

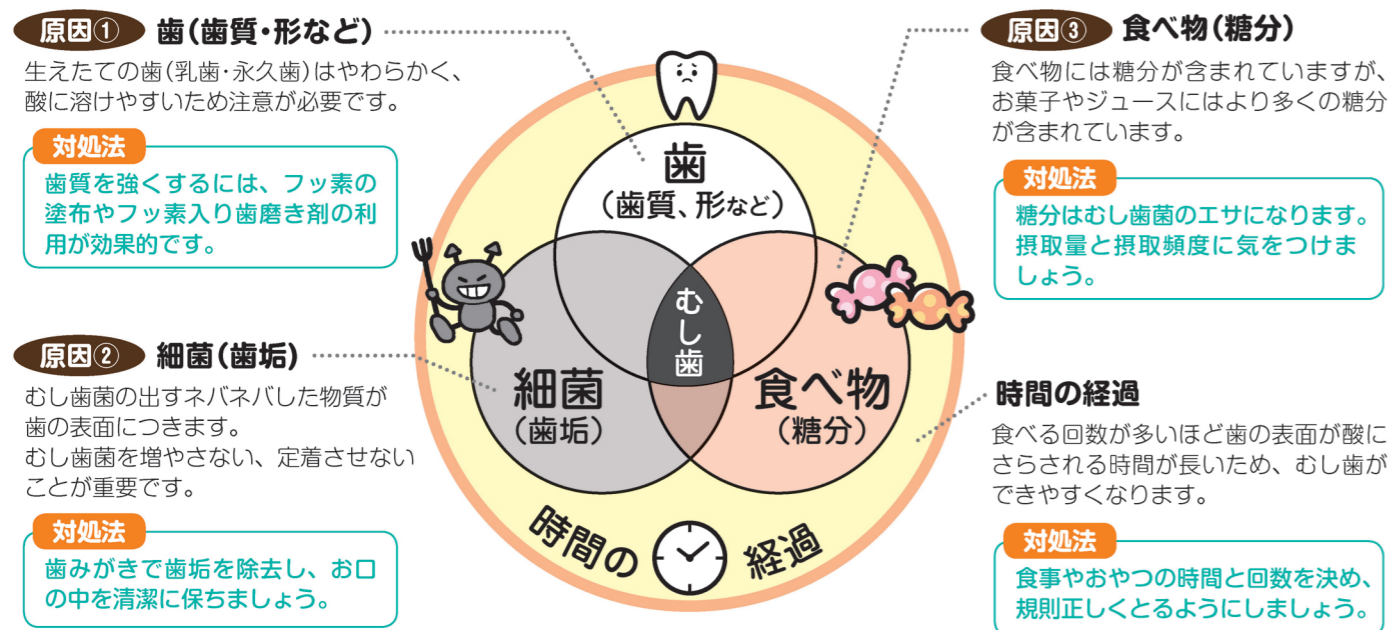
乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。



歯の健康づくり～むし歯はどうしてできるの？～ 健康推進課 ☎23・8244

むし歯の原因を正しく知って、予防しましょう！

口の中のむし歯菌が、糖を分解して酸をつくり、その酸が歯の表面を溶かすことでむし歯ができていきます。むし歯は「歯質」「細菌(歯垢)」「食べ物(糖分)」の3つの要素が重なり、時間が経過することで発生します。



赤ちゃんは「まんまる抱っこ」でリラックス 発達相談センター ☎24・7801

赤ちゃんの首がすわるまでは、首を支える横抱き…というイメージをお持ちの方が多いと思いますが、実際には横抱きだと赤ちゃんがぐずる、腕が疲れるなどの悩みで首がすわる前から縦抱きをしている方も多いと思います。しかし、縦抱きの時間が多くなると頭の重さを支えようとして背中や腰に負担がかかり、反りやすくなってしまふことがあります。

赤ちゃんの抱っこで理想的な姿勢は「まんまる抱っこ」です。この姿勢は首を支えることができるうえ、赤ちゃんがリラックスできて、手を自由に動かしてあそんだり、抱っこしている人と視線を合わせることができる最適な姿勢です。からだがりリラックスするとおっぱいやミルクも飲みやすくなります。首がすわっても、おすわりができるようになるまでは「まんまる抱っこ」がおすすめです。

まんまる抱っこ

ポイント

- 抱っこする人の両腕を輪のように丸くして、その中にすっぽり赤ちゃんが入るように
- 腕で赤ちゃんの首をしっかり支え、しっかり包み込む
- チャイルドシートに座っているような姿勢をイメージしましょう

気を付けること

- 赤ちゃんの両手はからだの前に持ってくる
- 赤ちゃんの首が後ろに反らないように
- おしりが一番下になるように

よくない姿勢のイメージ

抱っこについてお悩みの方は発達相談センターまでご連絡ください。

川柳 齊藤 俊醉 選

食事して挨拶も無い蚊の無礼留守番の至福の昼餉冷酒付き
いいことをひとつ探して明日に次ぐ
水浴び後トマト失礼遠き日よ
信州の朝の冷気で生き返る
茶の間から見える山々父母しのぶ
押し寄せるヤブ蚊にいとむオニヤンマ
爺ちゃんのピザ美味いと食べる孫
ドンと鳴った火花に願ひこめて見る

下村 正枝
窪田 吉治
宇津江 和子
竹内 栄
有賀 晚鐘
甲田 啓子
金子 友晴
大 正樹
中 和子

稲田見て帰り来たりし父の骨
ご自愛の一語噛みしむ残暑かな
朝刊の匂ひ被せて大昼寝
老ゆる日をゆるりと伸ばす茅の輪かな
フロントのワイパーに乗る青蛙
煙出しの小屋根の里や青田風
鰻やへ片陰探しあぐねをり
ミンハギや納屋に昔の大時計
黙禱す原爆の日の甲子園

若林 多子
山本 進
菊池 節子
君山 洋子
中村 良平
金子 友晴

竹内 創造
小宮山 哲夫
若林 保江
若林 多子
山本 進
菊池 節子
君山 洋子
中村 良平
金子 友晴

俳句 島田 洋子 選

暮れのこる青をたよりに立て直す逢魔が時のわたしのこころ
炎天下ドクターヘリの到来に緊張感の波動伝わる
夏残りゆるりと秋が忍び寄る裏の畑の蜀黍に雨
猛暑日の一刻長し何もせず一週間のたちまちに過ぐ
四年ぶりの祭りに踊り故郷に咲いた咲いたよ活気の花が
移り来し隣の家族の火花の声楽しそう田舎に慣れて

羽生田めぐ美
松橋千枝子
金子 友晴
大井 敬子
荒井 寛
小林さよ子

1月号の投稿方法

- 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、図へ(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。
- ☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

SDGsひろば SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

市内の企業、団体、学校などによるSDGsの取組を紹介するコーナーです。 ☎ 政策企画課 ☎23・5112

上田信用金庫

当金庫が進めている、持続可能な社会の実現に取り組む事業者向けの融資制度「SDGs / ESGサポートローン」と長野県の「SDGs推進企業登録制度」との連携した取組が、昨年「第1回地方創生SDGs金融表彰制度」に選定され、大臣表彰を受賞しました。

また、上田市・上田商工会議所様と連携して、地域産業力の強化を図り地域活性化につなげるため、「上田市キャラバン隊(ビジネスサポートチーム)」活動による「上田市スマートシティ化計画の推進支援」として、市内公共交通のキャッシュレス決済化や消費喚起事業などで活用できるQRコード決済システム「Ticket QR」の導入支援を行いました。この取組が評価され、本年6月に第26回信用金庫社会貢献賞「会長賞」を受賞することができました。

「人とのふれあいを大切にし 地域の繁栄に貢献する」経営理念のもと、今後も地域貢献活動に取り組んでまいります。

該当するゴール

11 住み続けられるまちづくりを

16 平和と公正をすべての人に

17 パートナリシップで目標を達成しよう

本コーナーでの取組紹介を希望する企業、団体、学校などを募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

