



# 上田市信息

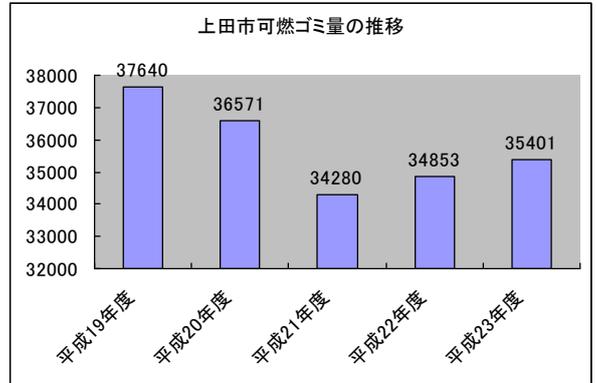
2012年8月 No. 19  
 发行：上田市民课  
 电话：23—5334

## ※请大家协助推进垃圾资源化・减少垃圾的活动

上田市的可燃垃圾在广大市民的大力协助下，从平成14年开始10年间大约减少了1万吨，但如左图所示近两年来呈现减少向增加发展的结果。市将进行垃圾处理经费的削减，为了达成减少垃圾的目标，平成27年可燃垃圾的目标为33712吨，比23年减少1689吨，请大家协助。

### 减少垃圾的要点

- 要挤干生垃圾的水分  
 生垃圾占可燃垃圾的40%的份量，而生垃圾中70%以上是水分，总之挤干生垃圾的水分对减少垃圾起举足轻重的作用。
- 请大家协助，利用生垃圾进行家庭制堆肥！  
 利用生垃圾进行家庭制肥，是减少垃圾很有效的方法。市对家庭制肥器及处理基材等的购入给以贴现补助。
- 对资源垃圾要进行很好地分类！  
 燃烧垃圾中常有很多碎杂纸，就是很小的碎杂纸也可作为资源垃圾，要彻底地分类！具体的分类和回收方法请查看【垃圾分类手册】。



种类	贴现补助率	补助金上限金额
制堆肥用容器	购入金额的二分之一	一台 3000 日元
生垃圾处理的机器		一台 30000 日元
生垃圾处理的基材		如ばっくん、20升一袋、200 日元



## ※介绍几个上田市夏季的庆祝活动

### ※第25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，请大家利用公共交通机关。

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28次真田节

2012 夏天的阵～日本加油!!!～

到时候将有真田三代冒险旅行、真田三代抬神轿子、民谣演奏、信州真田田六文钱大鼓演奏、真田铁炮队演武、真田三代的支援焰火等丰富多彩的活动，还有今年第二次举行的信州职业摔跤的公演。

日期和时间 8月4日（星期六）9:00～19:30

地方 真田运动公园及周边一带

询问：真田节实行委员会事務局 TEL72-2204

### ※第54次上田七夕节

海野町商店街举行的「上田七夕节」，作为商店街的活动是县内最大级的。由约30家店铺参加，东西方向有300米长，挂满了高度15米充满创意的七夕豪华装饰。还有惯例的流水冷面等很多快乐的庆祝活动。夏天的风景・七夕节，欢迎您光临！

日期：8月6日～8日

地方：海野町商店街

询问：海野町振兴商店街工会事務局 TEL22-9301



## 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

※新在留管理制度・住民登录制度开始实施

平成 24 年 7 月 9 日引进新在留管理制度（住民登录制度），外国人登录制度将被废止。有三个月以上的在留资格者，和日本人同样作成居民票，还有从上田市迁出或出国时，向上田市役所办理手续成为必要事项。新在留管理制度，现在的在留资格同样地被延续，但在留资格期限到期后没有被更新的情况下，有居民票被除去的可能。还有，外国人登录证将顺序地换成在留卡，但在相当的时期内外国人登录证件将被继续地使用。

咨询：市市民课 Tel 22-4100（转内线 1397）



※国民健康保险是互帮互助的制度，请在限期内交纳保险费

◆平成 24 年度的国民健康保险的纳税通知书在 7 月中旬开始发送

今年的国保的税率和税额和去年相同。国民健康保险加入者各位都均负担国保税，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 24 年度的国民健康保险的税率等

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

◆退国民健康保险是要办理退出手续的

国民健康保险的加入者如因参加工作或成为被抚养者，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。如没有及时办理退出手续，请注意此时国保税是在被继续扣除的，请尽早去国保年金课或地区的自治中心办理手续。（携带品：

①新加入的健康保险的保险证、有抚养者时要同时带上抚养者的保险证②社会保险资格取得证书③印章④国民健康保险证）咨询：市国保年金课 Tel 23-5118

※请大家要注意中暑 咨询：市健康推进课 Tel 23-8244

在气温开始快速上升的 7 月至 8 月是最容易发生的中暑症的，大家如果进行了事前的重视，中暑症在很大程度上是可预防的。平时保持良好身体状况及多多进行水分补充与摄取能很好地防止中暑的发生。

防止中暑的要点

- 大暑天人体在不知不觉地出汗之中，就是你没有感到口干舌燥，经常补充水分也显得很重要。
- 每次补充水分要量控制在 150 毫升至 200 毫升以下，并尽量慢慢地喝。
- 在激励的运动和重体力劳动后大量出汗时，要适当地补充盐分，作为参考的量可在 1 升水中加入 1.2 克左右的盐。
- 高龄者和婴幼儿是最容易中暑的对象，要特别地进行重视。还有紧关窗户的车内部温度会很快地上升，所以请千万注意就是短时间地离开车辆，也绝对不能把孩子单独留在车内。
- 要穿透气性、吸湿性好的服装，外出时要使用遮阳伞或戴遮阳帽、避免在太阳下直接晒。
- 当你有头晕、头疼、想吐、体温上升、少尿等中暑症状时，要尽量想办法把身体凉下来，并要及时地就医。

◎平日的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



※注意小儿麻痹的预防接种有改变

从平成24年9月开始进行不活性化疫苗的小儿麻痹的预防接种（目前为止使用的是活性化疫苗）。

小儿麻痹的活性化疫苗是口服方式的接种，而不活性化疫苗的预防接种是通过皮下注射的方式进行接种。所以团体接种的方式将改变成个体接种，由个人直接向医疗机关预约的方法来进行。

●必须进行4次接种（初回3次、追加1次），注意活性化疫苗的接种只要2次就完成，但不活性化疫苗的预防接种初回接种为相隔20天以上需进行3次接种，以后间隔6个月以上追加接种一次，共要进行4次接种。已进行了活性化疫苗的接种的婴儿或在海外等进行了1至3次的不活性化疫苗的预防接种的婴儿都可以进行不足部分的接种。

●初次接种要在出生后三个月至十二个月之间进行。标准的接种年龄为出生后 3 至 12 个月，但过去没有进行过小儿麻痹的预防接种者，出生 90 个月（7 岁 6 个月）以内者均有接种资格。具体请向健康推进课询问 Tel 24-7124

※关于盂兰盆节(8月のお盆休み)期间的垃圾回收

盂兰盆节期间，上田市和丸子的清洁中心的垃圾回收工作都照常进行。咨询：市废弃物对策课 Tel 22-0666

周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。



## 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)

上田市中心 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@po15.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）

#### 【上田・真田地区】

	教室名称 (日语表示)	地点 (日语表示)	日期	时间
小学生	神川教室	神川公民館	8月7日、8日、	AM 9: 30 ~ 11: 30
	西部教室	西部公民館	8月2日、8日、17日	AM 9: 00 ~ 11: 30
	城南教室	城南公民館	8月1日、2日	AM 9: 30 ~ 11: 30
	塩田教室	塩田公民館	7月30日、8月1日	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★

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。

【上田・真田地区】

	教室名称 (日语表示)	地点 (日语表示)	日期	时间
小学生 中学生	上小日本語講座	上田創造館	8月5日、12日	PM13:30 ~15:00
	ふれあい日本語教室	上田市ふれあい 福祉センター	7月29日、 8月5日、12日、19日	AM10:00 ~12:00
	みのりの会	市民プラザゆう	8月4日、11日、18日	PM13:15 ~15:00
	みんなの日本語ひろば たろうやま	上野が丘公民館	7月28日、 8月11日、18日	PM13:00 ~15:00

【丸子・武石地区】

	教室名称 (日语表示)	地方 (日语表示)	日期	时间
小学生 中学生	ゆうあいまるこ 日本語教室	丸子ボランティア 地域活動センター	7月28日、 8月4日、18日	AM10:00 ~12:00

学习支援の内容

◆帮助完成暑假作业——《休み帳》 ◆对日语的学习进行支援

◆汉字的修得场所（以中学生为对象）

内容：对小学1年级至中学3年学的汉字进行学习辅导。 教材：漢字練習辞典（新学社）

★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。