

毎年12月3～9日は 障害者週間です



市ホームページ

「障害者週間」は、障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野での活動に参加する意欲を高めることを目的に制定されました。障がいの有無にかかわらず、互いが尊重し支え合う「共生社会」の実現に向けて、多様性の大切さを考え、誰もが暮らしやすいまちをつくりましょう。

☎ 障がい者支援課 ☎23・5158

11月15日(土)～26日(水)

東京2025デフリンピックが開催されます！

デフリンピックとは、聴覚障がい者のためのスポーツ大会で、オリンピック、パラリンピックに並ぶ、国際的な総合スポーツ大会の一つです。オリンピックと同様に、4年に一度開催され、東京大会で100周年を迎えます。国際手話・スタート合図ランプ・旗を使った審判など、視覚による情報保障が特徴です。

この大会では、公平な競技環境を実現し、誰もが自分らしく能力を発揮できる「ソーシャルインクルージョン」*を目指します。

※ソーシャルインクルージョン…

社会的に弱い立場にある人も含め、すべての人が社会の一員として大切にされ、お互いを尊重し合いながら暮らす社会を目指す考え方

手話で
デフリンピックを
応援しよう！



頑張れ！

8月18日(月)

全国を巡回している
キャラバンカーが
市を訪れ、デフリン
ピック応援イベント
が開催されました。



市ホームページ



市では、情報保障の一環として、「うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例」を制定しています。聴覚障がいを含め、外見からはわかりにくい障がいが多くあります。この機会に、障がいへの理解を深め、聞こえが不自由な方には筆談で話したり、手話通訳や要約筆記が行いやすいようにゆっくりわかりやすく話すなど、一人一人に合わせたコミュニケーション方法で、思いやりのある行動をお願いします。

百害あって一利なし

たばこの害については、皆さんもすでに十分ご存じかと思えます。

たばこの煙には約70種類もの発がん性物質が含まれており、肺がん、喉頭がん、食道がんをはじめ、多くのがんと関連があります。また、心筋梗塞や脳卒中などの心血管障害、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病、睡眠障害、認知症、老化促進との関連も指摘されています。

さらに、受動喫煙により、本人のみならず周囲の人（特に妊婦や子ども）に対しても、多大な健康被害を及ぼします。

ニコチン中毒

では、健康・長寿の最大の敵（図：危険因子に関連する非感染性疾患による死亡数第1位）であるたばこは、なぜやめられないのでしょうか。それは、たばこに含まれるニコチンが、脳の報酬系（ reward system ）に作用して、快感や多幸感をもたらすドーパミンを過剰に分泌させるためです。ドーパミンは幸せホルモンの一種で、本来は意欲や集中力、生存や子孫を残すために必要なものです。ただ、その効果は



人生100年時代を先取りした
けんこう
健幸シリーズ

たばこはなぜやめられないのか
ニコチン中毒（依存症）

その14



よし ざわ かなめ
吉澤 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

☎ 地域医療政策室
☎75・5463

長く続かず、効果が切れてくるとイライラし、またニコチンが欲しくなってしまう（ニコチン依存）。そのため、健康に悪いとわかっていても、個人の努力でやめるには相当な困難を

伴い、禁煙成功率は10％程度と言われています。好奇心や友達からの誘いでなんとなく吸い始め、いつたん喫煙習慣がつくと、若者ほどやめられなくなるため、喫煙を始める若者への啓発が必要でしょう。

健康・長寿のため禁煙を！

禁煙外来の成功率は徐々に上昇して70～80％くらいになっています。すでに長年喫煙されていて禁煙したい方は、依存症を克服するために専門医を受診しましょう。

厚生労働省や市ホームページなどでも、たばこの害や禁煙について情報発信を行っていますのでご覧ください。



市ホームページ

12月 相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申 込	連 絡 先		
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	上田市消費生活センター ☎75・2535		
法律相談（1人年1回、20分）	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051		
行政相談	9日(火)	13:00～15:00		不 要			
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	11日(木)	13:00～16:00					
行政相談／登記・法律相談	17日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216		
行政相談	19日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	真田生活環境担当 ☎72・0154		
	1日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不 要	武石生活環境担当 ☎85・2312		
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不 要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110		
	毎週月・水・木曜日	9:00～16:00	長野地方事務局上田支局		長野地方事務局上田支局 ☎23・2001		
	4日(木)	10:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393		
	4日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694		
	2日(火)		真田地域自治センター		真田市民サービス課 ☎72・0154		
	1日(月)		武石地域総合センター		武石市民サービス課 ☎85・2827		
女性弁護士による法律相談	18日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)		
女性相談員による なんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)	
	毎週木曜日	10:00～17:00					
13日(土)・20日(土)							
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140		
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15					
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ		健康推進課 ☎23・8244		
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)		
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不 要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000		
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241		
発達相談		8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801				
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・ シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)		
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日					事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
求職・労働相談(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日						
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	ふれあい福祉センター	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)		
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎) 1階	不 要	人権共生課 ☎75・2245		
中小企業・小規模事業者の経営相談	2日(火)・16日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までに ホームページ または電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)		
	10日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)				

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。



消費生活センターだより 年末に急増！海産物の購入を強引に勧める電話にご注意を！

年末にかけて、カニなどの海産物の「電話勧誘販売」や「送り付け」のトラブルに関する相談が増えてきます。相談事例を見ると、電話勧誘を受けた際に購入を断っているにもかかわらず、事業者から一方的に送ると告げられて電話を切られるケースや、番号を変えて何度も電話をしてくるケースなど、事業者による執ようかつ強引な勧誘が見られます。また、突然海産物が代引配達で届き、同居している家族が代金を支払ってしまったケースもあります。



消費者へのアドバイス

■不要な場合は、きっぱりと断りましょう。断ったにもかかわらず、一方的に代引配達で商品が届いたら受け取りを拒否しましょう。「格安にするので購入しないか」「閉店するので買って」などと言って、強引に購入させるような勧誘が目立っています。不要ならきっぱり断り、すぐに電話を切りましょう。一方的に代引配達で商品が届いた場合は宅配業者に事情を説明し、名称や所在地など事業者の情報を記録してから受け取りを拒否し、代金は支払わないようにしましょう。

■代金を支払った場合でも事業者に対し返金を求めることができます。一方的に送り付けられた商品には代金を支払う必要はありませんので、返金を求めることができます。
■電話勧誘で契約したときは、クーリング・オフができます。電話で購入を承諾してしまっても、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であれば、書面やメールなどによりクーリング・オフをすることができます。

不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。