

人工透析のための通院費を助成

じん臓機能障害により、人工透析のために通院した交通費の一部を助成します。

対象期間 令和5年10月～令和6年3月

対象 次の全てに該当する方

- ①市内在住で人工透析を受けている
- ②通院距離が片道2km以上
- ③市税の滞納がない

申込 3月11日(月)まで。詳細は電話で。

- ☎ 障がい者支援課** ☎23・5158
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

軽自動車などの廃車・名義変更の手続きをお忘れなく

軽自動車税(種別割)および自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者、または使用者に課税されます。車両を所有していなくても、車検証などの登録がされたままだと課税対象となりますので、廃車・名義変更の手続きをお願いします。

手続きが必要な例

- 名義変更をしないまま車両を手放した
- 車検証の廃車手続きをしないまま解体業者で解体した

☎ 税務課 ☎23・5169

上田市文化センターエレベーターと展示室の利用中止

上田市文化センター(中央公民館・上田文化会館)では、老朽化に伴い、エレベーターの改修工事を行うため、工事期間中はエレベーターと展示室を使用できません。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

期間 2月19日(月)～3月31日(日)

※変更となる可能性あり

☎ 中央公民館 ☎22・0760

2月分市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 4期
- 国民健康保険税 8期
- 後期高齢者医療保険料 8期
- 介護保険料 8期

2月29日(木)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

入札(見積)参加申請中間受付

令和6年度に市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務および森林整備業務の入札(見積)に参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請されている方は、今回申請する必要はありません。

なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受付しています。

受付期間 3月1日(金)～15日(金) (必着)

有効期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

申込 窓口に持参または郵送で。

その他

希望工種の追加、格付の見直しも受け付けます。募集要領や申請書類などは市ホームページと窓口にあります。

☎ 契約検査課 ☎23・5257
〒386-8601(住所不要)

重度心身障がい者のタクシー利用料を助成

自力での移動が困難な重度心身障がい者の生活を拡大するため、タクシー券を助成します。

対象 市内在住で次の全てに該当する方

- ①いずれかの障害者手帳をお持ちの方
- 身体障害者手帳1級、2級(下肢、体幹または視覚の障がいに限る)
- 療育手帳A1
- ②世帯全員の前年の所得税額*(1～6月の申請は前々年の所得税額)の合計が21,000円以下の方
※租税特別措置法軽減前の所得税額とする
- ③自動車税または軽自動車税の減免を受けていない方
- ④市税の滞納がない方

助成 500円分のタクシー券(年間最大48枚)

申込 申請書類を窓口に。

その他 令和5年度申請者には申請書を送付します。新規申請者はお問い合わせください。

- ☎ 障がい者支援課** ☎23・5158
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

お知らせ

高等学校通学費等補助金(10～3月分)のご案内

対象要件

県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次のAまたはBに該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額(月額)
野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平	3,000円
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3,000円*1
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円*1
菅平	5,000円
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施栗栗、西武	5,000円*2

- *1 丸子修学館高校への通学は対象外
- *2 丸子修学館高校への通学は3,000円

B 公共交通機関(電車・バス)を利用し、定期券による通学距離(市内距離に限る)が片道13km以上の生徒

補助金額(月額) 市内区間定期代の20%程度

申込

3月1日(金)～18日(月)に、①高等学校通学費等補助金交付申請書、②納税状況調査同意書、③定期券の写しを窓口に。
※①②は高校事務室、窓口に、市ホームページにあり。③はBの方のみ。

- ☎ 教育総務課** ☎23・5100
丸子地域教育事務所 ☎42・3147
真田地域教育事務所 ☎72・2655
武石地域教育事務所 ☎85・2030

電話リレーサービスをご利用ください

電話リレーサービスとは、耳の聞こえない人や発話困難な方など、電話でのやり取りが困難な方が、通訳オペレーターを介して電話をかけることができるサービスで、119番通報も可能です。利用には事前登録が必要です。

☎ 消防警防課 ☎26・0119

場所の記載がないイベントは、国の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「利用案内」に「無償」または「申込不要」があります。

上田市は新型コロナワクチンの無料接種を3月25日で終了します

※1月31日現在の情報をもとに作成しているため、急遽変更となる場合があります。



市ホームページ

接種を希望する方は早期の予約をお願いします。

現在行っている「令和5年秋開始接種」は、初回接種を完了した生後6か月以上の方が対象です。令和5年9月20日～3月末に1人1回接種できます。上田市は、12歳以上の方のワクチン接種を3月25日(月)に終了する予定です。接種を希望する方は、お早めにご予約ください。予約状況によっては、今後接種可能な医療機関、予約枠が縮小となる場合があります。

※11歳以下の方の接種については、Web予約サイトをご確認いただくか、コールセンターへお問い合わせください。※接種券を紛失した方、上田市へ転入した方は接種券の発行申請が必要です。コールセンターへお問い合わせいただくか、市ホームページから電子申請をお願いします。

◎接種の予約をしたい方、接種券の発行などのお問い合わせはコールセンターへ(予約はWEBでもできます)

電話

☎0570-079-567 ☎(0268)75-7181

(ナビダイヤル)

WEB予約サイト

上田市新型コロナワクチンコールセンター (9:00～17:00 ※土日祝日を除く)

※2月末でコールセンターを閉所します。その後は窓へお電話ください。

☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75-6676

お酒と肝臓

アルコールは人体に有毒

肝臓はアルコールを全力で無毒化して体外に排出しようとしてくれます。アルコールはアルデヒド脱水素酵素などにより、最終的に水と二酸化炭素として排出されます。しかし、遺伝的にアルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人は、すぐに赤くなったり、ひどい頭痛が起きたりします。肝臓は最優先でアルコールの処理をするため、本来の働きができず、肝臓に中性脂肪が溜まり脂肪肝となってしまうと、インスリンが効きにくくなり、糖尿病が発症したり悪化したりします。

肝硬変の原因の第一位

さらに進行すると、だんだん肝細胞も傷つき肝臓が硬くなっていきます(肝硬変)。日本肝臓学会によるデータでは、日本における肝硬変の第一位の原因はアルコールです。昔から「酒は百薬の長」と言われ、適量の飲酒は健康によいと言われてきましたが、最近では、世界保健機関(WHO)が、少量でもがんのリスクが増すため、飲まないことを推奨しています。ただ、適度なアルコールは、リラックス効果や円滑な人間関係の形成に必要なとも思います。

適量のアルコールとは

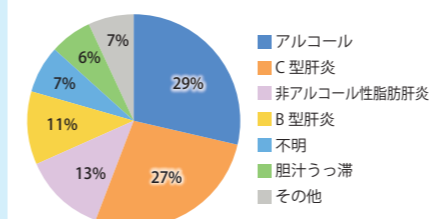
厚生労働省では、1日平均純アルコールで約20g程度を適度な飲酒としています。20gのアルコールとは、ビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、ワインでは2杯(240ml)くらいです。物足りないと思う方もいると思いますが、これが健康を害さない量です。

健康のために適量を

アルコールは、肝臓病、膵炎、脳血管障害、がんなどの原因となり、さらに依存症の危険もあります。少量であれば高揚感をもたらしますが、さらに飲むとまず大脳を麻痺させ、理性・判断力が低下し、途中で止められなくなったり、飲酒運転など危険な行為を制止できなくなったりします。最後には、呼吸までが麻痺し死に至ります(急性アルコール中毒)。

飲みすぎにながらやけ酒は厳禁です。ストレスに対しては、飲酒以外での気分転換運動、趣味などをすることが大事です。適量を守り、楽しく飲みましょう。

日本における肝硬変の原因



出典：日本肝臓学会「肝硬変の成因別実態調査」2023年第59回日本肝臓学会総会発表



健康シリーズ



よしざわ かつゆき
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

☎ 地域医療政策室
75・6787