



上田信息

新生

月刊 (No. 22)
2019年2月1日

◆请大家进行[市・县民税]、[所得税及复兴特别所得税]的申报 (询问: 市税务课 TEL23-5115)

[市・县民税]、[所得税及复兴特别所得税]申报开始了。申报是为了能正确课税重要的手续, 请大家不要忘记去申报。

●平成31年度 市・县民税的申报

申报的咨询・受理手续

◇主会场 9:00~11:30、13:00~16:00

①上田创造馆 2月18日(周一)至2月22日(周五)

②サントミューゼ

(上田交流文化艺术中心 超市アリオ对面)

2月25日(周一)至3月15日(周五)

(周六、周日除外)

◇各地区的临时会场 9:00~11:00、13:00~15:30

●丸子・真田・武石地区自治中心 ●盐田公民馆 ●川西公民馆

●农村环境改善中心(豊殿) ●コミュニティセンター(西内)

●長瀬市民中心(丸子)

(具体日程请查看2月1日通过自治会分发的,
[平成31年度市・县民税申报手册])

注意没有所得的人们也需要进行申报!

如果不进行申报、市里不能把握[没有收入]的情况, 有不能很好地享受各种行政服务的可能性。即使是所得税的非课税者、不需要确定申报者, 也有市・县民税要课税的可能(同一家属成员在税制上属于抚养亲属者时不需要申报)。



●平成30年度分 所得税和复兴特别所得税的确定申报

办理申报咨询・受理手续

⬇ 时间和期间: 2月18日(周一)至3月15日(周五) 9:00~17:00
受理 8:30~16:00 (※周六、周日除外)

⬇ 地点: 上田税务署

⬇ 其它: 工资收入、年金收入的申报手续时, 必须要有源泉征收票。

◆県营住宅 入居者の統一募集

对上田市、東御市内的県营住宅 入居者进行募集

・团地、住宅的参观: 2月7日(周四)

・募集的受理期间、时间: 2月13日周三至22日周五 8:30至17:15

・受理窗口: 长野住宅供给公社上田管理中心 (在上田合同厅舍南栋内)。

・抽籤会: 3月7日(周四) 13:30开始

・其它: 具体内容2月1日(周五)以后向以下的窗口询问或查看长野县住宅供给公社的网页

・询问: 长野县住宅供给公社上田管理中心 TEL: 29-7010 或上田市住宅课。



平成31年度分
市民税・県民税申告の手引

申告期間: 平成31年2月18日(月)から
平成31年3月15日(金)まで
申告受付: 午前9時開始 (会場と日程は申し込みの別紙でご確認ください)

市民税・県民税の申告をしなればならない方
平成31年1月1日現在、上記にお住の方で、以下に該当する方は申告が必要ですが、
ただし、税務署に所得税の確定申告を提出した方は、市民税・県民税の申告は必要ありません。
ホームページ(フローチャート)も併せてご覧いただきます。申告が必要かどうかの目安としてください。
(この冊子の市民税、県民税の申告は、上田市のホームページ(https://www.city.utsunomiya.lg.jp/)にも掲載されています。)

①定額所得、雑所得、不動産所得、雑所得、一時所得の収入があった方
②給与収入があった方
③公的年金を受給されている方で、次のいずれかに該当する方
④平成30年中に収入がなかった方や、市民税・県民税が非課税となる方で、次のいずれかに該当する方

市民税・県民税の申告に関する問い合わせ先
上田市役所 財政課 税務課 市民税係
電話 23-5115

◆工作·法律·内心的烦恼等都可以谈的咨询会（免费，不需要事先报名）

如向别人借的钱不能还给时、晚上睡不好、工作很难受、活得很累等各种各样的事情和烦恼，由律师、医生等专业人士来听取你的倾诉，怎样的事都能够咨询，保证严守秘密，请大家轻松利用。

时间和期间：2月5日（周二）14：00～19：00（最终受理18时为止根据来咨询的人数，有提早的可能）

地点：健康プラザ上田 体检大厅

询问：上田保健福祉事务所 TEL25-7149

◆读以多文化为主题内容的小人书给小孩们听

有关世界各国各种各样的上学路上风景的小人书，通过读这样的图画书给小孩们听，走进这个国家的世界里去。还有其它以很有趣内容为话题的故事。

时间和期间：2月10日（周日）14：00～14：45

地点：上田图书馆（有上田市借书卡的介绍，想做卡者请带上身份证明）

对象：小人书是面向幼儿至小学生，有兴趣者都可以参加，也欢迎家长们参加。

申请报名：2月8日（周五）为止，用电话AMU报名，TEL25-2631（免费），

也可以向市民课TEL75-2245讯问和报名。



◆体验动手做东西的机会

时间和期间：2月23日（周六）10：00～12：00

地点：中央公民馆料理实习室

内容：用信州产的米粉来做意大利饼

对象：小学生

定员：先报名的10人

费用：400日元

申请报名：2月4日（周一）至15日（周五）平日日子的8：30～17：15，用电话向中央公民馆报名 TEL22-0760

◆对年龄在三十岁前后、四十岁前后人们的健美运动

是以平时运动较少的这年龄段的女性为对象，是教你通过各种各样的运动，来体验运动的快乐，希望这教室能成为大家喜欢上运动的一个机会。

时间和日期：2月4日，18日，25日（各周一），10：00至11：30

地点：健康プラザ上田的多功能活动室

对象：20年代后半至40年代的女性市民。可以带孩子一起参加但没有托儿的服务。

定员：25名左右，有少数报名时抽籤决定参加者。

携带：运动服、室内用运动鞋、补充水分必要的饮料

申请和询问：用电话在1月28日为止向市健康推进课报名 ☎28-7123

◆冰蜡烛节（询问：TEL85-2474）

在白雪皑皑的日本庭园里，由900多个的冰蜡烛、LED的电珠等组成艺术照明，扮演绚丽的幻想的世界!! 向来宾们分发日式猪肉汤，还有举行音乐会。

时间和期间：2月2日（周六）18：00～20：00

地点：武石ともしび博物館

不需要入场券、免费，不要事先申请，欢迎大家自由参加。

◆能促进孩子成长的玩耍 ∞有利于1岁6个月左右的小孩的活动∞

（询问：健康推进课 TEL23-8244）

虽说有个人差，但孩子到了1岁6个月后基本都能走路了，且能慢慢开始说话了。是在到处走走、跑跑都很开心的生长期。可以试着带孩子走上下坡、走高低不平的道路。喜欢[高、高、再高一点]，[骑肩马]等大胆活动的孩子增加了。还有能回应大人拿○○给我的要求、能模仿做帮手的游戏、能模仿做清洁整理的游戏，还能和大人一起高兴地玩用绳子做成的小火车的游戏等（左图），做得好时要及时表扬，经常进行以上的各种玩耍能促进孩子成长!



◆ 2月是儿童津贴·特例支付的发放月

2月份是平成30年10月至平成31年1月的儿童津贴·特例支付发放月，钱在2月8日(周五)进入你指定的银行账户，请你对账户进行记帐确认。如有小孩的出生或抚养中学生以下孩子者新迁入上田，需要自己向市里申请办理儿童津贴手续(属于公务员的人们关于儿童津贴的事、请向自己的工作单位询问)。

再大家要注意，没有进行儿童津贴的申请者，在你们自己办理此手续以前，不能领取儿童津贴!请你们尽早去市里办理儿童津贴的手续。

◆介绍今年春季开学、老年人可以去学习、上课的场所

大学名	上田市			长野县
	高龄者学园	ことぶき大学	ことぶき大学院	シニア大学
特征 (内容)	以结成志同道合组织、促进健康、有意义地生活等为上课内容进行学习，还学习实际技能，还有俱乐部活动、校外活动。其它有研修旅游。	学习科学、文学、历史、文艺、健康、生活等一般教养课程，为了地区活性化、共同支撑地区、是为实现充实人生的学习和俱乐部活动。有研修旅游。	分文科、自然科学两专门学科，分小组、课题学习和研究，完成课题，小论文提出或者研究成果的发表，授予「修士学位」。有研修旅游。	普通学科 以结成志同道合团体、有意义地生活等为学习内容，作为大家社会参加的机会而开设的。 专门学科 在长野学部(长野市)的教室。 具体请咨询。
读完所需年数	3年 (年17日左右)	4年 (每月一次周五为主)	2年，每月一次 1年生周三 2年生周四	2年(年15日左右) 原则每月第一、第三的星期三
地方	高龄福祉中心	①中央公民馆 ②上田创造馆	中央公民馆	上田合同厅及其他地方
入学资格	上田市在住60岁以上者 ※不可以与其它学校一起申请。 ※当定员有宽裕时允许平成27年度以前本学院毕业生再入学。	上田市在住60岁以上者 ※高龄者学园和シニア大学的在学、一起申请都是不可。 当定员有余时，可以接受ことぶき大学的毕业生的再入学申请。	上田市在住60岁以上者，ことぶき大学、シニア大学、高龄者学园的毕业生(包含毕业预定者)和一般的短大、本科的毕业生。当定员有宽裕时住東御市、青木村、長和町、坂城町的人们也能报名。	大致50岁以上者 ※不能和ことぶき大学和高龄者学园一起申请。 ※今年度的シニア大学毕业生，仅限当定员有宽裕时，可再入学。
募集人数	先报名前的70人	①50名 ②30名 申请者超出定员时抽签	文科、自然科学各先报名的30人。	先报名的前100人
学费	免费 (自治会费、研修旅行费要自我负担，)	1000日元/年 (俱乐部活动费、研修费等要另行自我负担)	年1000日元 (运行费、研修费等要求另行自我负担)	10000日元/年(预定) (教材费、自治会会费等要另行自我负担)
申请报名	2月1日周五至28日周四到高龄福祉中心或社会福祉协会或各地区的自治中心、公民馆都有入学申请表，要求填写好并向各窗口提出。 *希望者请在申请期完后进行讯问。	2月1日周五至27日周三的9:00至15:30，由本人到中中央公民馆或城南公民馆报名。 再入学申请也一样	2月1日周五至27日周三，9:00至15:30，由本人到中央公民馆报名。	2月1日周五至3月15日周五，到上田保健福祉事务所福祉课或各地区的自治中心或各公民馆报名，公民馆都有入学申请表，填写好报名时要向各窗口提出。
询问	高龄福祉中心 TEL22-4119	①中央公民馆 TEL22-0760 ②城南公民馆 TEL27-7618	中央公民馆 TEL22-0760	上田保健福祉事务所 福祉课 TEL25-7124

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!!

31年2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 (名称用日语表示)	电话	门诊的专科
3日	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	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
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	肾科、外科、内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	上田整形外科クリニック	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ2階	0268-75-8641	眼科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
10日	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	妇产科
	ついじ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
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	斉藤外科医院	上田市蒼久保 1177	0268-35-0887	外科
	森ロコモクリニック	上田市下之郷乙 346-7	0268-38-1313	外科
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
11日	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	内科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
17日	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮肤科
	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
	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
	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
24日	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
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	妇产科
	飯島医院	上田市筑地 188	0268-22-5011	内科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	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
24日	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科
	甲田医院	上田市中央 1-6-24	0268-22-0859	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科

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 (和信州医疗中心接邻)

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

・小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日: 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)

诊疗时间: 20:00~22:30 ●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280

●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233

◆将开始平成 31 年度 使用体育设施的申请

以下是各体育设施使用的具体申请方法，请注意不接受电话的预约，请大家谅解。

◎各体育设施 3月2日(周六)受理申请。(①至⑤要通过抽签来决定，⑥至⑧以先报名的顺序来定)

设施名称 (用日语表示)	能申请的使用日期	申请的地点 (用日语表示)	受理时间 【发放整理券】	
① 上田城跡公園内の运动施設	全年 (室外的设施 11月30日(周六)为止。)	上田城跡公園 第二体育館 二楼会议室 ☎22-8699	整理券的发放 8:30开始 抽签 9:00开始	
② 染屋台多目的グラウンド	4月15日(周一)至11月30日(周六)			
③ 河川敷グラウンド(上掘、諏訪形、塩尻、千曲川市民緑地)	4月1日(周一)至11月30日(周六)			
④ 千曲川市民緑地芝グラウンド	8月2日(周五)至11月30日(周六)			
⑤ マレットゴルフ場(塩田の郷マレットゴルフ場※除外)	4月1日(周一)至11月30日(周六) *30人以上的利用时要预约。			
⑥ 自然運動公園内	総合体育館	自然運動公園 管理事務所 ☎38-7195	8:30开始、	
	多目的グラウンド			4月15日(周一)至11月30日(周六)
	マレットゴルフ場			4月1日(周一)至11月30日(周六) *30人以上的利用时要预约。
⑦ 上田古戦場公園内	県営上田野球場	上田古戦場公園 管理事務所 ☎22-0695		
	多目的グラウンド			4月1日(周一)至11月30日(周六)
⑧ 市民の森公園内施設	全年*室外设施 11月30日(周六)为止	市民の森公園 管理事務所 ☎23-0363		

※2 塩田の郷マレットゴルフ場(☎39-4455)4月1日以后，设施的窗口的受理申请。3月1日至31日之间的申请在シルバー人材センター(☎23-6002)受理

◎网球场、室内多目的运动场 3月3日(周日)受理使用设施的申请

设施名称(用日语表示)	能申请的日期	申请的地点 (用日语表示)	受理的时间
上田古戦場公園网球场(以先报名的顺序)	4月1日(周一)至6月30日(周日)， 7月以后的利用，3个月一次分别是6月2日、9月1日、12月1日的周日受理申请。	上田古戦場公園室内多目的运动场	9:00开始
上田古戦場公園室内多目的运动场(抽签)			8:30开始
自然運動公園室内多目的运动场(抽签)		自然運動公園体育館 会议室	8:30开始

➤ 丸子、真田、武石地区的各体育设施使用的申请，3月1日开始按照顺序能预约1个月以后的使用。具体请讯问。

➤ 询问：市スポーツ推進課☎23-6372

丸子総合体育館☎43-2250

真田教育事務所☎72-2655

武石教育事務所☎85-2030



◆市民农园的利用者募集（讯问：农政课 TEL23-5122）

市内的市民农园，对空闲的区划进行新利用者的募集。

- 利用期间 4月1日至明年的3月31日
- 费用 1区划约100平米、一年5000日元（也有不是这固定费用的）
- 申请 2月20日（周三）为止，用电话申请或直接去窗口申请。如有多数申请时，要抽签决定。
2月22日（周五）18:00 市役所的东大楼（市役所本厅的斜对面）第一会议室实施抽签。

农园名	地 址 ※	募 集 数	农园名	地 址 ※	募 集 数
岩 門	古 里 1 6 3 7	6	新 田	上 田 2 1 3 3	3
上田原東原	上 田 原 9 5 7 - 1 1	1	諏 訪 形 ①	諏 訪 形 5 4 5 - 1	1
神 川	国 分 3 3 1	2	諏 訪 型 ②	諏 訪 形 5 2 6 - 1	1
塩 尻	上 塩 尻 1 5 3 7, 1 5 4 1	1	常 磐 城 ①	5 - 7 7 3	7
下之条 ②	下 之 条 1 4 9 - 2 下 之 条 1 4 9 - 7	7	原 上	御 所 8 0 - 1	2
室 賀 ①	下 室 賀 4 1 3	1	誉 上	御 所 1 3 5 - 1	3
室 賀 ②	下 室 賀 4 5 5	1			

※具体地址请查看市的HP或讯问。

◆募集新年度理疗师、保健师的非常勤职员

（讯问：市健康推进课 ☎28-7124）

- 聘用期间：4月1日至平成31年3月31日（下年度有继续雇用有可能性）
- 预定聘用人数：理疗师1名、保健师2名
- 工作时间：原则9:00至16:00、一天6小时，周4、5天，根据工作时间，社会保险、雇用保险、劳灾保险等加入。
- 选考方法：个别面试。
- 应募方法：2月20日为止，邮寄资格证、履历表要求贴好照片（具体请讯问）。



◆行政书士的免费咨询会（讯问：长野县行政书士协会上田支部 ☎25-8720）

长野县行政书士协会上田支部将举办免费咨询会，不需要预约，大家可以自由参加。

时间和日期：2月16日（周六）9:00至12:00

地点：西部公民馆

内容：农地的使用目的改变、各种营业执照的许可、继承、遗嘱、成年人监护人制度、外国人的签证、车辆的名义转变等行政手续。

◆上田地区的企业共同举行企业介绍和招工大会

～～信州上田地区合同就活大会 2019～～（免费，不需要事先申请）

由上田地区企业70多家共同参加的，介绍本企业的具体用人、招工情况。

- 日期和时间：3月8日（星期五）13:00至16:00
- 地点：上田东急REIホテル3楼
- 对象：2020年3月毕业预定的大学院、大学、短大、高等专科学校、专修学校、能力开发校等的学生。
- 询问：上田职业安定协会（上田商工会议所内）☎22-4500

●学校毕业生的就职支援讲座

面试以前在同一会场进行如何填写履历表、如何对应面试等为内容的就职支援讲座。

时间：12:00至12:50

定员：30名（免费，不需要事先申请）