

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

いつの間に老いは来ており陽たに夫のズボンの丈をちぢめる
短歌の道すめくれたる師の逝くを木枯し荒ぶ夕暮に知る
お日様が短き髪を温むれば睫毛に集う光、虹色
北風の頬を伝わる田圃道新しき靴でウオーク楽し
青空にすくも立ちたる浅間嶺の白き裳裾に触れてみたしも
出窓にも如月の陽の注ぐ日よ一輪挿しを買いに出でたり
遺書評 一首目 スボン丈縮めるのは、夫が高齢になり青空が低くなったからなのでしょう。老いを
穏やかに受け入れて過してはいる様子から伝わってきます。

俳句 島田 洋子 選

泥水に光を混ぜて蛙を塗る
一人居の小豆おこわや紙ひいな
春疾風吹き飛ばされつクラス舞う
洋風の緑の映える雑料理
柚人の鉦打つ音や木の芽時
大杉の下枝雪に吞まれたり
卓袱台の木目に映えて桜餅
ゲレンデを疾く走りゆく雲の影
透析の激しき疲れ冬銀河
金選書評 一首目 美さなく包み込むような春の光が、塗る泥にも届き混ぜ
込まれていく。これから農が始まるころの楽しみと期待感が感じられます。

川柳 斉藤 俊 選

悲喜こもこも引き継ぐ顔と受ける顔
物価高カット野菜が幅利かせ
歩を合わせ孫が労働る凍結路
降る雪に手強い花粉一休み
マレットの玉響かせて春を開け
春めいて猫の額の如作り
年金の額を追い越す物価高
もう軒聞こえてこない父母の部屋
雪も溶け畑顔出し主を待つ
金選書評 一首目 年明け 月日は、新年総会が各地で行われ、役員の引き
継ぎも盛ん。引き継ぐ人、その役を受ける人、双方の喜ぶ顔と不安顔、
目の付け所が実に面白い。

8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。
 - インターネットによる投稿もできるようにしました。
QRコードを読み取り、投稿フォームに入力して投稿してください。
 - はがきでの投稿の場合、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、図へ。
 - 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、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。
- 図 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

6月16日(月)必着



投稿フォーム

室賀 文江
菊池 三治子
永井とよ子
神津 勝代
村上真裕美
小林さよ子

「日本赤十字社」の活動 をご存じですか？



「日本赤十字社」=「日赤」は世界191の国と地域に広がる赤十字・赤新月社のネットワークを
生かして活動する赤十字組織のうちの一社であり、国内外における災害救護をはじめ、苦しむ
人を救うために幅広い分野で活動しています。
これらの活動は、皆さまにご協力いただいている活動資金によって支えられています。

活動資金の使い道(一例)

国内災害救護活動

- 令和6年能登半島地震
- 令和6年9月
能登半島大雨災害

国際活動

- ウクライナ人道危機
- 中東人道危機

ボランティアの育成

- 地域奉仕団
- 青年奉仕団

防災啓発活動

- 赤十字防災セミナー
- 救急法講習会

「赤十字奉仕団」のメンバーを募集しています！

赤十字奉仕団は、赤十字の博愛人道の精神に基づき活動しているボランティア団体です。
ボランティア活動に興味のある方は、お問い合わせください。



赤十字奉仕団(上田地域)
炊き出し訓練の様子

活動の一例 ●災害時の炊き出し ●平時の炊き出し訓練、救急法講習会 など

図 福祉課 ☎71・8081 丸子市民サービス課 ☎42・1118 真田市民サービス課 ☎72・2203 武石市民サービス課 ☎85・2068



健康シリーズ

人生100年時代を先取りした
けんこう

睡眠について改めて考えてみよう

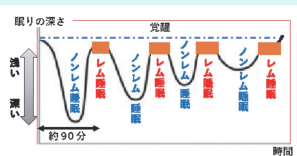
今まで「人生100年時代の健康生活を
送るため、食事や運動の重要性を解説して
きました。もう一つ欠かさないのが睡眠です。
ヒトは人生の3分の1は眠っています。まだ
わからないことも多いのですが、眠っている
間に体と脳を休ませるだけではなく、重要な
他の役割を持つことがわかってきました。

体内時計と睡眠

人類は、ずっとこのリズムに生きて、日が
落ちると眠る生活をしてきました。人工の光
が発明されたのは、数百年の歴史の中では
ほんのわずか前です。遺伝子の中に組み込ま
れたこのリズムは概日リズムサーカディアン
リズム(以下、約24時間の周期となってい
ます。また体内時計が刻むリズムにはホル
モンや自律神経も関わっているため、変える
ことは困難です。しかし、現在では夜でも
強力な光が煌々としており、その影響で体内
時計が乱れ、多くの人が睡眠に満足感を得ら
れずにいます。

睡眠サイクル

睡眠にはサイクルがあります(図)。夢を見る
「レム睡眠」と、脳の大部分が活動を休める
「ノンレム睡眠」が、個人差はありますが
約90分ごとに繰り返されます。



厚生労働省
ホームページ
(健康づくりのための
睡眠ガイド 2023)

睡眠の仕組みや大切さがお分かりいただけただ
けだろうか。人それぞれ睡眠環境は異なります。
厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド
2023」に、子ども
成人・高齢者、交代勤務
者など状況に応じた対処
法が載っていますので、
参考にご覧ください。

図 地域医療政策室
☎75・5463



吉澤 要
地域医療政策室
地域医療政策総合調整室
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

長野県価格高騰特別対策支援金

のお知らせ

詳しくは市ホームページを
ご覧ください。



図 福祉課 ☎75-1365

住民税所得割非課税世帯向け 1世帯あたり2万円支給

世帯全員の令和6年度住民税所得割非課税の世帯

- ただし、次のいずれかに該当する世帯を除く。
- ①住民税所得割課税者の被扶養者だけの世帯
 - ②租税条約の適用により住民税が免除されている方が
いる世帯
 - ③「物価高支援臨時給付金」(住民税均等割非課税世帯
に対する3万円給付)の対象世帯
※上記以外でも対象外になることがあります。

対象世帯

①市で対象と確認できる世帯

- 順次ご案内をお送りします。内容を確認し、令和7年8月31日までに手続きをお願いします(手続き不要の場合もあり)。
- ②令和6年中に他市区町村から転入した方がいる
世帯、住民税の申告がされていない方や令和7年
2月以降に修正申告をした方がいる世帯 など
ご案内が届かないことがあります。この場合、令和
7年8月31日までに申請が必要です。

申請方法

その他
(共通事項)

基準日は令和6年12月13日です。基準日時点における住民基本台帳上の
世帯の状態で判定を行います。

子育て世帯向け加算

対象の子ども1人につき3万円*支給

*県の給付金2万円+上田市独自加算1万円

左記給付金の対象となった世帯のうち、

- ①～③に該当する18歳以下の子どもがいる世帯
- ①同一世帯の子ども(施設入所児童を除く)
- ②別世帯だが、扶養している子ども
- ③基準日以降に出生した子ども

対象世帯

①市で対象と確認できる世帯

- 順次ご案内をお送りします。内容を確認し、令和7年8月31日までに手続きをお願いします(手続き不要の場合もあり)。
- ②基準日以降に出生した子どもがいる世帯や異なる
世帯の子どもを扶養している世帯 など
ご案内が届かないことがあります。この場合、令和
7年8月31日までに申請が必要です。

申請方法