



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2019年9月号(No.29)

## 10月1日起幼儿教育、保育的保育费免费制度将开始了!

利用保育园、认定孩子园、幼儿园的3至5岁孩子们的利用费用的免费制度将开始, 还有对0岁至2岁的小孩如属住民税的非课税家庭的孩子, 免除部分的利用费用!

### ◇保育园、认定孩子园

- 对象者的保育料免费(但延长保育费除外)
- 保育料中包含的饮食材料费是除外的。但对年收入未满360万日元的家庭进行免除。

### ◇幼儿园

- 对象者的利用费, 月額25700円日元为止免除。
- 小班以上的对象者的保育费, 月額11300円日元为止免除, 但对小班以上的对象者的保育费, 住民税非课税家庭月額16300円日元为止免除(需要有保育必要性认定)

### ◇认可外保育设施等

- 对象者的利用费, 月額37000円日元为止免除  
(3岁未小孩, 住民税非课税家庭月額42000円日元为止免除), 都需要有保育必要性的认定。
- ※1 认可外保育设施等是指一般的认可外保育设施、病孩保育事业、家庭帮助中心、临时照顾小孩的服务。
- ※2 保育园、认定孩子园、幼儿园的免费制度和认可外保育设施的制度不能并用。
- 保育必要性认定: 是指以共同工作等理由在家庭无法进行保育的证明(就劳证明等)。
- 具体请查看市的网页。

询问: 市保育课 TEL23-5132



## ◆市营住宅9月期 入住者募集

(询问: 市住宅课 ☎23-5176)

对以下的团地住宅进行募集: ①千曲町 6户 ②内堀 2户  
③中丸子 9户 ④中丸子第二 1户 ⑤上丸子 1户  
⑥鸟屋 1户 ⑦上长瀬 1户 ⑧鸟屋 1户 ⑨上鸟屋 1户  
募集户数有可能进行变动, 申请资格、住房结构、房租费等具体信息  
请向市住宅课询问或查看市HP确认。

- 申请窗口: 9月2日(周一)至9日(周一)的公厅工作日 8:30至17:15 向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民サービス课提出。
- 入居者的决定方法: 9月19日周四, 在中央公民馆2楼 第一会议室进行公开抽签。当有没有被申请的住房时, 在抽签后, 在参加抽签没有被抽中者中继续进行募集和抽签等, 请希望者参加。
- 其他: 单亲家庭、高龄者家庭、残疾人家庭等能满足一定条件的家庭能利用优先申请的条件申请, 但这并不是保证能入住。

## ◆县营住宅 入居者的补充募集

(询问: 长野县住宅供给公社上田管理中心 TEL: 29-7010)

对上田市、东御市内的县营住宅 入居者进行募集。

- 募集团地: 具体内容长野县住宅供给公社的HP上公开发表, 也可去询问窗口直接咨询。
- 募集期间: 受理时间: 8月20日周二至29日周四 8:30至17:15(周六、周日公休日除外)
- 受理窗口: 长野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: 9月11日(周三) 13:30开始 在南栋2楼会议室举行。
- 住宅的参观: 8月19日(周一), 具体请询问。

◆发布 5 个级别的避难信息

**当警戒级别 4 时，全员避难!! 警戒级别 3 时，高龄者、残障人士等开始避难!!**

灾害不是其他人的事，在灾害中逃生自救，务必根据警戒的级别，采取相应的避难行动。

警戒级别 (警戒レベル)	你应该采取的行動	避难情报
<b>警戒级别 5</b> 警戒レベル 5	已经是有灾害发生的状态了。 这时要把保全生命放在第一位，进行最完善的行动!	灾害发生的情报
<b>警戒级别 4</b> 警戒レベル 4	在此阶段全体人员要及时地进行避难! ◎当感到去避难场所、在路程中反而会遭遇危险时，要移动至就近的认为比较坚固的建筑物内（如钢筋混凝土、铁骨架结构的房屋）和采取向高处移动。 ◎在自己家里时要向 2 楼以上移动。	避难指示 避难劝告
<b>警戒级别 3</b> 警戒レベル 3	避难需要时间的弱者阶层人士（高龄者、残障人士、婴幼儿等）和支援人士一起开始避难。其他的人们进入避难准备! 家属成员、周围邻居要相互转告，尽早进行避难。	避难准备 高龄者等避难
<b>警戒级别 2</b> 警戒レベル 2	做避难的准备 用自己所在地区的灾害预测地图对危险地点、避难路径、避难场所进行确认。	大雨注意情报 洪水注意情报
<b>警戒级别 1</b> 警戒レベル 1	提高对灾害的心里准备 ◎要用电视、收音机、智能电话等来确认气象情报。 ◎确认避难时的紧急携带物品情况	早期注意报 (有警报级的可能性)



紧急携带品清单

- 携带用饮料水
- 食物（方便面、罐装制品、饼干等）
- 贵重物品（存款存折/印章、钱）
- 急救用品
- 手套（要厚的物品）
- 电筒
- 日常衣物（睡衣、毛线衣等）
- 内衣等衣物
- 毛毯
- 携带用收音机和预备电池
- 火柴、蜡烛
- 湿纸手巾
- 笔记用品
- 紧急携带品（一人份额）的参考量……
- 大致 3 日的储备
- 饮料水 9 升（3 升×3 日）
- 米饭（灾害时用米饭 4~5 食）

有婴幼儿小孩的家庭

- ◇ 奶粉
- ◇ 尿不湿一次性纸尿布
- ◇ 奶瓶
- ◇ 饼干 1~2 箱
- ◇ 板巧克力 2~3 箱
- ◇ 干面包 1~2 箱
- ◇ 罐装制品 1~2 罐
- ◇ 日常衣物（睡衣、毛线衣等）
- ◇ 一次性保暖贴
- ◇ 内衣 2~3 套



◆高等学校上下学交通费等补助金，(前期)开始进行交付!(询问:市教育总务课 TEL23-5100)



为减轻县内上学学生的家长、孩子上学交通费的负担，市交付的上下学交通费等补助金(今年4月至9月的部分)，申请开始了。

◎补助要领:在县内高中等学校上学的高中、高专等，入学后在3年以内学生的家长，要求其家长没有不缴纳的市税的情况。而且要求满足以下的A或B的条件。

◎对象/补助金额: ①居住地为以下地区的学生①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、穴沢、三島平/月額3000円日元 ②和子、下和子等/月額3000円日元 ③荻窪、藪合、中島、七ヶ等/月額4000円日元 ④菅平/月額5000円日元 ⑤西内、平井、権現等/月額5000円日元

自己所在居住地的具体条件请询问。

④公共交通(火车和汽车)利用在一定距离以上者，上下学使用公共交通的月票、仅限于市内的单程距离在13km以上者，补助金/市内区间的月票价20%程度。具体条件请询问

◎申请必须的材料:

①高等学校上下学交通费等补助金的申请书 ※要求有学校的在学证明

②纳税状况调查同意书

③属于④分类利用公共交通工具的需要月票复印件。 ※①和②的材料可以向高中的事务办公室索取，也可以从市网页下载。

◎申请方法:9月2日(星期一)至20日(星期五)，准备好必要的材料邮送申请，或直接向市教育总务课、各自治区的教育事务所申请。

◆2020(令和2)年度长野大学综合性选拔(A0入学)及学校推荐型选拔(推荐入学)

长野大学入学考试的报名方法，只需在网上进行报名!

具体请查看学生募集要领(在长野大学的官网上有详细的登载，可进行确认。

综合性选拔(A0入学)

募集人数	报名提出期间	考试日	合格发表日
社会福祉学部 30人 環境ツーリズム学部 15人 企业情报学部 15人	9月9日(周一)至 20日(周五) (申请资料必寄到)	第一次选考 小论文	10月12日(周六) 10月18日(周五)
		第二次选考 面试	10月26日(周六) 10月27日(周日) 11月1日(周五)

学校推荐型选拔(推荐入学)

募集人数	报名提出期间	考试日	合格发表日
社会福祉学部 45人 環境ツーリズム学部 23人 企业情报学部 23人	11月5日(周二)至 13日(周三) (申请资料必寄到)	第一次选考 国语	11月23日 (周六、节假日) 11月29日(周五)
		第二次选考 面试	12月7日(周六) 12月8日(周日) 12月13日(周五)

●有上田地区定住自立圏特别编制和长野县内高中在籍者的特别编制

※上田地区定住自立圏是指住在上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町、妻恋村地区

◆领取儿童抚养补助者，本次有临时·特别补贴金的支给!(询问:市子育て·子育ち课 TEL23-5106)

本年度儿童抚养补助的领取者中，对满足以下的条件者，支给临时·特别补贴金。

- 对象者:以不能成为所得税法中规定的寡妇除控对象、没有结婚的单亲家长，且领取了令和1年11月份的儿童抚养补助者。
- 申请:12月2日为止向市子育て子育ち课或各自治中心申请。
- 支给金额:17000円日元。

◆单亲家庭的迪士尼乐园旅行(子育て子育ち课 TEL23-5106)

以帮助单亲家庭的孩子和家长回复疲劳，振兴精神和促进相互交流为目的的一日游。

◇ 时间:11月16日(周六)

- 集合地点:ひとまちげんき·健康プラザうえだ ● 内容:东京迪士尼乐园旅行
- 对象:单亲家庭的孩子和母亲或父亲 ● 定员:80人(申请者多出规定时，要抽签决定)
- 费用:东京迪士尼乐园的门票和午餐费用
- 申请:8月30日(周五)为止向ひとまちげんき·健康プラザうえだ窗口提交或联系各自治中心的市民服务课。

24小时对应紧急医疗情报

中央消防署 TEL26-0119 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

### ◆上田道と川の駅“2019 安心安全活动”（询问：上田道と川の駅 おとぎの里 ☎75-0587）

创建安心安全的地区！一起来参加快乐的 2019 安心安全活动，同时大家一起来考虑：发生灾害时，我们该怎么办？

●时间：9月7日（周六）9：30至15：00

●地方：上田道と川の駅

●内容：①灾害的对策·安全的对策车大集合，有照明车、水泵排水车、警车、白色刑警摩托车等的实体车辆展示。

②达成纪念印章活动，对去了全印章点完成盖章者，给与灾害储备食品的礼物。

③开展防灾关联的活动，有防灾物品的展示、提供角，由防灾关联、安心安全关联、基础设施单位相关的展示。

④体验直升飞机的搭乘（需要费用）：在我们平时生活的地区上空进行观察，能客观地了解地形和地理位置，望成为提高大家防灾意识的契机。⑤宣传画优秀作品的表彰：进行了宣传画作品竞赛募集，对优秀者进行表彰，优胜者能体验直升飞机的搭乘。

●其他：有内容进行变更的可能，具体请询问。

### ◆老年人人才中心（シルバー人才センター）的就业体验【摘葡萄体验】

老年的人们，通过就业体验，可作为一个选择劳动的方法的途径，并借此机会可以了解老年人人才中心。

●时间：9月11日（周三）8：30至12：00（小雨照常进行）

●地方：丸子地域椀子ウィンヤード

●内容：葡萄酒用葡萄的收获作业

●对象：60岁以上，还没有成为老年人人才中心会员者，并对它有兴趣者。

●定员：15人左右

●携带物品：能干农活的服装（下雨天要带雨具和雨鞋）、茶水等饮料，还要带手套、摘葡萄用剪刀（对没有剪刀者有可以借用）

●申请：9月4日（周三）为止向シルバー人才中心或上田公共职业介绍所☎23-8609联系。

### ◆生活和健康的咨询会

●时间：9月6日、13日、20日、27日（周五）9：30至15：30

●地方：上田合同厅2楼保健 福祉事务所的咨询室

●内容：律师的咨询和健康咨询（1小时/人）、职业咨询、福祉咨询

●对象者：失去工作者、会社倒产者、多重债务、家庭问题等等需要法律咨询一起来进行。

由于多种问题合在一起提不起精神、无精打采的，不能很好地入睡，身体有病并对自身的健康状况有不安的人们，还有可以是需要就业、福祉等方面的咨询的人们

●申请：只需要律师来咨询时要在各举行日的4日前为止，要和其他的问题合在一起、希望综合咨询者要求各举行日的一周前为止，电话向上田保健福祉事务所健康づくり支援課☎25-7149联系。



### ◆从花的种子开始的养花讲座

和爱花的朋友一起从种子开始来养草花三色堇、蝴蝶花（パンジー・ピオラ）。

➤ 时间：9月6日（周五）9：30至11：30

➤ 地方：上田城迹公园管理事务所旁边的草地广场

➤ 内容：对秋天播种的草花三色堇、蝴蝶花（パンジー・ピオラ）进

行下种子的作业，教你三色堇、蝴蝶花播种的要点、培育知识与实际示范的讲座。还有碧冬茄、短牵牛花的插枝讲习。

➤ 讲师：武田正男 老师（原生物农业中心所长）

➤ 对象：在上田市内工作或学校上学者

➤ 携带物品：播种草花用花盆、土（培育土等）、花种子（也可事前利用市花种子银行）、笔记用品

➤ 申请：9月5日（周四）为止电话向市都市计划課☎23-5127报名

9月休息日の緊急医(上田医師会) ※医院の休息日有急病時, 可以去看病的值班医院

日期	值班医院 (名称用日语表示)	地址 (用日语表示)	电话	医院专门的说明
1 日 周 日	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	橋本医院	上田市舞田 1	0268-38-2033	内科
	村上医院	上田市大手 1-2-6	0268-22-3740	内科
	渡辺皮膚科形成外科クリニック	上田市小牧 374-3	0268-29-1112	整形外科、 皮膚科
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	外科、 骨科
	さとう眼科クリニック	神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
	金井医院 (耳鼻咽喉科)	国分仁王堂 1 1 2 2 - 1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
8 日 周 日	葦沢内科医院	上田市芳田 1814-4	0268-35-3330	内科
	堀こどもクリニック	上田市中之条 800-5	0268-23-5566	小児科
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、 外科、 内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、 外科
	上田整形外科クリニック	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、 骨科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-75-8641	眼科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
上田原レディース&マタニティークリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	婦産科	
15 日 周 日	佐藤胃腸科内科	中央 1 -8-20	0268-22-2342	内科、 腸胃科
	山田内科医院	下之郷乙 3 5 1 - 1	0268-26-8181	内科
	斉藤外科医院	上田市蒼久保 1177	0268-35-0887	外科
	森 ロコモクリニック	上田市下之郷乙 346-7	0268-38-1313	外科、 骨科
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	婦産科
16 日 周 一	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、 外科
	い内科クリニック	古里 1 6 6 - 1	0268-21-3737	内科、 胃内科
	上田生協診療所	上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
	かながわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	あさわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	上田市秋和 304-5	0268-28-8733	耳鼻咽喉科	
22 日 周 日	わかた内科	上田市新町 180-1	0268-38-2540	内科
	宮坂内科小児科医院	上田市常田 2-5-3	0268-22-0759	内科、 小児科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、 小児科、 耳鼻咽喉科
	小林脳神経外科神経内科病院	上田市常田 3-15-41	0268-22-6885	脳神経外科、 神経内科
	甲田医院	上田市中央 1-6-24	0268-22-0859	外科
	飯田整形ペインクリニック	上田市上田原 717-12	0268-28-1211	疼痛外科、 骨科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	婦産科	

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110!

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119! 要先告知是火灾还是急救·救助!!

23 日 周 一	小松内科循環器科医院	上田市上田 1493-3	0268-27-2200	心内科、内科
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	内科
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
29 日 周 日	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	内科
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	リサーチパーククリニック	上田市下之郷 813-46	0268-37-1133	外科
	下形整形外科クリニック	上田市芳田 1904-1	0268-35-5252	外科、骨科
	飯島耳鼻咽喉科医院	上田市大手 1-1-78	0268-22-1270	耳鼻咽喉科
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科

### 上田市内科・小児科初期救急センター

地址：上田市緑ヶ丘 1-27-21 (和信州医疗中心接邻)

诊疗日期：每天(8月14日至16日，12月30日至1月3日除外)

诊疗时间：20:00~22:30

・内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280

・小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233



### ◆母亲们的能稍稍休息一会儿、安心的时间(免费讲座)

NP 程序是，是加拿大传过来的、对在培养孩子中的家长进行支援的程序，是以「十全十美的家长是不存在的!」的观点为基础支援程序。参加讲座的在养育孩子中的家长们聚在一起学习和交流，来寻找得到符合自己的培养孩子方法。

✚ 日期和时间：10月9日至11月13日每周的周三 10:00 至 12:00

✚ 地点：ひとまちげんき健康プラザ上田 2楼

✚ 对象：0岁至幼儿园入园前孩子和他们的家长。

✚ 定员：先报名的10对(有照看小孩的服务)。

✚ 携带物：喝茶的时间时要用的茶杯，自己孩子所必要的物品(补充水分的茶或饮料、纸尿裤、替换服一套、毛巾等)，携带的物品要求记名。

✚ 申请和询问：8月26日(周一)至9月9日(周一)向中央子育て支援中心 ☎26-3096 申请报名。

### ◆讲座：母亲们微笑起来!(询问和报名中央公民馆 ☎22-0760)

培育小孩是一个快乐的过程!通过在一起听、看和体验等来学习育儿的讲座。

●日期和时间：9月24日(周二)、10月25日(周五)、11月19日(周二)、12月17日(周二)、

令和2年1月28日(周二)全5次时间是10:00至11:30

●地点：中央公民馆 ●对象：有养育4个月至3岁未满足孩子的家长(没有参加过今年年初同一内容的讲座)。

●定员：先报名的15对孩子和家长 ●费用：500円(5次讲座全部的份，其他还需要材料费)

●携带物：自己孩子补充水分用饮料和所必要的物品，笔记用品

●申请和询问：8月30日(周五)10:00以后电话向中央公民馆 ☎22-0760 报名

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天(注意有除外的!8月14日至16日、12月30日至1月3日休诊)

诊疗时间：20:00~22:30 ●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280 ●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233