



# 上田市信息

2010年6月号 No. 7  
发行：上田市市民课  
电话：23-5334

## 深受欢迎的免费借用自行车

4月10日开始的，让你可尽情欣赏上田市悠久历史的街道建筑和方便你在商业街购物，便民服务的**免费**借用自行车，深受广大上田市民的欢迎。

上田市的气候有多晴朗少雨的特点，很适应利用自行车畅游上田市街。

- ◆出租场所 市营城口自行车停车场（具体位置在上田火车站的旁边、和超市相邻处）
- ◆出租时间 上午9时至下午7时（受理时间到下午5时为止）
- ◆出租自行车的台数 共15辆（请注意是不能预约的）
- ◆利用资格 中学生以上者
- ◆利用方法 直接向管理人出示学生证、健康保险证、外国人登录证等，办理租用手续。（不用钱，是免费的），请大家务必把自行车还回到原出租处。



## ◎希望大家一起来加入[长野县民交通灾害共济]的保险

为能在万一发生交通事故时能获得保险金的救济，希广大市民一起来加入[长野县民交通灾害共济]。市的生活环境课等随时接受大家的加入申请。

- ◆会费 400日元/人（中小學生以学校为团体加入时、100日元/人）
- ◆会员期间 从加入的第二天至平成23年3月31日
- ◆讯问处：市生活环境课 TEL：22-4140



## ◎汽车税也可以在便利店进行缴纳（讯问处：上小地方事务所税务课 25-7117）

平成 22 年的汽车税的缴纳时间是 5 月 31 日为止，请确认邮寄来的汽车税的缴纳通知书，请还没有缴纳者尽快去银行、邮局、便利店等缴纳汽车税。详情请参看一起邮寄来的缴纳说明。

## ◎県营住宅 入居者的定期募集

将在以下期间对在上田市、東御市的县营住宅的入居者进行统一募集。

- ▲募集期间：6月7日的周一至11日的周五为止（9：00至17：00）
- ▲受理窗口：长野県住宅供给公社上田管理中心（在上田合同厅舍南栋内）。
- ▲抽签会：6月17日（星期四）上田合同厅舍南栋内2楼会议室  
具体内容5月中旬开始在上田合同厅舍的揭示板及长野县政府网页上有揭示。
- 讯问处：长野県住宅供给公社上田管理中心 TEL：29-701

## ◎市营住宅 6 月期的入居者募集

将在以下期间对在上田市市营住宅的入居者进行统一募集。

母子·父子家庭、老年人家庭和有障碍者的家庭等满足一定条件的家庭、能根据优先条件的申请资格进行申请。请注意优先条件的申请资格不是保证能迁入条件。还有，在定期募集时期完了后，有对未申请满的住宅的进行入居受理的可能（这时按申请的先后顺次给以分派），详情请咨询。

- ▲募集的住宅区 5月下旬公布
- ▲募集期间等 6月2日的周三至9日的周三为止在市住宅课等受理申请，在此期间星期六、星期天也有服务。
- ▲入居者的决定方式 公开抽签
- ▲公开抽签会 定于6月17日（周四一）在市民会馆的2楼大会议室举行
- ▲讯问处 市役所主楼2楼 住宅课 23-5176



介绍夜间和节假日时的急救医联系方式——打电话和就近的市的消防署联系，你会得到帮助的



中央消防署  
26-0119

上田南部消防署  
38-0119

上田东北消防署  
36-0119

川西消防署  
31-0119

## 免费为你的运动计划作成进行个别指导

为了你的身心健康和防止成人病的发生，制定以改善生活方式和增加体育活动为主体的运动计划很重要，特开设指导个人运动计划作成的个别咨询。现阶段正在治疗中的人，先请和自己的主治医师商谈后在进行运动计划作成的个别指导的预约。

时间 上午9时至下午3时（每月第二周的周二，完全预约制每人约1小时）

地方 ひとまちげんき健康プラザ上田内综合保健中心

对象 20岁以上的上田市民（每天定员为5名）

讯问处：市健康推进课 28-712



## 6月份是防止土砂灾害宣传月

近年来与梅雨和台风没有关系的突然局部大暴雨，引发了自然灾害，上田市内也发生过不少土砂灾害。在梅雨季节来临前，请确认住宅周围的危险处、避难场所、从家到避难场所的路径等事项。当土砂灾害警报发表时，是告诉大家随时都有可能发生土砂灾害，如你感到有危险等的情况时，请迅速地避难。关于雨量情报和土砂灾害警报的详情请通过长野县的网页查看。

讯问处 市危机管理室 Tel:21-0123



## 举办免费法律·行政咨询会

为使用日语沟通有困难的外国籍县民等举办免费法律·行政咨询会，其咨询内容为，法律、行政手续（签证、入籍等），请咨询者事先进行预约，并为你免费安排翻译。

预约处：长野县国际交流协会内多文化生活咨询员 Tel:026-235-7186



咨询日	咨询时间	地点	预约期限
6月13日（星期日）	10:00至12:00	松本市南部公民馆（Tel:026-235-7186）	6月4日（星期五）
7月18日（星期日）	13:00至15:00	上田市中央公民馆（Tel:0268-22-0760）	7月9日（星期五）

## 请大家一起参加上田わっしょい—国际连

上田わっしょい—街舞节、是上田地区全民参加型的夏季民间庆祝活动欢迎大家一起加入到跳街舞的队伍中来！（参加者必须事先申请，联系电话：25-2631）

日期：2010年7月31日（星期六）

时间：18:00至20:45分（17:00集合）

集合地点：ふれあい福祉中心

☆安排了两次街舞练习（望尽量抽时间参加排练）

7月21日（星期三）和 7月28日（星期三）

排练时间：19:00开始

排练地点：ふれあい福祉中心



千曲河流域  
减少超市袋  
的示意图

防治温暖化，保护资源与环境，要从我做起！  
上田市建议广大市民去购物时要携带自己的购物袋！