

気軽に相談
してください



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

乳幼児突然死症候群 (SIDS) について

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群 (SIDS) という病気のほか、窒息などによる事故があります。

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、SIDSの発症率が低くなります。

(1) 1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、寝かせるときに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、あおむけに寝かせましょう。

(2) できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究から分かっています。

【母乳やおっぱいのケアのことでお悩みの場合】

「助産師によるおっぱい相談・母乳マッサージ」、「助産師のおっぱい訪問」をご利用ください。詳しくは、市ホームページまたはお問い合わせください。



▲ ホームページ

(3) たばこをやめましょう

たばこはSIDS発生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、呼吸中枢にも影響を及ぼします。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から周囲の喫煙者に協力を求めましょう。

(参考)厚生労働省「乳幼児突然死症候群(SIDS)について」

◆ 問合せ ~妊娠期から子育て期の総合相談窓口~
子育て世代包括支援センター こあらっこ
☎ 73-8010 (保健センター内)

子育て支援センターだより

2月の行事予定

3日(土) 土曜開放デー	9:00 ~ 12:00
14日(水) 子育て講座「わらべうた遊び・手遊び」	10:30 ~ 11:30
内容：音楽に合わせてわらべうた遊びや手遊びを楽しむ 講師：子育てマイスター	
20日(火) 保育カウンセラー巡回相談	10:00 ~ 12:00
内容：子どもの行動や言語・遊びに関する相談 講師：保育カウンセラー	
21日(水) 離乳食相談会	13:30 ~ 14:30
22日(木) お仕事相談会	10:30 ~ 11:30
内容：仕事に関する相談会 (個別相談可)	
28日(水) 誕生会	10:30 ~ 11:00

都合により、行事が中止になることがありますので、ご了承ください。

各子ども園の開放デーについては、子育て支援センターのホームページをご覧ください。

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163



▲ ホームページはこちら

リサイクルバンク

リサイクル可能な春用衣類、ベビー用品などありましたら、1月から随時受け付けておりますので、支援センターへお持ちください。

・開催日程 2月5日(月)~9日(金)
9時~12時、13時~16時30分

※玩具の収集不可
※市内在住の人のみ利用できます。
問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163



栄養 ひとくちメモ



おばあちゃんの味レシピ

市では、毎月25日を「おばあちゃんの味の日」として、時代の流れと共にうすれてきた伝承料理の作り方を紹介しています。市役所やホームページでもおばあちゃんの味レシピ集を紹介していますので、ぜひご自宅でも作ってみてください。



▲ おばあちゃんの味ホームページ

「ごんざ」~4人分~



材料(4人分).....
大根 : 500g
打ち豆(乾) : 50g
サラダ油 : 大さじ1
濃口しょうゆ : 大さじ2
水 : 100cc

栄養成分 / 1人分.....
エネルギー : 110kcal
たんぱく質 : 5.4g
炭水化物 : 27.2g
脂質 : 5.6g
カルシウム : 44mg
鉄分 : 2.2mg
食塩 : 0.1g

作り方

- ① 大根は皮をむき、スライサーなどで千切りにする。
 - ② 打ち豆は水洗いして5分くらい水に浸し、ザルにあげる。
 - ③ 鍋にサラダ油を入れ、①②を中火で1~2分軽く炒める。
 - ④ ③に水と濃口しょうゆを入れて煮る。
- ※お好みで④の後にごま油を適量風味付けしてもおいしいです。

<豆知識>

ごんざは「ごんざぶろう」という人が作り、大根がすりこぎ播粉木(ごんべ)に似ていることから「ごんべ」ともいいます。隣近所でもらい風呂をした時にお茶受けとして出されていたそうです。煮物に飽きた時の一品としても作られていました。
「令和5年度おばあちゃんの味レシピ集」より

新型コロナウイルス接種に 第一三共社製が追加されました

新型コロナウイルス接種にオミクロン株XBB.1.5に対応した、第一三共社製ワクチン(ダイチロナ)が追加されました。あわら市内で接種ができる医療機関は次のとおりです。

▼ 医療機関 坂井医院 ☎ 77-3060 (温泉5丁目18-11)

▼ 期間 2月1日(木)~3月31日(日)

▼ 対象 初回接種を完了した12歳以上

▼ 申込み 直接申し込みいただき、接種日も併せてご確認ください。

▼ 接種回数・間隔 前回の接種(9月19日以前)から3カ月以上経過後に1回

▼ 注意事項 令和5年秋開始接種(令和5年9月20日以降)は一人一回のみ接種を受けることができます。既にオミクロン株XBB.1.5対応ワクチンを受けた人は、接種を受けることができません。

市内のほかの医療機関では、ファイザー社製ワクチンによる接種も3月31日まで引き続き実施しています。ワクチン接種がまだの人は、接種券に同封の案内文をご覧ください。ホームページを「確認」してください。

▼ 問合せ 健康長寿課 健康増進G ☎ 73-8000
あわら市新型コロナウイルス接種コールセンター ☎ 73-8023



▲ ホームページ

電気・ガス料金高騰対策支援金

燃料価格高騰の影響により、電気・ガス料金が増加している市内中小企業を支援する支援金を支給します。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

▼ 対象 令和5年4月から12月で、ひと月の電気・ガス料金の合計額が前年同月比5万円以上増加した、市内に主たる事業所がある中小企業者

▼ 支給額 増加額が5万円以上10万円未満

↓5万円支給

・増加額が10万円以上↓10万円支給

▼ 申請期限 2月13日(火)必着

▼ 申請方法 郵送または持参に限る

▼ 問合せ 商工労働課 ☎ 73-8030



▲ ホームページ

ハピラインふくい利用者 説明会を開催します

令和6年3月16日に開催するハピラインふくいは、敦賀駅~大聖寺駅の区間を石西日本から引き継ぎ、列車の運行をする鉄道会社です。運行ダイヤや運賃、乗車券の種類や購入方法などについての説明会を開催します。

▼ とき 1月31日(水) 19時~20時30分

▼ ところ 中央公民館 大ホール

▼ 問合せ 株式会社ハピラインふくい 企画課 ☎ 20-2304



▲ ホームページ

低所得世帯支援給付金 (追加支給)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増加を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯)に追加給付します。

▼ 対象 基準日(令和5年12月1日)に、市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割りが非課税である世帯の世帯主

※ 対象の世帯には12月下旬にすでにお知らせ通知を送付しています。確認が必要な世帯には1月中旬に確認書を送付します。

※ 一人暮らしの学生など、住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯は除きます。

▼ 給付額 1世帯につき7万円

※ 1世帯1回限りで、他市町村からすでに先行給付を受けた場合、重複給付はできません。

▼ 申込み 【期限】2月29日(木)

▼ 問合せ 福祉課 ☎ 73-8020

国有林モニター募集

国有林の事業運営などについて、皆さまの意見や要望を、国有林野行政に反映させるため、国有林モニターを募集します。

▼ 任期 4月1日~令和7年3月31日

▼ 対象 林業、国有林に関心のある成人

▼ 申込み 【期限】2月9日(金)

▼ 問合せ 近畿中国森林管理局 企画調整課 林政推進係 ☎ 06-6881-3412



▲ ホームページ

産前産後期間相当分の国民健康保険料が免除されます

子育て世帯の負担軽減および次世代育成支援などの観点から、1月から出産した国民健康保険被保険者の産前産後期間相当分の国民健康保険料を免除する制度が始まりました。詳しくは、市のホームページで申請書類などをご確認ください。

▼ 対象 令和5年11月1日以降に出生した国民健康保険被保険者(妊娠85日以上の出産が対象です。死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も対象となります)

▼ 免除対象となる保険料 出産月の前月から出産月の翌々月までの4カ月分の国民健康保険料のうち、所得割と均等割相当分

▼ 受付期間 出産予定日の6カ月前から受け付けています。出産後の届出もできます。

▼ 問合せ 税額について 市民課 市民税G ☎ 73-8011

申請について 市民課 保険年金G ☎ 73-8015



▲ ホームページ