

上田市信息

2016年 12月未 No 46
发行：上田市市民课
电话：23-5334

◆有小孩家庭优惠待遇卡全国又有 5 个省和都、府参加了 (询问：上田子育て子育て支援課 TEL23-5106)

有小孩家庭优惠待遇卡事业全国性展开 10 月开始又有东京等 5 个省和都、府参加现在 46 个省和都、府利用可能了。在全国各地有标志的店铺或贴有宣传纸的店铺都能进行使用。大家在回乡和旅游时可以利用。上田对孕妇或转入本市者办理手续时进行发给。

其它：支援多孩子家庭的优惠待遇卡，依旧按原方法继续限在县内可使用。



◆为了确保冬季道路的交通安全，请大家协助道路的除雪作业

市为了确保冬季期间道路的顺利通行，根据道路除雪计划、已安排了具体的除雪作业，但靠单一的行政对全部的道路进行除雪是非常困难的，为了确保冬季期间道路的顺利通市民能安定生活行希望市民和行政融为一体，协助道路的除雪作业。

☆除雪作业和防止冻结剂的散布工作

市在除雪指定道路（干线道路和山道）的积雪超过 10 厘米时进行除雪作业，在预计将继续降雪时除雪范围扩大至指定辅助道路为止进行除雪。其它在大雪时力争强化体制尽量根据降雪程度进行除雪。当指定道路有路面冻结的危险时，会向道路散布防止冻结剂。

※除雪作业和防止冻结剂的散布的指定道路图，在市的土木课、各自治区中心、市的 HP 可供阅览。

☆请大家协助生活道路、步道的出入口处的除雪作业

国道、县道、市指定道路以外的生活道路、步道等的除雪作业敬请市民大家协助，由市民们进行除雪。还有除雪车除雪作业后有可能有住宅的出入处被堵塞的情况，此时请各家各户自行把雪向两侧堆、开通道口，敬请大家协助。还有往道路里扔住宅区内的积雪和把积雪扔到水路里的行为很危险的，请大家坚决不要去干。

☆路面防止冻结剂的分发（以自治会为对象）

根据自治会的要求在下记窗口进行防止冻结剂的分发，请协助对背阴的地方和有冻结的市道进行散布的工作。

询问：上田市土木课 TEL23-8242 丸子建设课 TEL42-1032 真田建设课 TEL72-4331

武石建设课 TEL85-2793

※市道以外的道路国道 18 号及它的外环线 国道事务所上田出張所 TEL22-2737

※18 号以外的道路国道、县道 上田建设事务所维持管理课 TEL25-7166

◆培养小孩的情报

早起早睡对身心的健康都很有利！睡眠和太阳能使保证体内所需激素的平衡！

睡眠是人脑和身心的营养

- 早睡很重要！肌肉和骨、脑细胞成长所需的激素，在睡后 2 小时后，晚上 10 时至凌晨 2 时间放出最大。
- 早起，沐浴早上的太阳！能使身心爽快的血清素，通过晒早上的太阳和白天的运动能促使血清素多多地放出。

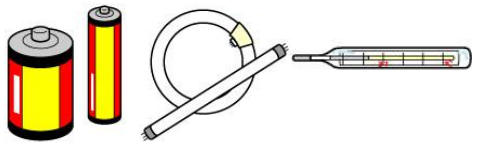
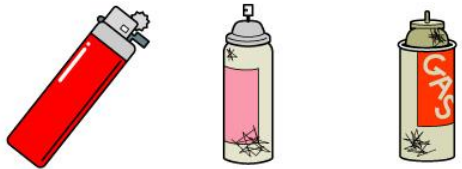
早起早睡的要点★早上 7 点以前起床，沐浴早晨的太阳，清醒身体和头脑。★午睡以 1 至 2 小时为且，在下午 3 点以前起来。★睡前不要太兴奋、读小人书给听可在床中快乐地渡过和孩子一起的时间。

夜间和节假日的紧急医询问

上田广域消防本内部 TEL26-0119 南部消防署 TEL38-0119 东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119

◆有害垃圾和危险垃圾的正确废弃方法

有害垃圾、危险垃圾是不能在一般的垃圾收集处进行废弃的。大家要在规定的自治会的资源回收处或实施周末资源回收的地方进行废弃。特别是喷雾罐、携带型煤气罐、打火机等危险垃圾，如利用指定不可燃性垃圾袋进行废弃，有引起着火的可能性很危险！请大家废弃时要把罐内的物质用完，并选择没有火源、通风良好的地方在喷雾罐、携带型煤气罐上开一小洞。

 <p>水银体温计、温度计、日光灯泡和灯管、干电池</p> <ul style="list-style-type: none">● 破碎了的日光灯泡和灯管请作为不可燃性垃圾废弃。● 纽扣电池和小型充电器尽可能带到购买的商店去，让回收利用。	 <p>喷雾罐、携带型煤气罐、打火机</p> <ul style="list-style-type: none">● 喷雾罐、携带型煤气罐上要开一小洞后再废弃。塑料的盖子可作为塑料垃圾进行废弃。● 打火机一定要用完后再进行废弃（包含一次性的油和气等打火机等）
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



◆特定健康诊断 1 月底为止终止了

上田市的国民健康保险(国保)的特定健康诊断的可以进行受诊的期限至 1 月 31 日终止了，请大家注意不要忘记去接受健康诊断。

- 地点：市内的医疗机关（去年 5 月邮寄的通知里记载）
- 对向：40 岁至 74 岁的国民健康保险(国保)的加入者（国民健康保险加入者以外的人请向勤务单位询问）
- 受诊费：1000 日元（对今年 45 岁、50 岁、55 岁、60 岁、65 岁、70 岁者和前年度非交税家庭的成员进行免费）
- 携带物品：受诊券、问诊券、受诊费、健康保险证
- 受诊券的再发行等：受诊券的再发行和问询等国保年金课

（TEL21-0052）和市健康推进课和丸子、真田武石的健康中心。

◆省最大级规模

平成 29 年消防新年出征表演仪式 [问询：上田消防总务课（消防团事務局）TEL26-0119](tel:26-0119)

今年也和往年一样进行省最大级规模的消防新年出征表演仪式。

内容有传统的消防技能披露、新消防俱乐部的宣言还有徒步的部队约 1600 人和消防车辆约 130 辆在市街进行游行。以消防队员和消防关系者的参加的徒步队，消防团全分团的消防车辆还有上田广域联合本部的长梯子车、救护工作车]高规格救护车的部队是新年出征表演仪式的压台戏。游行很精彩的，大家有机会一定要去观看喽。

日期：1 月 15 日

时间、内容和地方

11: 25 开始传统的艺术技能表演（消火大鼓表演、登高梯、挥舞消防旗表演）在东小学

12: 45 开始防火宣言、消防车辆器具的点检在上田中心商业街的海野街

13: 00 开始进行消防的市街进行游行，从大门街出发至海野街至通过市役所前

14: 30 开始进行表演仪式的典礼在サントミューゼ（大型购物中心アリオの对面）





◆年底年初的垃圾收集和资源垃圾的回收日程

问询：上田废弃物对策课（上田清洁中心内）TEL22-0666

年底年初的垃圾收集和清洁中心垃圾处理的受理，12月31日（周六）至1月3日（周二）4天休息。请大家遵守垃圾废弃规则，渡过环境干净优美的新年。

清洁中心的去处理受理时间

- 上田 8：30至11：45、13：00至16：00 丸子 9：00至1：45、13：00至16：00

◆年底市税、国保税等的临时窗口开设（问询：收纳管理课 TEL71-8054 国保年金课 TEL23-5118）

平时的日子里由于工作等在日中的时间里不能进行的税金交纳、纳税咨询以及国保脱离手续等的市民，请利用这临时窗口的服务。

- 时间延长窗口：12月26日至28日 17：15至19：30
- 休假日临时窗口：12月25日（周日）、29日（周四）8：30至17：15
- 地点：市役所本厅收纳管理课、国保年金课

当正大门关闭时，请利用西侧的直接进入口的边门进出。

◆请座别所线的火车去两年参拜、新年第一次参拜（烧头香）！

去北向观音和和生岛足岛神社等的两年参拜、新年第一次参拜（烧头香），请利用不会有交通阻塞的别所线的火车。在长野大学和舞田车站都设有临时的停车场可以利用。

还有，大年三十电车的运行时间延长至深夜，在别所温泉站还有免费热乎乎的日式肉酱汤。

具体请参看上田电铁的网页或向上田电铁上田站询问（TEL23-5011）

祝大家新年愉快！

周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

日语教室的介绍

为支援外籍住民的日语学习，上田市的志愿者们开设了7个义教日语教室（详情请看下面上田市内日语教室一览表），现在有来自许多不同地区和国家的人们在学习日语。对要在日本生活的外籍住民来说，学好一定的日语显得非常重要。如果你想提高自己的日语水平，可向任意的日语教室联系、先去实地参观并随时欢迎加入日语教室的学习。

如果你需要询问，可联系市役所市民课（电话22-4100）或上田市多文化共生推进协会（电话25-2631）。

教室名称 (用日语表示)	活动日	地点 (用日语表示)	负责人	联系电话	备注
ふれあい日本語教室	星期日 (10:00~12:00)	ふれあい福祉センター	つちや しんいち 土屋 進一	0268-42-3507	・参加费 500 日元（一年） ・教室の网页 http://hureaij.sa-suke.com/
上小日本語講座	星期日 (每月的第1.2.3周) (13:30~15:30)	上田創造館	たなか かずひこ 田中 和彦	090-1215-5561	・参加费 500 日元（半年）
にほんごくらぶ さくら	星期三 (19:30~21:00)	上田創造館	なかむら くみこ 中村 久美子	0268-22-6223 torino714@gmail.com	・通讯费・复印费 500 日元（一个月）
みのりの会	星期六 (13:15~15:00)	市民プラザゆう	あさい つねこ 浅井 常子	0268-25-3511	
ゆうあいまるこ日本語教室	星期六 (10:00~12:00)	丸子ボランティアセンター	なるさわ こ 成澤 みつ子	0268-43-3580	・复印费 500 日元（一年）
ひまわり日本語教室	星期六 (10:00~12:00)	中央公民館	さとう みやこ 佐藤 京	0268-25-6824	・希望参加本教室者请务必 事先联系
みんなの日本語広場 たろうやま	星期六（每月的第2.3.4周） (13:00~15:00)	上野が丘公民館	いのうえ さとし 井上 悟司	0268-23-8468	・参加费 免费

◆为了减少垃圾，我们能做的事

优化环境讲座，让我们来听有收获感的讲座

开设减少垃圾、垃圾资源化的连续讲座。这一讲座从平成10年开始每年都举行，今年迎来了第20次的召开。通过和减少垃圾的专业助言者一起参加垃圾处理设施的参观、一起进行对环境有利的烹调等活动来关心和日常生活密切相关的环境问题。

日期/时间/内容/地点※原则全日程参加，想要个别课程参加的请询问

次	日期/时间	内容	地点
第一次	2月8日(周三) 13:30至15:30	了解上田的垃圾现状， 减少垃圾和利用生垃圾	上田清洁中心
第二次	2月15日(周三) 10:00至13:30	对环境有利的烹调	中央公民馆
第三次	2月22日(周三) 13:00至16:00	设施的参观	小柳产业(株) 上田清洁中心
第四次	3月1日(周三) 13:30至15:00	通过游戏做垃圾分类的能人	绿色的屋 上田清洁中心

- ・定员：30名
- ・费用：免听讲费，另收烹调材料费和保险费
- ・申请：1月10日至27日向上田废弃物对策课申请（电话22-0666）。

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)