

☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内) ☎23・5196

本気でもいい。
はじめてでもいい。
家族でもいい。
小学生から大人まで、
誰もが主役の
マラソンイベントです。
お気軽にご参加ください!



期日

10月12日(月・祝)
9:00スタート

主会場

長野県営上田野球場内
(下之条354-1)

申込期間

6月21日(日)~7月26日(日)

競技種目など

種目名	参加資格	参加料
ハーフマラソン	高校生以上	4,000円
10km	高校生以上	3,000円
チャレンジラン(1.6km)	小学生以上	1,500円
ファミリーラン(1.6km)	どなたでも*	2,000円 (1ペアあたり)

※大会当日18歳以上の保護者と小学生以下の2人1ペア(親子以外も可)



市ホームページ
ID:4990

詳細は大会ホームページをご確認ください

- 公共交通機関のご利用にご協力ください。参加者用駐車場をご利用の方は当日の交通対策と安全確保のため別途500円/台のご負担をお願いします。
- 令和9・10年度は信州やまなみ国民スポーツ大会およびブレ大会開催に伴い、上田古戦場ハーフマラソンの開催は見送る予定です。



6月は「食育月間」です!



「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に日ごろの食事を振り返ってみましょう。

☎ 健康推進課
☎28・7124

野菜を食べよう! 「旬の野菜」を食べて、体調を整える

これから旬を迎える野菜(レタス、トマト、きゅうり など)は、夏の暑さに備えて、体にこもった熱を逃がしたり、体の調子を整えてくれます。野菜はビタミンや食物繊維を豊富に含み、体を守る働きや腸内環境を整える働きなどがあります。

お皿をカラフルに彩りませんか?

きゅうりやレタスなどの「淡色野菜」は、水分補給や体を冷やすのに役立ちます。しかし、強い日差しに負けない体を作るには、トマト、ブロッコリー、かぼちゃなどの「緑黄色野菜」に多い、抗酸化作用のあるビタミン類も必要です。
今日の食事では色の濃い野菜を食べましたか? 色の濃い野菜に多いビタミンA・C・Eは、体内のサビを取り除き、疲れにくい体を作ってくれる頼もしい味方です。つつい食事がシンプルになりがちですが、食卓を彩る野菜を食べて夏本番に備えましょう!



野菜ノート
(市ホームページ)

上田市オリジナルの「野菜ノート」では、手軽に野菜を摂取する方法をお知らせしていますので、ぜひご覧ください。



6月は環境月間

環境について考える機会にしましょう！

6月5日は環境の日です。環境基本法では、事業者および国民の間に幅広く環境の保全についての関心と理解を深めるとともに、積極的に環境の保全に関する活動を行う意欲を高めるという「環境の日」を定めています。

ナガミヒナゲシにご注意ください

ナガミヒナゲシってどんな花？

ナガミヒナゲシは、爆発的に繁殖するおそれがある花として、近年、全国的に注目が広まってきています。
 ○淡いオレンジ色の花、花びらは通常4枚、茎の高さ15～60cm
 ○花を咲かせるのは、4月～6月頃まで
 ○他の植物の成長を妨げる成分を含み、生態系に影響を与えるおそれあり

触るとどうなるの？

ナガミヒナゲシの茎などを折ると、**有毒の黄色い乳液**が出てきます。皮膚が弱い方(子どもやお年寄りなど)が、茎や乳液などに素手で触れると、かぶれたり、ただれたりする危険性があります。



市ホームページ



環境政策課 ☎23・5120

どうやって駆除するの？

茎や葉から出る乳液に直接触れないよう、**ゴム手袋を着用**してください。1つの果実に種子が約1,600粒入り繁殖力が強いので、**種子ができる前(開花前)に引き抜く**か、種子ができている場合は、**拡散しないように十分ご注意ください**。
 ①できるだけ根から引き抜く
 ②上田市指定の「家庭用可燃ごみ袋」に入れて密閉する
 ③枯死させてから、通常の可燃ごみとして処分する



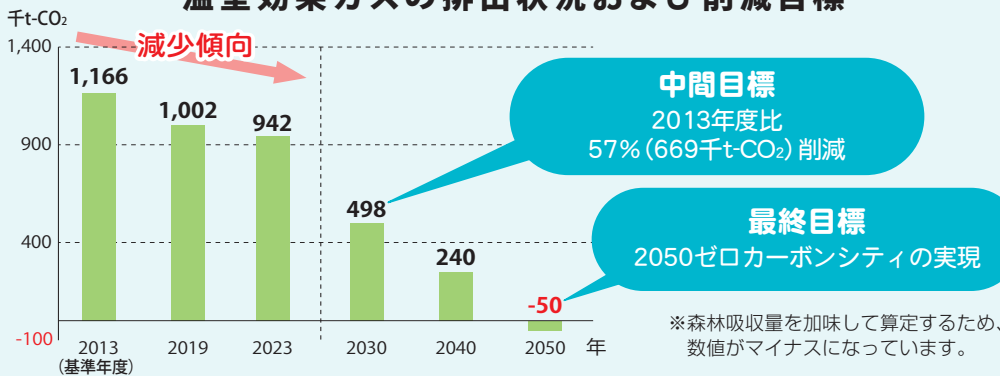
特定外来生物である「**オオキンケイギク**」も7月頃まで至る所で繁茂し、課題となっています。在来種の保全のため、引き続き、適切な駆除にご協力をお願いします。

上田市の脱炭素の取り組み

～ゼロカーボンシティの実現を目指して～

市では、2050年までのゼロカーボンシティ(温室効果ガス排出量実質ゼロ)実現に向けて、地域特性を生かして再生可能エネルギーを導入するとともに、少ないエネルギーで暮らせる環境にやさしいまちづくりに取り組んでいます。

温室効果ガスの排出状況および削減目標



補助制度をご活用ください

身の回りのエコなアクションを知ろう！

エコなアクションを意識し、温室効果ガスの排出削減に努めるとともに、無駄な電気代を削減しましょう。

自家用車から徒歩での移動に切り替える

1 kmあたり
0.125kgの
CO₂が削減！



食べ残しをしない

1日あたり0.01kgの
CO₂が削減！



宅配便を1回目で受け取る

1回あたり0.18kgの
CO₂が削減！



温室効果ガスの削減を目的に、太陽光発電、蓄電池システム、開口部断熱設備(内窓設置、外窓ドア交換、ガラス交換など)の設置に要する経費の一部を補助しています。



市ホームページ
ID:127862

参照) 国交省「環境：運輸部門における二酸化炭素排出量」、環境省 デコ活データベース

環境政策課 ☎71・6428