



上田市信息

2015年1月 No.34
 发行：上田市市民课
 电话：23-5334

◆开始受理平成 27 年学校放学后学童俱乐部利用的手续（询问：上田市学校教育课 TEL23-5101）

上田市为了支援<家长们能在很好地培养小孩的同时能不耽误自己工作两方面顺利进行>和<能使儿童的健康成长>，作为儿童放学后和小学的休息日小学生能有安心的场所，在所有小学的学区内都设了学童俱乐部或学童保育所。放学后的学童俱乐部由专门人员开展保育工作，各学年的儿童在一起玩耍、读书、做作业等快快乐乐地渡过课外的时间。

◎申请期间 12月1日至13日（※星期日除外）周一至周五 13:00~19:00 周六 8:00~19:00

◎利用料 学童俱乐部 3000 日元 / 月

（一月利用的天数不足 10 日时，按 300 日元 / 日的收取）

※对有兄弟姐妹一起利用、单亲家庭有利用料减轻的措施

※其它有要另行收取点心费和家长会费的可能性。

◎申请手续 11 月 25 日后，填好各学童俱乐部、学童保育所的申请表格，向希望利用的学童俱乐部或学童保育所提交。

※有工作者，要附上就劳证明书

※有按家庭分室的可能性，在申请手续完了后进行划分

※根据各设施的实际情况，有优先照顾低学年学童的可能性，有不能满足你的申请的可能性，敬请谅解。

◎各小学学区的课后学童俱乐部



小学学区	设施名称	设施电话	小学学区	设施名称	设施电话
清明小	清明児童クラブ	21-9320	塩田西小	塩田西児童クラブ	38-0970
東小	東部児童クラブ	23-8567	浦里小	浦里児童クラブ	31-0031
西小	西部児童クラブ	22-0460	川西小	川西児童クラブ	25-2456
北小	学童保育所太郎山の家	24-6265	南小	学童保育所トットの家	23-8686
城下小	学童保育所たんぼぼ	25-9010	丸子中央小	丸子中央児童クラブ	42-7041
塩尻小	塩尻児童クラブ	22-2057	西内小	西内児童クラブ	44-2066
川辺小	川辺児童クラブ	21-5567	丸子北小	丸子北児童クラブ	43-0205
	学童保育所パッタの家	25-0869	塩川小	塩川児童クラブ	35-1015
神川小	神川児童クラブ	22-5339	菅平小	菅平児童クラブ	74-2029
神科小	学童保育所どんぐり	26-6809	長小	長児童クラブ	72-2018
豊殿小	豊殿児童クラブ	22-6812	傍陽小	傍陽児童クラブ	73-2173
東塩田小	東塩田児童クラブ	38-7054	本原小	本原児童クラブ	72-0323
中塩田小	中塩田児童クラブ	38-6509	武石小	学童保育所ピーターパン	86-2826

◆教育委员会和体育协会事務局等的办公地点的移动（询问：上田市教育总务课 TEL 23-5100）

将搬到上田火车站广场前的大楼（ビル・パレオ 天神一丁目 8 番 1 号）

平成 27 年 1 月 5 日开始，教育委员会和体育协会事務局等的办公地点将搬到上田火车站广场前的大楼（ビル・パレオ）五楼，原旧地点的教育委员会、体育协会事務局的各种办公业务将全部转移到新的办公楼办理。

搬迁的行政单位 课室名称等	地方		电话 *电话号码没有变化
	搬迁前（12月26日为止）	搬迁后（1月5日开始）	
教育总务课	やぐら下厅舍 2 楼	上田站广场前的大楼（ビル・パレオ）的五楼 地址：天神一丁目 8 番 1 号	TEL 23-5100
学校教育课	やぐら下厅舍 1 楼		TEL 23-5101
生涯学习课	第 2 厅舍 2 楼		TEL 23-6370
文化振兴课			TEL 23-6361
スポーツ推进课	やぐら下厅舍 1 楼		TEL 23-6372
体育协会事務局			TEL 27-9400

※开车来时，请利用上田车站城出口的第二停车场，并带上你的停车券去各课的窗口。

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

周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

◆年初年末部分营业机关的休息日和营业的日程安排

◎自动交付机停止服务！（询问：市民课 TEL23-5334）

停止期间：12月31日至平成27年1月3日，自动交付机的住民票和印章登录证明将停止发行。

◎抽吸粪便（清浄园）停止服务！（询问：市生活环境课 TEL23-5120）

12月31日至平成27年1月4日将停止粪便、杂排水的抽吸服务。

◎年初年末的垃圾收集和清洁中心的垃圾接受

（询问上田市废弃物对策课 TEL 22-0666）

◎信州国际音乐村

以下是年初年末信州国际音乐村音乐厅的休假日安排，其它请注意电器设备的改修工程中27年1月6日至2月上旬左右由于停电、还会有临时的闭馆日，具体请向国际音乐村确认 TEL42-3436

12月29日至平成27年1月2日闭馆日

1月3日（周六）临时开馆（新年音乐会）

1月4日（周日）临时闭馆

1月5日（周一）闭馆日

	垃圾收集	上田、丸子的清洁中心的垃圾接受
12月27日周六	休息	休息
12月28日周日		
12月29日周一	与平日相同	接受垃圾
12月30日周二		
12月31日周三	休息	休息
1月1日节日		
1月2日周五		
1月3日周六		
1月4日周日	与平日相同	接受垃圾
1月5日周一		

◆快乐的滑雪节日教室（询问：市スポーツ推進課、上田滑雪俱乐部 TEL 26-0410）

- 日期：①平成27年1月11日（日）8：30至9：00办理登记等手续
- 地方：菅平高原滑雪场 裏太郎ゲレンデ・レストランやまびこの前面
- 对象：小学1年级以上者
- 内容：根据你的滑雪水平进行指导。（从初学者到上级水平）
- 参加费：小学生4000日元、中学生以上4500日元（滑雪行车费用、保险费等）
- 报名：1月4日（星期日）为止，电话直接向上田滑雪俱乐部（TEL 26-0410）报名。

◆俱乐部 USC 的滑雪教室 询问：市スポーツ推進課、USC 俱乐部事務局 TEL / FAX 26-5320

在菅平高原滑雪场的小学生滑雪行车免费的日子里开办俱乐部 USC 的滑雪教室。

- 日期：平成27年1月18日（日）8：00集合，16：10左右解散。
- 地方：菅平高原滑雪场（集合解散地为古里714番地的 **小林自动车**所在地）、午餐地 **菅平サンホテル**
- 对象：小学4至6年级学生（家长可以同伴）
- 参加费：小学生4000日元、大人5000日元（大巴、中餐和保险费、小学生的指导费、大人的滑雪行车费用等）

※1 对俱乐部的会员有500日元的降价优惠。

※2 租赁整套滑雪用具的费用1500日元

- 携带物品：滑雪用具、保险证的复印件。
- 报名：12月8日至25日向以上的询问处、用电话或传真进行报名。



◆你的临时发放福祉给付金申请手续办好了吗？（询问：上田市福祉课 TEL 75-2671）

为了照顾还没有办理发放福祉给付金申请手续者，申请的截止日期延长至以下所记载的最终期限，对有条件申请的家庭10月份已邮寄了可申请通知，还没有办理完备申请手续者，请务必在12月26日以前去办理。截止日：12月26日（星期五），注意邮寄时是必须寄到的日期。

其他：邮寄的申请通知是给被认为有条件申请的家庭，申请后的审查结果有可能被排除在发放的对象外；还有申请提交后，到实际发放福祉给付金到您的账户大约要一个月的时间，请大家理解。

◆发现道路的危险之处请联系我们（询问：管理课 TEL 23-5125）

为了确保大家能安全舒适地行走，你如注意到道路上的洞洞、堆积有土砂、滚下来的石头等障碍物；还有如有倒下来危险性的路标和水路、地下水的盖子不备等情况，请直接向以下的联系处报告，敬请大家协作。

市道	县道和国道（除国道18号）	国道18号
管理课 TEL 23-5125	上田市建设事务所 TEL 25-7164	长野国道事务所 TEL 22-2737
土木课 TEL 23-8242		
丸子建设课 TEL 42-1032		
真田建设课 TEL 72-4331		
武石建设课 TEL 85-2793		

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）

周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

◆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

通过今年2月的那场大雪的洗炼，国家、省、市的各级行政机关间的强化合作和各项具体对策的调整、探讨正在进行之中。市为了确保冬季期间道路的顺利通行，作为做好市民安定生活工作的一环，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不切实际的，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对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。防止冻结剂的散布、当指定道路有路面冻结的危险时，会启用专用机械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、步道的出入口处生活道路、步道的除雪作业

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口处被堵塞的情况，此时请各家各户自行进行开通道口的作业，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。

☆设置市民堆放不能处理积雪的堆放场地

大雪时的对应至3月31日止，市将设置市民堆放不能处理积雪的堆放地，具体请询问。

☆路面防止冻结剂的分发（以自治会为对象）

为防止生活道路冻结，根据自治会的要求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。



◆市民的森林滑雪场（市民の森スケート場）询问：上田市スポーツ推進課 TEL 23-6372

市民的森林滑雪场的纪念日※1 当日的联系电话 TEL09065058742 ※2 当日免入场费，借溜冰鞋 300 日元

日期：平成27年1月10日（周六）9：00～14：30（滑雪场 16：30 为止对外开放）

内容：速滑选手的滑冰表演、滑冰讲演会、花样滑冰专业选手的示范表演还有残疾人奥林匹克运动会的出场过的选手进行冰球比赛的演示、冰上吃面包竞走、推轮椅竞走等等精彩的项目。

携带物：帽子和手套（为了防止危险的用品）。

◆为了森林的整備工程，请大家理解县民税的森林税！（询问：上田市森林整備課 TEL23-5124）

县为了森林能保持健全的形态，传给后代继续地管理下去。从平成20年度开始，利用县民税的森林税，推进山林进行间伐等的整備山林的工作。通过间伐，能促进树根和树的干支部分的成长，不但能加大了二氧化碳的吸收能力，还能大大地提高森林的抗灾能力。其它开阔了视野，有助于野生的鸟和动物的不容易出人的环境建设。市利用平成20至25年的森林税对总计87个团地，总面积约1170ha的森林进行了间伐等的整備山林的工作。为了森林的整備工程，请大家理解和合作。



◆鹿教汤温泉の让冰灯笼为您祈祷祝福你交好运の

询问：鹿教汤温泉观光协会 tel44-2331

◎日期和时间：2月1日为止每天16：30至21：00左右（雨天停止）

◎地方：鹿教汤温泉的五台桥和文殊堂一带

◎内容：能参加每天下午的灯笼点火仪式（如左图、免费），如买一冰绘马（1000日元），把它留在鹿教汤温泉的冰灯笼上，让冰灯笼的烛光来祈祷你自己的愿望、能成就你的好运愿望呢！



◆就职讲习班・・・job 俱乐部（全部6次）

（询问：若年者地域連携事業推進センタ TEL 0263-27-5010 上田雇佣促进室）

◎日期和时间：1月27日至3月3日的周二13：30至16：30

◎地方：上田市职业介绍所（ハローワーク）

◎内容：怎样制作充满魅力的应募文书、面谈的注意事项等

◎对象：40年代前半为止、正在在寻找工作中的人

◎定员：20名（以报名的顺序）

◎申请：1月9日以后，用电话向「若年者地域連携事業推進センタ TEL 0263-27-5010」报名

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。

◆请大家注意诺瓦克病毒的食物中毒!! (询问: 上田市健康推进课 TEL28-7124)

∞以勤洗手勤消毒来进行预防∞

虽然由于诺瓦克病毒感染引发的食物中毒、感染性肠胃炎一年中都有发生,但一般在11月至第二年的1月最流行。诺瓦克病毒感染力很强,只要少量的病毒就可能发生人传人的传染,还有现在还没有有效的抗诺瓦克病毒剂。防止食物中毒、发病后采取在短期内退烧措施、尽快地康复是最重要的。还有老年人和婴幼儿,由于吸进了呕吐物会有并发肺炎和发生呼吸困难的危险,必须引起注意。

●感染了诺瓦克病毒之后会怎样呢.....

感染至症状出现大致在24~48小时之间,发病后的症状为想吐、呕吐、肚子疼、拉肚子,有1到2天的持续低烧的症状。但也有感染后无症状或像有点轻感冒的情况。

●防止诺瓦克病毒感染的3个要点

- ①健康管理
 - 在日常生活中注意食物的新鲜度和关注家人的健康状态。
 - 保证睡眠和饮食的平衡。
- ②勤洗手
 - 烹调前、上厕所后、饭前等要用肥皂很好地洗手。
 - 洗手时还要注意很好的清洗指甲、大拇指的周围和手腕处。
- ③加热与消毒
 - 生食品要加热至85度到90度以上并持续90秒以上,保证中心处的完全加热。
 - 用来做生吃的食品、烹调用具要求很好地洗净后用热水或消毒剂进行消毒。

●遭受诺瓦克病毒感染了时的对策要点

- ①对症治疗法
 - 为防止脱水和体力的消磨,请尽量多摄取必要的水分和营养。
 - 服用止泻药止泻,有可能发生不容易康复的情况,请引起必要的注意。
- ②防止诺瓦克病毒的二次感染
 - 病人接触过的物品要用消毒剂①进行消毒。
 - 对病人的呕吐物、排泄物等是要带一次性口罩和手套尽早进行处理,并在处理后用消毒剂②来擦干净消毒。

利用塑料薄膜瓶来制作消毒剂的方法 (500ml的瓶、盖大约5ml)

用5%溶度的家庭用漂白剂

①	使用处和物品	门的把守、扶手、感染者接触过的物品、地方和烹调用具的消毒	②	使用处和物品	感染者的呕吐物、排泄物等直接有黏着的地方和物品
	消毒液的浓度	约0.02%		消毒液的浓度	约0.01%
	做法	用半盖大约2ml的原液加一瓶份的水		做法	用2盖份大约10ml的原液加一瓶份的水约500ml
					

◆饮食营养情报专栏之二 (健康推进课 TEL28-7123)

④四大食品群的第三群的蔬菜

蔬菜中含有大量的维生素和食物纤维。虽然长野县的居民普遍被认为摄取蔬菜较多的,但20年代、30年代的年轻人,每天的蔬菜摄取量为平均280克,与目标量350克相比有70克的不足呢。维生素对制造能源起很大的作用,同时能对蛋白质的功能发挥起帮助作用,在如体内储存没有了,几乎在身体内是不能合成的。还有,蔬菜是成为大便的成分,其它有抑制糖分、脂质吸收的作用的食物纤维,只有在植物性食品中才存在,大部分是从蔬菜中摄取的,所以大家要养成每天吃蔬菜的好习惯。

⑤四大食品群的第四群的薯类、水果、菌类、海草

植物的薯类、水果、菌类、海草和蔬菜同样,含有丰富的维生素和大量的植物纤维,是我们日常生活中每天必须摄取的,也是二十至三十年代青年期的人们摄取得比较少的食品。

一天的应该摄取量为中等大小的土豆一个、菌类和海草各50克和80CAL热量的水果(相当于苹果约二分之一,橘子2个,香蕉1支),吃以上量的食品和吃350克的蔬菜所摄取的植物纤维的量大致相同。

薯类、水果中含有丰富的糖类,还可作为提供人们能源的食品。特别是水果有快速提供人们所需能源的特点,是很适合充当小孩子的点心的食品。