



# 上田市信息

2013年7月 No.25  
发行：上田市市民课  
电话：23-5334

## ～垃圾减量从身边能做的事开始～ 请在挤干厨房垃圾水分方面协作

### [可燃垃圾和厨房垃圾]

从家庭出来的可燃垃圾的约40%是厨房垃圾，而厨房垃圾的70-80%又是水分。在上田市1年约有24,000t(平成24年的实际情况)的可燃垃圾从家庭中出来，也就是说一年约有7,000t水份要被烧掉的。

### [请挤干厨房垃圾的水分]

好好地去除厨房垃圾的水分，厨房垃圾的重量会减少10%左右。如果让从家庭出来的厨房垃圾的重量减少10%的话，一年约能减少1,000t的垃圾。特别是夏天是厨房垃圾最多的季节。请大家在挤干厨房垃圾水分方面和我们协作。

### [除厨房垃圾去水分的效果]

- ① 有防止恶臭以及腐败的作用。垃圾收集地也变得清洁。
- ② 能提高焚化设施(清洁中心)的燃烧效率。因为焚烧炉的负担被减少、所以能提高焚烧炉的使用寿命。
- ③ 垃圾车的搬运效率提高。也能削减搬运成本。
- ④ 在焚烧时发生的二氧化碳削减和防止全球变暖有密切相关。

### [除去水分的要点]

- ① 不让水弄湿它们※不弄湿蔬菜的烂叶和水果皮等就直接扔掉。
- ② 在垃圾扔掉之前“再挤一次水分”。※自然的被漏的水分很微量。要很好地灵活运用除去水分网袋,挤去水分。

### ○ 请灵活运用减少垃圾器具等的购买费补助金

如果能在各自的家庭处理厨房垃圾的话,减量会更有效果。针对堆肥化处理厨房垃圾、市对购入器具有补贴,具体请参看上田广报。

咨询：市废弃物对策课 Tel 22-0666



### ※国民健康保险是互帮互助的制度，为了国保圆滑地运行请大家共同协作。

◆平成 25 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

今年的一年度国保税在 7 月至明年的 3 月分 9 次交纳。国民健康保险加入者各位都要负担国保税，为了在有病或负伤时能利用互帮互助的制度。所以请大家要按时交纳国保税。

◆平成 25 年度的国民健康保险的税率等（今年的国保税的税率和税额和去年相同）

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	14 万日元
看护部分	2.5%	-----	6000 日元	6000 日元	12 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自治区中心办理退出申请。咨询：市国保年金课 Tel 23-5118

### ※注意目前在流行风疹！

现在首都圈和近畿地区风疹正在流行。根据厚生劳动省的统计资料，患者的70%以上是男性，其中80%以上为年龄20至40岁之间人群。其它，女性年龄20至40岁之间者：有4%的人完全没有对风疹的抗体，11%的人虽然携带风疹的抗体、但没有到能预防风疹的程度、抗体的量不足。

完全没有对风疹的抗体和没有到能预防风疹的程度、抗体的量不足的孕妇如感染了风疹，出生的小孩将会有得耳聋、心脏疾病、白内障、青光眼等先天性风疹群侯症的可能性。因孕妇是不能进行风疹疫苗接种的，请孕妇尽量避开去人群集中的地方，外出时要戴口罩、进行彻底地洗手等来做好预防工作，要尽一切努力来防止感染风疹。还有孕妇周围的人们可进行风疹疫苗接种等，要进行防止感染风疹的努力。

询问：市健康推进课Tel23-8244

### 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



※预防接种条件变更的通知（询问：市健康推进课 Tel28-7124）

(1)将不积极推荐预防接种的宫颈癌接种

预防宫颈癌的接种从平成25年4月起由任意的预防接种项目变更为必须的预防接种项目，但6月14日国家厚生劳动省发表了，在一定的时期内不对预防接种的宫颈癌接种进行积极推荐的见解，本市也将不积极推荐预防接种的宫颈癌接种了。再，不是中止预防接种的宫颈癌接种，接种对象的如本人希望、预防宫颈癌接种可继续进行。

(2)关于B型流感嗜血杆菌 疫苗的接种期间的变化

从平成25年4月起B型流感嗜血杆菌 疫苗由任意的预防接种项目变更为必须的预防接种项目，追加接种的期间由大约1年，改为7个月至13个月的规定。市的预防接种期间如没有特别的情况，如超过一天、迁出等原因均可能造成不再是预防接种的对象，此时将不能进行公费的接种。请大家要确认自己的母子手册，在规定期间内按规定的期限进行所需次数的接种，要尽早做好接种的计划。

※关注地球温暖化——寻找知了（蝉）的蜕下的壳！

为了了解地球温暖化对我们身边的自然环境发生了怎样的变化，寻找知了（蝉）的蜕下的壳，每年同一地方进行相同的调查，年复一年的调查能让我们看到自然环境发生变化的情况。。

日期和时间 8月9日（周五）9：30至12：00

地方 染谷の森

对象 小学生以上（欢迎家长一起参加）

定员 按报名顺序的前20名

参加费 1200日元/人（含保险费）

携带物品 运动方便的长袖、长裤、鞋子、帽子及手套、雨具、毛巾、饮料水、笔记用品

报名 8月6日为止，用电话或传真向下记联系处报名。

询问：长野县环境保全研究所 电话026-239-1031 传真026-239-2929

※留学生暑假日本乡村的生活体验讲座

作为上田市市民プラザ・ゆう设施的想开的讲座第一炮，为了解开对有【想了解日本的传统】、【想去看看日本的老式民居】、【虽然来到了日本但没能结识到朋友】等想法的留学生们的心中的结，特进行本生活体验讲座。有在日本乡村进行七夕（乞巧节）的传统的装饰、观看自古以来的盂兰盆会节传统、还有共同品尝日式佳肴“てんぷら”（材料是附近地里现摘新鲜蔬菜）等活动。

日期和时间 8月7日（周三）9：00至15：00（预定）

地方 上田市盐田地区的民家（别所线盐田站下车后大约行走15分钟处），具体报名时具体介绍。

对象 上田市在学或在住（语言学校、专科学校、大学的学生），要求能适应农村蚊子、猫等环境者。

定员 按报名顺序的前10名

参加费 400日元（含保险费）

报名 7月26日以后，请准备好报名费向市民プラザ・ゆう的服务窗口报名。

询问：市民プラザ・ゆう 上田Tel27-2988

※介绍几个上田市夏季的庆祝活动

※第26次信州上田焰火大会

千曲川河畔的焰火大会是上田风景诗的象征。大约有8,000发华丽的焰火照耀夏季的夜空，请大家尽情地欣赏。

日期和时间 8月5日（星期日）下午7：00～（小雨照常进行）

地方 常田新桥下流300m附近

交通限制（禁止通行）①下午3：30分～9：00/上田桥到常田新桥的右侧岸堤防道路

②下午6：30～9：00/常田新桥和常田新桥到小牧桥下的右岸堤防道路、上田桥到常田新桥的左岸堤防道路。

\*没有免费停车场，请大家利用公共机关。

询问：信州上田大焰火大会实行委员会（上田工商会议所内）TEL 22-4500





**\*第29次真田节 2013 夏天的阵**

到时候将有真田铁炮队演武、上田城甲铠队上田合战剧、真田三代抬神轿子、民谣演奏、信州真田田六文钱大鼓演奏、真田三代的支援焰火等丰富多彩的活动，当日有真田三代关联地周围将有周游专车运行。

日期和时间 8月3日(星期六) 9:00~20:00

地方 真田运动公园及真田三代关联的一带

询问: 第29次真田节实行委员会事務局(真田产业观光课内) TEL72-2204

**\*第42次上田わっしょい 市民街舞**

由现场乐队伴奏有超过1万的公众参加的市民街舞今年也企划了【夏天的战斗队连】，当日可自由参加，共同翩翩起舞。

日期: 7月27日(周六)

時間: ①抬神轿子 下午4:00至8:45 ②大鼓、街舞 下午6:30至8:45

请注意当日原在上田お城口の公共汽车站和出租车车站都临时要被搬到温泉口去的。

询问电话: 上田わっしょい实行委员会(市观光课内) TEL23-5408

**※上田市开设暑假作业支援教室的通知**

上田市多文化共生推进协会(AMU)组织地区的友好人士义务帮助小学生和初中生的外国籍孩子、完成学校的暑假作业——《休み帳》及学校的手工制作等课题。



内容: 暑假期间在公民馆或日语教室, 由地区的友好人士义务帮助大家完成暑假作业、日记、手工制作和自由研究等, 对你们每天在学习中的遇到疑问进行回答。(是免费义教)

能参加的人: 在市内上小学、初中的外国籍的孩子

携带品: 《休み帳》等暑假作业、教科书、暑假的课题、笔记本, 笔记用具、水壶、毛巾

参加方法:

- 在反面的“申请栏”中填好家长的姓名等, 直接去支援教室并要求提交填写好的“申请栏”。
- 支援教室什么时候均可自由参加。
- 来去教室的路程要充分注意安全, 有需要接送的时候, 要求由家长负责请协助。

询问处: 上田市多文化推进协会(AMU) 上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉中心内

電話・传真: 25-2631 E-mail: ueda\_tabunka@pol5.ueda.ne.jp

**★ 教室的具体地点和时间★ (地址等不清楚者请向上田市多文化推进协会(AMU)询问)**

**教室名称、地点的设施名(日语表示)**

かんがわこうみんかん かんがわきょうしつ 神川公民館(神川教室)	せいぶこうみんかん せいぶきょうしつ 西部公民館(西部教室)	しおだこうみんかん しおだきょうしつ 塩田公民館(塩田教室)
8月2日、8月5日	7月30日、8月5日	8月3日、5日
AM 9:30~11:30	AM 9:30~11:30	AM 9:30~11:30

**★ 各地区的日语教室在暑假期间、对大家的休息帐等暑假作业、暑假的课题等进行帮助★**

**日语教室名称、地点的设施名(日语表示)**

ふれあい福祉センター (ふれあい日本語教室)	うえの おかこうみんかん 上野が丘公民館 (みんなの日本語ひろばたろうやま)
7月28日、8月4日、11日	7月27日、8月10日、17日
AM10:00~12:00	PM13:00~15:00

**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



★暑假作业支援教室的申请栏★

※来支援教室时请把填好的下表交给老师。

家长姓名	家庭地址	紧急联络处（电话）
参加教室儿童的姓名	学校名	学年

上表所填内容本教室关系以外，不进行使用。

※介绍几个暑假的小孩活动

- I. 暑假小孩们的体验教室 和爷爷和奶奶们一起来渡过留下美好回忆的暑假
- II. 暑假孩子和家长一起参加的豆腐制做教室 使用上田产的大豆、孩子和家长一起来做美味的豆腐！
- III. 夏天的国际学校IN上田市 预定午餐为大家准备了美国式的意大利等，费用另行收取。
- IV. 信州上田千曲川少年团暑假畅玩河川

	I 小孩们的体验教室		II 孩子和家长一起参加的豆腐制做教室	III夏天的国际学校IN上田市	IV信州上田千曲川少年团暑假畅玩河川
日期和时间	8月1、2日（星期四、五） 8:30至16:00	7月30、31日（星期二、三） 8:30至16:00	7月30日或8月6日 9:00 各次均9:00至13:00	7月26日 10:00开始 7月27日 9:30开始	7月28日（周日） 9:00至16:00
地方	上田シルバー农园	丸子ふれあいステーション	中央公民馆	中央公民馆	千古の滝（位于真田地区） 盐田地区公民馆有大巴送。
对象、定员和参加费	小学低年级 各20名，要求2天都能参加者、报名人数超过时抽签决定。 参加费1000日元		孩子和家长一组500日元，小学生以上、各按报名顺序的前10组。	小学生、各按报名顺序的前30名 参加费3000日元左右	小、中学生 （小学1至3年生要求有家长同行） 各按报名顺序的前20名 参加费500日元左右
携带品或内容	蔬菜的收获体验及介绍以前的小孩玩耍法		携带围裙、包头用头巾、口罩、饮料水等。	接触活生生英语、充实的两天，英语的初学者也不用担心的。	泳衣、替换衣服、水中用眼睛、可下水的运动鞋、雨具、帽子、毛巾、手套、抓鱼用的鱼网、中餐和饮料水等。
报名方式	在7月12日至19日填写好指定的申请书、直接向シルバー人才中心报名。		7月10日以电话后向市农政课报名。	在7月18日为止向地区英语报名。	以电话后向盐田公民馆报名。
问询	シルバー人才中心上田支所 TEL23-6002	シルバー人才中心丸子支所 TEL43-0333	市农政课 TEL23-5122	ともだち英語の会 TEL 0 8 0 6 9 9 4 0 3 0 3 或 0 8 0 5 1 4 3 1 3 5 0	TEL38-6883