

募集

公有地を売却します

売却物件
 (所在地/地目/面積/最低売却価格)
 塩川2821番10/宅地/256.32㎡
 /5,536,000円

売却方法
 一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却

申込期間/場所
 8月16日(火)～9月16日(金)
 /**窓**口(市役所本庁舎4階)

入札期間/方法
 9月20日(火)～30日(金)
 /**窓**口に直接持参または郵送
 ※郵送の場合は必着

開札日時/場所
 10月4日(火)9:30(立会任意)
 /市役所本庁舎 2階202会議室

その他
 物件の情報、入札に関する説明書・入札申込書は、**窓**口・市ホームページにあります。

窓 上市土地開発公社 ☎22・3415



市ホームページ

市営住宅9月期入居者募集

募集団地/戸数
 千曲町/4戸、内堀/2戸、中丸子/3戸、中丸子第2/2戸、上丸子/2戸、上長瀬/1戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸
 ※募集団地・戸数は変動する場合があります。
 申込資格・住宅の構造や家賃などの詳細は、市ホームページまたは、直接お問い合わせください。

申込日時/窓口
 9月1日(日)～8日(日)8:30～17:15
 (土日を除く)/**窓**口または丸子・真田・武石市民サービス課

入居者決定方法
 9月16日(金)に、市役所本庁舎3階会議室で公開抽選を行います。
 ※抽選後に申込のなかった住宅がある場合は、引き続き、当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望される方は、抽選会にご参加ください。

その他
 ひとり親・高齢者・障がい者などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

窓 住宅課 ☎23・5176



市ホームページ

ペレットストーブ・ボイラーの購入費を補助

木質バイオマス利用を促進するため、購入経費の一部を補助します。

補助対象 ペレット自動供給装置付きのペレットストーブ・ボイラー

補助金額 1台につき10万円以内

補助台数 2台(抽選)

対象 市内在住の方および市内の事業所で、令和5年2月10日(金)までに実績報告書を提出できる方

申込 9月9日(金)までに申請書(**窓**口、市ホームページにあり)を**窓**口へ持参。

その他
 要件を満たしている方の中から抽選を行います。なお、補助台数に達しない場合は、以降先着順とします。

窓 森林整備課 ☎23・5124



市ホームページ

ひとり親家庭等子どもの生活・学習支援事業

ひとり親家庭などの小学5・6年生を対象とした生活・学習支援事業を実施します。料金は無料です。詳細は市ホームページまたは**窓**へご確認ください。

期間 9月～令和5年2月

対象 児童扶養手当受給世帯と同様の所得水準にあるひとり親家庭の小学5・6年生(通塾などをしている児童を除く)

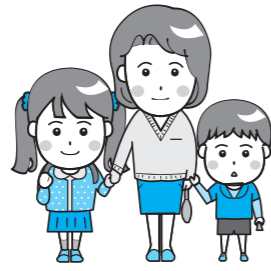
定員 各学年15名ずつ(申込多数の場合は抽選)

申込 8月25日(木)までに**窓**口または電話で。

窓 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



市ホームページ



水道の適正な管理について

ご使用の水道は、2か月に一度検針を行っていますが、検針時に漏水が発見される場合があります。宅地内は使用者管理となっていますので、給水器具などの点検や長期的に使用していない施設も含めた、適正な管理をお願いします。

窓 サービス課 ☎75・1092

お知らせ

9月中旬に敬老祝金をお贈りします

長寿を祝福するため、祝い金を贈ります。申請不要です。令和4年9月1日現在、市内に住所のある方が対象です。

金額/対象年齢

- 5千円/88歳(昭和9年4月1日～昭和10年3月31日に生まれた方)
- 1万円/99歳(大正12年4月1日～大正13年3月31日に生まれた方)
- 1万円/101歳以上(大正11年3月31日以前に生まれた方)
- 3万円/100歳(大正11年4月1日～大正12年3月31日に生まれた方)

贈呈時期/方法
 9月中/民生委員・児童委員、市職員から直接贈呈

その他
 高齢者支援事業の充実を図るため、本事業の支給年齢と金額を昨年度から令和5年度にかけて段階的に見直しを行っています。ご理解をいただきますようお願いいたします。

窓 高齢者介護課 ☎23・5131

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月29日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所以外記載がないイベントは、**窓**の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

長野県民交通災害共済は年度途中でも加入できます

期間 会費納入日の翌日～令和5年3月31日

対象 市内在住者(ただし、市内在住者の被扶養者で就学による市外居住者も加入可)

会費 400円/人 ※小・中学生100円(各学校を通して加入できます)

申込 申込書に会費を添えて**窓**・各地域自治センターまたは市内金融機関(郵便局を除く)へ。申込書のない方や詳細は**窓**へお問い合わせください。

その他
 (次のいずれかに該当する方は、市で会費を負担し加入するため申込不要)

- 未就学児童(平成28年4月2日以降に生まれた方)
- 交通・災害遺児
- 生活保護者 ●療育手帳所持者
- 身体障害者手帳所持者(1～3級)
- 精神障害者保健福祉手帳所持者
- 中国残留邦人等生活支援給付対象者

窓 生活環境課 ☎22・4140



審議会等附属機関の委員を募集

公募による他の審議会への参画者は、応募できません。

◇各審議会の共通事項

- 募集人員** 若干名
- 任期** 委嘱の日から2年間
- 報酬** 市の規定に基づき支給
- 応募資格** 市内在住で18歳以上の方(各審議会の応募資格をご確認ください)
- 応募方法** 9月9日(金)までに、申込書(各**窓**口または、市ホームページにあり)を郵送または各**窓**口へ。後日面接により決定します。



市ホームページ



審議会名	審議内容	応募資格	問い合わせ先(問)
交流文化芸術センター運営協議会	交流文化芸術センターの管理運営状況や事業実施状況に関し、調査審議	文化芸術活動を行っている方または文化芸術の見識を有する方	〒386-0025 天神3-15-15 交流文化芸術センター ☎27・2000
美術館協議会	美術館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議	家庭教育の向上に資する活動を行っている方	〒386-0025 天神3-15-15 市立美術館 ☎27・2300
都市計画審議会	市の都市計画に関し、市長の諮問に応じて調査審議	—	〒386-8601(住所不要) 都市計画課 ☎23・5134
景観審議会	良好な景観の形成に関する事項について、市長の諮問に応じて調査審議	—	〒386-8601(住所不要) 都市計画課 ☎23・5127
公民館運営審議会 中央、西部、城南、上野が丘、塩田、川西、丸子、真田中央、武石	公民館の施設運営や各種事業に関し、公民館長の諮問に応じて調査審議	—	中央公民館 ☎22・0760 を含む市内9公民館

(行政管理課)

糖尿病と脂肪肝の負の連鎖



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 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

「大切な市民の命を守り続ける医療体制の充実を推進する」で糖尿病重症化予防の取組強化が取り上げられました。そこで、今回は糖尿病の基礎知識についてお伝えします。

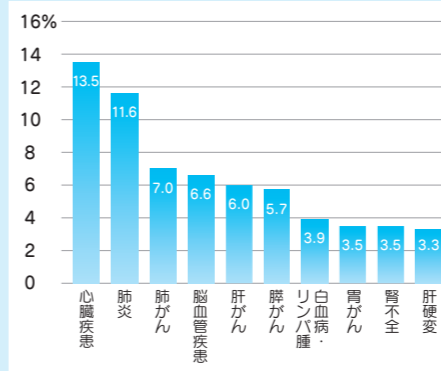
糖尿病の基礎知識

糖尿病は「放置すると生活の質や命を脅かすが、本人や周囲、保健医療の力で予防・悪化を防げる病気」です。

厚生労働省国民健康・栄養調査(2019)によると、20歳以上の方で糖尿病が強く疑われる方が119.6万人、糖尿病予備群の方が105.5万人、合計で225.1万人(国民の4人に1人と大変多くなっています。)

食物の中の炭水化物(でんぷん、糖質)が消化されて最小単位となったものが糖(ブドウ糖)です。腸で吸収され、血液中を流れ全身の細胞に運ばれ、エネルギーとして利用されます。特に、脳は身体全体のエネルギーの20%を消費しますが、そのほとんどがブドウ糖です。こんなに大切なブドウ糖ですが、血液中に余って多くたまりすぎると問題です。なぜ余るかというと、体に取り入れた分を使い切っていないからです。食べる量が多すぎると、エネルギーとして使う量が少ないうえ、血糖(血液中のブドウ糖)が高いと、体中に張り巡らされた細い血管の内側の壁を作っている細胞(内皮細胞)が障害を受けます。腎臓の血管が障害を受けると正常な尿が作れなくなり、最終的に透析を受けることとなります。大きな血管では、動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気の原因となります。また、感染症や悪性腫瘍にもかかりやすくなります。図は糖尿病の方がどんな病気で亡くなるかを示した調査結果です。

糖尿病の方はどんな病気で命を落とすか



こんな重大な病気であれば皆さんが治療を受けているかと思えば、実はそうでもないのです。なぜなら、最初は自覚症状がないからです。検診などを受けておらず気が付いていない方が多く、特に40代男性の医療機関受診率は約50%と低い割合です。早期に治療すれば悪化を防げるはずの方が治療を受けていないことは大きな問題なのです。ぜひ、年に一回は健康診断を受け、指摘された方は医療機関に相談しましょう。

その1