



上田信息

新生

月刊 (No. 17)
2018年9月1日



◆市营住宅 9 月期入住者募集 (询问: 市住宅课 TEL23-5176) 募集市营住宅的入住者!

- 募集团地: ①千曲町 6 户 ②内堀 3 户 ③中丸子 7 户 ④ 鳥屋 1 户
(应募的资格, 住房的结构和房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的 HP)
- 申请: 9 月 3 日 (周一) 至 10 日 (周一) ※星期六、星期日除外
市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心的市民服务课受理申请。
- 入居者的决定方法: 9 月 20 日周四在中央公民馆 2 楼进行公开抽签会来决定
※单亲家庭、高龄者家庭、有残疾人的家庭等能满足一定条件的家庭能使用优先申请的条件, 但这并不是保证能入住。

◆高等学校上学交通费等的补助金 (前期) 交付了 (询问: 市教育总务课 TEL23-5100)

为减轻县内上学学生的家长、小孩上学交通费负担, 市将交付上学交通费等的补助金 (平成 30 年 4 月至 9 月)。
◎补助要领: 在县内高等学校上学的高中、高专等, 入学后 3 年以内学生的家长, 要求其家长没有不缴纳的市税。而且要求满足以下的 A 或 B 的条件。

◎对象: ㊶ 居住地为以下地区的学生①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、穴沢、三島平/月額 3000 円日元 ②和子、下和子等/月額 3000 円日元 ③荻窪、藪合、中島、七ヶ等/月額 4000 円日元 ④菅平/月額 5000 円日元 ⑤西内、平井、権現等/月額 5000 円日元
自己所在居住地的具体条件请询问。

㊷ 公共交通工具 (火车和汽车) 利用在一定距离以上者, 使用月票、仅限于市内的单程距离在 13KM 以上者, 补助金/市内区间的月票所需金额 20%程度。具体条件请询问

◎申请必须的材料: ①高等学校上学交通费等的补助金申请书※要求有学校的在学证明 ②纳税状况调查同意书 ③属于㊷分类者需要月票的复印件。※①和②的材料可以向学校要, 也可以从市的网页下载取得。

◎申请方法: 9 月 3 日 (星期一) 至 21 日 (星期五), 准备好必要的材料邮送或直接向市教育总务课、自治区的教育事务所申请。



◆面向求职者的培养护理员工的职业训练

(问讯: 县工科短期大学校 TEL: 39-1111)

- 期间: 10 月 25 日 (周四) 至平成 31 年 1 月 24 日 (周四)。节假日除外。
- 地点: 住吉 1-7 マスターカレッジ住吉校
- 募集资格: 在公共职业安定所 (ハローワーク) 进行了希望求职的登录者、能参加此职业训练全课程的, 要求实习期间能用自己的车进行移动者。
- 定员: 20 名 (10 月 11 日的入校筛选考试必须参加)
- 费用: 不要 (但, 教材和取得资格的费用要自我负担)
- 申请: 10 月 2 日 (周二) 为止向公共职业安定所 (ハローワーク) 的职业训练担当的窗口报名。
- 托管小孩服务: 有托管服务, 限先申请的 3 名。

◆为了地区年轻人稳定地居住、就职支援事业的研修

(询问: 上田市雇佣促进室 シードジャパン ☎ 4 3 - 8 1 5 5)

由于各种各样的原因还没有稳定工作的地区年轻人, 为了他们能成为正社员, 进行符合企业要求的人才的培养、能实现和被雇佣很好地连接, 以基础研修和工作岗位体验研修为希望雇佣的企业, 是为实现正

上田市的人口 (平成 30 年 8 月 1 日现在)

总人口: 158327 人 其中外国籍: 3971 人 中国籍: 938 人 (占外国籍人口的 23.6%)

规雇佣为目的的就职支援的事业。

- 期间：第一期：10 月 1 日至 11 月 30 日 第二期：平成 31 年 1 月 8 日至 3 月 6 日
- 内容：基础研修和工作岗位体验研修（各一 1 个月），研修期间有工资且加入社会保险。
- 对象：在研修开始时在上田市在住或预定在上田定居者，29 岁以下者（定员：10 名左右）
- 申请：9 月 14 日为止，电话向 シードジャパン（株式会社）☎43-8155 申请。

◆大家要协助，在期限内交纳市税金！请确认交纳的期限！！（咨询：收纳管理课 TEL71-8053）

对交纳期限过了还没有交纳市税者，会发行“催促书”，并用电话或邮寄文书的形式进行催促，对这拖欠税金者进行追纳活动的费用也是要使用市民们的税金，为了有效地使用税金，也请大家协助在期限内交纳税金。

◎以后的市税等的交纳期限

税项	交纳期限	平成 30 年				平成 31 年			
		8 月 31 日	10 月 1 日	10 月 31 日	11 月 30 日	12 月 25 日	1 月 31 日	2 月 28 日	4 月 1 日
固定资产税・都市计划税						3 期		4 期	
市县民税（普通征收）	2 期			3 期			4 期		
国民健康保险税（普通征收）	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	9 期	
后期高齢者・医疗保险料（普通征收）	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	9 期	
护理保险料（普通征收）	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	9 期	

交纳有困难时要尽早地去商谈

对超过了纳税期限持续不交纳时，要根据法律对个人财产进行调查、冻结。当你遭遇生病等其它困难时，有可能认同超过纳税期限也不能交纳的实际情况，首先要去收纳管理课咨询！

◆当暴雨灾害、地震发生时，你怎么对应呢？

在突然降临的天灾中保护重要的生命，平时就要做好准备很重要！

近年来由于地球温暖化的影响，全国范围内、局部性狂风暴雨的发生和强台风的登陆等的发生，变得很明显了。7 月里西日本的 11 府县发出了暴雨特别警报，在很大范围下了超记录暴雨，造成河川泛滥成灾，大面积的泥沙灾害发生。造成死者、方向不明者 200 多人的重大灾难。现在还有很多的居民处于避难生活中。还有，6 月的大阪府北部地震 6 度弱，由于砖石的围墙倒塌，发生了被压在倒塌的砖墙下死亡的危害。是在告诉我们：身边有潜伏着危险！



平成 28 年 9 月台风 16 号市内的被害

◎上田不是不会发生天然灾害的城市！

天然灾害什么时候发生不能预测，那里都有发生可能性。有灾害发生的危险时，上田市会根据情况发出以下的阶段性的避难情报。当灾害发生时，我们自己应该采取怎么样的行动，平时就要很好地进行考虑，做好对付自然灾害的准备，这显得非常的重要。

上田市发出的避难情报

警报的分类	发表时的状况	避难人群应采取的行动
避难准备情报 高龄者等避难开始	灾害造成人身伤害的风险增加	老人、小孩、身体不自由者等避难需要时间的弱体人群及支援者开始避难。
避难劝告	灾害造成人身伤害风险明显增加	一般人群开始自发地进入避难的阶段。
避难指示	灾害造成人身伤害可能性已非常高或已发生人身的伤害。	已在避难行动中的要尽快完成避难。没有时间避难、要采取保护生命最低限度的行动。

◎平时做好要防备地震的工作

日本是多地震的国家，长野县内也有好几地震的断层线通过，其中糸魚川一静岡の断层预测在未来的 30 年发生地震的几率为 13%至 30%，当糸魚川一静岡の断层地带全体发生地震时，预测上田市的最大震级可能达到 7 级。重要的是做好防止灾难的准备！

紧急携带品清单・(供参考)

- 携带用饮料水
- 食物(方便面、罐头制品、饼干等)
- 贵重物品(存款存折/印章、钱)
- 急救用品
- 手套(要厚的物品)
- 电筒
- 日常衣物(睡衣、毛线衣等)
- 内衣等衣物
- 毛毯
- 携带用收音机和预备电池
- 火柴、蜡烛
- 湿纸手巾
- 笔记用品
- 紧急携带品(一人份额)的参考量……
- 大致3日的储备
- 饮料水9升(3升×3日)
- 米饭(灾害时用米饭4~5食)

有婴幼儿小孩的家庭

- ◇ 奶粉
- ◇ 尿不湿一次性纸尿裤
- ◇ 奶瓶
- ◇ 饼干 1~2箱
- ◇ 板巧克力 2~3箱
- ◇ 干面包 1~2箱
- ◇ 罐头制品 1~2罐
- ◇ 日常衣物(睡衣、毛线衣等)
- ◇ 一次性保暖贴
- ◇ 内衣 2~3套



◎要活用【上田市的灾害预测地图】※災害ハザードマップ，
对危险的地方和紧急情况发生时的对应进行确认。
用【上田市的灾害预测地图】和【上田市千曲河洪水灾害预测地图】
能确认灾害时的避难对象地区！

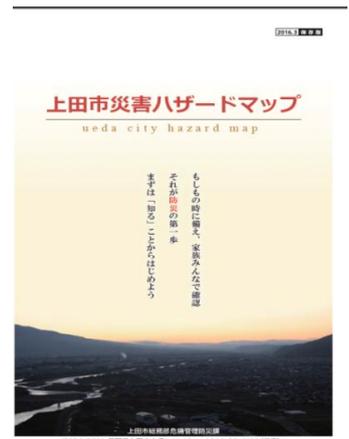
【上田市的灾害预测地图】对洪水、泥石流灾害、地震时的危险性的地点都归纳在这一册子里了，还记载了各地区的避难所、和防灾有关的机构的联系电话等，其他还有防灾的心得和多数灾害发生时有用信息。

用【上田市的灾害预测地图】确认自己所在地的避难所、紧急携带品等。

【上田市的灾害预测地图】市役所及各自治中心均有存放，供自由领取，也可参考市的网页。

当下大暴雨时，雨云的变化，降雨量的预测等请大家自己要积极收集情报。

●雨云雷达 气象厅的 短时间 降雨情报	●各地区的 降雨量 上田市 HP 防灾气象情报	●泥沙灾害警戒情报 请用下面的日语搜索 “長野県河川砂防情報 ステーション”
------------------------------	----------------------------------	---



◎对自己平素的防灾意识进行检测



平成28年熊本地震市灾害派遣员拍摄

- 【上田市的灾害预测地图】已看过
- 了解预测地图中危险性的地点
- 当发生地震时，懂得为保护生命安全应怎样行动
- 知道家、工作地等、学校的避难所
- 知道去避难所的安全路径
- 做好了自家住房的耐震补强、家具的固定等地震的对应
- 备好了紧急携带品和储备品
- 定好了家庭成员的紧急联络方式及被分散时的汇合地方
- 登录了接受市的电子邮件服务
- 参加过地区的防灾训练等的防灾教育。



平成30年
西日本暴
雨灾害
岡山県
倉敷市

◆面向初学者的制做美味手工面包的讲座（询问：丸子公民馆 ☎42-3147）

可以提高大家对制做手工面包的兴趣，能体验自己做的快乐并能品尝现烤美味手工面包的滋味。通过本讲座能学到用本地产的食材，在家自己做面包的基础。

- 期间和时间：9 月 10 日、10 月 22 日、11 月 12 日、12 月 10 日、平成 31 年 1 月 21 日
各周一的 9：30 至 13：30
- 讲师：ぐらんまるしえパン制作工作人员
- 地点：（福）まるこ福祉会 きらり
- 定员和对象：先报名的 12 名，对象：在上田市在住或工作者
- 费用：500 円日元（5 次全部的费用），另外在第一讲座时要收取：5000 円日元材料费。
- 申请：98 月 22 日以后，电话向 丸子公民馆 ☎42-3147 申请。

◆第 5 次 了解意大利的连续讲座（询问：上田商工会议所 ☎22-4500）

上田市内举行的促进与意大利 交流的事业

是了解意大利的魅力的讲座，这次是最终的了，主题是品尝意大利的食品材料。

- ◇ 日期：10 月 13 日（星期六）
- ◇ 地方：松尾町フードサロン（中央 1-2-17）无停车场
- ◇ 内容和时间：①5 种橄榄油和蔬菜 10：00 至 11：30 ②蜂蜜和奶酪各 3 种 14：00 至 15：30
③意大利肉肠和奶酪各 3 种 17：00 至 18：30
- ◇ 讲师：意大利籍食品专业大学讲师，有橄榄油等的专业资格。讲座有翻译在一起进行。
- ◇ 定员：先报名的 20 名
- ◇ 费用：500 円日元/次
- ◇ 申请：9 月 10 日（周一）以后用电话或传真申请。讲座不能重复申请。TEL22-4500、FAX25-5577

◆请大家协助住房、土地的统计调查（询问：上田广报课 ☎23-2235）

为了把握全国的住房、土地实际情况，以 10 月 1 日为基准日，实施住房、土地的统计调查工作。9 月中旬开始由调查员对成为对象的家庭进行访问，请大家协助统计调查的工作。

◆你想体验干收割做葡萄酒的葡萄的农家活吗？（询问：陣場地研究委员会事务所 ☎42-1037）

能体验收割葡萄酒的葡萄，有兴趣者欢迎报名参加。

- ◇ 日期和时间：9 月 17 日、21 日、10 月 4 日、5 日、6 日（全部 5 次），每天 9：00 至 15：00
- ◇ 地方：丸子地域塩川陣場ぶどう畑
- ◇ 定员：各先报名的 70 名。不能申请多次的重复参加
- ◇ 携带物品：摘果子用剪刀，也可以借。要求穿可以干农业活的服装。
- ◇ 申请：9 月 7 日（周五）以后用电话申请。TEL42-1037
- ◇ 小学生以下者不可一起参加。

◆上田环境交易会——募捐自由市场的出店者

- 🚩 日期和时间：10 月 20 日 10：00 至 14：30
- 🚩 地点：上田创造馆的庭院里（上田市上田原 1 6 4 0）
- 🚩 募集个数：先申请的 28 个位置
- 🚩 申请：9 月 14 日至 21 日，要求直接向生活环境课申请，☎22-4104。（注意电话的申请不可以）

◆第 12 次上田红叶节的出展者募集（也可以向上田工商课讯问）

第 12 次上田红叶节的食物角出展者募。

- 🚩 日期和时间：11 月 3 日，4 日，10：00 至 16：00 左右（2 日间）
- 🚩 地点：上田城跡公园 *具体在旧市民会馆的停车场
- 🚩 展出条件：食品、礼品等的贩卖，要求上述 2 天都能参加。
- 🚩 应聘的资格：赞同上田红叶节的活动及规划的内容，并要求 2 日都能参加出展。
- 🚩 募集个数：10 个位置（有多数人应聘时，抽签决定当选者），展出形态可是车辆贩卖或帐篷贩卖。
- 🚩 展出费：1 万日元（1 单位），上田观光协会的会员 8000 円日元
- 🚩 申请：9 月 28 日为止用电话联系，申请和询问ながのアド・ビューロ（上田支社）☎24-6550

市役所主楼一楼外国人住民综合窗口开厅日 9:00~16:00, 有中国语免费咨询窗口的服务。

中国语咨询请拨打市民课直通电话 0268-75-2245

9月休息日的紧急医(上田医师会)医院的休息日有急病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	医院的专门
2日 周日	葦沢内科医院	上田市芳田 1818-4	0268-35-3330	内科
	堀こどもクリニック	上田市中之条 800-5	0268-23-5566	小児科
	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
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	婦産科
9日 周六	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、腸胃科
	山田内科医院	下之郷乙 351-1	0268-26-8181	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
	目比優一クリニック	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
16日 周日	い内科クリニック	古里 166-1	0268-21-3737	内科、腸胃内科、小児科
	上田生協診療所	上塩尻 393-1	0268-23-0199	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
	上田原レディース&マタニティー	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	婦産科
	17日 周一	わかた内科	上田市新町 180-1	0268-38-2540
宮坂内科小児科医院		上田市常田 2-5-3	0268-22-0759	内科、小児科
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
23日 周日	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	小松内科循環器科医院	上田市上田 1493-3	0268-27-2200	心内科、内科
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	眼科、外科
24日 周一	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	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-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	渡辺皮膚科形成外科クリニック	上田市小牧 374-3	0268-29-1112	整形外科、皮膚科
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	眼科
	金井医院	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
30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
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、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
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-75-8641	眼科
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科

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



24小时对应紧急医疗情报

中央消防署 TEL26-0119

上田南部消防署 TEL38-0119

上田东北消防署 TEL36-0119

川西消防署 TEL31-0119

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！

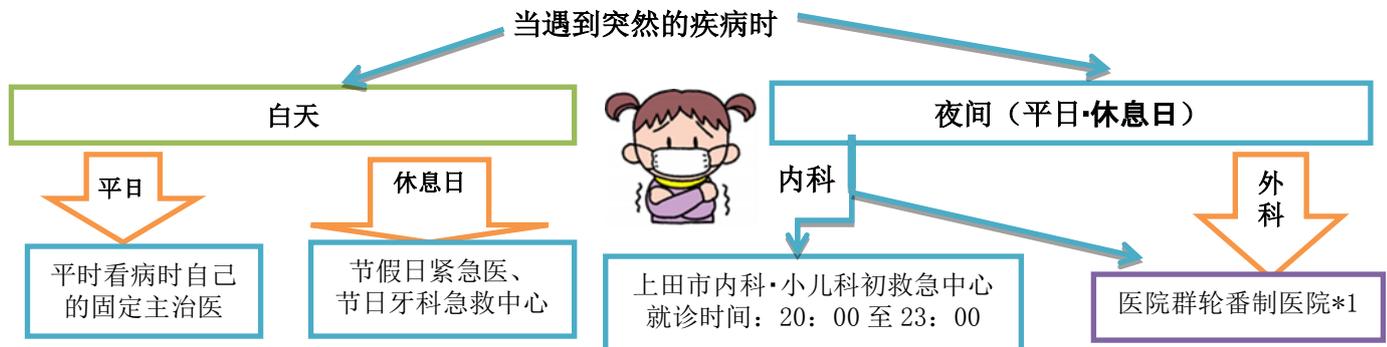
●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救·救助！！

◆9 月 9 日是急救的日（询问：上田市健康推进课 TEL28-7123）

为了使大家能更好地了解上田的医疗，下面介绍急救医疗供大家参考

I 医疗的分工

日本的医疗有平日白天医院诊疗时间内的一般就诊、急救车运送的急救医疗、夜间和休日等突然有疾病时的急诊医疗。不管是接受那种医疗，都要求根据就诊的顺序去医院就诊，医疗机关又是依据病情的状态，进行分工·联合等的治疗，大家根据病的状态进行就诊是最重要的。



※1 医院群轮番制的医院是指由消防处介绍、诊疗可能的医院。
上田广域消防本部 TEL26-0119

II 急救医疗制度

①轻度的受伤和疾病，应接受初期的门诊治疗（初期急救）病的症状不是很严重自己能去医院时

- 上田市内科·小儿科初期急救中心（夜间对应）
- 节假日紧急医、节日牙科急救中心（休息日白天等的对应）
- 诊疗可能的医院（夜间、休息日对应）

②需要住院治疗的急救医疗（二次急救）

指定的接受救护车的一般医院（平日白天的对应）

- 10 个医院的群、轮番制医院，交替制夜间·休息日的对应
- 安藤病院、·上田病院、·鹿教湯病院、·小林脑神经外科·神经内科病院、·塩田病院、·花園病院、·丸子中央病院、·柳沢病院、·東御市民病院、·国保依田窪病院
- 信州上田医療センター（365 日·24 小时对应）



由救护车运送时
365 日·24 小时对应
119 报警呼叫后，
由救护车运送至医院

③救命急救医疗（三次急救）

病情严重需要几个科一起诊疗共同治疗，进行二次急救的医疗不能对应的救命急救医疗。

- 佐久総合病院佐久医疗中心*365 日·24 小时对应

III 平时看病时要拥有一自己的固定主治医！

平时看病时自己的固定主治医（かかりつけ医）是指，当你生病的时候，接受初期性的医疗、对健康有担心等时能放心进行咨询就诊的，和你比较接近的医生。

·当你感到身体不好、有不舒服时要尽早去就诊。 ·有必要时，你的固定主治医会介绍你去其他专门的医院。

IV 要尽量在白天医院诊疗的时间内去就诊！

急救医疗是为了对应夜间和休日等突然发生的急诊情况时准备的，只有数量限定的医疗人员进行运行。几天前的白天就感到不舒服了，但就是身体状况不好，因为有<夜间医院比较空>、<白天有工作>等的理由，特意选择夜间或者休日才去看病，这样急救医疗会拥挤不堪，会影响医生不能很好地对应真正需要接受治疗的人们。大家感到身体不好、不舒服时不是夜间要在白天医院诊疗时间内，尽早去固定主治医或附近的医疗机构就诊。

V 上田市内科·小儿科初期急救センター 必须进行预约，要事先电话联系。

（有不能等到第二天的病情时的内科初期急救治疗和咨询）

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

●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

电话咨询：19:00~23:00，由护士对应，仅限日语。要请会说日语者详细说明症状，以便进行诊疗的具体介绍。

