

上田信息

新生

月刊 (No. 24)
2019 年 4 月 1 日



◆第 16 次上田城千本樱花节!!

4 月 6 日至 21 日

在迎来樱花盛开的春天之时, 在战国名将“真田昌幸”建筑的上田城的周围举行第 16 次上田城千本樱花节! 期间还举办许多的庆祝活动。

体验的庆祝活动

- *分发樱花颜色的气球, 有数量限定。
- *灯笼高挂上田城的夜空的庆祝活动

无数的灯笼高高浮在上田城夜空, 在富有幻想色彩的城门前:
有二胡演奏家 高山 賢的现场演奏。

4 月 13 日 (14 日为预备日) 19:00 开始, 地点在上田城城门前、门票 2000 日元、定员先购买门票的 150 组、3 月 22 日开始在网页 (上田城千本樱花节的公式网页) 上可以申请。



*13 日 (周六)、14 日 (周日)

10:00 ~ 16:00 上田城门前 穿战国时代甲冑 (免费)

*20 日 (周六)、21 日 (周日) 10:00 ~ 16:00 芝生広場 穿战国时代甲冑 (免费)、体验骑马 (收费)

*14 日 (周日) 9:00~11:30 樱花音乐会 由市内中小学的管弦乐队出演

*4 月 1 日至 30 日 9:30~18:00 观光会馆物产商店 举办甜点展销会。

还有能快乐地品赏的物产展、美食展!!

旧市民会馆的停车场 10:00 至 16:00

*上田城本地特产、佳肴展销 6 日 (周六) 至 21 日 (周日)

*姐妹城市的观光物产展销 13 日 (周六)、14 日 (周日)

观看、欣赏的舞台表演, 大家一起快乐!! 旧市民会馆的停车场特设会场

*开幕仪式 6 日 (周六) 9:45~10:00

*音乐表演, 由市内文化团体出演

7 日 (周日) 10:00 ~ 16:00

*歌手野村美菜的歌谣演唱

6 日 (周六) 14:00 ~ 15:00

*橄榄球队支援宣传, 原日本橄榄球代表们的话剧表演

13 日 (周六) 10:00 ~ 16:00

还有舞蹈、大鼓表演、上田武将队表演等等……

千本樱花和城灯交织的夜空

6 日 (周六) 至 21 日 (周日) 天黑下来至 22:00 电灯!!

根据开花的情况有更变的可能。



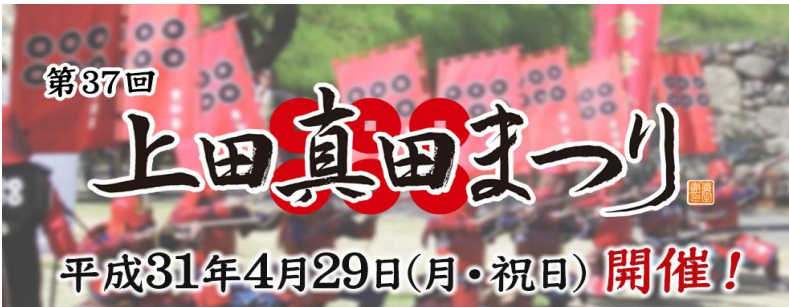


上田城迹公园周围的停车场情况

- ①上田城迹北观光停车场
- ②观光会馆停车场（障残人员专用停车场）
- ③上田城迹南停车场（观光大巴专用停车场）
- ④上田城迹停车场 4 日至 22 日
大巴专用停车场，一般自家用车不能停！

◆第 37 次上田真田节

上田真田节是为了再现信州上田战国时期历史景色的庆祝活动。有每届都有的武将们的行列游行、决战表演和日本传统文艺艺术表演、还有来全国各地的铁炮队进行的富有魄力的演习等等，有许多丰富多彩的节目，欢迎大家一起来欢度上田真田节。
主要庆祝活动的时间、内容和地点



时间	内容	地点
9: 35	上田狮子（常田狮子）演武表演	东虎口城门前
	抬神轿的游行	二中前面至市街中心
10:00	出征的仪式	旧市民会馆停车场特设舞台
10:30	江戸日本传统文艺“かつぽれ”演艺	二中前面至中央 2 丁目的信号
10:40	日本传统民谣游行演艺	
10:55	真田家属团队游行	
11:05	真田三代武士游行	二中前面→市街中心（原町、海野町、松尾町）→市役所前面
11:50	归来的仪式	市役所本厅大楼前
13:15	真田軍和德軍的决战表演→→→	上田城跡公園 芝生広場
14:15	全国铁炮队参加演武	
15:30	来自战国时期的名城登场人物特别表演	旧市民会馆停车场特设舞台





你知道吗？上田市移动图书馆图书车会开到你所住的地区来！

◆移动图书馆的图书车的巡回日程表

(2019年3月至9月)

停车场的地点和时间请查看市的网页或进行电话咨询。

やまびこ号

(讯问：上田图书馆 TEL22-0880、真田图书馆 TEL72-8080)

地区 日程	中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	本原 菅平高原 長	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川
巡回日	周三	周五	周二	周三	周五	周二	周三	周五
	4月3日	4月5日	4月2日	4月10日	4月12日	4月23日	4月17日	4月19日
	5月8日	5月10日	5月7日	5月15日	5月17日	5月21日	5月22日	5月24日
	6月5日	6月14日	6月4日	6月19日	6月21日	6月18日	6月26日	6月28日
	7月3日	7月5日	7月2日	7月10日	7月12日	7月23日	7月17日	7月19日
	8月7日	8月2日	8月6日	8月21日	8月9日	8月20日	8月28日	8月23日
	9月4日	9月6日	9月3日	9月18日	9月13日	9月10日	9月25日	9月20日

あおぞら号 (讯问：丸子图书馆 TEL42-2414)

地区 日程	東内 西内	東内・西内 保育園 三才山病院 ベルポートまるこ	腰越 依田	中丸子 下丸子 長瀬	依田・長瀬 保育園 武石 A	依田・長瀬 保育園 武石 B	塩川・藤原田 依田 (茂沢)
月份	周二	周三	周四	周二	周三	周三	周四
4月	9日、23日	10日、24日	11日、25日	2日、16日、 30日	17日	3日	4日、18日
5月	7日、21日	8日、22日	9日、23日	14日、28日	15日	1日、29日	2日、16日、30日
6月	4日、18日	5日、19日	6日、20日	11日、25日	12日	26日	13日、27日
7月	2日、16日、 30日	3日、17日、31日	4日、18日	9日、23日	10日	24日	11日、25日
8月	13日、27日	14日、28日	1日、15日、 29日	6日、20日	7日	21日	8日、22日、
9月	10日、24日	11日、25日	12日、26日	3日、17日	4日	18日	5日、19日

◆高齢者外出的支援服务和成人尿裤购入费用的补贴 (讯问：高齢者介護課 TEL 2 3-5 1 3 1)

*高齢者外出的支援服务

对居家护理的高龄者从家里出发去医疗机构看病时的迎送，要使用轮椅、担架移动者利用能直接乘用的车辆，进行接送支援的服务。

对象：65岁以上，有要护理4、5级者。其他有身体残疾者手册的下肢1、2级者。

能利用的次数：从家至医疗机构等单程作为1次，一个月4次为止。

利用费用：有自我负担，根据距离来决定。

*成人尿裤等购入费用的补贴

为减轻居家护理者的负担，对成人尿裤等的购入费用进行补贴。

对象产品：成人尿裤、吸尿的垫子、湿巾、擦身用清洁剂、干洗头发剂、橡皮手套、防水垫子等等。

对象：要求满足以下全部条件者，要护理4、5级者、非课税家庭、没有该缴的税等没缴纳的等。

补贴的费用：年度7万5千日元 (根据申请的月份不同本年度的金额有不同)

☞共同事项：申请时要携带印章，可以在市高齢者介護課或各地区自治中心 (丸子、真田、武石) 窗口办理。

◆在产前、产后的期间可以享受国民年金保险费的免除制度

国民年金保险的第一号被保险者在生小孩时，有能免产前产后一定期间的国民年金保险费的新制度。在预产期或生孩子之日的前一个月开始、共 4 个月可以享受国民年金保险费的免除（当是多胎怀孕时在预产期或生孩子之日的前 3 个月开始、共 6 个月可以享受国民年金保险费的免除）。具体查看日本年金机构的网页或向小诸年金事务所联系。

※生孩子是指有怀孕 85 日（4 个月以上）的出产时，包括死胎、流产、早产。

对象：生孩子的出产日要求平成 31 年 2 月 1 日以后、并有在上田市内有居民登录者。

申请方法：4 月 1 日以后，向国保年金课或地区自治中心申请。

询问：日本年金机构小诸年金事务所 TEL0267-22-1080

◆一日之计在于晨，吃好早餐很重要！

早上是经过了睡眠休息后的身体和大脑开始活动的时候。为了能精神饱满地渡过一天，第一重要是要吃好早饭，因为我们的身体经历了长时间的睡眠，身心和大脑都渴望能力的补充。

早饭是人们一天活动的能量源泉，每天吃好早饭非常非常的重要！

很好地吃好早饭的有利之处

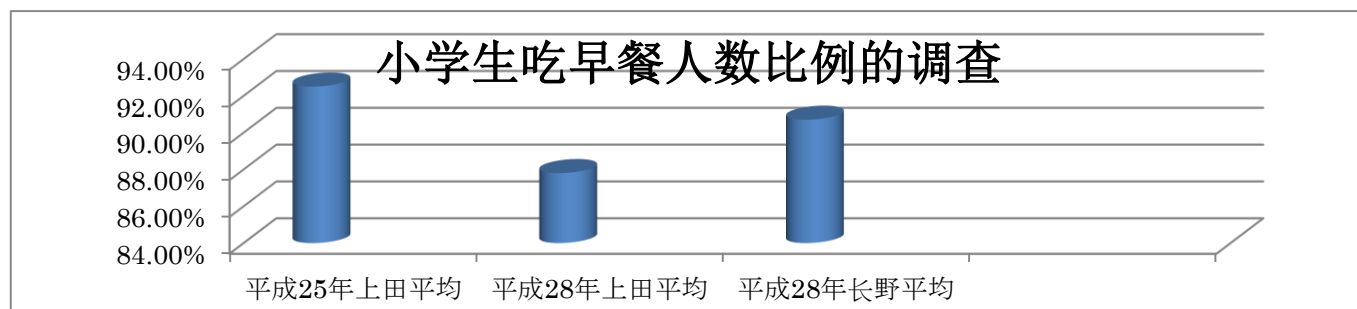
- ✚ 大脑得到了充分的能量后，我们的脑袋能很清晰地工作。
- ✚ 身体得到能量的补充后，体温上升、血液得到了很好的循环，能促使身体和大脑进行积极活泼地活动。
- ✚ 能刺激消化系统，顺利排便！
- ✚ 能很好地调整我们一天生活的节奏，使生活更有规律地进行。

理想的早餐内容

- ✚ 要求包含主食（粮谷类食物）、主菜肴（肉类、禽类等食物）、副菜肴（水果和蔬菜等食物）
- ✚ 主食是身体和大脑需要能量的主要源泉、主菜肴是人体需要的蛋白质的来源、副菜肴（水果和蔬菜等食物）含有多种人体必需的维生素等营养元素，早餐要求吃营养搭配合理、包含以上内容。

上田小学 5 年级学生吃早餐者，人数在减少！

全国的学力、学习情况的调查表明，每天很好地吃好早饭的学生比完全不吃的学生，正解率要高出 20%！望引起广大家长们的重视。



◆从4月1日开始实施新设在留资格

《出入国管理及难民认定法与法务省设置法部分修正法律》成立，从4月1日起，新设在留资格“特定技能1号”和“特定技能2号”。

随着新在留资格的设立，政府将为创造“外国人能与日本人享受同样的公共服务、安心生活的环境”全力以赴。

长野县也正为建立与外籍县民共生存的环境而付出着努力。

何谓“特定技能1号”、“特定技能2号”

特定技能1号：面向从事隶属特定产业领域，需要相当程度的知识、经验及专业技能的外国人的在留资格。

特定技能2号：面向从事隶属特定产业领域，需要熟练技能的外国人的在留资格。

特定产业领域（14领域）

护理、建筑物清扫、铸造业、产业机械制造业、电气、*建筑、*造船船舶工业、汽车整備、航空、旅馆业、农业、渔业、食品制造业、餐饮业。（特定技能2号限定为画下线的两个领域可以接受外国人）

◆关于就学援助制度的申请（讯问：学校教育课 ☎23-5101）

上田市对由于经济困难的原因、被认为进行小学・初中的就学有困难学生的家长，实施对学校教育活动所需的费用的一部分进行补助的政策。具体请查看从学校发来的传单（关于就学援助制度），希望接受就学援助者，请向在学的学校提出申请，并进行必要的手续。其它在进行认定时，要对家庭全体人员的所得等进行必要的调查，请大家谅解。

◆2019年信州上田地区共同就职选考会

上田地区的约70个企业聚集在一起，对正在进行就业活动中的学生进行企业介绍、说明会。

- ・日期和时间：4月26日（周五） 13:00至16:00
- ・地方：上田东急REIホテル3楼（在上田火车站的温泉口附近）
- ・对象：明年年3月大学院、大学、短期大学、高等专门学校、专修学校、能力开发学校等毕业预定生。
- ・申请：免费、不要事先申请。

☞毕业生的就职支援讲座

在就职选考会前，在同会场进行履历表的制作、面试对应等的支援的讲座。

时间：12:00至12:50

定员：30人（免费）可以当天申请参加。

询问：（上田商工会议所内）上田职业安定协会 ☎22-4500

◆为求职者服务的职业训练生募集（询问：県工科短期大学校 TEL 39-1111）

护理服务工作人员培训

①训练期间：5月21日（周二）至8月20日（周二） 周六、日及节日、8月的盂兰盆节的休假除外。

②训练地点：ニチイ学館 上田校（上田站前大楼（パレオ）6楼）

③应募资格：在公共职业安定所进行了登录者，希望职业训练者，在整个期间能参加讲座学习者。

④定员：20名 在5月9日（周四）有入学者选定考试，务必参加。

⑤学费：不要（但要自我负担教材费和资格取得必须的费用）

⑥报名：4月25日（周四）为止向公共职业安定所职业训练担当窗口提出申请。

◆面向正在进行就业活动的年轻人的计算机讲座（全5次）

日期和时间：4月18日（周四）、19日（周五）、22日（周一）至24日（周三）

10:00~12:30

地点：若者サポートステーション・シナノ（大手2-3-4 大手大楼2楼）

内容：学习Word和Excel两基本软件的基本使用方法和应用（Office2016使用）。

对象：15岁至39岁就业活动中的人们（必须参加4月17日10:00开始的说明会）。

定员：先报名的6名

费用：免费！

申请和询问：3月25日以后向若者サポートステーション・シナノ报名， ☎75-2383。



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！！

◆必须要对狗进行狂犬病的预防注射！！

（讯问处：市生活环境课 ☎22-4140 丸子市民服务课 ☎42-1216 、真田市民服务课 ☎72-0154、武石市民服务课 ☎85-2827）

狂犬病是一种一旦发病、死亡率几乎高达 100%的可怕疾病。每年以亚洲地区为主，全世界大约有 5 万人死于狂犬病。根据狂犬病预防法，规定狗的饲养主有每年（4 月至 6 月）对饲养的狗要进行一次狂犬病的预防注射的义务。大家务必要对狗进行狂犬病的预防注射！

日程和地方：

在 4 月以后各地区的公民馆等设施顺次进行。

●新规登记的犬：请查阅市的网页或询问。

●已登记的犬：向犬的主人寄「预防注射申请的明信片」
有具体的记载。预防注射申请的明信片将按以下的顺序发送。

◇上田地区在 3 月 22 日（周五）以后

◇丸子、真田、武石 4 月 5 日（周五）以后



各地区开设的具体日期			以全地区为对象、在星期日开设的会场和日期信息		
地区	日期		场所	日期	时间
上田	4 月	8 日（周一）至 12 日（周五）	上田合同厅舍	4 月 14 日	8：50 至 9：50
		15 日（周一）、16 日（周二）		4 月 21 日	
上野丘公民館			上野丘公民館	6 月 16 日	8：50 至 9：20
丸子	5 月	13 日（周一）至 17 日（周五）	上田創造館 南侧停车场	4 月 14 日	10：20 至 11：20
				4 月 21 日	
				6 月 16 日	9：50 至 10：40
真田	4 月	16 日（周二）至 20 日（周六）	塩田自治中心	6 月 16 日	11：00 至 11：30
武石	4 月	21 日（周日）、24 日（周三）	丸子自治中心	5 月 19 日	8：30 至 10：00
				6 月 16 日	8：30 至 9：30

对象犬：出生 91 日以上的所有的饲养狗（室内饲养犬、包含领养狗在内）。

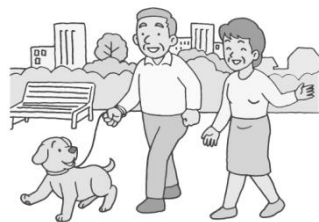
费用/携带物品： ☆已登记完了狗：3500 日元（注射费），要求携带「预防注射申请的明信片」

☆新规登记的狗（登记费+注射费）6500 日元

注意事项：

- ◇ 养的狗有健康的担心或以前狂犬病的预防注射发生过异常情况的狗, 请带去动物医院注射。
- ◇ 在 1 个月以内接种了混合疫苗预防注射的犬，请带去动物医院注射。
- ◇ 集中注射的会场会很拥挤，为避免咬伤事故的发生，来会场时要使用牵栓狗铁缆权牵好饲养的狗。
- ◇ 因为会场注射在注射时要求饲养主自己用力压住狗，要求保证能压住饲养狗的人来。
- ◇ 今年的狂犬病的预防注射会场和去年有变化，请很好地确认。
- ◇ 在开设日期有事不能去注射会场时，请带去动物医院注射。

◆狗的调教讲座(讯问: 長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153 ※在上田保健福祉事务所内)



日期: *知识教育: 4月13日(星期六) 13:30至15:30(受理手续13:00开始)

*技能实习: 4月20日、5月11日、18日、25日、6月1日(预备日6月8日的星期六) 下午13:30至15:00(受理手续13:00开始)

地点: 知识教育/上田合同庁舎南棟2楼会议室

技能培训/上田合同庁舎停车场

对象: 拥有已登记完、并进行了狂犬病的预防注射及其他传染病的预防注射的没满一岁饲养狗,原则上要求能参加全日期(6次)培训者。

讲座费: 5000日元的学费

携带品: 讲座费、饲养狗登记卡和预防注射等的证明书。

申请: 4月12(星期五)为止向長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事务所内)申请, TEL25-7153。

◆可以利用上田和松本之间的直达大巴(询问: 上田市观光课 ☎23-5408)

上田火车站和松本火车站之间运行的直达大巴, 经过鹿教温泉, 欢迎利用!

运行日: 2019年4月6日(周六)至2020年3月29日(周日)的周六、周日和节假日(在8月的一个里每天运行)

运行区间: 上田火车站 ↔ 鹿教温泉 ↔ 松本大巴汽车站(一日2往返共4车次)

汽车费: ① 上田火车站 ↔ 松本大巴汽车站 1500日元

② 上田火车站 ↔ 鹿教温泉 500日元

③ 松本大巴汽车站 ↔ 鹿教温泉 1200日元

※小学生、残疾人等半额。

时刻表

车次	出发站	经过站	到达站
01	上田火车站的城口 8:15	鹿教温泉 8:55	松本大巴汽车站 9:45
02	松本大巴汽车站 10:40	鹿教温泉 11:30	上田火车站的城口 12:10
03	上田火车站的城口 13:20	鹿教温泉 14:00	松本大巴汽车站 14:50
04	松本大巴汽车站 17:15	鹿教温泉 18:05	上田火车站的城口 18:46

上田市内科・小児科初期救急センター

地址: 上田市緑ヶ丘1-27-21(和信州医疗中心相邻)

诊疗日期: 每天(8月14日至16日, 12月30日至1月3日除外)

诊疗时间: 20:00~22:30

・内科:(16岁以上) ☎0268(21)2280

・小儿科:(15岁为止) ☎0268(21)2233



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！！

4 月休息日的紧急医(上田医师会)医院的休息日有急病时，可以去看病的值班医院

日期	值班医院（名称用日语表示）	地址（用日语表示）	电话	门诊的专科
6 日 周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	内科
	千曲荘病院-精神科医院-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
	あさむら耳鼻咽喉科クリニック	上田市秋和 304-5	0268-28-8733	耳鼻咽喉科
14 日 周日	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	諏訪形クリニック	上田市諏訪形 888	0268-25-5556	内科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	小林脳神経外科神経内科病院	上田市常田 3-15-41	0268-22-6885	脳神経外科、 神経内科
	甲田医院	上田市中央 1-6-24	0268-22-0859	外科
	飯田整形ペインクリニック	上田市上田原 717-12	0268-28-1211	疼痛外科、骨科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
	金井医院（耳鼻咽喉科）	国分仁王堂 1 1 2 2 - 1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	婦产科
	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
21 日 周日	半田循環器科内科医院	上田市中之条 416-3	0268-28-0888	心内科、内科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小児科、 耳鼻咽喉科
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
	ついに内科消化器科クリニック	上田市築地 539-2	0268-29-8686	消化内科、内科
28 日 周日	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	リサーチパーククリニック	上田市下之郷 813-46	0268-37-1133	外科
	下形整形外科クリニック	上田市芳田 1904-1	0268-35-5252	外科、骨科
	飯島耳鼻咽喉科医院	上田市大手 1-1-78	0268-22-1270	耳鼻咽喉科
	さとう眼科クリニック	神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
	上田原レディース&マタニティ ークリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	婦产科
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
29 日 周一	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	内科
	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	川西医院-皮膚科-	上田市保野 710	0268-38-2811	皮膚科
	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、 耳鼻咽喉科
30 日 周二	吉田こども医院	上田市常入 1-7-97	0268-24-1222	小児科、内科
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	うえだはらライフクリニック	上田市上田原 1053-1	0268-22-0873	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
	さくらファミリークリニック	古里 9 2 - 1 8	0268-71-6265	内科、外科、骨科

上田市内科・小児科初期救急センター 診療日：每天（注意有除外的！8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

診療時間：20:00～22:30 ●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小児科（15 岁为止）☎0268(21)2233