



上田市信息

2016年 7月No. 4 3
发行：上田市市民课
电话：23-5334

■ 募集上田街舞（上田わっしょい）的参加者

邀请大家踊跃参加 AMU 的国际连的上田街舞（上田わっしょい）、一起来跳街舞。尽量穿红色的衣服、民俗欢迎!! 有女性日本的民俗服装、希望者请电话联系（有名额限制），并为大家准备了饭团和饮料。

日期和时间：7月30日（星期六）

18：30至20：45

集合时刻和地点：16：30 上田市ふれあい福祉センター（上田市中心3-5-1）

询问：TEL25-2631



■ 介绍几个 2016 年的夏天上田市的民间活动



第 45 次上田街舞（上田わっしょい）

日期和时间：7月30日（星期六）抬花神轿子 16：00 开始

跳街舞 18：30 至 20：45

地点：上田市中心市街（有交通管制 18：00 至 21：15 中央交叉点附近
16：00 开始）

第 18 次紫阳花节

日期和时间：7月16日、17日（星期六、日） 9：00 至 16：00

盐田城迹紫阳花广场、盐田馆一带



第 29 次信州上田大花火大会

8月5日（星期五）19 时左右开始（小雨照常举行）

千曲河川的堤坝一带

交通管制①15：30 至 21：00 上田常田新桥右边堤坝道路

②18：30 至 21：00

没有停车场，敬请利用公共交通工具。信州上田大花火大会实行委员会 TEL22-4500

■ 6月5日至11日是【危险物品安全周】

在这一周里进行为了安全利用的储油设备的检点

每年6月的第2周是【危险物品安全周】。

煤油、汽油这一类燃烧性油类属危险品，但也是日常生活上不可缺少的，它们非常容易燃烧，如果发生了流出事故，不仅大大增加了发生火灾的危险性，而且对环境破坏的影响也很大。

今年4月30日为止市内有17件危险品泄漏事故被报告，其中有一件是公共设施的地下配管因为生锈、腐蚀检点产生了孔，结果造成大量的煤油流出事故。

在这一周【危险物品安全周】为确保安全、对家庭利用的储油设备及它的配管等进行的检点!!! 如果发现有不正常的现象，请与市消防预防课或附近的消防署联系。

◆ 检点的项目

- 家庭储油罐及危险品储藏容器有没有生锈及产生有孔的情况
- 家庭储油罐及热水器的周围有没有漏出油过的痕迹
- 配管的接起来的地方没有漏出油过的痕迹
- 配管有没有生锈及损伤
- 观察周围的水路有没有油的漂浮物

◆ 平成 28 年度危险物品安全周的推进标语

【危险物品 一定要打 无事故的胜仗】

夜间和节假日的紧急医询问

中央消防署 TEL26-0119

南部消防署 TEL38-0119

东北消防署 TEL36-0119

川西消防署 TEL31-0119

■ 上田市制定了教育支援条例（询问：上田市学校教育课：TEL23-5101）

在快速的人口减少和社会的世界化进程中，在走地方繁荣发展道路战略大道的时代转换点的现在，对将来担当主导作用的当今的小孩们，怎么对他们进行教育这课题显得十分重要。根据上田市教育大纲的基本理念『培养能创造闪光和发亮的上田未来的人才』，充分灌输了此基本理念的学校教育部门的实行计划出台了……

【第2期上田市教育支援条例】

基本目标 • 培养扎实的学习能力 • 培养适应社会的世界化发展的能力 • 学习吸收故乡上田的精华
计划的期间 平成 28 年度至 32 年度的五年

基本的策略

- ① 学习能力的保证和向上
- ② 培养有开掘未来能力的人才
- ③ 培养有广阔心境和健康身体的人才
- ④ 对所有在学的孩子进行学习的支援
- ⑤ 把学校建成和地方有紧密联系的地方
- ⑥ 推环境、防灾、防止犯罪的教育

主要的测定指标

项目	上田市的现状 (平成 27 年)	目标 (平成 32 年)
全国学历、学习状况调查平均正确率（和全国的比较）	小学上升 0.6% 初中上升 1.7%	实行的全科目考试都实现高于全国的平均值
平时的日子家庭学习在 2 小时以上学生的比例	小学 19.1% 初中 29.4%	小学 25% 初中 35%
英语检定 3 级程度者（初中 3 年级学生）	33.1%	50%
特别支援班级的计算机端子的配置学校数	小学 2 校 初中 2 校	全部的中小学都配置
满足信州型交流性学校等学校数	小学 12 校 初中 6 校	全部的中小学都满足条件 小学 25 校和初中 11 校

■ 6 月是泥砂灾害防止月，请活用灾害危险度地图！询问上田市危机管理防灾课 TEL23-0123

泥石流、滑坡、坍方等土砂灾害的发生，很多是由于长期下雨、大雨、雪的融化等为起因引起的。要有应对万一灾害发生的能力，平时就要对身边、住处附近的危险地点和避难场所进行确认，保护自己的生命的行动要贯彻在日常的生活中！避难的方法、路径和灾难发生时的联络方法等家属成员之间要做好确认也是很重要的。有由于泥石流、滑坡、坍方引起住家、公共设施被害或有被害危险的地点被指定为土砂灾害的危险处（土砂灾害警戒区域）（土砂灾害特别警戒区域）。请利用 3 月份通过自治会发到各家各户的【上田市灾害危险预测地图】进行上述情况的确认。【上田市灾害危险预测地图】各自治区中心的窗口都有可自由取得以外、也可以查看上田市的网页进行确认。其它，雨量和土砂灾害警戒情报可以在上田市的网页的【防灾气象情报】和县的网页【河川土砂防止情报站】进行确认。

■ 6 月是培养饮食习惯月

日本人饮食摄取基准，是为了保持和增进健康、预防生活习惯病制定的能量和营养素的摄取量的基准。摄取量的基准中规定大人一天蔬菜的摄取量为 350 克。

● 从 350 克蔬菜中能摄取的大人 1 日的必须的营养成分有多少呢？

蔬菜含有丰富的维生素类及食物纤维。维生素类能修复细胞的伤和防止细胞的老化的作用，但我们的人体内部几乎是不能制造的，还有很多在体内是不能储存的，每餐进行摄取是必须要的。另一方面食物纤维不仅是大便的成分、还因为它容易含有水分且有很大的黏着力，有能在肠胃中使胆固醇和脂肪慢慢吸收的作用。

人们在体内不能制作的营养素，依靠从食品中摄取来维持生命。让我们通过 1 日 3 餐来有效地来预防糖尿病、高血压、血脂异常等生活习惯病和癌症！！

● 成人蔬菜摄取量不足？？

关于 1 人 1 日的必须吃的蔬菜量的平均值，达到标准的 350 克的人群只有 60 岁以上的女性。特别是 20 岁至 49 岁的人群蔬菜的摄取量才 284 克，年轻人蔬菜的摄取量不足的情况很严重。蔬菜分黄绿色蔬菜、淡色

周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

蔬菜，两方面都需要要进行摄取。还有各生长期需要的基准都不同，请参考以下的标准在每日的饮食中实现蔬菜摄取。

	黄绿色蔬菜	淡色蔬菜
1至2岁	60克	70克
3至5岁	80克至100克	90克至140克
小学生	100克至150克	150克至200克
中学生	200克	250克
高中生	200克	300克
成人	150克	200克
孕妇	200克至250克	250克

■ 信州减少垃圾大作战 分开(分类)! 减少(减少数量)! 利用(资源化)!【第2回】

∞经过你的手加上一份小小的劳动，能把垃圾变成资源∞

在你身边又容易进行的(减少生垃圾的量的方法)

减少垃圾的数量，不仅仅是减少收集、搬运、烧却、再利用所需要的费用，还能大大地减少垃圾烧却场的负担、烧却灰的填埋处分场的负担。这次在此介绍减少占可燃垃圾量约一半的生垃圾的量的要点!!

● 挤干水分是减少生垃圾量最容易做的事

大家知道生垃圾量的70%至80%是水分，减少水分是减少生垃圾的量的最有效的方法。水分减少了难闻的恶臭也会少一些、垃圾的重量减轻了垃圾搬出等也能省力很多。还有垃圾收集处也能干净些。

向挤干水分挑战! 介绍简单的生垃圾挤干水分的方法

1. 不浸水 蔬菜先把皮削好后再进行清洗。扔掉的部分从最初的状态就尽量做到不浸水。
2. 挤掉水分 流水台的垃圾要存放在漏水袋里，扔掉时要挤掉水分。
3. 干燥 挤掉水分的生垃圾放在通风好的地方进行干燥。

● 经过大家的手加上一份小小的劳动，能减少大量的垃圾

仅仅对生垃圾挤干水分就能大约减少10%的量、这一项平均每人一日能减少15克的垃圾，从全市来计算一年能减少900吨的垃圾量。

● 能利用的食材被当作生垃圾了吗?

做菜是出来的皮、叶子等的边材被作为生垃圾扔掉了吗? 蔬菜和水果等是大自然恩惠给以我们的，做菜时出来的边材，有时候经过一下处理也能成为很好的食材。还有，平时进食时注意做到不剩饭菜，也是非常好的减少垃圾量的行为。

■ 募集以高中生等为对象的发放型奖学金的授给者 询问：上田市教育总务科 TEL23-5100

上田市、丸子、真田地区、对至今是各地方分别实施的以市民、企业的捐献金为资源的奖学金制度，对此进行了统一创建了上田市独自の发放型奖学金制度。

发放对象为课税家属中的一部分收入以下的低收入家庭的高中生的家长

【※非课税家属长野县的高中生的奖学付给金的对象者，请继续利用现在的县的奖学付给金】

① 发放对象

要求满足以下全部条件的高中生等的家长

- 平成28年1月1日以前就在本市居住并在市内继续拥有住址者。
- 县内高等学校(全日制、多部制)、中等教育学校的后期课程、高等专门学校、专科学校高等课程的在学并有求学性的学生家长。
- 不是吃生活低保者
- 因是低收入的课税家庭，不能作为长野县的高中生的奖学付给金的对象者

是否属低收入家庭的家庭总收入判定的大致标准(参考)

家属人数	家庭构成	家庭总收入大致标准
5人	父、母、高中生2人、中学生1人	360万日元
4人	父、母、高中生1人、中学生1人	310万日元
3人	父、母、高中生1人	240万日元
3人	母、高中生1人、中学生1人	270万日元
2人	母、高中生1人	190万日元

② 奖学金的金额 高中生等一人年额5万9500日元

夜间和节假日的紧急医询问

中央消防署 TEL26-011 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

周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

③申请方法：提交填写完整的必要的文书资料・付给型奖学金支給申请书・所得状况等调查同意书・银行转账付给依赖书・推荐书（由学校做成），向上田市教育总务科或各地区的教育事务处提出，邮送也可以的。具体请查看网页或询问。

④申请期间：7月1日至8月1日

⑤其它：・认定结果9月预计下旬通知・奖学金预定10月和2月分两次发给・付给型奖学金制度依靠许多人士的捐献金为资源进行运行的。

■介绍福祉医疗（医疗费援助）制度

【福祉医疗资格者的受给者证】更新了！

福祉医疗制度是指市对你已在支付医疗机关的、符合医疗保险条件部分的自我负担部分的医疗费进行补助的制度，现在的福祉医疗资格者的受给者证（草绿色）到7月31日就到期了（属儿童区分的除外）。在收入及有关条件审查完后，7月下旬左右向受给者邮寄新的福祉医疗费受给者证。再，属下表中的对象者有可能取得福祉医疗，请向市福祉课或各自治中心的福祉课讯问。

★受给者和全家庭成员的所得确认：

根据平成28年1月1日居住状况，要确认所得情况

1. 在他市村居住者，要提出所得税证明书
2. 市内居住者，住民税的申报必要，如还没有申报者请尽快去申报。

★其它的手续：

1. 单亲家庭的小孩、没有父母的家庭，福祉医疗的资格能延长18至20岁的小孩，要求提交高中等学校的在学证明书。
2. 下表中有障害者手帐者，如有效期已过者，要办理更新手续。
3. 加入的医保的保险卡和银行账号变化时请提出相关手续。

（医疗费援助）的对象

分类	对象者	收入的限制
儿童	出生～中学3年级	没有
障害者	特别儿童抚养津贴1级	收入在有领取特别障害者津贴资格的范围内（未满18岁的小孩除外）
	身体障害者手帐1、2、3级	
	疗育手帐A1. A2. B1. B2	
	符合65岁以上国民年金法施行令、别表对应者	市町村民非纳税家庭
精神障害者	1级（只有门诊时）	
	1级	
保健福祉手帐	2级	本人是非课税者，抚养者收入在发放障害者津贴范围内（未满18岁的小孩除外）
	2级（只有自立支援门诊时）	
单亲家庭的家长和小孩 孤儿18岁未滿 是在学者时资格可延长18至20岁		收入在有领取儿童抚养津贴资格的范围内
高齢者	67岁至70岁未滿者（20%自己负担者）	市町村民非纳税家庭

※分类儿童，没有全体一起的更新

※障害者的未滿18岁的小孩无所得的限制。

※障害者的日常生活及社会生活综合支援的迁入设施，有在地址所在地的特例适用的情况，具体请咨询。

市福祉课 TEL: 23-5130

福祉医療費受給者証

市町村番号		事業番号		
受給者番号				
受給者	居住地	長野県上田市		
	氏名			
	生年月日	年 月 日生	男・女	
有効期間	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; opacity: 0.5;">样本</div> 年 月 日から 年 月 日まで			
摘要				
発行機関名及び印	長野県上田市			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 市 </div>
交付年月日	年 月 日			

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)