



「井戸端相談もくれん」が開設されます

日時 毎週金曜日 9:00～18:00
場所 〆やじろベー 宅老所もくれん
内容

地域で安心して日常生活を営むために、認知症の方とその家族を応援する「伴走者」として、相談支援を行います(日々の暮らし方や接し方のコツ、社会参加の場の提案 など)。

対象 市内在住で認知症に関する相談などがある方

申込 電話で(申込先 ☎23・8877)。

〆 高齢者介護課 ☎23・5140

コンビニ交付を休止します

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどでの「戸籍全部(個人)事項証明書」と「戸籍の附票の写し」の交付を休止します(住民票の写し・印鑑登録証明書は取得できます)。

日時
12月4日(木) 終日
12月20日(金) 17:00～12月23日(月) 9:00
場所 イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン
〆 市民課 ☎23・5334

11月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期
- 介護保険料 5期

12月2日(月)までの納付をお願いします。

〆 収納管理課 ☎23・5117

園芸施設共済で自然災害に備えましょう

近年、頻発する豪雨や台風などの自然災害により全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で、農業を継続的に行うために被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など日頃の備えが重要です。これからの季節は雪害も心配されますので、すでにご加入されている方は継続加入をお願いします。ご加入されていない方はぜひ、加入のご検討をお願いします。なお、園芸施設共済の掛金は必要経費として認められています。

〆 NOSAI長野上小支所 ☎35・3333 (農業政策課)

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和6年10月1日から時間額998円に改正されました。この機会にご確認ください。また、中小企業・小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

〆 【最低賃金について】
長野労働局労働基準部賃金室
☎026・223・0555
または最寄りの労働基準監督署へ。
【助成金について】
●業務改善助成金
長野労働局雇用環境・均等室
☎026・223・0560
●キャリアアップ助成金
長野労働局職業対策課
☎026・226・0866 (地域雇用推進課)

お知らせ

映画「シンペイ歌こそすべて」先行上映

市内で多くの撮影が行われ、延べ100名のエキストラの方にご参加いただいた映画が11月22日(金)から長野県で先行上映されます。ぜひご鑑賞ください。

期日 11月22日(金)～
場所 TOHOシネマズ上田(アリオ上田内)
監督 神山征二郎
出演 なかむらほしのすけ しだみらい わたなべだい
中村橋之助、志田未来、渡辺大、
みうらたかひろ、よしもとみゆ、つちやたかこ、
三浦貴大、吉本実憂、土屋貴子、
あがたなおと、緒形直人 ほか

ロケ地 旧宣教師館、上小教育会館、
上田城跡公園、信州大学繊維学部、
上田蚕種(株) ほか

あらすじ 今も歌い継がれる多くの曲を残した作曲家・中山晋平の生涯を彼の音楽とともにつづる。

〆 信州上田フィルムコミッション
(観光シティブロモーション課内)
☎71・6075



場所の記載がないイベントは、〆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、「〆あなたでも」「無料」「申込不要」です。

広報うえだ

1月号 表紙写真を募集!

～ 2024年あなたのマイウエダは何ですか?～

皆さんからご応募いただいた写真をもとに、「広報うえだ令和7年1月号」の表紙を制作します。

あなたの好きな上田の写真をお待ちしております。
応募に当たっては、応募規約を必ずご確認ください。

- 応募内容** 2024年に上田市内で撮影したあなたの好きな上田の写真(人、風景、場所、イベント など)
- 応募方法** 12月15日(日)までに、必要事項(応募者氏名、住所、電話番号、応募写真、撮影日、撮影場所 など)をながの電子申請サービスで。

※写真は広報課が選考のうえ掲載枚数を決定します。
応募いただいた写真が必ず掲載されるものではありません。
※写真は無償かつ無期限に市のさまざまな広報媒体で使用することを承諾するものとします。
※その他の応募方法を希望される場合はご連絡ください。

〆 広報課 ☎71・8080



市ホームページ

(イメージ)



筋肉と健康長寿

筋肉もホルモンを出す

2023年2月号「脂肪肝の回」で触れましたが、脂肪組織はただ脂肪がたまっているだけでなく、アディポカイン^{※1}というホルモンを出して、体に多くの影響を及ぼしています。筋肉組織も体を支え、動かすだけでなく、運動で筋肉が収縮するときに、マイオカイン^{※2}というホルモンを100種類以上出しています。その中には、筋肉の増大、脂肪の分解、糖尿病の予防、がんの抑制、脳の活性化などの効果をもたらすものもあります。

※1 脂肪生理活性物質 ※2 筋肉生理活性物質

筋肉を鍛えよう

運動には、レジスタンス運動(筋トレ)、有酸素運動(ウォーキング、ジョギングなど)とストレッチがあり、組み合わせで行うことが大切です。筋肉は20代をピークに年齢とともに衰えます。転倒や運動不足を防ぐためにも、筋肉を増やすことは大事なことです。また、筋肉は多くのエネルギーを消費しますので、鍛えることで肥満、糖尿病、脂肪肝などを予防することができます。

自宅でできるスクワット

筋トレの中でもスクワットが自宅でも行えて効果的です。短時間で、体で最大の筋肉である太ももを鍛えることができます。



写真① スクワットの例



写真② いすを使ったスクワットの例

基本例は写真①となりますが、ふらつく方は、写真②のようにいすを後ろに置いたりつかまったりして、安全に行ってください。最初は無理せず、慣れたら徐々に回数を増やしましょう。筋トレは、筋肉を少し傷つけますので(回復するとより太くなる)2～3日に一度行いましょう。毎日できる方は、スクワットや腹筋、ダンベルを使用した筋トレを日替わりで行いましょう。ゆっくりと深い呼吸をしながら行うことも大切です。

筋トレには有酸素運動(ストレッチを組み合わせ、自分に合った運動を徐々に始めていきましょう。また、テレビの体操番組やウォーキングなど、家族や仲間と始めると長続きします。市でも「チャレンジ運動デイ」一歩いて健康「カラダ元気で測定」など健康づくり、仲間づくりのお手伝いをしています。ぜひご利用ください。

その10

〆

地域医療政策室
☎75・5463



健康シリーズ 人生100年時代を先取りしたけんこう



よしざわ 吉澤 かなめ 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