子育て頑張らなきゃ…
ひとりで抱え込んでいませんか？

「この叱り方で大丈夫なのかな・・・」

「言うことを聞いてくれない子どもにイライラしてしまう」

「どこまでが『しつけ』でどこからが『虐待』？」

など、子育てについて悩んでいませんか？

「しつけ」「虐待」「子どもとの関わり方」について一緒に考えてみましょう。

■どういうことが虐待？

①身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外へ締め出す　など

②ネグレクト
子どもに食事を与えない、車の中に放置する、身体や服を不潔なままにする、子どもを学校へ行かせない、子どもだけを残して夜に出かける　など

③心理的虐待
言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など

④その他
性的虐待

■しつけと虐待のちがい

●虐待
保護者が自分の感情にまかせて子どもを力でコントロールしようとすること

●しつけ
子どもが自分で自分の感情や行動をコントロールできるように落ち着いて教えること

子育てをしていたらイライラすることは特別なことではなく、よくあることです。自分なりの気持ちの切り替えができると良いですね。

■怒り爆発の前の・・落ち着くヒント

●深呼吸をする
●水を飲む
●10数える
●電話をする
●メールをみる

など、普段自分がやっていることがあれば意識してやってみましょう。

行動を起こすことで脳が刺激されて気持ちが切り替わりやすくなります。

■上手な叱り方は？

子どものためを思って叱っていたはずなのに、子どもを傷つけることになっていたらお互いのためにならないですね。

「○○しなさい！」と保護者の立場で言って聞かせるのではなく、『同じ目線』『子どもの立場』で考えながら言葉をかけてあげてください。

魔法のことば　共感的表現

NG	OK
おい、ごはんだテレビを消しなさい	テレビをみたい気持ちはわかるけどごはんだからテレビ消すよ
ゲームする前に宿題しなさい	ゲームをしたい気持ちはわかるけど先に宿題をしようね

子どもが良いことをしてくれたとき、手伝ってくれたときは、すかさずほめることが大切です。また、「ありがとう、助かったよ」と感謝の気持ちを伝えることで関係がよくなるきっかけにもなります。子どもが小さいうちは、次のしぐさをちょっとやってみることで、子どもとの関係が変わるかもしれません。

●頭をなでる
●抱きしめる
●拍手する
●ひざにのせる

子どもが自分で社会生活を送れるように導くことが「しつけ」です。どんなに子どものことを思っていたとしても、子どもの心や体を傷つけるような教え方はしつけとはいえません。

感情のままに子どもを責めないためには、まず、保護者であるご自身を責めないことが大切です。

子育てを頑張らなきゃと思ってひとりで抱え込んでつらい思いをしていませんか？

誰かに聞いてもらうだけでも、気持ちがラクになることもあります。

湧別町では、子育て世代包括支援センターを開設し、保健師が子育ての相談に応じています。お気軽にご相談ください。

湧別町子育て世代包括支援センター
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前８時30分～午後５時15分
〒099-6404　湧別町栄町112番地の１　湧別庁舎内
☎５－3765（直通）
電子メールでも受付をしています！
メールアドレス　happy-support@town.yubetsu.lg.jp
または、右のＱＲコードをスマートフォン等で読み取り、氏名・住所・連絡先・相談内容を入力して送信してください。
※状況によっては直ちにご連絡できない場合があります。

スマイル happy life 健康お得情報

～自分で作ってみよう～ 冬休みバージョン「元気モリモリ丼」
ホタテと卵の中華丼

寒い冬にピッタリの温かくて栄養満点のレシピです。
親子で楽しく、友達とワイワイ、冬休みの思い出に作ってみませんか。

◆ 材料（４人分）

（１人分）＊エネルギー：４３０Kcal（ごはん１５０ｇの場合）　＊塩分：１.７ｇ

- ●ごはん・・・・・・・・・・下記目安量参照
- ●白菜・・・・・・・・・・葉４枚（４００ｇ）
- ●ホタテ貝柱・・・・・・・８個（２００ｇ）
- ●うずらの卵（水煮缶）・・・卵８個
- ●しめじ・・・・・・・・・１袋
- ●にんじん・・・・・・・・５ｃｍ
- ●しょうが・・・・・・・・ひとかけ
- ●ごま油・・・・・・・・・大さじ２杯

A
- ●顆粒中華スープの素・・・小さじ２杯
- ●塩・・・・・・・・・・・小さじ１/３杯
- ●酒・・・・・・・・・・・大さじ２杯
- ●砂糖・・・・・・・・・・小さじ１杯
- ●かたくり粉・・・・・・・大さじ１杯
- ●水・・・・・・・・・・・１６０ｍｌ

●こしょう・・・・・・・・お好みで

※ごはん１回の目安量
両手の手のひらにおさまる茶碗に入る量

※ホタテの代わりにエビ、イカ、豚肉などが使えます。キャベツ、ねぎ、しいたけ、まいたけなど、他の野菜やきのこを入れても美味しくいただけます。

◆ 作り方

①白菜は芯の部分をそぎ切り、葉は食べやすい大きさに切ります。ホタテは分厚ければ半分の厚みに切ります。しめじは石づきを切り、ほぐします。にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにします。
②フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めます。しょうがの香りが出たら、白菜の芯の部分、しめじ、にんじんを入れて炒めます。白菜の芯がしんなりしてきたら、ホタテ、うずらの卵、白菜の葉の部分を入れます。葉がしんなりしたら、よく混ぜたAを加えて全体をかき混ぜ、とろみをつけます。
③丼にごはんをよそい、②をかけます。
お好みでこしょうをかけていただきます。

～１日のはじまりは食事から～

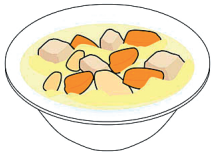
冬休み中、「遅寝・遅起き」で朝ごはんを食べない、なんていうことはありませんか。
朝ごはんには下記のような、心も体も目覚めさせてくれるパワーがあります。

朝ごはんのパワー	分類	食べ物
●脳イキイキパワー 脳にエネルギー補給をしてくれます	主食	ごはん・パン・めん類
●体ポカポカパワー 体温を上げて活動モードに切りかえてくれます	主菜	肉・魚・卵・大豆製品
●おなかスッキリパワー 休んでいた胃や腸が働きだし、排便を促してくれます	副菜	野菜・きのこ・海藻

朝ごはんのパワーを最大限に発揮するためには、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。朝は食パンしか食べないという方は、主菜に卵焼き、副菜に野菜スープなど足りないものを補い、主食・主菜・副菜をそろえる習慣をつけましょう。

主食

主菜


副菜

気象一口メモ「冬の地震対策」

地震はいつ、どこで発生するかわかりません。平成5年釧路沖地震（1月15日）や、平成7年兵庫県南部地震（1月17日）など、冬にも大きな地震が発生しています。平成30年9月には北海道胆振地方で大きな地震があり、北海道全域で停電となりました。

冬に大地震が発生すると、雪の多い北海道では、夏よりも被害が大きくなるといわれています。

◆「雪」に対する備え

屋根に雪が多く積もっていると、地震の揺れによる屋根からの落雪で避難路がふさがれたり、雪の重みで家屋が倒壊する危険性が高くなります。また、急傾斜地では、なだれが発生しやすくなるなど、思わぬ危険が増えてきます。路面状況や吹雪などで、避難所までの移動に時間がかかることなどを考慮し、日頃から避難路の確保に努めることが必要です。

◆「火災」に対する備え

冬は、ストーブなど暖房器具を使用しているため、火災発生の危険性が高くなります。特に、停電後、電気が復旧した際、通電状態となった電気機器や、地震によって傷んだ配線から出火することがあるため、避難時にはブレーカーを落とすよう心掛けることが必要です。もしも、火災が起きたときのために、初期消火の手順を確認しておきましょう。

最近の暖房器具やブレーカーは、地震を検知して自動的にガスや灯油・電気の供給を止める機能が備わっている物が多く、ご家庭の器具に機能が備わっているか、また、きちんと動作するか、定期的に点検しておくと安心です。

◆「寒さ」への備え

地震によって電気やガスなどのライフラインがストップし、寒さをしのぐ準備が重要です。避難所への移動時やその後の避難生活でも必要となりますので、防寒着、毛布、使い捨てカイロを用意しておくことも大切です。

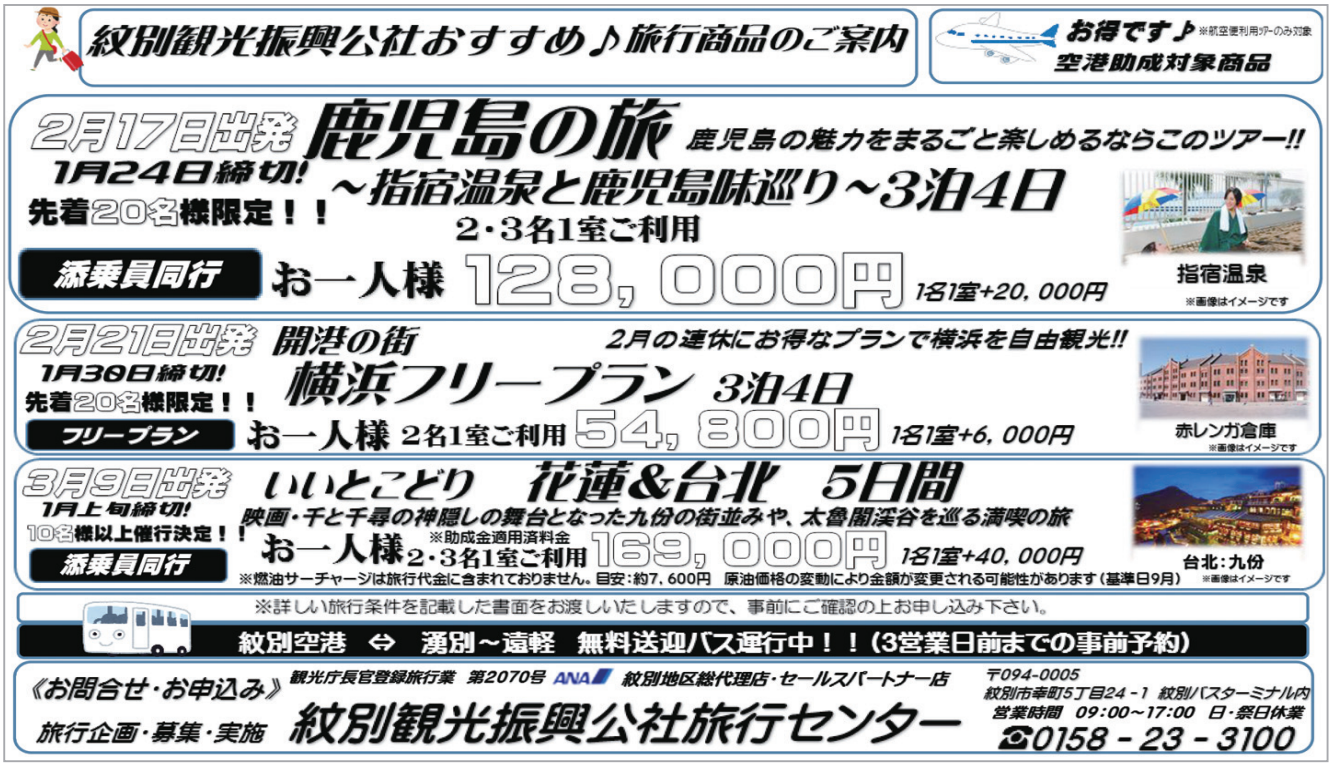
また、換気が必要な暖房器具を使用するときは、こまめに換気をして一酸化炭素中毒にならないよう気をつけてください。

冬は、夏とは違った非常持出品の準備・確認をしておきましょう。

◆お問い合わせ先

網走地方気象台
☎0152-43-4349

広告



オホーツク紋別空港をご利用ください

ANA 2月1日～2月29日　紋別⇔羽田便ダイヤ（単位：円）

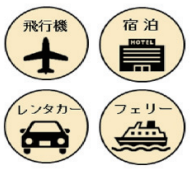
羽田 → 紋別			紋別 → 羽田		
10：30	375便	12：15	12：55	376便	14：50

タイプ	運賃詳細	予約開始日	予約購入期限	予約変更	座席制限	適用条件	
ANA FLEX（ANAフレックス）	43,990～54,790	搭乗日の355日前午前9時30分～	当日	○	なし	満12歳以上の方 予約便の空席状況によって適用される運賃が異なります。予約便変更の際に差額が発生する場合があります。	
プレミアム運賃	55,790					快適な空の旅をお過ごしいただけます。プレミアム小児運賃、身体障がい者割引運賃の設定もあります。	
小児運賃	24,340					満3歳以上満12歳未満の方	
身障者割引	28,690					身障者手帳1種および2種、戦傷病者、療育手帳に「航空割引・本人」の証明印のある方（1種は同行者1名適用）、「精神障害者保健福祉手帳」（搭乗日当日が有効期限内に限る）をお持ちの方。	
介護割引	31,240					「要介護」または「要支援」被認定者の二等親内の親族、配偶者の兄弟姉妹の配偶者ならびに子の配偶者の父母。介護者の最寄の空港1路線限定で利用可能。「介護割引情報登録」済みのANAマイレージカードが必要。	
スマートU25	19,640	搭乗日の午前0時～	当日のみ	×	あり	満25歳以下	「生年月日確認登録」済みのANAマイレージ会員またはANAカード会員で搭乗日当日（ANAウェブサイトでは当日0時）より予約・購入ができます。 ※年齢確認のため、公的書類をご提示いただく場合があります。
スマートシニア空割	18,090					満65歳以上	

※1　運航機種によりプレミアムクラスの設定がない場合もありますので、店頭にてご確認ください。
※2　上記運賃は、11/27現在の運賃になります。（ANAの運賃改正・変更等もありますので、店頭にてご確認ください。）

㈱紋別観光振興公社 旅行センターでは、
- 個人・グループ旅行　● 社員旅行
- 海外旅行　● 当社企画ツアー
- その他、旅行相談・お見積り等

各種お手配承ります！
お気軽にご相談ください!!
※時刻表等は各市町村役場・道の駅にも設置しております。



スーパーバリュー運賃各種販売しています！（※一部を除く）
予約時の混雑の状況などによって運賃が変動します。詳細につきましては、係員にお問い合わせください。

ANA 紋別地区総代理店 ANA セールスパートナー店
観光庁長官登録旅行業 第2070号　(社)全国旅行業協会正会員
㈱紋別観光振興公社　旅行センター
紋別市幸町5丁目24　バスターミナル内　【営業時間】9：00～17：00　【定休日】日曜・祝日　FAX 0158－23－1660

ご予約・お問い合わせは
0158-23-3100

オホーツク紋別空港⇔東京直行便利用者にお得な補助制度があります

補助金額（町民限定）	片道	往復
	5,000円	10,000円

◆町外者限定の補助制度もあります。
補助の申請方法・申請先など詳しくは、役場企画財政課企画グループ（上湧別庁舎）（☎2-5862）までお問い合わせください。

遠軽～紋別空港間 無料送迎バス時刻表（3日前までの事前予約制となります。）

往路	【遠軽発】せいきょう横ろうきん前	【上湧別】ローソン前	【中湧別】道の駅チューリップの湯前	【湧別】文化センターさざ波前	【紋別着】紋別空港ターミナル前	ANA便紋別空港出発時刻
	11：00	11：20	11：30	11：40	12：10	12：55
復路	ANA便紋別空港到着時刻	【紋別発】紋別空港ターミナル前	【湧別】文化センターさざ波前	【中湧別】道の駅チューリップの湯前	【上湧別】ローソン前	【遠軽着】せいきょう横ろうきん前
	12：15	12：40	13：10	13：20	13：30	13：50

【事前予約先】㈱紋別観光振興公社旅行センター☎0158－23－3100　ウイングトラベル☎0158－42－1007

年末年始の役場業務のお知らせ

施設名等	令和元年12月					令和２年１月					
	27日（金）	28日（土）	29日（日）	30日（月）	31日（火）	１日（水）	２日（木）	３日（金）	４日（土）	５日（日）	６日（月）
役場（上湧別庁舎・湧別庁舎）	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
中湧別出張所	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
芭露出張所	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
上湧別コミュニティセンター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
保育所、児童・子育て支援センター	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
子育て世代包括支援センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
社会福祉会館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
老人憩の家	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
えんがるクリーンセンター	○	○	×	○	×	×	×	×	○	×	○
ゴミ収集	○	○	×	○	×	×	×	×	×	×	○
上湧別廃棄物処理場	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
地域包括支援センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
文化センターＴＯＭ 文化センターさざ波	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
ふるさと館ＪＲＹ	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
湧別図書館・中湧別図書館	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	×
上湧別農村環境改善センター	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
湧別総合体育館	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
中湧別総合体育館	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
湧別屋内ゲートボール場	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
中湧別ゲートボール場	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
芭露畜産研修センター （ファミリースポーツセンター）	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
町営バス	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○

○通常業務　×休み・運休日

※役場（上湧別庁舎・湧別庁舎）には、12月28日から1月5日まで職員がいませんので、担当課へ連絡が必要な際は課長等の自宅にご連絡をお願いします。
※12月28日～30日と1月4日・5日は、中湧別出張所で住民窓口業務を行っています。
※12月28日から1月5日までは、上芭露・計呂地郵便局での住民票等の発行業務は行いません。

● 役場担当課長等の連絡先 ●

部署名		担当課長等名	自宅の電話番号	備考
町長		石田昭廣	２－４８３５	
副町長		刈田智之	５－２４６４	
教育長		阿部勉	５－２６９１	
上湧別庁舎	総務課	濱本修司	５－２５０４	選挙管理委員会含む
	企画財政課	佐藤敏正	２－４９５１	
		因洋史	２－５４３１	
	住民税務課	前川孝一	２－４７８９	戸籍届出（死亡届など）・ゴミ処理・町営バス関係
	農政課	岡崎公俊	２－２５８７	
	商工観光課	猪熊広樹	２－３６３３	クロカンスキー大会含む
	建設課	岩佐範行	２－４５５５	除雪関係
	出納課	木村勤	２－３６９６	
	水道課	黒岩仁	２－３７２４	
	議会事務局	佐々木和也	５－３０９１	
	農業委員会	池田孔紀	２－４９０７	
湧別庁舎	福祉課	安藤克己	２－４０４２	
		森野博之	２－３４４７	地域包括支援センター
	健康こども課	星義孝	２－４３５８	各保育所・子育て世代包括支援センター
	水産林務課	石塚謙太郎	２－４３２９	
教育委員会	教育総務課	尾山弘	２－４６８９	小学校・中学校
		松井薫	２－４４２５	給食センター
	社会教育課	梅津茂樹	５－２２９３	成人式関係・図書館・ＪＲＹ