

「デジタルチケット」子育て世帯への追加配付・使用期限を延長します！

食料品をはじめとする物価高騰が続いていることから、子育て世帯に追加でチケットを配付します。併せて、既に配付したチケットの使用期限を12月25日(金)まで延長します。

追加配付対象世帯

令和8年8月1日(土)時点で上田市に住民登録のある、平成20年4月2日以降に生まれた方がいる世帯

配付額

対象者1人あたり6,000円のデジタルチケットを配付

ID・パスワードについて

9月下旬～10月上旬にかけて、追加配付対象世帯に順次通知を送付します。送付には2週間ほどかかります。なお、送付事情によりお手元に届く時期が異なる場合がありますが、10月上旬には届くよう発送しますのでご了承ください。

サポート窓口

アプリのダウンロードやチケットの取得方法をサポートします。

- 市内郵便局(一部対応できない郵便局もあります)
- ☎ 相談力スターセンター(政策企画課)
☎ 0120・513・518(平日 9:00～18:00)
☎ 23・5112(IP電話から)

紙チケット発行窓口について

スマホアプリが利用できない方向けの「紙チケット」は市内郵便局で発行できます。マイナンバーカードなどの本人確認書類と市から郵送しているID・パスワード通知を持参してください。「紙チケット」が使用可能となるのはチケット交付日から数えて5営業日目からです。

子育て世帯に追加配付！

12月25日(金)まで延長！

対応可能店舗はこちら



ホームページ

対応可能な市内郵便局の一覧はこちら



ホームページ



文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

母に似た雲がふんわり浮び出し目、鼻、まゆげを木々がつけたり涼やかな菖蒲の絵手紙送りたり「ひと息ついて」と就活の孫に葉の一枚食むのみならば青虫を潰さずに見たい蝶と舞ふ日を強弱の英語のリズムに魅せられて短歌と違う音律で読むみどりなす田の面をこふのとりが舞ふけふは佳きこときつとあるらむ食足りて畳に安らぐ日日あらばこの上何も望むことなし

〔選者評・一首目〕 ふんわりとしたお母様の顔のような雲が浮かび、手前で揺れている木々の葉がまるで目や鼻や眉のように見えた、というのでしよう。想像力豊かな、観察の楽しい歌です。

俳句 島田 洋子 選

点滴にかすかな音や星涼しちむぐりさ平らかなれと慰霊の日
雨音を音符にたとえ梅雨染し吟行や付かず離れず黒揚羽
炎天や灯籠に蜂潜みをり轆かれるよ道路に蛇が大あくび
パンの屑鳩と啄むすずめの子じりじりと音するごとき日焼けかな
青柿の落つるひびきや山の寺

〔選者評・一句目〕 手術後の点滴の微かな音も聞こえる静かな病棟。窓から見える星の輝く音も聞こえてくる。実際に体験した心情、心に染みます。

川柳 齊藤 俊 選

家着には孫のお下がりがハート柄まだ負けんハッピが躍るシニア連
炊事して解る女房の底力
ゆるゆると八十路踏み入り景色見る
風呂のようプールでしゃがみ数える児
後期高齢言われて気づく己が歳
憩いの場心をつなぐお年寄り
エプロンも衣がえして夏迎え
物価高自家どり野菜好評だ

〔選者評・一句目〕 思わぬなんとかわいいうおババちゃん、と云う私も同じ。孫の靴(サイズ大)、夏物Tシャツ(少しハテ)でも平気です。時には外にも出ます。楽しいわい。

10月16日(金)必着



投稿フォーム

12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、☎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)

坂口 徳
小林さよ子
竹内 創造
山崎 深幸
羽生田めぐ美
松橋 敏生

「学校給食」は食事のバランスのお手本

学校給食では、月に1回子どもたちに和食を意識づける、「和食の日」を設けて、その良さを理解してもらう取り組みをしています。家庭で日常的に食べる和食の代表は“味噌汁”でしょうか。暑い時期でも温かい味噌汁を食べることで、体の中から温まり、消化、吸収を良くします。最近、食卓に味噌汁は並んでいますか？味噌汁の良さを見直してみませんか。

主食、主菜、副菜を基本とした バランスの良い献立の工夫

献立例：ごはん、牛乳、鯖の照り焼き、たくあん和え、豚汁

主菜 肉、魚、卵、大豆製品

体をつくる「たんぱく質」が含まれる。
体の組織をつくる材料になります。

牛乳

体をつくる「たんぱく質」と
「ミネラル」が含まれる。

副菜・汁 野菜、海そう、きのこ

体の調子を整える「ビタミン」
「食物繊維」が含まれる。
病気や感染症から体を守ります。

主食 ごはん、パン、めん類

体の熱や力になる「炭水化物」
が含まれる。体を動かすため
のエネルギーになります。



具たくさん味噌汁で簡単にバランス良く

味噌汁にたんぱく質(肉・魚・卵、大豆製品 など)と野菜を入れると「主菜」+「副菜」の2皿分を手軽に食べることができます。忙しいときも、「主食(ごはん、パン、麺など)」に具たくさんみそ汁で簡単にバランスのよい食事がとれます。

《具たくさん味噌汁》簡単にできるポイント



- ・季節の野菜を使う
- ・冷蔵庫の野菜でOK
- ・カット・冷凍野菜も活用
- ・洋風にアレンジも可能

卵、カニカマ、ちくわなどたんぱく質入りの手軽な一品

学校給食試食&食育・運動講座のご案内

日時 ●第1回 11月6日(金)
●第2回 11月26日(休)
両日 9:20~12:20
※両日内容は同じです。

場所 第二学校給食センター

定員 両日各先着20名

料金 360円(試食代)

申込 9月28日(月) 9:00~10月15日(休)に

市ホームページ内の申込フォームまたは電話で

☎ 学校保健給食課 ☎23-5173



市ホームページ
ID:118973

10月は乳がん月間です

乳がんは女性が一生のうちで最もかかりやすいがんですが、初期の段階で治療すれば高い確率で治癒するとされています。早期にがんを発見し治療するためには、次の2つの習慣を継続することが大切です。

☎ 健康推進課 ☎28-7124

定期的に乳がん検診を受診しましょう

自覚症状がない時期のがんを発見し治療するためには、定期的に検診を受診することが大切です。乳がん検診(マンモグラフィ検診)は乳房を専用の機械で挟み、レントゲン撮影をするもので、「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に一度のマンモグラフィ検診が推奨されています。

ブレスト・アウェアネスを習慣にする

ブレスト・アウェアネスとは、「自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること」です。(Breast=乳房 Awareness=意識すること)

乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。「いつもと違う」に気が付けるよう、自分自身の体と向き合う時間を持ちましょう。



市ホームページ
ID:2472



ブレスト・アウェアネスの 4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る(日頃から見て、触って、感じる)
- ② 乳房の変化に気をつける(しこりや血性の乳頭分泌 など)
- ③ 変化に気が付いたら、すぐに医療機関を受診する
- ④ 40歳になったら、2年に一回乳がん検診を受ける