

乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。  
 ※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。



## ■おうちで楽しめる親子運動あそび

健康推進課 ☎28・7123

楽しく運動あそびをすることで、心と身体が元気に育ちます。寒い冬、親子で運動あそびをしてみましょう！

### 飛行機ぶ〜ん!

**初級編**

1. 大人が仰向けに寝て膝を曲げます。
2. お子さんの手を持ち、足の裏にお子さんに乗せます。
3. ゆっくりと膝を伸ばしていきます。
4. 伸ばした脚を前後左右にゆっくりと動かしてみましよう。

**応用編**

5. お子さんの様子を見ながら手を放して、落ちないようにバランスをとってみましよう。

子どもはバランスカ、大人は腹筋が鍛えられます！

## ことばの発達を促す遊び

発達相談センター ☎24・7801

赤ちゃんは、自分の気持ちや見たものを指さしや声で伝えようとします。赤ちゃんの気持ちを受け止めて分かりやすく、**真似しやすい「ことば」**で表現してあげましよう。そうしてあげることで赤ちゃんは自分の要求が伝わったと理解します。「ことば」の発達にはこういった経験が大切です。日々のやり取りや遊びの中で赤ちゃんの中に「**分かることば**」として蓄えられ、個人差はありますが、半年ほどかけて「ことば」としてあふれだします。

**① 擬音語、擬態語をたくさん使おう**  
 「バックン」「モグモグ」「ポイ」などのリズムカルで心地よい音の繰り返しや動作は「まねしてみよう」という気持ちにつながります。

**② 赤ちゃんの声を「ことば」にしよう**  
 ことばが育つ過程では動物をすべてワンワンと言うこともあるかもしれませんが、**子どもなりの捉え方を受け入れ、肯定しながら**正しい名称を教えてあげましよう。



## 文芸

短歌 小宮山 久子 選

**入選**  
 たらちねの亡母に習ひし百人一首いまわが短歌の源にある  
 吾が内のどこにも強さなけれど争い避けて己も曲げず  
 抽斗のうぐひす色のカーディガン母の形見は捨てず着もせず  
 滝澤まさ子  
 田中 美登  
 羽生田めぐ美

### 佳作

バサバサと柿の枯葉は霜の朝裏庭の陽に重なりてゆく  
 悲しげに「もういいかい」と言ひて逝く姉の残した最後のことは  
 街角に声かけようとして気付くその人はもうこの世にいない  
 菊池三治子  
 金子 友晴  
 大井 敬子  
 勝見 稔

〔選者評・一首目〕 この歌のようにして短歌を好きになり今も続けている方の多いことでしょう。小中学校で百人一首大会が催されるのも有り難いことです。

〔選者詠〕 高空に吊りあげられてゆくやうに背を立て新春の歩道橋上る

川柳 齊藤 俊酔 選

### 4月号の投稿方法

2月16日(木)必着

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、下記へ(未発表作に限る)。
  - 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載のうえ、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
  - はがきに記載された個人情報につきましては、作品の表彰および添削以外には使用せず、選者以外の第三者に提供することはございません。
  - 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
  - ◆宛先 〒386-8601 (住所不要) 交流文化スポーツ課宛
- ☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

**俳句** 島田 洋子 選

**入選**  
 黄落や野猿の親子大あくび  
 山国の風の直球冬に入る  
 朝寒や堆肥の湯気の濛々と  
 亀井かほる  
 田中 美登  
 金井 美穂

### 佳作

一つずつ明かり消すごと柿を挽ぐ  
 新走り天下論ずる輩増え  
 秋の夜や頼る辞典の文字小さき  
 山門を潜れば違ふ秋の風  
 柿干して常の暮らしに戻りけり  
 息荒く登り切りたり紅葉寺  
 たわわなる柘榴や何を叫びおる  
 小林 宣子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 竹内 栄  
 山岸 政子  
 友野 敦子  
 中村 京子

〔選者評・一首目〕 黄落の明るい山で出会った親子猿。心地よい陽気に大あくびをしていたという。ほのぼのとし、程よい距離感で臨場感のある句です。

〔選者吟〕 月食と玄関で呼ぶ帰宅の子

### 佳作

賽銭をかじかむ指が出し惜しむ  
 新聞を音読してはボケ防止  
 古希すぎて更にハリツヤ友の声  
 汗すれば成果笑顔でお出迎え  
 ありがとう感謝で生きる老いの日々  
 菜より良く効く母のチキンパイ  
 あれやこれや食後の薬ひと仕事  
 窪田 吉治  
 真島くに子  
 宮島 峰子  
 丸山 卓雄  
 横山 允彦  
 大森乃里子  
 長坂 千代

〔選者評・一首目〕 難病を「友と位置付け」と言い切り共に生きる、康子さんの精神の強さに感銘しました。なかなか出来ることではありませぬ。頑張ってください。

〔選者吟〕 足の裏くすぐるように霜柱

## 「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより



## 上田市日本遺産構成文化財紹介 vol.19 長福寺銅造菩薩立像

生島足島神社の北側にある長福寺には、昭和17(1942)年に奈良の法隆寺夢殿の2分の1の大きさに建立された信州夢殿があります。信州夢殿には奈良時代の7世紀後半につくられた銅造菩薩立像が安置されています。菩薩立像の高さは36.7cmと小柄で、当時の像の特徴である「アルカイックスマイル(古代の微笑)」と呼ばれる表情が見られます。この像は小布施町の旧家に伝わるものでしたが、昭和13(1938)年に長福寺へ移されました。これまでに3回盗難にあっているものの、毎回見つかって戻されていることから「お戻り観音」とも呼ばれています。



文化財所在地 下之郷541

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局(交流文化スポーツ課内) ☎75・2005