

子育て情報

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、おうちで親子一緒に運動あそびをしてみましょう！

運動あそび またいでくぐろう

バランス力、手で身体を支える力、器用に身体を動かす力が養われます。

1



よいしょ！

大人がうつ伏せになり、その上を子どもがまたぎます。小さなお子さんはハイハイしながら乗り越えます。

2



早くくぐらないと崩れちゃうぞ～！

うつ伏せの姿勢からお尻を持ちあげトンネルを作ります。子どもはまたいだらすぐにトンネルの下をくぐります。

3



四つん這いの姿勢から、お山の姿勢になると全身運動になります。楽しく運動不足を解消しましょう。

ポイント

何回か繰り返しあそんでみましょう！慣れてきたら息を合わせてスピードアップしてみましょう。

「子どもが子どもでいられる社会」の実現を目指して ヤングケアラーを支える 9

子育て・子育て支援課 ☎23-5106

■長野県ヤングケアラー専用相談窓口をご利用ください

ヤングケアラーやそのご家族などからの相談を受け付けるための専用相談窓口があります。家族のお世話をしていることで抱える、勉強のこと、将来のこと、家族のことに関する悩みや不安をヤングケアラーコーディネーターがお聞きします。悩みや不安を一人で抱えず、お気軽にご相談ください。

WEB相談



入カフォーム

LINE相談



LINE

対面相談

- 場所 社会福祉法人 長野県社会福祉協議会総務企画部 (長野市中御所岡田98-1)
- ※事前に電話でご連絡ください。

電話相談

☎026-228-4244 (平日 8:30～17:00)

※WEB相談とLINE相談は24時間受付ですが、返答は月～金曜日の8:30～17:00となります。

川柳

齊藤 俊醉 選

秋日和歩け動けと妻の声
老眼鏡湯気が目隠し鍋奉行
昼寝時非通知電話鳴りひびく
休耕田荒れ野と化してススキ揺れ
イナゴ捕り追い駆けごっこ歳忘れ
着心地が断捨離はばむ古パジャマ
旧姓で呼ばれ少女の貌になる
女房の送迎かなう内が花
老体をいたわりながら畑仕事

〔選者評・一句目〕 さわやかな秋晴れ、家でじっくり寛ぐ夫、思わず歩け動けとハッパを掛ける妻。老い夫婦に良く見る光景、夫の健康を気遣う妻、さあスタを出して動こう、お父さん！

俳句

島田 洋子 選

共白髪それぞれ違ふ愁思かな
大声へ返す大声蛙を刈る
余命知り個展早める友の秋
息白し朝刊配る少女駆け
退院や大根の首伸びてをり
段々に空を広げて枯葉舞う
歯の抜けし笑顔で写る七五三
水源の川を埋めたる色紅葉
満月や旅の車窓を並行す

〔選者評・一句目〕 白髪になるまで共に歩んできた二人。秋の深まる中、妻の思いまで心を致し、作者の優しさと人生の深い感慨が心に沁みます。

4月号の投稿方法 (2月15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、〆へ(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)

短歌 入選作品 小宮山 久子 選

木犀の甘き香りに誘われて新品シューズと朝の散歩
広報にはじめて載ったわが歌を切り取りしる愛しい人よ
奈良漬の漬け方実母の伝授にて今年も漬けて亡き実母想う
「引越しが落ち着けばまた読めるよ」と娘は短歌の本を運びくれたり
トトロの柿を食べれば丸まって無心に食べる亡母の背が見ゆ
この時期に夏日と雪のニュースあり衣替えせず冬支度もまだ

〔選者評・一首目〕 木犀の香が漂ってくる、ああ秋が来たなあ、と思う方も多いでしょう。新しい季節に新しい靴をおろして朝の散歩に出かける、新鮮な心はずむ思いが伝わってきます。

松沢 昭一
勝見 稔
竹内 栄
小宮山 哲夫
小林 宣子
友野 敦子
金井 美穂
西沢のぶ子
小池 園枝

関 敏雄
滝沢 彰男
甲田 隆登
窪田 吉治
神津 勝代
有賀 枝子
畔上 綾子
有賀 晚鐘
甲田 瑞枝

関 早知子
荒井 寛
山崎 深幸
小林さよ子
松橋千枝子
古畑 悦子

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

■アート金属工業株式会社

当社は自動車エンジン用ピストンの専門メーカーですが、将来、電気自動車普及によるピストン需要減少に備え、新事業への取組を推進中です。その取組のひとつとして、ハウスコーヒー栽培を令和5年6月に開始しました。コーヒー需要は増加していますが、地球温暖化により現産地での収穫量が半減すると予想されています(コーヒー2050年問題)。私たちはこれを社会課題と認識、上田でのコーヒー栽培技術を確立し、将来、地域の農業や観光への貢献を目指しています。

栽培の課題は冬期の暖房です。温室暖房は通常化石燃料が使用されCO₂を多く排出します。当社では化石燃料の使用量の最小化をねらって、一年中13～15℃である地下水を活用した地中熱ヒートポンプと、電気エアコンを可動させることでCO₂排出量半減を目標にして、SDGsへつなげる取組を行っています。

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



13 気候変動に具体的な対策を



15 陸の豊かさも守ろう



該当するゴール



アート金属工業株式会社 ホームページ

ハウスコーヒー栽培の様子



ハウスコーヒー栽培の様子

地中熱ヒートポンプ



地中熱ヒートポンプ

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