

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間です！

くわしくは 子育て支援課 ☎(21)5186

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因の分からない病気で、12月以降の冬季に発症しやすい傾向があります。

SIDSの予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることで、発症率が低くなるというデータがあります。

①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせに寝かせたときの方が発症率が高いということが分かっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

②できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方が、SIDSの発症率が低いことが研究者の調査から分かっ

ています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

③たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなり、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは身近な喫煙者の理解も大切ですので、日頃から協力を求めましょう。

窒息事故を防止するために

- ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう
- 敷布団・マットレス・枕は固めのもの、掛け布団は軽いものを使いましょう
- 口や鼻を覆ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう

※詳しくは厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>)をご覧ください
QRコード▶



農業者年金へ加入しましょう

農業者年金の特徴とメリット

くわしくは 農業委員会事務局 ☎(21)5173

農業者年金は、「農業者の老後生活の安定・福祉の向上と農業者の確保に資すること」を目的とする公的年金で、昭和45年に創設され、平成13年に現在の制度となりました。

◎加入資格

年間60日以上農業に従事し、国民年金の第1号被保険者(国民年金の保険料納付免除者を除く)で20歳以上60歳未満の方
※国民年金基金や確定拠出年金(イデコ)との重複加入はできませんのでご注意ください
※国民年金の付加年金への加入が必要です

◎自分で保険料を決められ、いつでも見直し可能

月額2万円を基本として、最高6万7千円まで千円単位で選択できます。

◎一生受け取れる終身年金です

年金は亡くなるまで受け取れ、仮に加入者や受給者が80歳前に亡

くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずの農業者老齢年金を死亡一時金として遺族が受け取れます。

※農業者年金基金のホームページ(<https://www.nounen.go.jp/>)では、年金受給額の試算が簡単にできます

◎税制面の優遇措置があります

納付した保険料は、全額(年間12万円/80万4千円)が社会保険料控除の対象になります。

◎一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助があります

認定農業者で青色申告をしているなど、農業の担い手となる方は、国から月額最高1万円の保険料補助があります。

いろいろなメリット
がありますよ！
ぜひ加入を！





第15回
くわしくは
生涯学習課
☎21-5182

今月は**大沢公民館・小林公民館・藤原公民館・三依公民館**を紹介します
・・・・・・・・・・・・・・・・

大沢公民館

大沢公民館事業の「わんぱく教室」を紹介します。この教室は大沢地区の小学生を対象として、主に夏休み、冬休みに開催しています。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症に気を付けて、陶芸講座を実施しました。地元大沢の陶芸サークルの方たちが先生となり、集まった小学生は一生懸命に作品を作りました。



陶芸作品を作る小学生たち

冬休みは、「クリスマスケーキづくり」と「書道教室」、来年2月に

日光市ふくろうの森 手塚登久夫石彫館

作品紹介



手塚登久夫 作
「臍月夜Ⅰ」

は「バレンタインチョコづくり」を予定しています。

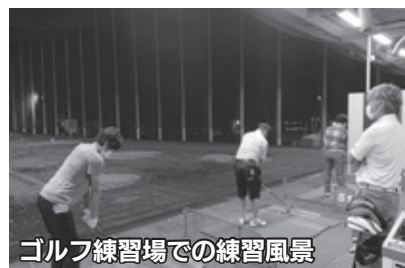
問合せ：大沢公民館 ☎(26) 1975

小林公民館

小林公民館では毎週火曜日、レッドウイングゴルフセンターで「初心者ゴルフ教室」を開催しています。

講師に福本誠一先生と広野雅彦先生を招き、初めてゴルフクラブを握る初心者の方を中心に、コースに出たことがある方まで幅広く参加し、練習を行っています。

教室では、ボールの打ち方だけではなく、ゴルフ場での一連の流れやマナーなども体験・学習でき、今年



ゴルフ練習場での練習風景

藤原公民館

度の講座では、実際にゴルフコースへ出ることを予定しています。
今年度は申し込みが終了していますが、令和3年度の実施も予定していますので、ぜひお申込みください。
問合せ：小林公民館 ☎(26) 8117

藤原公民館では7月29日から全5回の予定で、二コーススポーツ教室を行っています。二コーススポーツとは体力の有無に関わらず、子どもから高齢者まで誰もが気軽に自由に楽しめる軽スポーツの総称で、数百種類もあるといわれています。

今回の教室ではパラリンピックの正式種目にもなっている「ボッチャ」の他、カーリングに似たスポーツの「ユニカール」などを中心に実施しています。競い合うことよりも楽しむことが重視されているスポーツのため、参加者も楽しく体を動かせて、よいストレス発散になっています。新型コロナウイルス感染



的球を狙って球を投げる「ボッチャ」

三依公民館

拡大防止のため、大声を出さない、換気をする、手指を消毒することなどに気を付けながら、参加者は楽しんでいきます。

問合せ：藤原公民館 ☎(76) 1200

三依公民館の「フライフィッシング教室」を紹介します。溪流釣りを通して、三依地域を流れる男鹿川の水质の良さを感じ、地域の魅力を体験してもらうために開催しました。

7月には、獣害駆除されたニホンジカの有効活用のため、鹿毛を使った毛針を作成しました。小さな釣り針のため、細かな作業に苦労しました。

9月には、男鹿川河川敷で、釣竿を手にキャストイング（投げ方の練習）を行いました。講師からは「市内には釣りの名所が多数あるので、教室で学んだことを生かしてほしい」と話がありました。



男鹿川の清流で行うキャストイング

問合せ：三依公民館 ☎(79) 0212

※次回の「生涯学習情報コーナーにこにこ」は令和3年2月号に掲載予定です