

11月8日は
「いい歯の日」!

定期的に歯科検診を 受診しましょう



歯が生え始める乳児期から生涯にわたり、定期的な歯科検診で歯や歯肉の状態をチェックすることで、むし歯や歯周病などを早期発見・治療することができます。

また、お口の健康は身体の健康に大きく影響します。生涯おいしく食べ、楽しく笑顔で健康に暮らすためには定期的に歯科検診を受けることが大切です。自分の歯を長く大切に使いましょう。



歯の二大疾患は「むし歯」と「歯周病」

特に、歯周病は 歯を失う原因の第1位!

歯周病は、成人の約8割がかかっているといわれており、初期段階では自覚症状がほとんどありません。かかりつけ歯科医をもち、定期検診(目安は6か月～1年間隔)を受け、重症化を未然に防ぎましょう。

市では歯周病検診を実施しています

定期的な検診で、歯の健康状態をチェックしましょう。

- 内容 口腔内診査・結果説明・歯科保健指導
- 受診方法 令和8年2月28日(土)までに実施歯科医院にて受診してください。
※実施歯科医院は市ホームページをご覧ください。
- 対象 令和7年度内に20・30・40・50・60・70歳を迎える方
- 料金 600円



市ホームページ

健康推進課 ☎28・7124

上田市 地域おこし 協力隊

活動ミッション

林業振興、木材利用促進、
林業従事者の確保・育成

を紹介します #8

井上 研太郎 隊員

(森林整備課所属)

前住所 埼玉県川越市 着任 令和7年4月1日



Q1 活動内容・目標

信州上小森林組合で新人育成指導を受けながら、林業の担い手不足という課題の原因を探り、持続的な対策を考察しています。まずはSNSなどを活用して林業とはどのような仕事なのか、リアルな部分まで発信していく予定です。SNSを通じて少しでも多くの方に林業に興味を持っていただき、林業従事者を増やせればと考えています。また、雇用後の研修体制やバックアップ基盤なども見直して、離職率が軽減できるよう活動していきます。

地域おこし協力隊とは

地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」に従事してもらい、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、現在10名の隊員が農林業、観光、空き家、脱炭素、地域猫などさまざまな分野で活動中です。



市ホームページ



上田市地域おこし
協力隊X

Q2 上田市の好きな場所

毎朝、東西南北のさまざまな山の現場に向かっているのですが、どちらを向いても必ず目に入る田園の景色がお気に入りです。季節の移り変わりを、見た目や香りで教えてくれるのが素敵だと思います。今の季節は、朝日に輝く垂れ下がった稲穂の神々しさがたまりません。

Q3 市民の皆さんへ

上田市は景色や街並みに多彩な魅力があり、山菜や水も豊富。山を眺めると林業の現場が市街地からでもわかります。もっと市民の皆さんと林業との距離が縮まり、山の価値が少しでも広まれば嬉しいです。

移住交流推進課 ☎71・6734

令和8年度

放課後児童クラブの利用申請



市では、「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や学校休業日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。令和8年度の利用申請を次のとおり受け付けます。



☎ 学校教育課 ☎23・5195

- 書類 11月1日(土)から各放課後児童クラブで配布
(一部を除き市ホームページにあり)
- 申請日時 11月14日(金)～12月5日(金)
平日 13:00～19:00、土曜日 8:00～19:00
場所 利用希望の放課後児童クラブ
※土曜日は、事前連絡をお願いします。
- 利用施設・料金
児童クラブ／月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は日額300円)
学童保育所／月額6,000円
※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は減額
※施設により別途おやつ代や保護者会費などあり

- その他
・特別な配慮が必要な児童も受け入れていますので、必要な支援の内容などは申請時にご相談ください。
・令和8年4月1日(春休み中)からの利用を希望する場合は、必ず期間中に申請してください。申請期間を過ぎると、令和8年4月1日からの利用ができません。
・各放課後児童クラブの連絡先は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

市では、放課後や土曜日、学校休業日の児童の居場所として、「児童館・児童センター」を設置しています。無料で利用でき、さまざまな遊びの場を用意していますので、ぜひご利用ください。

- 利用方法 事前登録などは不要です。放課後に利用する場合は、いったん帰宅してから来館してください。
※下校途中に利用する場合は、申請が必要です。
- 対象 市内在住の18歳未満の方

文芸 入選作品

短歌

小宮山 久子 選

彼からの二度と鳴らない電話機のそんな淋しさ押し寄せて来る
浜風を大口で受けて球児等の吠え合う空に夏雲わき立つ
亡き祖母の食器使ふはわが代と藍のお皿に冷奴のす
新潟の港を離れ北を指す北前舟の通ひし路を
青々と稲育つさま目の前に見ゆるをひとつの幸ひとせむ
夕立の中スズメ二羽ベランダに羽根をふるわせなについばむ

山崎 深幸
菊池 三治子
滝澤 まさ子
村上 眞裕美
羽生 めぐみ
矢嶋 照子

俳句

島田 洋子 選

汗に紙吸ひ付いてくる臨書かな
今朝もまた同じ曲弾く夏休み
主張せぬ金魚のえさを忘れけり
まだ産まれぬ産院の灯の長き夜
蛭狩り次のデートの日が決まる
単座組み己見つめる夏座敷
驟雨浴び草の命の匂い立つ
孟蘭盆会鴨居の遺影黄ばみをり
父逝きて八十年や敗戦忌

締め切り 11月14日(金)必着

川柳

斉藤 俊 選

セルフレジ済ませ思わずお辞儀した
耕して夜明けの前に種を蒔く
タ立よ墓石の熱を下げてくれ
エアコンに休みあげなくわびる夏
この暑さ草に畑をあけたわし
レジかごにアイス欠かせぬ猛暑の日
「オイ」でなく名前あるのよ女房にも
真つ二つ草むら潜む蛇あわれ
一日の感謝をくくる酒の味

1月号の投稿方法

- 投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限ります。
 - インターネットでの投稿は、二次元コードを読み取り、投稿フォームに入力してください。
 - はがきでの投稿の場合、種類ごと別々の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、④へ
 - 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、俳句は3句、川柳は2句まで)。
 - 個人情報、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ありません。
 - 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)



投稿フォーム