

# 上田市信息

2013年 年末号 No.28  
 发行：上田市市民课  
 电话：23-5334

## 温泉・游泳池等公共设施的年初年末的营业日和营业时间

设施	ささらの湯		あいそめの湯		うつくしの湯		文殊の湯		クアハウス かけゆ		ふれあい さなだ館		アクアプラザ 上田	
	TEL31-1126		TEL38-2100		TEL85-3900		TEL44-2288		TEL44-2131		TEL72-2500		TEL26-2626	
日期	白天・晚上的温泉						白天・晚上的温泉和温泉泳池				游泳池			
1 2 月	28日			10:00~22:00						10:00~21:30		停止营业 (休息)		
	29日	10:00~		10:00~						21:30				
	30日	21:00		17:00						10:00~17:30				
	31日	10:00~		10:00~15:00		10:00~21:30		9:00~21:00		10:00~20:00				
1 月	1日	17:00								10:00~21:30		10:00~17:00		
	2日			14:00~								10:00~21:00		
	3日	10:00~		21:00								10:00~21:00		
	4日	21:00										10:00~21:00		
	5日			10:00~22:00								21:00		

※アクアプラザ上田新年有做年糕大会，平成26年1月2日（星期四）11:30开始，参加免费（但入场需买入场券）

### ■【市民の森】滑冰场的滑冰节

（询问：市スポーツ推进课 TEL23-6372，当日手机 TEL09060468492）

日期：平成26年1月11日（星期六）9:15~14:30（滑冰场的营业时间 9:00~16:30）（当日免入场费）

内容：由出场过奥林匹克运动会的经验者等进行速度滑冰的示范表演、讲解会等，还有专业滑冰选手的示范表演、讲解会。还有冰上吃面包竞赛等活动。

参加费：入场、参加免费（但要借溜冰鞋时需要300日元的借鞋费）

携带物品：帽子、手套等（为防治危险的穿戴物，请务必使用）

### ■用计算机画画的讲习班

利用计算机软件ArtRage，使用笔的组合块模方式，能画出像用真的油彩和蜡笔画的画。因用自己拍的照片作为底样，初学者都能很好地使用，易被接受。

- 日期：2月8日（星期六）13:30至16:00
- 地点：マルチメディア情報中心
- 讲师：玉井藤枝先生（设计师）
- 定员：以先报名的顺序16名（最少举行人数5人）。
- 参加费：1500日元。
- 携带物品：自己想画的画的照片的图像文件。
- 询问：マルチメディア情報中心TEL39-1000



### ■体质调整的运动营养学

母亲是孩子饮食的教练，你想利用这难得的机会学习学习运动营养学吗？

- 日期：1月25日（星期六）10:00至12:00 9:30开始进行登记等手续
- 地点：市教育委员会的やくら下楼
- 内容：青少年期的运动和营养的关系、训练和进食的合理时间段等等。
- 讲师：堀内真由美先生（日本体育协会公认运动营养师）
- 定员：以先报名的顺序50名。
- 申请报名的方法：免费参加，1月6至24日用电话向市体育协会报名（TEL27-9400）
- 询问：市运动推进课TEL23-6372

### 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。

■去北向观音・生岛足岛神社的两年参拜和新年首次参拜者，请利用别所线！  
利用提前贩卖的年始年末打特别折扣的别所线火车票《年越し・新春お得意っぷ》



为了减轻去北向观音・生岛足岛神社的两年参拜和新年首次参拜的交通堵塞，别所线的火车增加临时的加班车运行，并配合临时列车发行年始年末特别折扣火车票，全部的区间要比平时的往复车票便宜1至3折，还有大学前站的停车场有六十二辆的免费车位供大家利用，请大家使用。



贩卖期间：12月15日（星期日）至30日（星期一）  
火车票的有效期：12月31日至平成26年1月3日  
贩卖场所：别所线的上田站、别所温泉站（9：00～17：00）、下之乡站（6：00～11：30）  
询问：上田电铁别所线上田站 TEL22-3612 或市交通政策课内别所线事务所 TEL23-5100

## 上田电铁别所线 两年参拜和新年首次参拜列车时刻表\*粗线条框内只有31日晚行。

上行 (上田方向)	别所温泉	八木沢	舞田	中野	塩田町	中塩田	下之乡	大学前	神畑	寺下	上田原	赤坂上	三好町	城下	上田
	23:01	23:03	23:05	23:07	23:08	23:10	23:13	23:15	23:17	23:19	23:22	23:23	23:25	23:27	23:29
	23:48	23:51	23:53	23:54	23:56	23:58	0:01	0:02	0:04	0:06	0:09	0:10	0:12	0:14	0:16
	0:25	0:28	0:30	0:31	0:33	0:35	0:38	0:39	0:41	0:43	0:46	0:47	0:49	0:51	0:53
	1:02	1:05	1:07	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	1:26	1:28	1:30
	1:37	1:40	1:42	1:43	1:45	1:47	1:51	1:52	1:54	1:56	1:58	2:00	2:02	2:04	2:06
2:14	2:17	2:18	2:20	2:21	2:23	2:27	← 到下之乡停止								

下行 (别所温泉方向)	上田	城下	三好町	赤坂上	上田原	寺下	神畑	大学前	下之乡	中塩田	塩田町	中野	舞田	八木沢	别所温泉
	22:27	22:29	22:30	22:32	22:34	22:36	22:37	22:39	22:42	22:44	22:46	22:48	22:50	22:51	22:55
	23:14	23:16	23:17	23:19	23:22	23:24	23:25	23:27	23:30	23:32	23:34	23:35	23:37	23:39	23:42
	23:45	23:47	23:48	23:50	23:52	23:54	23:55	23:57	0:01	0:03	0:05	0:07	0:09	0:11	0:14
	0:21	0:23	0:25	0:26	0:28	0:31	0:32	0:34	0:37	0:40	0:42	0:44	0:46	0:47	0:51
	0:58	1:00	1:02	1:03	1:05	1:08	1:09	1:11	1:14	1:17	1:19	1:20	1:22	1:24	1:28
	1:35	1:37	1:39	1:40	1:3742	1:45	1:46	1:48	1:51	1:53	1:55	1:57	1:59	2:00	2:04
	2:11	2:13	2:14	2:16	2:17	2:20	2:21	2:23	2:26	← 到下之乡停止					

## ■年初年末的垃圾收集和清洁中心的营业日程安排

	垃圾收集	上田・丸子清洁中心的垃圾处理
平成25年12月28日（星期六）	休息	休息
12月29日（星期日）	休息	休息
12月30日（星期一）	正常收集	接受垃圾的处理
12月31日（星期二）	休息	休息
平成26年1月1日（星期三）	休息	休息
1月2日（星期四）	休息	休息
1月3日（星期五）	休息	休息
1月4日（星期六）	休息	休息
1月5日（星期日）	休息	休息
1月6日（星期一）	正常收集	接受垃圾的处理

注意垃圾收集和清洁中心12月31日至1月5日是停止服务的！

## ■要安全地使用取暖炉

警惕和注意取暖道具发生火灾

随着严冬的到来，使用取暖炉和热风取暖炉的机会会大大地增加，本市去年以煤油取暖炉和木材取暖火炉为原因的火灾发生了4件，造成1人死亡1人负伤的灾害。特别是木材取暖火炉由于施工等的不良工事容易引起火焰，要大家注意要以下的几点，防止火灾的发生。

### 煤油取暖炉和热风炉

- 不放易燃物和易燃罐等物品在煤油取暖炉和热风取暖炉的旁边。
- 在煤油取暖炉和热风取暖炉的旁边不进行衣物等的干燥。
- 加油时必须注意先把火关掉，还要注意加完油后要很好地拧紧油罐的盖子。
- 绝对不能向煤油取暖炉和热风取暖炉中加汽油。
- 为了防止空气的倒流现象引起的火灾，要定期打扫空气的吸入口处。



### 木材取暖火炉

- 在室内设置时，要在不带铺张的地面上或要用金属以外的材料建成的基础上设置。
  - 木材火炉要离开建筑物等可燃性物品以下规定标准以上的距离。上方和前方150厘米，侧面和后方100厘米以上。
  - 烟囱要按照建筑标准法来设置。
  - 烟囱要离开房顶和墙壁等可燃物15厘米以上。
  - 烟囱的屋顶露出部分的垂直部分要求60厘米以上。
  - 烟囱里煤炭垃圾等有堵塞时如继续使用，是造成烟道火灾的原因，请用户要定期打扫防止火灾的发生。
  - 木材取暖火炉使用时要注意关好炉门，防止火星向外飞出。
  - 当木材火炉有裂缝和洞穴时要立即停止使用，防止意外火灾的发生。
- ※ 详情请向消防预防课或附近的消防处询问。市消防预防课TEL26-0029

## ■流感预防是关键

冬季，空气干燥，是传染性病毒引起的感冒—流感等的多发时期，预防是关键。

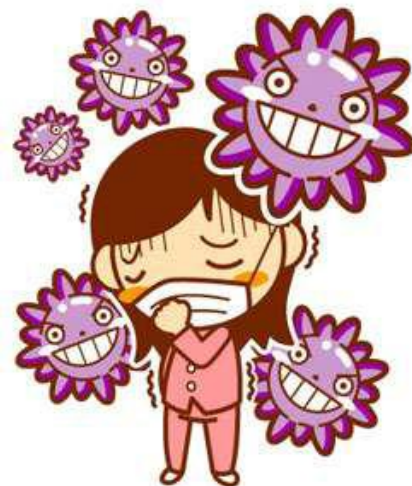
● 流感的症状？最常见的是体温上升至38℃以上、出现头疼、全身关节、肌肉酸痛等症状，并常常带有咽喉痛、流涕、咳嗽等普通感冒的症状。儿童偶尔并发急性脑炎，老年人或机体抵抗力较差的人易并发肺炎等从而导致症状加重。

● 流感容易流行的时期？日本每年于12 至3 月份是流感流行季节。

● 如何预防流感？

(1)在流行前接种流感疫苗，这样在流感流行季节可减少感染的危险、减轻流感症状及起防止症状恶化的效果。(2)养成良好的卫生习惯(咳嗽)，咳嗽、打喷嚏时不可面向他人，患感冒时要佩戴口罩，勤洗手等。(3)外出回来后要使用肥皂等有杀菌作用的洗手液用流水洗手法，很好地清洗双手。(4)室内要保持适当的湿度，空气干燥易引起咽喉粘膜防御功能下降，容易被传染上流感。在室内放置加湿器，保持室内的一定(50~60%)湿度极为有效。(5)充足休息，均衡饮食，提高自身对流感的抵抗力。(6)在流感高发期，老年人、存在基础疾病的患者、孕妇、过度疲劳和睡眠不足的人尽量免到人多拥挤、空气流通不好的场所去，不得已外出时，要戴口罩。

● 患上流感该如何办？尽早到医疗机关就诊。· 多喝水，静养。保持一定的睡眠休息时间。· 要戴口罩防止咳嗽、打喷嚏症状时的飞沫传染他人。· 尽量避免外出，并要跟据各学校或单位的规定在家休息。





■在寒冷的冬天要保护好自来水管（询问：市サービス課 TEL22-1313）

- 1、水表箱的保温法（利用废旧泡沫箱的保温法）
  - 把泡沫箱弄碎成小块，分几个小塑料袋装好。
  - 把装好的塑料袋的泡沫箱小块放入水表箱内，注意尽量把周围填满以提高保温效果。
- 2、确认防止冻结的电插头
  - 要确认防止冻结的电插头是否插入，还要确认周围的保温材料有没有损伤之处，发现有损伤时要及时修补。
- 3、不要忘记关好不冻阀
  - 在关不冻阀时要注意把不冻阀门完全关好，并把自来水龙头打开，要把上部分的水完全放掉。
- 4、万一发生自来水管、水龙头冻结或破裂时
  - 如是发生冻结时，发生了冻结的部分用毛巾等包好后用温水淋浴，有冰冻被没事融化恢复正常的可能。
  - 如发生了水管破裂，先要关掉不冻阀或自来水的总阀（在水表箱内），然后向自来水管故障修理店或指定的给水装置事业者进行修理的联系。
  - 请注意在住宅地以内的水道修理费用是由用户来负担的。



## 多语种信息

### 新「生活指南手册」

为方便新迁居长野县的外国人修编的「生活指南手册」！本指南从实用出发，编排日常生活中需要的各种信息，便利查阅。

- 主要内容 应急指南、搬迁手续、各机关联系处(政府机关、多语种咨询窗口等)
- 开本 148×210 毫米 22 页
- 6语种 葡萄牙语、中文、英语、他加禄语(菲律宾)、泰语、日语(通俗易懂)
- 利用方法 可查阅长野县官方网站，下载、印刷。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kokusai/sangyo/kokusai/tabunka/tabunka/guide.html>

本手册内容，是听取在各位联络员在本年度4~5月份召开的「地域共生联络员联络会议」时的意见编成的，敬请利用。