

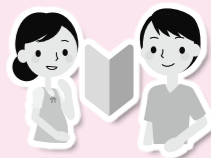
# プレママ・パパ (出産育児) 教室

日時 2月27日(水)13時30分～16時  
場所 さくら館  
内容 お産や母乳育児についての話、赤ちゃんの沐浴実習

対象 これから母親、父親になる方  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン

申込方法 2月20日(水)までに電話で申し込んでください。

申込・照会先 子育て支援課  
☎85-9595



## 産前産後期間の国民年金保険料が免除に!

平成31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります。

**免除期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間(以下「産前産後期間」といいます)の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3ヶ月前から6ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4ヶ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方

を含みます)

**対象者** 「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

**届出時期** 出産予定日の6ヶ月前から届出可能です。

※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

**届出先** 保険健康課

**届出時に必要なもの** 出産前の届けには、母子健康手帳などが必要です。

出産後の届けには、原則不要ですが、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など届出日および親子関係を明らかにする書類が必要です。

**照会先** 小田原年金事務所  
☎046512211391

## ゲートキーパー 養成講座

自殺者の数は年々減少傾向にあります。全国で年間約2万1,000人、1日に約60人余りが自らの命を絶っています。

自殺の原因はさまざまであり、ひとりで悩みを抱えてしまいがちです。自分自身はもちろん、悩んでいる人に寄り添い、支援できるように、ぜひ、参加してください。

**日時** 3月18日(月)14時～15時30分

**場所** 役場本庁舎4階会議室

**内容(テーマ)** 「大切ないのちを支える輪を広げよう」

**講師** 湘南精神保健福祉士事務所 所長 長見英知 氏 (精神保健福祉士)

**対象** 町内在住・在勤の方

**持ち物** 筆記用具

**その他** 受講者は、ゲートキーパーとして認定します。

**申込方法** 電話で申し込んでください。  
**申込・照会先** さくら館  
☎8510800

## 町民交通傷害保険の加入を受け付けています

町民交通傷害保険の加入申し込みを総務防災課町民係および出張所で随時受け付けています。

少額の保険料で加入できますので、万一の交通事故に備え、家族みんなで加入しましょう。

**対象者** 町内在住の方および町内に通勤・通学している方

**加入期間** 加入日～平成31年3月31日(日)

**保険料** 2月中に加入される方は1口80円です。

※保険料は、月ごとに1口40円減額されます。

※1人2口まで加入できます。

**保険の対象** 被保険者が、国内での車両(電車・自動車・二輪車・自転車など)の衝突および横転事故、または歩行中の車両との接触事故に遭われた場合、保険金が支払われます。ただし、航空機・船舶などによる事故は支払いの対象外です。

**支払われる保険金(加入口数1口につき)**

○死亡または事故による後遺障害認定を受けた場合 100万円

○けがにより1日以上通院・入院した場合 5,000円～12万円

※治療期間によって金額は変わります。

**その他** この保険は、他の保険(健康・労災・生命・傷害・自動車保険)などと関係なく、保険金が支払われます。

**照会先** 総務防災課(町民係)  
☎8517160



## 「家庭教育をきえる」

～地域にわたる・地域へつなぐ～

それは私が教員になって2校目。他県の山の小さな学校に赴任した4月のある日曜日。学校へ向かって車を走らせていると、農作業途中のおじさんが自転車を引いた中学生を叱りつけている場面に出くわしました。「事故かな?」何とも言えぬ胸騒ぎがよぎります。車を停めて駆け寄り、声をかけました。

すると「おう!先生けえ?この交差点はあつちから来んと、一時停止が分かんなくてよく事故があんだよ!」というのです。その交差点は小学校区の外で、入学までもない中学生がよく接触事故を起こす場所でした。

その地域は、元は一村一中学校で、まさに『子どもは村の宝』『学校はおらが村の学校』という土壌が根付いていて、他人の子であらうと叱るべき場面ではきちんと叱ることがごく普通に行われている地域でした。今は時代が違い、そうはいかな

いでしょうが、情報共有はできるのではないのでしょうか。地域住民だからこそ知り得る情報。幼少期から見えてきたから分かるその子の特性など:様々な情報が生徒個々の理解と指導に大きく役立つのです。

箱根は一町一中学校ですが、広い学区なので地域の生徒の様子をなかなかつかみきれないことでもあります。逆に地域の皆様も箱根中学校の様子がよくわからないということもあるかもしれません。学校ではホームページを通じて毎日の学校の様子を伝えていきますので、地域の皆様からも生徒の様子を伝えていただければ幸いです。

箱根中学校

☎8213000 (文責 教頭・生月)

**照会先** 教育委員会生涯学習課

☎8517601

## 自然に直接触れることが健康によい理由 ～裸足になりたい～

箱根芦ノ湖森林セラピー基地通信(その12)

今回は、五感の中でも、触覚、足の裏についてとりあげます。

### 【足裏は第二の心臓】

「足裏は第二の心臓」と呼ばれ、足裏マッサージ、リフレクソロジーの説明では「心臓が全身に血液を送って健康を維持しているように、足裏も全身に刺激を与えて健康を維持している」とあり、また、「足裏には重要なツボが多くあり、ツボを刺激することで、血行が促進され、症状を緩和改善することができる」とも説明しています。

### 【自然に触れて健康になる】

森林セラピーとの関連で興味深いのは、医学博士の堀康則氏が提唱している、体内静電気を抜く「アース健康法」です。(参考書籍 堀泰典「はだして大地に立つと病気が治る」マキノ出版)

「体内静電気」とは、冬にパチパチとする体表静電気とは異なり、体内にたまっている静電気のこと。体内静電気が増えると、様々な不調の原因になるそうです。この体内静電気

を抜くための方法が、「裸足で大地に立つ」というシンプルな方法なのです。砂浜など、大地を裸足で歩いて気持ちがいいのは、「体の中に入った体内静電気が大地にアースされる、つまり、外へ抜けていくから」とのことです。

しかし、現代の生活は自然と肌で接触することが少なくなっています。

「体内静電気を抜くには、大地や川、海といった自然に触れることがいちばん」なのだそうです。

筆者も意識的に、さらに自然に触れていきたいと思えます。

**執筆者** 新行内勝義(心理カウンセラー・森林セラピスト・精神保健福祉士)

箱根やすらぎの森にも、裸足になれる芝生の広場があります。ぜひお越しください。

**照会先** 森のふれあい館

☎8316006