

# 上田市信息

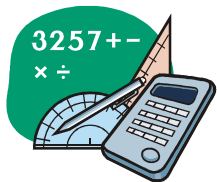
2011年8月 No.13  
发行：上田市民课  
电话：23-5334

## ■上田市的日语义教教室

为了支援外籍人员的日语学习，上田市开设了以下的义教日语教室，通过交流的方式帮助大家学习日语，欢迎大家参加。

日语教室一览表

教室名称 (用日语表示)	活动日	地点 (用日语表示)	负责人	联系电话	备注
ふれあい 日本教室	星期日 10:00 至 11:45	ふれあい福祉 センター	ツチャ シンイチ 土屋 進一	0268-42- 3507	・入门教材费 300 日元
上小日本語講座	毎月第1、2、3周 的星期日 13:30 至 15:30	上田創造館	コウツ ヒロシ 神津 裕	0268-38-7171	・参加費 半年 500 日元
にほんごくらぶ さくら	星期三 19:30 至 21:00	上田創造館	ナカムラ クミコ 中村 久美子	0268-22-6223	・毎月通信・复印 费 500 日元
みのりの会	星期六 13:15 至 15:00	市民プラザ・ゆう	アサイ ツネ子 浅井 常子	0268-25-3511	
ゆうあいまるこ 日本語教室	星期六 (夏 9:30 至 12: 00 冬 10:00 至 11:30)	丸子ボランティア 地域活動センター	ナルサワ ミツ子 成澤 みつ子	0268-43-3580	・一年复印费 500 日元
ひまわり 日本語教室	星期六 10:00 至 12:00	中央公民館	サウ ミヤコ 佐藤 京	0268-25-6824	
みんなの日本語 広場 たろうやま	毎月第2、3、4周 的星期六 13:00 至 15:00	上野が丘公民館	クボイ ヤスノリ 久保井 康典	090-6190-3010	・参加費 100 日元/次



## 开设外籍的学童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籍孩子、完成学校的暑假作业——《休み帳》及学校的手工制作等。

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、不需要交费）

对象：在市内上小学、初中的外籍的孩子

具体教室的地方和时间等请看学校发给家长的有关通知。

参加方法：自由参加，但要填写申请表，来去教室的路程需要接送时，请家长负责接送。

详情请向上田市多文化推进协会 (AMU)（上田中央 3 - 5 - 1 上田市ふれあい福祉中心）询问。

電話・传真：25 - 2631 E-mail: ueda\_tabunka@po15.ueda.ne.jp

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

### 要预防食物中毒的发生

在夏季，气温上升、湿度也很高，使菌类很容易大量繁殖，容易形成食物中毒的环境。所以要十分注意食物中毒的发生。

预防中毒要点

- 在购买食品时要选择新鲜的、并确认消费期限后进行购入。
- 回家后要将食品放入冰箱中保存，尽量在消费期限内使用完。
- 烹调前要先洗手，用好的烹调用具锅勺等要进行很好地清洗和干燥。
- 加热要充分，要求充分加热烹调充分至食品的中心部位为止，肉蛋要求加热到 75 度以上，加热时间要在 1 分钟以上。
- 烹调好的食品要尽早地吃完，吃剩的饭菜要放入冰箱。

如果发生拉肚子、腹痛、呕吐等食品中毒现象时，要尽早地就医。

### 请注意防止中暑

在气温突然上升的 7 月、8 月，容易发生中暑，如事先对中暑引起重视，可很大程度地避免中暑症的发生。日常生活上要注意保持身体健康、很好地摄取水分，防止中暑症的发生。

#### 防止中暑症发生的注意事项

- 大热天不知不觉地在出汗，就是没有感觉到口干舌燥，也要注意经常不断地补充水分。
- 要注意一次补充水分的量在 150ml 至 200ml 之间，要慢慢地喝。
- 运动和重体力劳动大量出汗时，要注意盐分的补充。1 升水中加入五分之一至五分之二小勺的食盐可作为加入盐分的大致参考量。
- 老年人和婴儿比较容易被中暑，特别要引起注意。还有窗户紧关的自家驾车内的温度很容易上升，就是短时间离开车子，也绝对不能把孩子留在车内，否则很危险。
- 炎热的大暑天要穿通气吸湿性好、凉快的服装，外出时要撑伞或带好帽子以防止直射太阳的照射。
- 感到头晕、有恶性感、体温上升、尿量减少等中暑症状时，首先要采取降温措施然后去医院接受治疗。



### 身体的健康度测定

用专门的测定仪器对你的肌肉和脂肪的生长方式、体力进行调查测定。推荐测定合适频度为一年一次。

- ◆ 上午 9:30 至 11:00 的以下日期 7 月 21 日 (周四) 8 月 22 日 (周一) 9 月 21 日 (周三)
- ◆ 下午 1:30 至 3:00 的以下日期 7 月 7 日 (周四) 8 月 4 日 (周四) 9 月 1 日 (周四)
- ◆ 场所 ひとまちげんき 健康プラザうえだ
- ◆ 对象 69 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)
- ◆ 免费服务
- ◆ 携带品 运动服、室内用运动鞋、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。



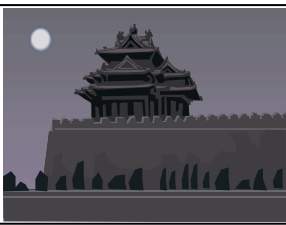
### 为了安心地迎接孩子出生的演讲会

由产科医生讲解新生儿和母乳养育婴儿的影响等知识，有许多平时不能了解到的内容，敬请参加。

- 日期和时间 8 月 3 日 下午 2:00 至 3:30 分
- 地方 ひとまちげんき 健康プラザうえだ 2 楼的多目的大厅
- 对象 现在妊娠中的人及一般者
- 申请 8 月 1 日之前用电话向健康推进科申请 (有托儿处但需要申请)。  
询问: 市健康推进科 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



# 上田市信息



## ■要从我做起，立即行动！

上田市编制了节约用电的要领(节能省电的秘诀 十二条)，供市民参考，大家一起来做好节省能源的工作。

## ■介绍几个庆祝活动

### \*第 24 次信州上田焰火大会



千曲川河畔的焰火大会是上田的风景诗的象征。大约有 8,000 发华丽的焰火照耀夏天的夜空。

日期和时间 8月6日下午7:00~(天气不平时依次延期)

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。

\*因没有免费停车场，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 27 次真田节

2011 夏天的阵~日本加油!!! ~

真田三代冒险旅行、地震灾难复兴慈善事业的跳蚤市场、真田三代抬神轿子、演奏民谣、信州真田六文钱大鼓演奏、真田铁炮队演武、支援真田三代焰火等丰富多彩的活动，还有首次进行信州职业摔跤的公演。

日期和时间 8月7日上午9:00~下午8:00

地方 真田运动公园及周边地方

询问：真田节实行委员会事務局 TEL72-2204



### \*第 53 次上田七夕节

海野町商店街进行的「上田七夕节」，作为商店街的活动是县内最大级。由约 30 家店铺参加，东西方向有 300m 长，挂满了高度 15m 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活动。夏天的风景诗·七夕节，欢迎光临！

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

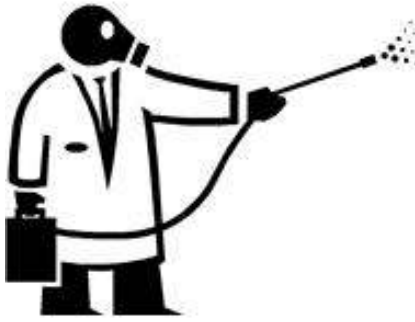
中央消防署 TEL26-011 上田南部消防署 TEL38-0119 上田东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119

### 节能省电的秘诀 十二条

- 一、不用的照明要及时关掉，没有必要的电器要停止使用。
- 二、空调，电视，计算机等家电产品，要使用节能功能的设定。
- 三、空调，电视，计算机等家电不用时要把电源插头拔掉。
- 四、空调的冷房温度要设定在二十八度以下。
- 五、尽量减少冰箱门的开打，要杜绝不必要的冰箱门开打。其他要注意，缩短冰箱门开打的时间和调整设定温度(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等。
- 六、把白炽电灯泡、日光灯等换成节能灯。
- 七、自动保温热水瓶，不要用长期保温的功能。
- 八、电饭煲煮饭时，要在早晨把一天份的饭煮好，放在冰箱中。
- 九、温水冲洗便坐要切断把便坐的保温开关，并把温水温度尽量地调低。
- 十、在买电器制品时要根据省能标志，挑选省电的产品。
- 十一、要尽量利用公共交通工具，同时去距离近的地方时要尽量使用自行车或用徒步的方式。
- 十二、在开车时要牢记省能和减少环境污染的绿色驾驶法。



## 要安全地使用农药



- 为了防止农药事故的发生，要求大家协助正确地使用农药。
- 对成长过程中作物散布农药时，要使用被认定的规范化农药。
- 使用农药时要依照标牌记载的方法和计量，按说明书记载的方法正确地使用。
- 散布农药时要事先告知周围的人，并注意做到尽量不向周围扩散。
- 要做好农药的使用状况的纪录。
- 农药的保管处要求加锁进行保管，注意不要发生被盗或遗失等问题。
- 不用的农药、保存药的容器和包装袋等要向贩卖店联系请求协助处分，千万不能向河川等废弃。

询问：市农政课 TEL 23-5122

## 第 8 次武石器件竞走 in 巢栗溪谷

在炎热的夏天、以闲静和凉快的栗子峡谷为舞台，一起来参加器件竞走，出一身清爽的汗，是难得的好的机会。

- 时间：8月7日(日) 上午9点集合、下午2点回到原地的预定(雨天中止)
- 集合地点：武石旅游中心
- 路线：巢栗溪谷附近周游 大约8千米的路程
- 对象：谁都可参加 (小学生以下必须监护人同行)
- 携带物品：专用步行器件(50套限定租赁可。费用500日元)、便当、饮料、毛巾、地毯、雨具等。
- 参加费：500日元/人(小学生以下免费)

请在8月1日之前申请，填写好武石观光协会秘书处的申请书的必要事项，并向同事务局提交。也可以用电话或传真的申请

TEL /FAX 85-2313

询问：武石观光协会(在产业观光课内) TEL85-2828)



## 由裁判所的调停委员会组织召开的调停咨询会

对一般的民间冲突、家庭内部的冲突等，由律师、司法师、税务士、建筑师等专家组成的调停委员会人员约30名对大家的询问进行解答，做到严守各人秘密，不用预约、请有烦恼和困难者轻松地前去咨询。

- 时间：8月28日(日) 上午9点至下午4点
- 地点：上田商工会议所5楼

询问：上田调停协会 和田 (TEL 026-273-4838)

## 募集上田市非常勤职员

上田市在本地区雇佣情况比较严峻的情况下，为了扩大就业为目的，募集非常勤职员。

- ★ 采用预定：10月1日以后
  - ★ 采用人数：44名
  - ★ 雇佣期：6个月以内
  - ★ 时给：840日元起
  - ◆ 募集岗位的业务：外国籍市民的咨询(葡萄牙语的翻译等)、正规职员的事务辅助、室外作业、图书馆等的资料整理、保育园的用餐烹调等。
  - ◆ 募集资格：①昭和26年4月2日以后出生者②没有地方公务员资格欠缺者③9月30日为止失业6个月以上者④外国人要求会日语的日常会话
  - ◆ 面试：8月26日(星期五)上午9点至下午3点在市役所主楼的6楼大会议室
  - ◆ 携带：履历表(要求填写完整并贴好照片)、外国人要求带外国人 登录证
- 询问：市人才开发课 TEL 23-5332

## 关于八月连休期间的垃圾回收

上田市和丸子的垃圾处理中心的八月连休期间的垃圾回收照常进行，但请注意8月13日星期六的资源垃圾的回收是停止的。



## 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