

小方地区のまちを 一緒に描いてみませんか

問い合わせ 企画財政課 ☎2125

旧小方小中学校の跡地活用など、小方地区のまちづくりを進めるための基本構想を策定しています。

「このまちで実現したい暮らし」や、「子どもたちが健やかに育つためのアイデア」など、将来に向けたまちづくりを、みんなで一緒に描いてみませんか。

その第一歩として、アイデアや思いを自由に出し合うワークショップを開催します。興味のある方は、気軽にご参加ください。

※ 参加に伴う謝礼や交通費などはありません。

とき・ところ

第1回 1月19日(木) 19時～ 市役所本庁舎3階大会議室

第2回 2月11日(祝・土) 13時30分～ 晴海臨海公園管理棟

※ いずれも2時間程度。各回で内容が異なりますが、いずれかの回のみ参加することも可能です。

申し込み

1月13日(金)までに、電話またはメールで企画財政課へ。

※ 第2回のみ参加される場合は、2月3日(金)までに申し込んでください。

メールでの申込方法

件名を「【申込】小方ワークショップ」とし、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤参加希望回(両方・第1回のみ・第2回のみ)を記載してください。

メールアドレス：kikaku@city.otake.hiroshima.jp

ワークショップとは、参加者が色々な価値観や考え方を話し合う場だよ。気軽に参加してね!!



国民年金のメリットは?
国民年金は、老後の所得保障だけではなく、加入者が病気やけがで障害が残った場合には、障害基礎年金が支給されます。また、亡くなった場合には、その遺族に遺族基礎年金が支給されます。このように皆様の人生に「万が一」が起きたとき、サポートしてくれるのが国民年金です。

保険料の納付が困難な場合は?
学生やアルバイトなど、収入が少ない方で、保険料の納付が困難な場合は、申請により納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま未納となっていたり、受給資格を得たときの年金受給額が少なくなったり、「万が一」のときのサポート(障害基礎年金・遺族基礎年金)が受けられなくなったりと、思わぬ事態を招きますのでご注意ください。

卒乳はいつごろになったらいいですか
子育てのアドバイス No.20

問い合わせ 子育て支援センター ☎00021 福祉課 ☎2148

アドバイス
卒乳とは、おっぱいや、哺乳瓶にさよならをすることをいいます。卒乳はお子さんの自立への第一歩であり、その日は必ずやってきます。

母乳はいつまでにやめなければならぬというものではありませんが、離乳食を1日3回しっかりと食べることができるようになれば、母乳の栄養的な役割は終わり、母乳は赤ちゃんの精神安定剤のような役割になっていきます。

離乳食をしっかり食べ、マグやストローで水分が取れることが、卒乳を始める条件になります。他にも、お母さんの職場復帰、服薬、授乳がづらい、赤ちゃんが母乳を欲しがらないなど始めるきっかけはさまざまあります。

卒乳までの手順

- ① 飲む時間を減らしましょう。(2〜3日かけて少しずつ減らし、母乳の分泌量を抑えます。)
- ② 飲む回数を減らしましょう。(夜は難しいので昼間に。おやつやお茶、散歩で気分転換をしましょう。1週間続けると、さらに母乳の分泌量が減ります。)
- ③ 3日間授乳をストップしましょう。(外遊びを増やし、寝る前に絵本を読んでみましょう。)
- ④ お母さんのケアをしましょう。(乳管のつまりをとるなどしっかりケアしましょう。)

赤ちゃんの様子や気持ち、体調などを見ながら計画を立て、最適な時期を選び、しっかりスキンシップをとりながら進めていきましょう。