

# 上田市信息

2014年7月 No.31  
发行：上田市市民课  
电话：23-5334

## ■ 6月是环境月！

环境基本法指定6月5日为环境日，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，在全国范围内进行各种各样的积极保护环境的活动。

积极进行夏天的节点省能活动，在这环境月里，向大家介绍一下，可以很容易从我开始的节约用电、节省能源的方法，供你们参考。

## 节能省电的秘诀 十二条

- 使用绿色窗帘等遮太阳的手段，并注意空调的冷房温度设定不要太低。
- 缩短空调的冷房使用时间。
- 空调的室外机周围进行整理，提高散热效率和运用遮太阳的手段减少直射光照射。是很有效的省电方法。
- 充分利用早上凉快的时间进行工作，提早就寝。
- 穿凉快的服装降低体感温度。
- 尽量减少冰箱门的开打，要杜绝不必要的冰箱门开打。
- 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。
- 冰箱的侧面是放热板，四周要和墙保持一定的间隙，不要在冰箱壁上贴纸等物。
- 温水冲洗便要切断保温便坐的开关，并把温水温度尽量地调低。
- 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。
- 使用洒水降温法，用洗完澡或其它洗菜等使用过的水来进行洒水降温。
- 加强当地产销的意识，通过多吃夏天的蔬菜、来达到降低身体的温度目的



## ■ 为了东日本大地震的复兴，在市民・县民税的人均等额中要加算复兴特别税

以东日本大地震的复兴为目的，制定了「东日本大地震复兴的有关的地方团体为实施防灾所必须的财源确保有关的、地方税的临时特例的相关法律」平成26年至35年的10年间临时的在现有的市民・县民税的人均等额中分别加算500日元。

这增收的资金将用于避难所、防灾据点和设施等的维修，作为实施减灾防灾事业的财源，请广大群众理解和支持。

	增税前	增税后
县民税	1500 (日元)	2000 (日元)
市民税	3000 (日元)	3500 (日元)
	4500 (日元)	5500 (日元)

询问：上田市役所税务课 TEL23-5115

## ■ 从外国来日成为了日本人配偶的同伴们的交流会

在相似处境的大家相聚在一起，可相互畅谈日常生活中的烦恼、碰到的麻烦等等。

- 日期：6月28日（星期六）13：30至15：30
- 场所：中央公民馆
- 对象：和日本人结婚的外国人及其家属（可带孩子）
- 定员：无，免费参加
- 报名：用电话或传真向上田市多文化共生推进协会（AMU）申请。电话/传真 25-2631

## 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

### ■ 介绍福祉医疗（医疗费援助）制度

是指市对符合医疗保险条件部分的医疗费进行补助

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，除儿童以外现有福祉医疗资格者的受给者证（草绿色）到7月31日就到期了。在收入及有关条件审查完后进行全体一起的更新，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。

★**所得的注意事项：**要确认平成26年1月1日居住地的收入状况。

1. 在他市村居住者要提出受给者及家属成员的所得税证明书
2. 市内居住者要求受给者及家属成员的所得税和住民税的申报必须进行，如还没有申报者请尽快去申报。

★**其它注意事项：**

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，需要办理更新手册手续。
3. 加入的医保的保险卡和银行账号变化时请办理相关提出手续。

### 福祉医疗（医疗费援助）资格者

分类	对象者	收入的限制
儿童	出生～中学3年级（※1）	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
	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	
精神障害者 保健福祉手帐	1级（只有门诊时）	市町村非纳税家庭
	1级	
	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
	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 满 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
高龄者	67岁至70岁未 满者（是2成自己负担者）	市町村非纳税家庭

※1 分类儿童，没有全体一起的更新

※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

### ■ 身体的健康度、想不想测定自己的健康度？（询问：市健康推进课 TEL28-7123）

用专门的测定仪器对你的肌肉和脂肪生长部位进行调查测定、对你的体力进行测定。来推定你身体的健康度（各种运动机能）。

◆ 参加以下日期中任意的一次

上午9:30至11:30的以下日期 7月17日（周四） 8月18日（周一） 9月18日（周四）

下午1:30至3:30的以下日期 7月4日（周五） 8月5日（周二） 9月5日（周五）

◆ 场所：ひとまちげんき 健康プラザうえだ

◆ 对象：大致要求70岁以下的市民

◆ 定员：以报名的顺序前12名（参加人数超过时，介绍后面的日期）免费

◆ 携带品：运动服、室内用运动鞋、水分补充用饮料等

◆ 申请参加的方法 每月规定的定测日的前一日为止，电话向市健康推进课报名。



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
受給者氏名	
受給者生年月日	年 月 日生 男・女
有効期間	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
交付年月日	年 月 日

## ■ 升学就学等的教育指南大会和学童的日语讲演大会

日期：7月6日（星期日） 13:00～16:00（预定）

地方：中央公民馆

内容：对大家进行日本的教育制度、就学、升学的手续、就学支援和高中升学等事项的说明。有体验学校的供餐的试吃大会。还将举行学童的日语讲演大会。如需要翻译的、语种需咨询。

对象：外国籍市民、运用日语有困难的孩子和家长

不是以日语为母语的孩子和家长

报名：要求填写申请表，请在6月20日（星期五）至30日（星期一）向以下窗口联系。



### 【报名和询问】

うえだしたぶんかきょうせいしんきょうかい      うえだし      ふくし      ない      でんわ  
上田市多文化共生推進協会（AMU）      上田市ふれあい福祉センター内      電話・FAX：0268-25-2631

## ■ 第一次 学童英语茶话会

日期：6月29日（星期日） 13:30～15:30

地方：信州国际音乐村研修中心

内容：外国人老师、从讲英语的地方来的人们为主要成员，分话题进行会话和游戏活动等等。

对象和定员：在市内居住的小学生以先报名的顺序前30名

参加费：300日元（包含饮料和点心的费用）

报名：在6月25日（星期三）为截止日、用电话向以下窗口报名。

问询：丸子地域振興課

地域で英語！ともだち英語の会 TEL08051431350(宮島) TEL08050707717(大森)

## ■ 向理想挑战！（不用申请、免费参加 问询：丸子市民生活課 TEL42-1052）

在任何事物的前面都要有挑战精神，重视人与人之间的关系，讲师把各种各样的亲身经历和看到的、想到的传授给大家。

日期：7月14日（星期一） 13:30～15:00

地方：丸子地区自治中心

讲题和讲师：【残疾人本人能做的事～残疾人的未来、树立自立的理想～】

いできょうが  
井出今日我 先生(障害者の自立を考える会代表)

## ■ 第二次夏天的国际学校IN上田市

日期：7月29日（星期二） 9:30～16:00

地方：中央公民馆

内容：接触活生生英语、充实的体验英语，英语初学者也不用担心。中餐是美国式的意大利烤饼大会的预定！

对象和定员：小学生以先报名的顺序前40名

参加费：4000日元

报名：在7月15日（星期二）为截止日、用电话向以下窗口报名。

问询和报名窗口：地域で英語！ともだち英語の会

TEL08069940303（いぬい）或08051431350（宮島）

## ■ 信州国际音乐村芳香植物《ラベンダー节 2014》

请在芳香植物ラベンダー中静静地渡过漫悠悠的时光。

日期：7月21日（星期一、节日）为止，以花凋谢完了为最终的完了日期  
10:00～16:00

地方：信州国际音乐村

内容：芳香植物ラベンダー的田野，场内入场及欣赏是免费的。要进行摘芳香植物ラベンダー花体验者需费用300日元。还有ラベンダー的关联商品的贩卖、提供免费的芳香植物ラベンダー茶讲座等活动。

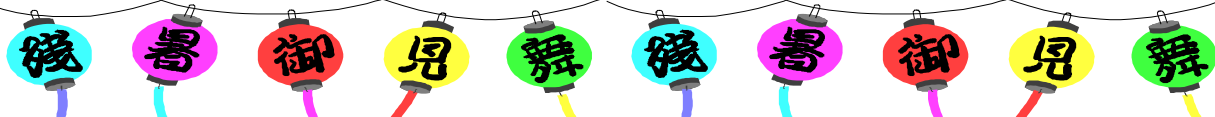
问询：信州国际音乐村 TEL42-3436



## 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。



夏季民间庆祝活动的季节来到了！今年大暑的夏季即将来临，各地区有富有当地民间特色、在本地群众的努力下壮大起来的夏季纪念活动，请大家去各种各样的民间纪念活动走走看看！

介绍几个7、8月的民间纪念活动节，询问上田市观光课 上田祇園节 TEL23-5408

活动的日期和时间	名称(用日语)及地点	其它
7月19日 18:00至21:00	上田祇園节 上田市商业街及其他	上田祇園节实行委员会 TEL22-4100(内线1359) 交通管制17:30至21:30
7月19日 18:00开始	稻倉棚田萤火虫火祭り 在稻倉棚田	上田农政课 TEL22-4100(内线1452)
7月19日、20日 (周末、周日) 8:45开始	第16次紫陽花祭り 盐田城古迹紫陽花广场及紫陽花小道	有免费的停车场，拍照比赛的摄影会的参加，20日8:45在盐田馆受理报名。盐田馆 TEL38-1251
7月20日(周日)	荷花节 in 信濃国分寺 在信濃国分寺内	信濃国分寺 TEL24-1388
7月26日(周六) 18:30至20:45	第43次上田街舞大会 上田市中心、商业街 抬神轿活动16:00至18:00 市中心的中央交叉点附近	交通管制18:30至20:45 中央交叉点附近交管16:00开始 上田わっしょい实行委员会 TEL23-5408
8月2日(周六) 9:00至20:00(预定)	第30次真田まつり 2014 夏の陣 在真田町運動公園、真田三代ゆかりの地	第30次真田まつり实行委员会 TEL72-2204
8月5日(周二) 19:00开始(雨天顺延)	第27次信州上田大花火大会 在上田常田新桥下游300米附近	交通管制18:30至21:00 没有停车场，敬请利用公共实行委员会 TEL72-2204 交通工具，信州上田大花火大会实行委员会 TEL22-9301
8月6日(周三) ~8日(周五)	第56回信州上田七タまつり 上田市街、海野町通り	海野町步行商业街振兴组合事务所
8月2日(周六) 14:00至15:45(预定)	第37次丸子ドドンコ 在丸子:上丸子商店街	第37次丸子ドドンコ实行委员会 TEL42-1048

■ 请大家共同协作在期限内交纳国民健康保险费。

◆平成26年度的国民健康保险的纳税通知书在7月中旬开始邮送至各家庭(户主)。

今年的一年度份的(从4月至第二年的3月)，国保税要求在7月至明年的3月分9次完成交纳。国民健康保险费是国民健康保险加入者各位在有病或负伤时能利用互帮互助的制度，为了国保圆滑地运行要求保险加入者各位都要负担国保税，请大家协助按时交纳国保税。

利用金融机关的账户转账的方法纳国民健康保险费，可以省去去金融机关而且不会忘记交纳，需要者可向市国保年金课或金融机关的窗口提出申请。

◆平成26年度的国民健康保险的税率等(具体请参看纳税通知书)

项目	占收入的比例	占资产的比例	人均等额	平等额	纳税上限金额
医疗保险部分	7.35%	13%	22500日元	22500日元	51万日元
后期支援金部分	2.1%	-----	6000日元	6000日元	※16万日元
看护部分	2.5%	-----	6000日元	6000日元	※14万日元

※纳税上限金额和25年度相比后期支援金部分和看护部分分别提高到了16万日元和14万日元。

◆退出国民健康保险是要办理退出手续的

国民健康保险者因加入了其它的健康保险时，要办理国民健康保险的退出手续的，请向市国保年金课或各自治区中心办理退出申请。咨询：市国保年金课 Tel 23-5118