

秋のこどもまんなか月間 オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン 体罰などによらない子育てを応援します！

問／こども家庭センター (☎ 22-1115)

Q. なぜ体罰などはいけないの？

A. 子ども時代の体罰や暴言によって、親への信頼や愛情が損なわれたり、脳にさまざまな変化を生じさせたりすることが分かっています。うつ・著しい不安・多動など精神的な問題を持ったり、反社会的行動の増加や感情的に切れやすく攻撃性が強くなったりするなど、将来的に子どもの人生に影響を落とす可能性があります。

Q. しつけと体罰はどう違うの？

A. しつけとは、社会で生きていくために必要なことを教えることです。そのためには体罰ではなく、子どもが理解できる方法で伝える必要があります。体罰はエスカレートして「虐待」につながる危険性があります。

「虐待かも!?」と気付いたら、子育てに悩んでいたら

24 時間 対応	児童相談所 虐待対応ダイヤル 無料	☎ いちはやく 1 8 9
	児童相談所 相談専用ダイヤル 無料 育児、里親、ヤングケアラーなどの 福祉相談	☎ いちはやく おなやみを 0120-1 8 9 - 7 8 3
	宮城県中央児童相談所	☎ 022-784-3583
	市こども家庭センター 家庭児童相談 平日 8 時 30 分～ 17 時	☎ 22-1115

「しつけ」と称して
体罰を加えることは
法律で禁止されています！
親がカッとなったときに試したい
クールダウン方法

- 深呼吸をする
- 心の中でゆっくり数を数える
- 一旦その場を離れる

まずは怒りの感情を落ち着かせ、
それから子どもと向き合しましょう。

11月13日～19日はいわぬま食育ウィーク！

～その「かみかみ」がカギになる かんで防ぐ肥満とむし歯～

問／健康増進課 (☎ 23-0410)

今年は「かむこと」に着目し、市内のさまざまな場所でテーマに沿った食育を行います。皆さんは、一口につき何回かんで食べていますか。よくかむことは、肥満やむし歯・歯周病の予防、脳の活性化など、年代を問わず多くの良い効果があります。

市内施設で、よくかむために役立つ情報を掲載した「いわぬま食育レター」を配布します。ぜひご覧ください。



▲市ホームページ

よくかむためのポイント

- 飲み込む前にあと5回かむ
- 一口食べたら箸を置く
- かみ応えのある食材を取り入れる
- 食材は大きめに切る



岩沼で取れる小松菜、りんごなども、かむ回数アップにおすすめ！

11月・12月は宮城一斉滞納整理強化月間 市税等の納め忘れはありませんか？

この期間は、県と市が連携して、収納対策を集中して実施します。皆さんに納付いただいている市税等は、福祉、保健衛生、教育、道路、上下水道、消防などさまざまな行政サービスに使われており、私たちの暮らしを支える大切な財源です。

そのような中で、特別な事情もなく市税等を滞納し、放置している方や納付の意思がないと判断された方に対しては、税負担の公平性を保つため、法令に基づき事前の通知なく財産の調査や差押えなどの滞納処分を行う可能性があります。市税等は納期限までに必ず納めましょう。

納付が困難な場合は納税相談を

病気や失業などにより納付が困難な場合は、必ずご相談ください。相談や連絡がなく滞納が続く場合には、財産調査（勤務先や取引先などへの調査）に着手し、差押えなどの滞納処分を行う可能性があります。

問／市民・税務課 (☎ 23-0782)

11月1日～12月1日は 犯罪被害者月間

犯罪被害者やその家族・遺族（犯罪被害者等）は、犯罪そのものによって心や体が傷つくだけでなく、その後の生活の中でもさまざまな被害（二次的被害）に苦しむことがあります。

二次的被害

- 事件に遭ったことによる精神的ショックや体の不調
- 医療費の負担や失職、転職などによる経済的困窮
- 捜査や裁判の過程における精神的、時間的負担
- 周囲の人々の無責任なうわさ話やマスコミの取材、報道 など

犯罪被害は、いつ誰の身に起こるか分かりません。犯罪被害者などが平穏な生活を取り戻すためには、皆さんの理解と配慮が必要です。一緒に犯罪被害者などを支える輪を広げていきましょう。

問／危機管理課 (☎ 23-0576)

11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間

アルコール依存症は、意志の強さに関わらず、誰でもかかる可能性がある病気です。早期に気づき、適切な治療やサポートを受けることで回復することができます。

厚生労働省の特設Webサイト「依存症の理解を深めよう」でも、マンガ、動画などで依存症に関する正しい知識を学ぶことができます。

アルコール依存症を予防するために

日頃から自分の飲酒量や飲酒習慣を知っておくことが大切です。

- ①自らの飲酒量を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前、飲酒中に食事を取る
- ④飲酒の合間に水を飲む
- ⑤1週間のうち、飲まない日を設ける



▲WEBサイト
「依存症の理解を深めよう」



お酒の飲み方をチェックしましょう

- ☐ 飲む予定ではなかったのに、お酒を飲む
- ☐ お酒を飲んだことで、家族や友人などとの関係に問題が生じた
- ☐ 「飲まない」と落ち着かない」「お酒がないと不安」と感じる
- ☐ 自分の飲酒に関して、周囲から心配された

さらに詳しく
チェックできます



▲久里浜医療センター
ホームページ

気になるときは早めに相談を

- ▶ 社会福祉課（保健師）（☎ 23-0509）
 - ▶ アルコール・薬物等家族問題相談（塩釜保健所岩沼支所、☎ 22-2189）
- 問／社会福祉課（☎ 23-0509）

11月はエコドライブ推進月間

エコドライブは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる運転技術や心掛けです。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転、交通事故の削減、大気汚染防止にもつながります。

急がない、ゆっくり加速、ゆっくりブレーキ、車間距離にゆとりを持つ運転を心掛けましょう。

問／生活環境課（☎ 23-0584）



▲市ホームページ

11月12日(木)～25日(水)は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間

不安な気持ちを抱えたら、相談窓口に話してみませんか。専門の相談員があなたのお話を伺います。

問／危機管理課
（☎ 23-0576）



▲「女性に対する暴力をなくす運動」
ホームページ

11月14日は世界糖尿病デー 11月9日～15日は全国糖尿病週間

厚生労働省によると糖尿病や糖尿病が強く疑われる人（HbA1c6.5%以上）は国民の10人に1人とされており、市民の皆さんにとっても身近な病気です。令和8年度の市の集団健診受診者（3,932人）のうち糖尿病が強く疑われる人は459人（11.7%）という結果でした。

高血糖を放置すると血管が傷つけられ、動脈硬化が起こります。動脈硬化が進行すると脳卒中、認知症、心筋梗塞、歯周病などさまざまな病気を引き起こし、最終的には「糖尿病3大合併症（神経障害・網膜症・腎症）」といわれる重篤な健康障害を引き起こす危険があります。

年に1回は健診を受診し、自分の血糖値を知りましょう。健診の結果で要指導・要医療の判定だった場合は、生活習慣の見直しや医療機関の受診をしましょう。保健師、管理栄養士による個別相談もご活用ください。

ブルーライトアップの実施

世界糖尿病デーキャンペーンの一環として開催します。

日時／11月13日(金) 17時30分～20時

場所／市役所 6階北側（会議室 など）

問／健康増進課（☎ 23-0794）

11月30日は年金の日

厚生労働省では、国民一人ひとりが高齢期の生活設計に思いを巡らせる日として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認してみませんか。詳しくは、各ホームページをご覧ください。



▲日本年金機構
ホームページ



▲マイナポータル
ホームページ



国民年金保険料

4月～令和9年3月分までの国民年金保険料は月額1万7,920円です。保険料は、納付書、クレジットカード、口座振替およびスマートフォンアプリを利用したキャッシュレス決済で納付できます。

一定期間の保険料を前払いすることで割り引きされる前納制度や、経済的に保険料を納めることが難しい場合に、所得額に応じて保険料を免除または猶予できる制度を希望する方はお問い合わせください。保険料の納め忘れの状態、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、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。

問／国民年金に関すること

仙台南年金事務所（☎ 022-246-5111）

国民年金の手続きに関すること

健康増進課（☎ 23-0809）