


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 ☎0288(2)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。


 ① 1歳になるまでは、寝かせるとき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ついている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 ☎0288-21-5173

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

※令和4年5月1日からは、加入可能年齢が65歳まで引き上げられます

◎保険料

自分で保険料を決められます(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。

◎生涯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(年額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。





第19回
くわしくは 生涯学習課
☎0288-21-5182

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

大沢公民館講座の「書道教室」を紹介します。

この教室は、書道の基本から習いたい初心者向けに開催している教室で、講師の篠原幸子先生が長年教えてくださっています。

初日は、道具の選び方、特に筆の選び方の説明からはじまり、基本の字を何回も練習していきます。



先生の指導を受ける受講者たち

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
「約束の森からー梟たち」

今年度は、教室開始以来はじめて、小学生の姉弟二人も参加し、お母さんも一緒にお子さんの補助に来てくれます。

大人だけだった例年にも増して、明るく楽しく、活気あふれる教室となっています。

問合せ先：大沢公民館 ☎(26)1975

小林公民館

小林公民館では、今年度「七宝焼き教室」を開催しています。

七宝焼とは金属の素地にガラス質のうわぐすりを盛り、焼き上げる装飾品のことで、古代エジプトの



七宝焼の製作風景

時代に作られたものが起源とされています。

講師にお迎えしている田村とし子先生の丁寧な指導もあり、初心者の方でも気軽に参加することが出来ます。制作した七宝焼は見とれるような色鮮やかさで、ブローチやネックレスなどに使用できます。

今年度の申し込みは終了しています。が、来年度も実施される際には、皆さんの参加をお待ちしております。
問合せ先：小林公民館 ☎(26)8117

藤原公民館

藤原公民館事業「刻字教室」を紹介します。

刻字とは木材などに自分の書いた文字を美的に彫り込むことで、彫り込まれた文字には彩色も施され、表現の幅が非常に広い作品となります。



木の板に文字を彫る様子

講師には、刻字家の秋山浩志先生を招き、年9回の教室を開催し、作品は「藤原文化のつどい」に出品展示しています。
刻字に必要な道具の貸し出しもあ

り、初心者でも気軽に参加できます。来年度も開催予定していますので、ぜひお申し込みください。
問合せ先：藤原公民館 ☎(76)1200

三依公民館

三依公民館が6月2日(水)に開催した「ハイキング教室」について紹介します。



憾満ヶ淵で講師の説明を聞く参加者

今回は旧日光市街の歴史散策を行いました。あいにくの天候でしたが、13名の方が参加しました。

講師に日光ふるさとボランティアの須藤和民先生を迎え、本宮神社から憾満ヶ淵までの散策コースを日光の歴史をひもとぎながら歩きました。
三依公民館は令和3年3月に新築され、今年度は新庁舎での教室開催を予定していましたが、現在まで新型コロナウイルス感染の影響により、思うように開催ができず、非常に残念です。

今後、魅力ある教室を企画する予定ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。
問合せ先：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4年1月号に掲載予定です