



上田市信息

2013年4月 No.23
 发行：上田市民课
 电话：23-5334

☆胃癌的早期发现

请大家进行胃癌的检查

胃癌被认为日本人容易患的疾病之一，生活方式的变化和医疗技术的发展，胃癌虽有年年减少的趋向，但在各器官癌症死亡率分类（表一）中可以看到，胃癌的死亡率还是很高的，女性是第一位、男性是第二位。引起胃癌的原因和平时不良的饮食习惯有一定的联系，如平时的饮食含盐分高、爱吃热和焦的食品、暴饮暴食、过度的少食等有关。还有吸烟和过度喝酒也加大患胃癌的风险，近年来幽门螺旋杆菌的细菌和得胃癌有很强关联性也受到了很大程度的重视。

胃癌的代表症状（表二）中可以看到，胃癌几乎没有初期症状，就是当胃癌的病态进展到一定的严重状况也有没有症状的情况，所以对胃癌是没有自我感觉不好也不能安心的疾病，所以通过检查早期发现胃癌，进行合适的治疗显得十分重要。

市的胃检查以40岁以上者为对象，通过拍X光片的检查来进行。具体地说，是喝了胃膨胀剂和造型剂后，通过拍胃的X光片，不仅能发现胃癌，还能发现胃溃疡和息肉等疾病。已有自我觉症状不好者，请直接去医疗机关就诊。

上田市实行包含胃癌检查在内的各种癌检查、特定检查、长寿检查等。2月中旬用的是绿色信封，向各家庭邮寄「平成25年度各种检诊申请表」，请大家要在3月5日前进行申请。

询问：市健康推进课 电话 28-7124

表一 各器官癌症死亡率和比例

第一位	第二位	第三位
肺癌 23.0%	胃癌 14.4%	胰脏癌 9.3%
胃癌 18.8%	大肠癌 18.2%	肺癌 11.2%
肺癌 18.4%	胃癌 16.1%	大肠癌 11.1%

表二 胃癌的代表症状

初期症状	胃痛、胃胀、胃热感、 呕吐感、食欲不良、血便
病情进展时的症状	进食不顺畅、难吞、 体重减少、贫血

☆市民农园的利用者募集（询问：市农政课 Tel23-5122）

对市内的市民农园已空出区划进行利用者的募集。所在地的详情请参考市的网页或向市农政课确认。

使用费：1区划约100平方米，一年5000日元。

※ 申请方法：3月15日（星期五）止用电话或直接去市农政课申请，有多数人申请时，3月26日（星期二）

18:00在市役所南厅的5楼3、4会议室进行抽签。

☆十万株水仙花灿烂盛开 音乐村水仙花节 2013



地区	具体位置	募集数
新田	染谷丘高等学校北侧	1
諏訪形2	諏訪形浄水場北侧	5
下之条	下之条公民館北侧	2
神川	神川地区公民館北侧	1
下室賀1	ひばりヶ丘	1
下室賀2	自治会館西侧	2
常盤城1	上田警察署南侧	4
常盤城1		1
上田原1	県営上田野球場东侧	1

早春的象征音乐村的水仙花节，10万株金光闪闪的黄色水仙花等待大家的光临。在水仙花节期间以周末和周日的白天为中心将举办各种各样的活动。

※ 期间和时间：3月3日至4月21日

10:00~16:00（根据开花情况可能变更）

※ 地点：信州国际音乐村的水仙花田园的周围

※ 内容：水仙花的花束及球根的贩卖、还有免费供应茶水的服务。在周末和周日有甜酒提供、采集水仙花的体验及体验草木染等活动。（具体请参看信州国际音乐村的网页或电话询问）

☆同时进行音乐村水仙花节期间的义务服务者募集

工作内容为对来宾的进行向导及对活动组织进行辅助。和我们一起在有着270度广阔的自然景观的

信州国际音乐村、黄色水仙的花朵中进行奉献活动，请有兴趣者通过电话向信州国际音乐村申请。

询问：（财）信州国际音乐村 Tel142-3436

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

☆上田城千本樱花节 2013年4月5日(星期五)~21日(星期日)



今年是上田城千本樱花节 10 周年纪念, 晚上的纪念活动也非常充实。上田城千本樱花节是平成 16 年开始举行的, 今年将迎来 10 周年庆祝! 这十年来上田城千本樱花节作为市民人人皆知的活动、大量市外、县外游客前来观光的大型观光活动蓬蓬勃勃地发展和成长去起来了。特别是在灿烂灯光下, 夜光下的樱花和上田城上演了给以人们幻想的美景, 感动了无数前来观光的人们。今年对上田城千本樱花节的晚间樱花欣赏活动又增加了新内容, 由对上田城千本樱花节进行热心支持者组成的艺术家们将聚集在上田城, 举行「艺术家大型文艺俱乐部」的演出, 支援复兴震灾活动。白天和晚间有往年好评的「十勇士日式汤」、「春的信州上田珍味大集合」、「上田城灯的景」、「艺术家野外俱乐部」等等关联的庆祝活动, 欢迎大家参加!

介绍几项主要的 10 周年纪念的活动

☆艺术家晚间樱花大型文艺俱乐部 和「晚樱花」与「上田城」共同演出

作为上田城千本樱花节 10 周年纪念的活动, 到目前为止对上田城千本樱花节进行热心支持的艺术将聚集在上田城, 举行以晚樱花和上田城为主题的夜樱花大型文艺俱乐部的演出。当日为支援复兴震灾将在会场设置义援金箱, 届时请大家协助捐款活动。

日期: 4月14日 16:00 开演 (进场 15时30分)

会场: 上田市民馆 (免费入场)

预定出演者: ★ミニライブ さくらゆき (由歌手小栗さくら遠野ゆき组成, 把历史和音乐很好地融合在一起的歌唱家, 已在很多的上田市的纪念活动中出演过)



★ミニライブ 三代目コロムビア・ローズ

平成 21 年被任命为「信州上田-歌和爱的絢の大使」、平成 22 年以来连续 3 年参加了上田城千本樱花节的出演

★佐久間レイ (声音演员)
音乐朗诵和歌唱



★佐田詠夢
(钢琴)



☆艺术灯光的千本樱花

由世界级的灯光设计师石景井干子导演的灯光夜景, 在灿烂的艺术灯光下, 夜光下的浮现的樱花将带给人们幻想的美景, 请不要错过观赏美好的幻境。

时间: 4月5日(星期五)至21日(星期日) 18:30~22:00 (根据开花情况有可能变动)

场所: 上田城跡公园

☆晚间的樱花和饮食活动 (美味的饮酒处)

时间: 4月12日(星期五)至21日(星期日) 17:00~20:00 (根据开花情况有可能变动)

场所: 上田城跡公园芝生広場

☆更好地了解信州、畅游信州

对乐园信州爱好者俱乐部成员进行募集

乐园信州的俱乐部是会员在长野县内有名观光景点能享受有优惠条件的收费制的俱乐部。家庭成员、亲朋好友们一起加入，大家能更好地乐在信州！主要的优惠：★能享受长野县内 1000 观光景点的优惠、优待等。（如住宿优惠、提供饮料和点心等）

★能获得美术馆、博物馆、观光设施的优待券。 ★向会员邮寄有优惠条件设施的介绍及独制的文件夹。

年会费：正会员 1000 日元 家属会员 500 日元（一名正会员最大能有 4 名同居家属可加入）。

入会方法：①在市观光课进行申请、通过邮局支付会费加入。②通过「乐园信州」网的专用申请网页、以信用卡付款完成申请。随时可申请，会员的有效期为交纳会费日起的 1 年。会员优惠将在 4 月 1 日开始实行。

询问：（社）长野县观光协会乐园信州爱好者俱乐部事務局 Tel0263-26-7215



★必须对狗进行狂犬病的预防注射（讯问处：市生活环境课 TEL：22-4140）

狂犬病是一种一旦发病、死亡率几乎高达100%的可怕疾病。每年全世界大约有5万人死于狂犬病。根据日本的狂犬病预防法，明确规定狗的饲养主必须每年对饲养的狗进行一次的狂犬病的预防注射。

◆对象犬：出生91日以上的所有的饲养狗（室内饲养犬、包含领养狗在内）。

◎已经进行了登记的犬：会向犬的主人寄预防注射申请的明信片，不要忘记带好此明信片去预防注射的会场。

◎需新规登记的犬：请饲养主带上狗去最近的预防注射会场。

*认为饲养的狗有健康不正常或以前预防注射发生过异常情况的，请去动物医院进行注射，如有特殊原因来集中会场进行注射时，请务必事前向工作人员说明。

*集中注射的会场会很拥挤，使用牵栓狗铁缆权牵好饲养的狗，避免事故的发生。

◆费用（请你协助准备好不用找零钱的日元）

☆已经登记的狗（只要注射费）3220日元 ☆新规登记的狗（登记费+注射费）6220日元

平成24年狂犬病的预防注射会场安排日程表、详细请参看向各家各户发放的上田广报（3.16）或进行讯问。

☆请不要忘记国民保险的申报手续（讯问处：市国保年金课 TEL：23-5118）

新参加工作或离开工作岗位时，是必须办理国民保险的加入或退出手续的，请大家不要忘记办理申报手续，其他国民保险加入者由于就学迁出上田市时，目前加入的上田市家属国民保险可继续加入但需要办理申报手续。

办手续时必须需携带★加入时：印章、社会保险资格失去证明、年金手册、年金证明（60至64岁者）

★退出时：印章、社会保险的保险证（社会保险资格取得证明）★就学迁出时：印章、在学证明或学生证。

☆市民增强体力日，参加者募集（无条件限制，市民均能参加，不用事先申请）

时间：4月4日以后，每周四下午 1:30 至 4:30（第二周起 4:00 为止）

地点：自然运动公园体育馆

内容：由松本大学教授进行题为「增强健康和朋友的结成」讲演和进行乒乓球、软式排球、健康体操的运动。

参加费：年会费 1000 日元（保险费等）+200 日元/次

携带物：便于运动的服装及体育馆用运动鞋

其他：上田城迹公园体育馆也进行同事业，时间是每周四上午 9:30 至 11:45 详情请询问。

讯问处：（财）上田市体育协会 TEL：27-9400

☆绿色之家·布草鞋制作（讯问：绿色之家 TEL：23-5114）

时间：4月16日和23日（星期二）10:00~15:00

地点：上田市绿色之家 上田市天神三丁目11番31号（在上田垃圾烧却场内）

参加费：130日元一次，定员10名（4月1日以降至向电话绿色之家申请）

携带物：日式服装等的棉布及30厘米的直尺。



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

☆多文化参与讲座・共同烹调魅力的泰国菜

一起来制作地道的泰国咖喱、粉丝凉拌菜、甜点等正宗泰国菜。(询问: 中央公民馆 Tel122-0760)

期间和时间: 4月20日(星期六) 10:00~13:00 地点: 中央公民馆

讲师: 武内ナパーパン (泰国出生) 定员: 25名(以先报名的顺序, 定员满为止)

其它: 参加费 700 日元, 包含材料费。请带围裙及包头用三角巾参加。

申请: 4月10日以后用电话向中央公民馆申请。



☆市内科・儿科初期急救中心从4月开始增加星期日和节假日的门诊服务(询问: 市健康推进课 Tel128-7124)

上田市内科・儿科初期急救中心现在是周一至六的晚间 8 时至 11 时进行门诊服务, 从 4 月开始增加星期日和节假日的晚间 8 时至 11 时的门诊服务, 内科的症状如头痛等如希望尽早就疹者请在电话联系后前去就诊。①15 岁以下者/小儿科 Tel121-2233 ②16 岁以上者/内科 Tel121-2280

急救中心的外观, 位置在信州上田医疗中心内

☆定期预防接种的追加和变更(询问: 市健康推进课 Tel128-7124)

预防接种的宫颈癌接种、HIB 疫苗接种、小儿用肺炎球菌疫苗接种 24 年度末为止是任意的预防接种项目, 但从平成 25 年 4 月起变更为必须的预防接种项目。其它, BCG 的预防接种, 婴儿出生后 6 个月内必须进行的接种, 更改为能进行接种的年龄为 1 岁未滿者。

对象: ①HIB、小儿用肺炎球菌疫苗接种/出生后 2 个月至 5 岁未滿的小孩。

②宫颈癌接种/中学一年级至高中一年级的年龄者、如小学生的 6 年级者希望者、接种可能。

说明: 对新年度的预防接种的宫颈癌接种、HIB 疫苗接种、小儿用肺炎球菌疫苗接种的对象者, 市向 HIB 疫苗接种、小儿用肺炎球菌疫苗接种为出生后 2 个月者, 宫颈癌接种为新中学一年级生的适龄者邮送预诊票。请对象年龄者没有预诊票及遗失者, 向市健康推进课联系。



上田市进行减少超市购物塑料袋的运动(市生活环境课 TEL: 23-5120)

∞力争把美丽的信州环境传给后代∞

在平成 24 年的 9 月全县提倡防止地球温暖化、保卫丰富多彩的自然环境, 废止超市购物塑料袋的免费发放得到了广大县民的理解, 今年 6 月起以超市的食品部门为中心购物塑料袋的免费发放将被终止。长野县以自带购物袋的百分之 50%来计算, 年约要消费 2 亿 6 千万枚的购物塑料袋, 购物塑料袋使用后最终将成为垃圾被处理。由于大量购物塑料袋的利用, 使垃圾增加、石油资源的浪费、增加二氧化碳的排出、影响了生态平衡产生了各种各样的问题。环境保护从我做起, 向减少垃圾的生活方式努力, 回绝现在不在意地使用着的购物塑料袋, 使用自带的购物袋, 请迈出你实际行动的第一步。



减少购物塑料袋

如自带购物袋的百分从 50%增加至 90%, 一年全县可减少购物塑料袋的总数为 2 亿 800 万枚。

换算成二氧化碳的排出量

2 亿 800 万枚、以平均一枚排出二氧化碳 61 克来计算, 可削减二氧化碳的排出 1 万 2688 吨, 而 1 万 2688 吨又相当于 2307 户一般家庭的二氧化碳排出的量。

换算成石油的量

生产 2 亿 800 万枚的购物塑料袋, 以平均一枚消耗原油 18.3 毫升来匡算, 需要 3806 千升的石油, 需用 200 升的油桶 1 万 9032 个来灌, 如把它们重叠起来的高度相当于富士山高度的 4.5 倍。

现在地球温暖化对长野的影响已出现了, 为了把美丽的自然环境交到子孙万代的手中, 我们每个人必须转换自己的生活方式, 向不产生垃圾、二氧化碳的生活靠近是十分必要的!

