

自閉スペクトラム症を知ってください

発達相談センター
☎24・7801

自閉スペクトラム症(ASD)は生まれつきの脳の機能に関係して起こる発達障がいの一つの症状です。

幼少期から人との関係がうまく築けなかったり、関心を持った行動や物、習慣などに強いこだわりが見られ、生活上の支障がおこることが一次的な問題です。

成長の過程で過剰なストレス(失敗や挫折、叱られ続ける経験)が重なると自信を失い、身体不調やひきこもり・うつ・暴力など二次的な問題に発展する可能性があります。

できるだけ早い時期から、周囲が理解し支援することで、ストレスを感じにくい生活習慣や環境を整えることが大切です。

発達障害啓発週間に実施する ブルーライトウォークへの参加者を募集

- 日 時 4月5日(土) 18:30(雨天決行)
- 集合場所 上田駅前広場 真田幸村像前
- 持ち物 ブルーの服や物、ライト など

☎ 上小圏域障害者総合支援センター
☎28・5522



善光寺や東京タワー、エッフェル塔などのブルーライトアップ、渋谷駅前ハチ公ブルーデコレーションなど世界各地で啓発活動に取り組んでいます。

啓発動画
(県ホームページ)



ひとりで抱えこまずに 相談してみませんか

健康推進課 ☎23・8244

春は進学や就職・転職、家族や友人との別れなど、生活環境の変化によりストレスを受けやすい時期で、例年自殺者が多くなる傾向があります。そこで国は3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止に向けた啓発をしています。自殺はその多くが追い込まれた末の死と言われています。ストレスや心身の不調を感じたら、どうかひとりで抱えこまずに、悩みや気持ちを話してみてください。

生きるのがつらい・消えてしまいたい時に話してください(電話相談)

相談先	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル※	☎0570・064・556	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:30～16:00、18:30～22:30(受付は 22:00まで)
いのちの電話	☎026・223・4343(長野)	年中無休
	☎0263・88・8776(松本)	11:00～22:00
	☎0120・783・556(無料)	年中無休 16:00～21:00、毎月10日は 8:00～翌日 8:00
#いのちSOS	☎0120・061・338(無料)	年中無休 24時間

※「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がある」「身近な人が自死してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。

こころの健康について相談したい

相談先	電話番号	受付時間
健康推進課	☎23・8244	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8:30～17:15
丸子保健センター	☎42・1117	
真田保健センター	☎72・9007	
武石健康センター	☎85・2067	
上田保健福祉事務所	☎25・7149	
長野県精神保健福祉センター	☎026・266・0280	

どこに相談したらいいかわからない

よりそいホットライン

どんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探します

☎0120・279・338(無料)
年中無休・24時間

県内各種相談窓口
(県ホームページ)



申込不要

路線バスに関する利用者説明会を開催します

交通政策課 ☎23・5011

路線バスは、通勤・通学・通院など、生活に欠かせない公共交通です。

しかし、マイカーの普及や昨今の燃料費高騰、運転手不足、2024年問題といった課題により、路線バスを取り巻く環境は厳しさを増しており、路線の廃止や減便が全国で発生しています。そのような中で、路線バス運行事業者の経営存続、運転手確保、運賃の改定などを考える必要があります。市ではこのような状況を踏まえ、運賃低減バス運行事業の第4期終了(令和7年9月末)に向け、路線バスの確保・維持を図るため、新たな施策を検討してきました。

本説明会では現在の検討状況について説明しますので、ぜひご参加ください。

●日時・場所

期 日	時 間	場 所
4月9日(水)	19:00～	城南公民館 大ホール
4月11日(金)		武石公民館 コミュニティホール
4月13日(日)	10:00～	西部公民館 大ホール
4月14日(月)	19:00～	塩田公民館 大ホール
4月16日(水)		川西公民館 大ホール
4月18日(金)		真田中央公民館 大ホール
4月21日(月)		上野が丘公民館 大ホール
4月23日(水)		丸子文化会館 小ホール
4月25日(金)		中央公民館 大会議室

●内容

- 1 上田市の公共交通の現状について
- 2 新たな路線バスの確保・維持策について
- 3 質疑応答



市ホームページ

4月1日(火)～

路線バス「柵津線」の 運行ルートを変更します



交通政策課 ☎23・5011

路線バス「柵津線」(運行事業者 千曲バス(株))について、利便性向上と安全性の確保を図るため、次のとおり一部運行ルートを変更します。この変更に伴い、運行本数を現行の往復3本から4本に増便しますので、新しくなった柵津線をぜひご利用ください。運行ルートや時刻表の詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ



柵津線〈上田駅より西側〉

「上田駅」～「花園」停留所間のルートを、他路線との重複の解消と上田城への誘客を目的に、「上田駅」停留所から二の丸通りを経由し、「西小学校入口」停留所に至るルートへ変更します。

新設される停留所

上田城跡公園前

廃止となる停留所 (柵津線のみ)

花園 八幡 新田 房山
原町 松尾町



柵津線〈町吉田より東側〉

「町吉田」停留所～「あやめの里ショッピングパーク」を経由し、「ツルヤかのう店」に至るルートへ一部変更します。この変更に伴い、「中吉田坂下」～「中吉田坂上」停留所の区間は運行しないこととなります。

新設される停留所

あやめの里ショッピングパーク
ツルヤかのう店

廃止となる停留所

中吉田坂下 中吉田坂上

