

短歌 小宮山 久子 選

いつの間に老いは来ており陽当り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  
青空にすぐと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

（選者評・一首目）ズボン丈を縮めるのは、夫が高齢になり背丈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ごしている様子が第三句から伝わってきます。

室賀 文江  
菊池 三治子  
永井とよ子  
神津 勝代  
村上眞裕美  
小林さよ子

俳句 島田 洋子 選

泥水に光を混ぜて畦を塗る  
一人居の小豆おこわや紙ひいな  
春疾風吹き飛ばされつっクラス舞う  
洋風の緑の映える雑料理  
杉人の鉈打つ音や木の芽時  
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  
透折の激しき疲れ冬銀河

山本 進  
若林みゑ子  
木村 見江  
出澤 悦子  
金子 友晴  
菅原 規吉  
小池 園枝  
丸山 彰  
松沢 昭一

川柳 斉藤 俊醉 選

悲喜こもごも引き継ぐ顔と受ける顔  
物価高カット野菜が幅利かせ  
歩を合わせ孫が労わる凍結路  
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  
春めいて猫の額の畑作り  
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  
（選者評・一句目）年明け一月は、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、双方の喜し顔と不安顔、目の付け所が実に面白い。

窪田 吉治  
大森乃里子  
有賀利枝子  
金子 友晴  
下村 正枝  
関 敏雄  
甲田 隆登  
山本 進  
金井 和敏

## 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なりました。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、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。

図 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601（住所不要）

6月16日(月)必着



# 「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（上田地域）炊き出し訓練の様子

# 「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。

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

問 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



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

## 睡眠について改めて考えてみよう

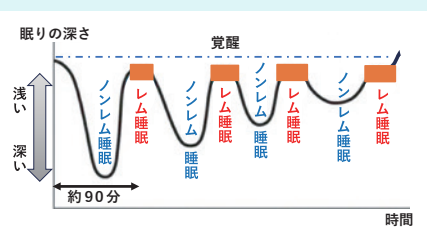
今まで「人生100年時代の健康生活」を送るため、食事や運動の重要性を解説してきました。も一つ欠かせないのが睡眠です。ヒトは人生の3分の1は眠っています。まだわからないことも多いですが、眠っている間に体と脳を休ませるだけでなく、重要な他の役割を持つことがわかってきました。

### 体内時計と睡眠

人類は、ずっと日の出とともに起きて、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、数百万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）といい、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分かりただけでしようか。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。

レム睡眠中は、脳と運動神経の間が遮断されるため体は休んでいます。脳の感情や記憶に関する部位が活発に活動し、特に命の危険、不安など恐怖の記憶の重要性を判断しているといわれています。この時に夢を見るのです。

眠りにつくと、まず深い眠りのノンレム睡眠が現れ、そしてレム睡眠となり、これを繰り返しながら徐々に浅い眠りになり、朝の目覚めに向かいます。睡眠中は、起きている時に大量に脳に入ってきた情報や記憶を整理、取捨選択し、さらに、脳に溜まった有害な老廃物を洗い流しています。この老廃物は、アルツハイマー型認知症を発症する一因になる恐れがあります。

問 地域医療政策室  
☎75・5463

# 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。

問 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日までに手続をお願いします(手続不要の場合もあり)。
- 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+上田市独自加算分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日までに手続をお願いします(手続不要の場合もあり)。
- 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