

上田信息

新生

月刊 (No. 14)
2018 年 6 月 1 日

◆市营住宅 6 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古里 1 户 ②千曲町 3 户 ③内堀 3 户
④中丸子 1 户 ⑤上丸子 1 户 ⑥上武石 1 户
- 申请窗口: 6 月 1 日 (周五) 至 8 日 (周五), 周六和周日官厅休假日除外。
向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心的市民服务课申请。
- 入居者的决定方法: 6 月 20 日周三在市役所南厅 5 楼会议室进行公开抽签会。
- 其他: 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。

※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优先申请, 但这并不是保证能入住。



◆结婚新生活支援金开始办理受理手续了! (对新婚移住上田市家庭的优惠政策)

对居住在市内的新婚家庭为开始新生活的费用进行补助的市策。问讯: 市移住定住推进课 TEL21-0061

§ 对象: 满足以下全部条件的家庭 ①平成 30 年 1 月 1 日至平成 31 年 2 月 28 日期间内办理结婚登记的家庭。
②在上田市内居住的家庭。③结婚之日的年龄要求夫妻双方都在 34 岁以下的家庭。④29 年分的夫妇总收入在 340 万日元以内的家庭※在进行奖学金返还中时, 返还金额能从所得中除控⑤没有市税不交纳的⑥没有受到其他住房补助等公的制度的支援的

§ 补助金的对象范围: 平成 30 年 1 月 1 日至平成 31 年 2 月 28 日期间为了搬迁所花费的费用①租居新住处的费用, 可以是房租费、礼金、押金和水电等费用②为了买新房时取得费用③为了结婚搬家的搬家费

§ 补助额: 补助的比例为 100%, 补助金额的上限为 24 万日元。

§ 申请方法: 申请期间平成 30 年 6 月 11 日至平成 31 年 3 月 8 日为止, 查看市的 HP 或询问, 带好申请书及有关的资料直接去市的担当窗口申请。

※注意当申请的补助额到达预算规定时, 就会停止受理此结婚新生活支援金的手续。

§ 受理窗口: 市移住定住推进课

◆6 月是儿童津贴、「特例给付」的发放月 (询问: 市子育て・子育て支援課 TEL23-5106)

2 月至 5 月的儿童津贴、「特例给付」在 6 月 8 日 (周五) 付到大家自己指定的帐户里, 请对账户进行确认。注意当有小孩出生时和有抚养中学生以下孩子者新迁入上田时, 需要办理儿童津贴等的手续! (公务员者请向自己的工作单位联系)

还有, 6 月初旬市会向被认为有领取儿童津贴等的家庭邮送现状况提出书 (淡蓝色的纸), 请填写好并附上领取者的健康保险证复印件后提出!

◆为孩子进园做准备的幼儿园、保育园的选择方法支援讲座

关于幼儿园、保育园的情况可以向先辈的妈妈们和市的担当者询问的座谈型支援讲座

- 日期: 6 月 21 日 (星期四), 9:30 至 11:30
- 地点: 上田创造馆 2 楼
- 对象: 有还没有进幼儿园、保育园的小孩的家长
(不能带小孩子一起参加)
- 托儿服务: 限先报名的 25 名

费用: 免费 (有托管小孩时, 100 日元/人)

申请: 在 6 月 11 日 (周一) 13:00 以后电话向 市子育て・子育て支援課 TEL26-3096 报名, 具体请询问。



上田市的人口 (平成 30 年 5 月 1 日现在)

总人口: 158178 人

其中外国籍: 3784 人 中国籍: 927 人 (占外国籍人口的 24.5%)

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！！

◆信州上田地区夏季共同就职面试会

有上田地区的约 70 个企业的人事部门的担当者出席，是能直接接受人事担当面试的共同就职面试会

- 日期和时间：7 月 6 日（周五） 13:00 至 16:00
- 地方：上田东急 REI ホテルの 3 楼（上田火车站的温泉口附近）
- 对象：平成 31 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或要求是以上所指的学校毕业在 3 年以内的已毕业者。
- 申请：免费、不要事先申请。

毕业生的就职支援讲座

就职面试会开始前，在同会场进行关于履历表的制作、面试对应的支援就职的讲座。

时间：12:00 至 12:50

定员：30 人（免费）当天申请参加可以。

询问：上田职业安定协会（上田商工会议所内） ☎22-4500



◆开设面对年轻人的小型就职咨询和指导

和【ジョブカフェ信州】合作，开设一对一的就职咨询和指导窗口。学生、年轻人可以提出寻找工作时碰到的困难和疑问，由专门的进言咨询员来接受你们的询问，并进行指导。

日期和时间：6 月 6 日（周三）、15 日（周五）、26 日（周二）和 7 月 4 日（周三）、13 日（周五）、24 日（周二）的 13:30 开始、14:30 开始、15:30 开始，每人 50 分钟。

地点：就劳サポート中心，在【中央 4-9-1 勤労者福祉センター】设施内

对象：45 岁以前、就业活动中的人们。

申请和询问：确定希望就职咨询和指导的日期和时间，电话向上田雇用促进室申请。☎24-7363。

◆面向求职者的护理实务职业训练（问讯：县工科短期大学校 TEL：39-1111）

●期间：7 月 24 日（周二）至 10 月 23 日（周二）。

●地点：住吉 1-7 マスターカレッジ

●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、对护理的工作有兴趣者，要求能参加此职业训练全课程的，并要求在实习期间能用自己的汽车等交通工具进行移动者。

●定员：20 名（必须参加 7 月 11 日周三的入校筛选考试）

●费用：不要（但，教材和取得资格的费用要自我负担）

●申请：6 月 29 日（周五）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。

◆开设面向求职者的计算机实务职业训练（问讯：县工科短期大学校 TEL：39-1111）

●期间：6 月 27 日（周三）至 9 月 26 日（周三）

●地点：住吉 246-7 パソコンレッジ

●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、是计算机的初学者，能参加此职业训练全课程者。

●定员：20 名（必须参加 6 月 13 日周三的入校筛选考试）

●费用：不要（但，教材费、取得资格的费用要自我负担）

●申请：6 月 1 日（周五）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。

◆开设就业支援的指导[如何做成应募提出文书]的讲座！

和【ジョブカフェ信州】合作，开设就业支援的的讲座。寻找工作活动中要注意的要点，由专门的进言咨询员来接受你们的询问，以对话的形式进行指导。

🚩 日期和时间：6 月 18 日（周一）13:30 至 16:30

🚩 地点：中央 4-9-1 勤労者福祉センター

🚩 内容：如何做成应募提出文书，填写应募文书的要点。

🚩 对象和定员：45 岁以前、就业活动中的人们，定员 20 名左右。

🚩 申请和询问：6 月 14 日以前，电话向上田雇用促进室申请。☎24-7363。

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！！

◆ 6 月是环境月！！

国家规定 6 月 5 日为环境日，并指定整个 6 月份为环境月。为了加深大家对环境问题的理解和关心，在这个月里全国范围内进行各种各样的积极保护环境的活动。

◎节能省电

节能省电要从改变我们的生活方式开始

在平时的家庭生活中有很多能马上可以行动的节能省电。平时小小的行动，一年下来效果很大！请大家要从身边的小地方开始来实现节能省电的目标。

◎积极进行夏天的节电省能

在即将开始的夏季里积极进行了以下的节电省能点滴，能在夏天里获得凉快感和身心放松的感觉！

◎十二条节能省电的秘诀（夏天版）

- ① 用绿色窗帘等来遮住太阳、并注意空调的冷房温度设定不要太低。
- ② 缩短空调的冷房使用时间。
- ③ 对空调的室外机周围进行整理，提高散热效率，要遮住直射太阳对室外机的照射。
- ④ 充分利用早上凉快的时间段里进行工作和活动，要尽量地早就寝。
- ⑤ 要穿凉快的服装降低体感温度。
- ⑥ 尽量减少冰箱门的开闭，要杜绝不必要的冰箱门的开关。
- ⑦ 调整冰箱的设定温度、可把设定温度从强降到中、注意冰箱内的储存物不要塞得过满、还有热的食品要冷却后再放入冰箱等。
- ⑧ 冰箱的侧面是放热板，四周要和墙保持一定的间隙，不要在冰箱壁上张贴纸等。
- ⑨ 温水冲洗便坐要切断保温开关，并把温水温度尽量地调低。
- ⑩ 减少洗衣机的脱水时间，尽量不使用干燥机采用自然干燥的方法。
- ⑪ 使用洒水降温法，可以利用洗完澡或洗菜等使用过的水来进行。
- ⑫ 加强当地产当地销的意识，通过多吃夏天的蔬菜、达到降低身体本身的温度来获得凉快感。



绿色窗帘

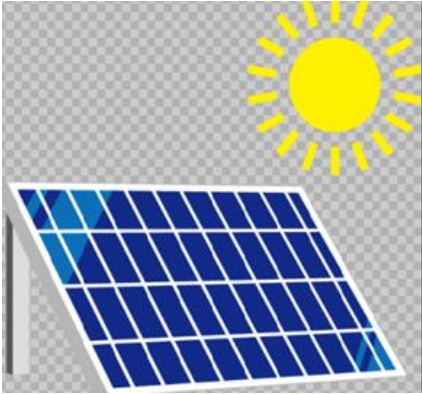
你想不想利用绿色窗帘，来渡过一凉快的夏天？

在建筑物上挂上爬藤植物用的网，种上爬藤植物，形成自然的绿色窗帘！绿色窗帘能防止直射的太阳光照，对抑制家、建筑物表面温度上升有很好的效果，且能美化环境，欢迎大家来试试绿色窗帘的效果。（图是市役所每年种的爬藤植物、形成的绿色窗帘，爬藤植物可以是喇叭花、苦瓜等，供参考）

◎请活用补助金制度

上田属于全国有数的日照量丰富的地区，是利用太阳能热、太阳能发电最适合的地区。市的防止地球温暖化的对策，作为推动普及新能源的一环，向个人安装新能源设备者提供补助金。大家可以活用补助金制度！

安装新能源活用设备设置费的补助金制度



对象设备		补助金额	
太阳能发电系统（10KW 以下）		最大输出时每 1KW 16000 日元（上限额 96000 日元）	
利用太阳能的 热水器	自然循环型	设置费的 1/10	上限额 15000 日元
	强制循环型		上限额 50000 日元

◎要注意破损的太阳能发电设备

由于台风引起的大雨、局部性的大雨等有可能发生太阳能发电设备的浸水、破损，有会引起被害的可能。还有当太阳能发生发电设备的浸水、破损后，只要受到太阳光的照射，有发电在继续地进行的可能，这时候人们接近时会发生感电、触电的事故。望大家要警惕破损的太阳能引起的事故。

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！！

◆面向外国籍孩子、培养孩子娱乐日语的小人图书！

快乐的故事、介绍外国文化的故事等图画书用日语进行朗读。家长们也可以和小孩一起参加。

日期：6 月 17 日（星期日），13：00 至 14：00

地点：上田情報ライブラリー（在上田駅前大楼（パレオ）4 楼）

对象：外国籍的小孩（家属或对此有兴趣的日本人都欢迎）

费用：免费。

定员：10 名左右。

申请：在 6 月 15 日（周五）为止电话申请，上田市多文化推进协会

☎25-2631，市民课☎75-2245。具体请询问。



◆在住宅区等地方进行农药的喷撒，要充分注意使用方法！！

（询问：市农政课☎23-5122）

从春天到夏天，使用农药的机会大大地增加了。当使用农药时，要充分注意使用的方法。特别要注意的是不能发生对周围居民健康有害的事，要留意尽量不使用农药的管理，平时的注意是关键。

使用农药时必须要做到的事・对周围居民的顾虑事项

①农药的喷撒前要向周围的人员说明，喷撒的时间、地点、目的和使用目的。

②要对喷撒的区域采取人不进入的措施，如立显眼的告示板等。

③平时要重视进行尽量不要使用农药的管理，万一不得不使用农药时要注意不要使喷撒的农药飞散。

（在最小限度的区域、尽量在无风或弱风的气候条件下进行，还有要注意喷洒机喷雾压力不能太大）

④要严格根据说明书的要求进行农药的喷撒（喷洒对象、用量、浓度、时间、回数等等）

⑤农药的喷撒时要穿防护衣、戴防护口罩。

⑥使用过的农药处分时要采取适正的方法进行（处分不用了的农药、装过农药的瓶子等可向农协或贩卖店铺联系。）

⑦对农药过敏者要特别地注意（不在他们的附近进行农药的喷撒）

※还有要充分地顾虑邻居们的花园、菜园。还有自己家的庭院、市民农田、停车场使用杀虫剂、杀菌剂和除草剂时都要充分地顾虑，希望尽量不要使用。

强烈推荐！！当日语交流还不能顺利进行时，它一定会帮助你们。

◆介绍上田市的 支援记录本《つなぐ》



对你的孩子有发育健康的担心时请活用-----《つなぐ》

《つなぐ》的日文意思是连接，通过这记录本能把和孩子成长有关的人们、和孩子接触的人们连接在一起，是为了孩子能充分体现他们的个性健康发展，各方方面的支援圆滑进行，市制作的文件夹。

面向希望者发放，询问市发育相談中心☎24-7801 联系。

◎发放地点：①ひとまちげんき・健康プラザ上田（市发育相談中心、保育课等）②学校教育课③残疾人支援课 ④丸子、真田、武石地区的自治中心的市民服务课。

◎使用的地方和方法

当咨询、孩子的环境变化时，利用它介绍孩子发展过程、状态的情报。

各种各样的检查结果、看病和服药的情报等。还有可以保存孩子的现状和咨询等一定格式的记录纸。

各种有用的情报有关人员和家长共有，对探讨对孩子的教育和培养很有利。

※在市的网页上可以下载记一定格式的录纸，能方便利用计算机记录和管理。

診療や支援の履歴

シート1

保護者が記入しましょう。または、各機関（医療機関は除く）に依頼して記入してもらいましょう。

(999999) 氏名		平成 年 月 日 生まれ		性別	男・女
年代	保健・福祉機関 (相談・教室、福祉サービスなどの支援)	医療機関		主治医	
	年月日 担当部署及び 担当者	サービスや 利用内容など	年月日 名称・診療科名・ 主治医	診断名 服薬状況・ 入院の有無など	主治医
	<記入例> H25.9.8 福祉課 担当上田さん	特別児童扶養手当の申請	H25.5.8 〇〇総合病院 小児科 主治医中央先生	MRI 検査	

请看样本（其中一例）

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！！

6 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

诊疗时间：9：00～18：00

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
3 日 周 日	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
	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	妇产科
10 日 周 日	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
	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
17 日 周 日	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
	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	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
24 日 周 日	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、皮膚科
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科

上田市内科・小児科初期救急センター

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

上
田
市
内
科
・
小
児
科
初
期
救
急
セ
ン
タ
ー



内科（16 岁以上） ☎0268(21)2280
小児科（15 岁为止） ☎0268(21)2233
地址：上田市緑ヶ丘 1-27-21
（位址与信州医疗中心接邻）

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！！



◆世界厨房·马兰西亚篇（询问：上田市多文化推进协会 ☎25-2631 或市民课 ☎75-2245）

大家在一起一边做马来西亚的家庭佳肴，一边学习和了解马来西亚的文化，进行多文化的交流。

日期：6 月 23 日（星期六），10：00 开始

地点：西部公民馆

讲师：ヌルル・シャヒーラ（马来西亚出生）

费用：500 日元 定员：先报名的 20 名

携带品：围裙、头巾和笔记用具。

申请：在 6 月 8 日（星期五）以后，打电话申请，☎25-2631*上田市多文化推进协会

◆English Fun Fun Fun! in 妙高高原（询问：夢こどもの翼 TEL09015397024 ☞清水或市学校教育课）

在暑假期间举办自然体验和英语会话相结合、2 日住 1 夜的活动，能提高英语会话水平还能加深和不同的朋友间的交流。

日期：7 月 31 日，10：0200 至 8 月 1 日 14：30

定员：30 名左右

地点：妙高高原青少年自然的家（在上田火车站集合）

费用：5000 日元

对象：上小地区及周边居住的中小学生和他们的家长。

携带物品：要求穿着容易运动的服装（要带好住宿所需的替换服装）、饮料、笔记和自己需要的用品

申请：事先 HP 申请或电话申请。HP ☞ 请用[夢こどもの翼]检索，TEL09015397024

◆ 6 月是防止土砂灾难月 【重要的是平时就要做好防止土砂灾难的准备!!】

（问讯：市危机管理防灾课 TEL21-0123）

受连绵不断的梅雨、由于台风带来的大雨影响，容易发生泥石流、滑坡、塌方等土砂灾害。土砂灾害会在瞬间夺走我们贵重的生命和重要的财产。为了在土砂灾难中保护家庭成员的安全，要求大家密切注意大雨注意警报、大雨警报等有关气象情报，遇到连续的大雨、地面出现裂缝等，自己感觉到有生命危险时要尽早地进行避难。还有平时要做好对住处周围容易发生危险的地方、避难的途径等的确认！这很重要。

预测泥石流和塌方等灾害对住宅及公共设施的被害以及有土砂灾害危险性的警戒区域，在市 HP 有登载【上田市防災ハザードマップ】，请在确认避难的途径、灾害情况时活用！

还有降雨量、土砂灾害等情报在市 HP 的「上田市防灾气象情报」、县 HP 的「河川砂防情報ステーション」中都能进行确认！

◆你想进行工作的实习吗？

对大学、短期大学、高等专门学校、专修学校等的学生想要利用暑假期间进行工作实习者进行募集！

通过在就学的期间内去实际的工作现场的就业体验，能建立起自己的职业观，能作为一名工作者对自己毕业后选择工作建立明确的形象图。

对想利用暑假以外的时间工作的实习者，也能根据你们的要求进行对应，欢迎想进行工作实习者前来咨询！

申请期限：暑期实习者在 7 月 2 日（周一）为止，

向上田职业安定协会（上田商工会议所内）☎22-4500 报名

◆市役所募集工作实习的参加者（询问：市総務課 ☎23-5332）

通过参加市役所工作实习，获得市政机关工作的就业体验，是能提高就业意识和对市政理解难得的机会。

市役所进行工作实习的参加者的募集！

・期间：8 月 17 日（星期五）至 8 月 27 日（星期一）

・对象：对大学（包含大学院）、短期大学、高等专门学校、专修学校等的在校学生。

・定员：30 名左右（应募人数超过规定时，进行选考决定）。

・申请：6 月 29 日（星期五）为止通过大学的工作实习担当课或上田职业安定协会（上田商工会议所内 ☎22-4500），邮寄提出工作实习希望调书（能从市的网页下载）和履历书（没有规格的限制）。

邮寄地址为：上田市役所总务课。

・决定通知：7 月中旬的预定

・期间中的希望日程：希望实习的日程、要在希望调书中填写，市根据希望者的要求进行日程调整。还有以参加工作实习者保险为条件必须加入。

・参加者要求提出誓约书，并和市役所签订备忘录。

・报酬和津贴等报酬钱一切都没有。要求自理交通费和中餐费。

・参加者要严格遵守保守秘密的义务。

消息

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！！

关于上田市护理保险的说明 ①

为了大家能对护理保险有所了解，从本月起连续登载

上田的市民的护理保险的**保险者是上田市**，护理保险是由上田市进行经营和运行。以 40 岁以上的市民为加入者（被保险人），大家一起出保险费，当有需要护理支援时，必须接受要支援的认定，才能利用护理保险服务的制度。

加入者（被保险人）
根据年龄划分为 2 组被保险人

①65 岁以上者 第 1 号被保险人

如有护理和支援必要时，
向上田市提出申请并接受认定，能利用护理保险的服务。
上田市向过了 65 岁生日的人们发放护理保险被保险人证。



◎ 交纳护理保险的保险金

◎ 提出要护理的申请

◎ 交付护理保险被保险人证

◎ 认定和结果等的通知

②40 岁至 64 岁者 第 2 号被保险人

由于年龄增长引起的疾病（*以下记载的特定疾病），
有护理和支援的必要时，向上田市提出申请并接受
认定，能利用护理保险的服务。
被认定为要支援、要护理认定的人们，
上田市会发给护理保险被保险人证。



● 询问和咨

● 进行支援

※特定疾病（用日语表示）

- ① 初老期の認知症
- ② 脳血管疾患
- ③ 筋萎縮性索硬化症
- ④ パーキンソン病関連疾患
- ⑤ 脊髄小脳変性症
- ⑥ 後縦靱帯骨化症
- ⑦ 骨折を伴う骨粗鬆症
- ⑧ 多系統萎縮症
- ⑨ 脊柱管狭窄症
- ⑩ 閉鎖性動脈硬化症
- ⑪ 関節リュウマチ
- ⑫ 慢性閉鎖性肺疾患
- ⑬ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症
- ⑭ 早老症
- ⑮ 両側の膝関節、股関節に著し変形を伴う変形性関節症
- ⑯ 末期癌

上田市（保险者）

- 护理保险费的计算和征收
- 发放护理保险被保险人证
- 要支援、护理的认定・广域连合
- 负担的分配证件的交付
- 保险的支付
- 确保提供护理保险的服务
- 护理保险事业规划等



● 合作和调整

○ 费用的请求

○ 费用的 70% 至 90% 支付



- 地区包括支援中心
- 综合咨询支援
 - 预防要护理的护理管理
 - 保护权利的事业
 - 全方位的能持续的管理

● 合作和调整



- 提供护理服务的设施・事业单位
- 对住在家要支援者提供护理服务
 - 在设施提供护理的服务

者提供访问服务

○ 利用护理保险的服务
○ 支付 10% 至 30% 的费用

目录

- 第 1 页 护理保险的构成
- 第 3 页 保险费的决定方式、交费方法
- 第 7 页 利用护理保险的服务具体方法
- 第 11 页 利用护理保险的服务时的自我负担
- 第 13 页 预防要护理服务的种类（对要支援 1、2 级者）
- 第 16 页 对高龄者和要护理者的支援，护理保险以外的服务
- 第 17 页 预防要护理、日常生活支援综合事业的具体服务种类
- 第 19 页 对居住在家里者（要护理服务 1 至 5 级）访问服务的种类
- 第 23 页 福祉用具的借给、购入，住房改修
- 第 25 页 和地区密切型的服务种类
（为了能在生活已习惯了的地区继续地生活）
- 第 27 页 护理服务设施的服务的种类
- 第 29 页 对低所得者的负担减轻制度

样本

利用护理保险时
必须用，请保存好

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！！

6 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 13: 00至16: 00	市役所（主厅大楼）	不要	・上田市消费生活中心☎75-2535或者上田市生活环境课☎22—4140
市民咨询/多重债务咨询					
法律咨询	8日、22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	12日（周二）	10: 00至15: 00	中央公民馆	不要	
土地的境界线问题/登记/不动产鉴定等法律咨询	14日（周四）	13: 00至16: 00			
行政咨询/登记・法律咨询	20日（周三）	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 ☎22-1216
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
6月1日是「人权保护日」，在这一天中开设特别人权咨询所。 6月1日 13: 00至16: 00，在上田站前大楼（ ）的2楼，进行女性烦恼的咨询。	1日（周五）	10: 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
	28日（周四）	9: 00至12: 00	丸子ふれあいステーション		丸子解放中心☎42-6694
	5日（周二）		真田地区自治中心		真田市民担当窗口☎72-0154
	4日（周一）		武石地区自治中心		武石市民担当窗口☎85-2827
女性律师的法律咨询	28日（周四）	10: 00至12: 00	市民プラザ・ゆう	电话预约	TEL27-2988
由女性咨询员担当的，什么都可以咨询	周二（每周）	11: 00至18: 00			TEL27-3123
	周四（每周）	10: 00至17: 00			
	9日、23日（周六）				
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	市高齢者介護課☎23—5410 丸子高齢者支援担当☎42-0092 真田高齢者支援担当☎72-4700 武石高齢者支援担当☎85-2119
	12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	20日（周三）	13: 30至15: 00	上田商工会议所	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					発達相談センターTEL24-7801
儿童学生教育咨询				电话预约	教育相談所TEL27-0241
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	TEL29-0210
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	每周一至周四（节假日除外）	9: 00至12: 00	市雇佣促进室 勤劳福祉センター	电话预约	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 生活就劳支援センター TEL71-5552

备注：※1 上表是上田市各询问窗口的介绍，由于篇幅的关系，不能每月都刊载。

每月的咨询日会有变动，但窗口和联系电话基本是固定的可以参考。

※2 每月咨询日也可查阅上田市的网页，利用咨询日语有困难时可联系市多文化服务窗口 TEL75-2245。

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