってもらえるように、親の顔色を見て行動するようになります。

また、恐怖を持つ親に対しては、心配事を打ち明けられなくなり、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう場合があります。



ポイント 4 親自身が SOS を出そう

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、市やNPOなどのさまざまな支援サービス（ファミリーサポート、一時預かりなど）を利用したりしましょう。

子育ての苦勞について、気軽に相談できる友だちを作ることも大切です。

