



# 上田信息

新生

月刊 (No. 7)  
2017年11月1日

## ■异国文化理解讲演会 (询问: 上田市多文化推进协会 AMU Tel: 25-2631)

“我所经历的叙利亚的春天~逃离战乱的祖国~”



シハブ・J・モハメッド先生

- 日期和时间: 11月12日 (星期日)  
13:30 至 15:00 (预定)
- 地方: 上田市中央公民馆 3楼大会议室
- 讲师: 日本叙利亚友好协会会长

• 申请: 免费、事前申请不要, 欢迎大家参加!

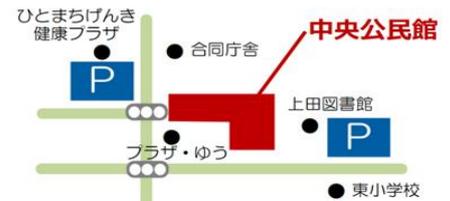
➢ 讲演会结束后, 将召开预定 50 分钟左右的恳谈会,

在茶话会上介绍叙利亚的食品等等, 希望参加者在 11月6日

(星期一) 为止, 向 AMU 报名 (Tel25-2631), 参加费 500 日元, 在恳谈会时收取。

(10 月刊载的内容的地点有不确切之处, 以本次内容为准! 在此表示深深的歉意)

地址: 上田市材木町 1 丁目 2 番 3 号



## ■上田城红枫节, 欢迎大家光临!

在金秋之际回忆上田的历史、欣赏映红城墙的红叶, 红枫节期间同时举办很多的庆祝活动, 欢迎大家都去 上田城的红枫节 走走看看。

在上田城红枫节期间 10月28日至 11月5日, 夜幕降临至 22:00 的时间里将在上田城迹公园内榉树林上演艺术灯光照明。这被认定为日本夜景遗产的充满幻想的景色等待大家来欣赏。

\*櫓門周围的表演日程和具体的时间



日期	时间	庆祝活动的内容
3日 (周五·节假日)	11:30 至 11:45	开幕典礼
	12:00 至 12:30	信州真田铁炮队演武
	13:00 至 14:00	特别庆祝活动 信州上田观光大使的手型纪念纸发行的庆祝典礼、[雁金舞]表演
	14:30 至 15:00	信州上田^歌和愛交织^的大使野村美菜歌谣表演
	15:30 至 16:30	市民的庆祝活动.....乐队行进演奏
4日(周六)	10:30 至 11:00	两男童组的表演
	11:00 至 11:30	代表当地英雄的六文战士.....登场表演
	11:30 至 12:30	市民的庆祝活动的键盘乐器演奏
	13:00 至 14:00	信州上田招待来宾武将队[真田幸村和十勇士]舞台表演
	15:00 至 16:00	市民的庆祝活动.....歌手登场
5日(周日)	13:00 至 15:00	信州上田真田大鼓团体大汇合, 进行有关真田武将的雄壮的大鼓演奏。

### \*美食和物产角

3日(周五·节假日)至 5日(周日) 10:00 至 16:00 有本地的特产及姐妹城市的物产、食品的贩卖。

### \*体验角

日期	时间	庆祝活动的内容
4日(周六)至 5日(周日)	10:00 至 16:00	体验穿着上田城红色的仿古甲冑
		战国时代的拍照角 在此可以拍穿着甲冑、武士风衣, 以上拍摄田城为背景的照片
		小孩乘小火车 以火车的别所线为样板制作的小火车可供孩子们试乘坐
		上田城象棋节, 可以观看以战国名城上田城为舞台的象棋大赛激烈的争夺战, 并能进行体验

询问: 信州上田まつり実行員会事務局 (在市观光课内) TEL23-5408

上田市的人口 (平成 29 年 1 0 月 1 日现在)

总人口: 158657 人 其中外国籍: 3621 人 中国籍: 948 人 (占外国籍人口的 26.2%)

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110！

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救·救助！！

### ■火车的行程中能喝当地产日本酒的愉快旅途

询问：上田管理课内，火车别所线续存结成同盟会事务所（上田管理课内）TEL23-5011

将发行临时列车，由本地酿造厂商协助举行、火车旅程中喝当地产日本酒的愉快旅途的活动，有日本酒的试饮等，对铁道爱好者和喜欢日本酒者是很好的机会，向你们推荐本次旅程。

- 日期和时间：11 月 25 日（星期六）11：00 至 14：00  
（受理 10：40 开始）
- 集合地点：别所线下之郷站
- 对象：20 岁以上者
- 定员：50 人左右（要求带能确认年龄的证件）
- 费用：3000 日元
- 报名：11 月 17 日为止请写明代表者的姓名、参加者的人数、地址、电话向[别所线将来的考虑会]报名 TEL23-5011/FAX23-2952



### ■乘坐别所线！[体验手工做荞麦面·徒步盐田平的旅行]

为了大家能充分体验火车别所线沿线的魅力，组织了体验手工做荞麦面·徒步盐田平的旅行。徒步盐田平有专门的导游带领，中餐能品尝到手工做荞麦面！

- ◇ 日期和时间：11 月 12 日（星期日）9：00 至 16：00（受理 8：30 开始，雨天按计划进行）
- ◇ 集合地点：别所线上田站
- ◇ 内容：徒步盐田平（6km）、体验手工做荞麦面、乘坐别所线体验沿线的魅力、在别所温泉泡泡温泉等。
- ◇ 对象：无荞麦过敏症者，并有进行 6km 徒步行走的体力者。对初次体验手工做荞麦面者大大地欢迎。
- ◇ 定员：先报名的 24 人
- ◇ 费用：2000 日元（小学生 1000 日元），包含体验手工做荞麦面费用、自由乘坐火车别所线的车票、保险费和别所温泉的入浴券。
- ◇ 其他：要准备好徒步行走和手工做荞麦面的服装和鞋子，雨天按计划进行时必须的雨具等。
- ◇ 报名：10 月 20 日至 11 月 5 日止请写明代表者的姓名、参加者的人数、年龄和联系电话向上田电铁（株）报名 TEL39-7117/FAX38-7951（也可以通过上田电铁（株）的网页応募）

### ■为了能在日本更好地工作，可以免费学习日语的训练班（免费）

◆询问：现地联络调整员---周女士 TEL09010429609（中文可以）

训练会场地	内容	时间	训练期间	申请截止日期	日语水平测试日
上田市ふれあい福祉センター	日语水平的 2 级※1	19：00 至 21：00 （周一至周五）	11 月 13 日至 3 月 1 日	11 月 6 日	11 月 18 日

※1 是针对会读和写平假名、片假名，曾经学过一点日语者的课程，是对虽然会说简单的日语但还不会敬语水平者的讲座。

- ◆报名资格和窗口：\*限在留资格是日本人配偶、永住者、永住者配偶、定住者的人们。
- \*向公共职业安定所的职业训练外国人就劳窗口报名（这时要求填写并提交申请表格。）

### ■为求职者服务的职业训练生募集（询问：ポリテクセンター長野 TEL 026-243-7856）

电器设备技术/大楼设备服务科

- ①训练期间：平成 30 年 1 月 5 日（周五）至 6 月 27 日（周三）
- ②训练地点：ポリテクセンター長野（長野市吉田 4-2 5-1 2）
- ③应聘资格：在公共职业安定所进行了就希望登录者，为了就业，希望学习和掌握生产现场的技术、设备维护等的知识·技能和技术，希望参加本次职业训练者。
- ④定员：15 名
- ⑤学费：免学费（但要负担教材费和辅助讲习必须的费用）
- ⑥报名：11 月 27 日（周一）为止向公共职业安定所职业训练担当窗口联系。

### ■消费税轻减税率制度和年末调整说明会

日期	地方	时间	内容
11 月 6 日（周四）	丸子文化会館	9：30 至 11：00	消费税轻减税率制度
		13：30 至 15：30	年末调整
11 月 20 日（周一）	交流文化芸術センター *在アリオの対面	10：30 至 12：00	消费税轻减税率制度
		13：30 至 15：30	年末调整

召开进行关于年末调整的方法、源泉征收票等的法定调书的作成、提出方法等的说明。※其他：申报用纸说明会会场有

准备，可以提供。但有一部分用纸只有在国税厅的网页上有登载。（询问：上田税务署 TEL：22-1234）

情报

上田市役所 TEL：22-4100（总）FAX：25-4100（总） 丸子地域自治中心 TEL：42-3100（总）FAX：43-3666（总）  
真田地域自治中心 TEL：72-2200（总）FAX：72-4140（总） 武石地域自治中心 TEL：85-2311（总）FAX：85-2313（总）

**■护理保险服务的利用者负担上限调整了---每月利用者负担额的上限高额护理服务费的基准变更**

在日本全社会高龄化的进展中, 护理的费用和护理保险费在增长中, 为了利用护理保险的人们和没有利用的人们公平性、按人们对应负担的经济能力等视点出发, 护理保险服务的利用者负担上限金额、从 8 月份护理保险服务利用部分开始调整了。属于以下粗线条框内的上限 37200 日元的家庭, 从 11 月份的支付额 (8 月份护理保险服务利用部分) 开始适用。

◇**高额护理费**是指, 利用护理保险服务时, 支付的利用者负担额超过一定的金额 (利用者负担额的上限) 时, 这时超过的金额部分返回给利用者的制度。

**自己负担的上限额 (月額)**

对象	7 月份为止的负担上限额 (月額)	8 月份以后的负担上限额 (月額)
有现在职者同等收入者的家庭	44400 円 (家庭)	44400 (家庭)
<b>家庭等是市区町村民税的课税对象</b>	<b>37200 円 (家庭)</b>	<b>44400 (家庭) (变更)</b>
全家庭成员市区町村民税的非课税对象	24600 円 (家庭)	24600 (家庭)
前一年所得和公共年金收入的合计, 年 80 万日元以下者等	24600 円 (家庭)	24600 (家庭)
	15000 円 (个人)	15000 (个人)
低保生活保护支给者	15000 円 (个人)	15000 (个人)

※考虑长期利用护理保险服务的人们、利用者负担为 10%的家庭, 设定了 3 年间的时限措施一年间的负担上限额为年额 44 万 6400 円 (37200 円×12 个月)。属于此对象的家庭每月超过的金额部分返回给利用者的高额护理费, 8 月至下一年的 7 月的一年间的金额合在一起计算、一次性返回。具体有不明白的地方请询问。

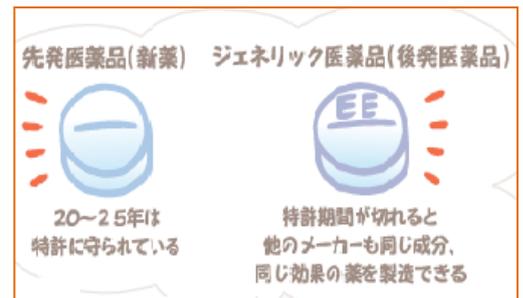
询问: 上田高齢者介護課 TEL: 2 3 - 6 2 4 6

**■提倡利用後発医薬品 (ジェネリック) !**

(讯问: 市国保年金課 TEL21-0052)

**後発医薬品能用便宜的价格购入, 和医疗费削减密切相连**

上田市前一年度人平均药的调剂费和长野县内的 19 个城市的平均相比, 全体国民健康保险加入者为 7 万 3545 円高出约 5000 円, 后期高龄者医疗保险加入者为 17 万 1738 円高出约 2 万円。还有上田市后期高龄者医疗保险加入者的医疗费在县内 19 个城市中的很高的排名中。



**人平均药的调剂费 (平成 28 年度)**

分区	费县内 19 个城市的平均	上田市	差额
国民健康保险	68571 円	<b>73545 円</b>	+4974 円
后期高龄者医疗保险	151998 円	<b>171738 円</b>	+19740 円

为了大家的国民健康保险制度能坚挺地发展, 谁都能安心地利用医疗, 在保持个人每一个人的生活质量的前提下, 大幅度地抑制医疗费显得十分重要。而利用後発医薬品 (ジェネリック) 是很有效的手段。

後発医薬品 (ジェネリック) 是指先発医薬品 (新薬) 的专利期过后, 作为後発医薬品经过厚生劳动省的批准能被制造、销售的效果和安全性和新薬同等效果的医薬品。就是新药只要过了专利的期间, 同样成分和效果的药就能被生产了, 可以减少新药的开发费用等等, 所以定价比先発医薬品便宜。利用後発医薬品 (ジェネリック) 不仅能在一定程度减轻自我负担, 而且是在不下降个人医疗质量的前提下削减医疗费。大力提倡大家利用後発医薬品。

※注意并不是所有的药都有後発医薬品, 要使用後発医薬品时请务必和医生、药剂师进行商谈。

**■第二次 上田菊花展**

(询问: 上田菊花展実行員会 (三浦) TEL0901543434)



请观赏育花者们精心培育的菊花

●日期和时间: 10 月 22 日 (星期日) 至 11 月 11 日 (星期六) 9:00 至 16:00, 最终日 11 日 (星期六) 14:00 为止。

●地点: 上田城迹公园本丸迹

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110！

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救·救助！！

### 11月的咨询窗口

咨询窗口名称	实施日	时间	地点	申请方法	联系窗口
消费生活咨询	每周一至周五	9:00至12:00	市役所 (主厅大楼)	不要	·上田市消费生活中心TEL752535 ·上田市生活环境课TEL22-4140
市民咨询/多重债务咨询		13:00至16:00			
法律咨询	10日和24日 (周五)	13:00至16:00	市役所(南厅大楼)	电话预约	·上田市生活环境课TEL22-4140
行政咨询	14日(周二)	10:00至15:00		不要	
土地的境界线问题/登记/ 不动产鉴定等法律咨询	9日(周四)	13:00至16:00			
共同住宅(楼房)管理士 进行的什么都可以咨询	15日(周三)				
行政咨询/登记·法律咨询		9:00至12:00	丸子地区自治中心	电话预约	丸子生活环境担当 TEL22-1216
人权保护委员会的有关人权 方面烦恼的咨询	平日周一、三、 五(节假日除外)	9:00至16:00	长野地方法务局 上田支局	不要	长野地方法务局上田支局TEL23- 2001
	9日(周四)	13:00至16:00	上田站前大楼(パ レオ)2楼会议室		上田市人权男女共同参画课 TEL23-5393
女性律师的法律咨询	9日、30日 (周四)	10:00至12:00	市民プラザ·ゆう	电话预约	TEL27-2988
女性咨询员担当,什么都 可以咨询	周二(每周)	11:00至18:00			TEL27-3123
	周四(每周) 11日、25日 (周六)	10:00至17:00			
好忘·老年性痴呆症 的咨询	7日、21日 (周二)	13:30至17:00	市役所 (南厅大楼)	电话预约	市高龄者介護課TEL23-5410 丸子高龄者支援担当TEI42-0092 真田高龄者支援担当TEI72-4700 武石高龄者支援担当TEI85-2119
	14日(周二)		丸子ふれあいス テーション		
上田商工会议所法律咨询	15日(周三)	13:30至15:00	上田商工会议室	电话预约	TEL22-4500
闭门属者的咨询·心病的咨 询	商量决定		ひとまちげんき· 健康プラザ上田	电话预约	上田市健康推進TEL23-8244
青少年电话咨询	每周一至周五	9:00至16:00	-	-	少年育成センターTEL22-8080
单亲家庭·儿童咨询	每周一至周五	9:00至16:00	ひとまちげんき· 健康プラザ上田	不要	上田市子育て·子育て支援課 TEL23-2000
儿童成长咨询				电话预约	発達相談センターTEL24-7801
儿童学生教育咨询				不要	教育相談所TEL27-7801
中小企业诊断士的免费经 营咨询	商量决定		上田情報 ライブラリー	电话预约	TEL26-6023
自然能源活用·节省能源的 进展方法 ISO国际质量标准推进方 法·活用咨询					
孩子的就职咨询会	每周一	10:00至17:00	若者サポートス テーション·シナ ノ	电话预约	TEL75-2383
年轻人与工作的事什么都 可以咨询	每周一、周四、 周五			电话预约	
就职·工作咨询	每周一至周五 (节假日除外)	9:00至12:00	勤労福祉センター	电话预约	上田市雇用促進室TEL26-6023
生活·就劳咨询	每周一至周五 (节假日除外)	9:00至17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉セ ンター)	不要	まいさぼ上田TEL71-5552

备注：上表是上田市各种询问窗口的介绍，每月的咨询日会有变动，但窗口和联系电话可以参考请保存。

情报

上田市役所 TEL: 22-4100 (总) FAX: 25-4100 (总) 丸子地域自治中心 TEL: 42-3100 (总) FAX: 43-3666 (总)  
真田地域自治中心 TEL: 72-2200 (总) FAX: 72-4140 (总) 武石地域自治中心 TEL: 85-2311 (总) FAX: 85-2313 (总)



■请踊跃参加 上田市平成30年成人仪式

日期: 平成30年1月7日(星期日)※成人の日(节假日)的前一天。  
对象: 在平成9年4月2日~平成10年4月1日期间的出生者,  
住在市内※在上田市进行了居民登录的或已知道转出地地址者,  
11月下旬开始向大家寄本次成人仪式指南书。

- ◆上田市出生、现住民登记在市外、希望出席者也能参加,  
将对希望者寄本次成人仪式的指南书, 请向以下的各询问处联系。

对象地区、会场和时间等

地区	中学时上学的学区	会场	时间	询问
上田	一中、二中、三中	上田市民会馆	13:30~ 受理: 13:00~	市生涯学习·文化财课 TEL23-6370
	四中、六中	上田创造馆		
	五中	上野が丘公民馆		
	盐田中	盐田公民馆		
丸子	丸子中、丸子北中	丸子文化会馆	11:00~	丸子教育事务所 TEL42-3147
真田	真田中、菅平中	真田中央公民馆	受理: 10:30~	真田教育事务所 TEL72-2655
武石	依田窪南部中	武石公民馆		武石教育事务所 TEL85-2030

■募集上田市小学生滑雪教室的参加学员

本小学生滑雪教室以提高滑雪水平, 广交新朋友并进行积极的交流为目的!

询问: 上田市スポーツ推進課 TEL23-5195 (上田站前的大楼 パレオ5楼)

① 小学生的初·中级滑雪教室

- 日期: 平成30年1月4日(周四)、5日(周五)  
(1晚上在现地住宿、2天)
- 对象: 能适应团体生活、能一个人参加本教室的市内5年级、6年级的小学生。
- 定员: 90名(申请人数超过定员时抽签决定参加者)
- 参加费: 9000日元(包含讲习费、住宿费、滑雪行车费用、保险费等)

\*参加者确定后通知支付的方法。

\*借滑雪用具者, 另行的费用当天征收。

② 小学生高年级一天滑雪教室

- 日期: 平成30年1月21日(周日)
- 对象: 市内小学的4、5、6年级学生
- 定员: 60名(申请人数超过定员时抽签决定参加者)
- 参加费: 2000日元包含了讲习费、午餐费等、保险费等当天征收。需要借滑雪用具者、要征收另行的费用。

共同事项

- 地点: 菅平高原滑雪场
- 教练: 全日本滑雪联盟公认指导者(上田滑雪俱乐部成员)
- 报名: 11月15日(周三)为止填写申请表、去市スポーツ推進課或丸子综合体育馆、真田·武石地区教育事务所报名, 市スポーツ推進課能用邮寄和电子邮件的方式申请,  
〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ スポーツ推進課宛  
\*E-mail sports@city.ueda.nagano.jp
- 其它①以上两个教室不能一起申请 ②如报名者超过定员, 用抽签决定参加者, 并向全体申请者通知抽签结果。③如多数人希望一起参加时, 要用小组参加的专用申请书申请、最多4人可一起报名。



## ■家庭计量用具免费的精度诊断（询问：上田市商工课 TEL23-5395）

11 月 1 日是计量纪念日，和这纪念合在一起对家庭计量用具进行免费的精度诊断。但需要买卖商业用证明书的特定计量用具，请使用另行的定期检测。

日期和时间	地方	对象的计量用具
11 月 27 日（周一）	10:00 至 11:30	丸子ふれあいステーション
	13:30 至 15:00	武石公民館
11 月 28 日（周二）	10:00 至 11:30	真田中央公民館
	13:30 至 15:00	市役所南庁舎 5 楼
11 月 29 日（周三）	10:00 至 12:00	ひとまちげんき・健康プラザ上田
	13:00 至 15:00	
11 月 30 日（周四）	10:00 至 12:00	市役所南庁舎 5 楼
	13:00 至 15:00	

## ■让我们一起来减少食品的浪费！

从有效地利用重要的资源，减少环境的负担出发，减少食品的浪费显得很必要。还能吃的食品被白白扔掉，有必要对珍惜食品的观念进行重新认识。

### 什么是食品的浪费？

食品的浪费是指还能吃的食品被白白扔掉。在日本每年有约 2800 万吨的食品作为废弃物处理。这里面还能吃的食品被废弃的数量推测每年有 621 吨，这数量是一年食品援助总量 320 吨的近 2 倍。这食品浪费的一半左右是一般家庭产生的。

#### 一般家庭的食品浪费的原因

买得太多	烹调时用不了，被扔掉的
消费期限超过	消费期限超过被处分的
过分地除去	削皮等处理不当，能吃的部分被白白扔掉
吃剩下来	菜做得太多，吃后被剩下来的浪费的

### 食品的材料要求把它用完、吃完！

垃圾处理中心对普通家庭的可燃性垃圾的内容进行抽样检查，发现可燃性垃圾中有许多没有开封过的食品被扔。希望大家做到食品的材料不成为厨房垃圾扔掉，做到把食材用完、吃完，在做好了上述之点的基础上，产生的厨房垃圾要求尽量把水分挤干。或使用厨房垃圾做追肥和厨房垃圾处理器，具体市里有相应的补助政策，请大家活用。

### 【力争不剩下来，全部吃完它们的运动！】减少饮食店的剩菜！

从饮食店出来的食品的浪费，一半以上是客人吃剩的料理。『力争不剩下全部吃完它！30・10 运动』是指为了减少聚餐、宴会时剩下饭菜的运动。本来应该能吃的食品被当作垃圾处理，造成食品的浪费。干杯后 30 分钟里不离开餐桌位，好好地品尝菜肴。在离开前的 10 分钟前要回到自己的餐桌座位，再一次好好地吃菜桌上的菜。其它要注意定菜订适当的量，争取不产出剩菜！

### 募集『力争不剩下全部吃完它！30・10 运动』的协力店

上田市募集能推进『力争不剩下全部吃完它！30・10 运动』的事业者，对申请加入的饮食店的事业主们，要求大家推进本运动，店作为对环境保护的协力店在市的网页等刊载，让广大市民周知。其它向事业主分发本运动的启发用品，向来店的客人做宣传用。募集方法请向市生活环境课询问。



## ■让我们一起来做圣诞节的小物！

使用厚工艺美术用纸来做圣诞节的陈放礼物的小物。可以装 12 月 16、17 日举行的圣诞节庆祝会上的礼物！

日期和时间	地方	对象
11 月 25、26 日 （周六、周日）	マルチメディア情報中心	从幼儿园到中小學生都可以参加

询问：マルチメディア情報中心 TEL39-1000（周三休馆日）