



上田信息



中文本地消息 月刊
2019年8月号 (No. 28)

◆销售含补贴的商品券 面向低收入者和养育孩子的家庭

10月1日开始消费税要提高了, 为了减轻提高消费税对低收入者和养育孩子家庭的影响、同时也能促进地区的消费和经济, 上田市将发行含补贴的商品券。

○销售对象、定向销售额度、申请等

	面向低收入者	面向养育孩子家庭
对象	平成31年1月1日在上田市有住民登录, 不用交令和元年度的市民税(均等割)者。 ※市民税课税者的抚养者、低保家庭属对象外。	在上田市有住民登录, 在平成28年4月2日至今令和元年9月30日间有新生儿出生的家庭。
销售额度	5000日元 / 1册的商品券, 销售价4000日元, 1人限购5册。 ※商品券面额500日元, 10张为一册。	5000日元 / 1册的商品券, 销售价4000日元, 有以上对象的新生儿1人, 能购5册为止。 ※商品券面额500日元, 10张为一册。
申请	市在7月31日以后向对有可能成为对象者, 邮寄申请表, 要求在以下的期间内使用返信信封、或向指定窗口直接提交的方式提出申请。在审查的基础上9月下旬向申请者寄送购买的引换券。注意有审查不能通过的可能性。 提出期间: 8月1日至11月29日	市在9月下旬向对有可能成为对象的家庭, 寄送引换券(不需要申请)
购入方法	10月1日至令和2年2月28日, 购买时要用引换券去市内的邮局购买。	
利用方法	在10月1日至令和2年3月31日的期限内, 在规定可以使用的店铺里利用。具体店铺信息在寄送引换券时同封!	

◆炎热的夏天要注意中暑症(询问: 上田市健康推进课 ☎28-7124)

高温、高湿、不通风的环境最容易发生中暑症。特别是高龄者和小孩容易中暑, 周围的人们要给予特别的关怀, 如被怀疑有中暑的迹象时, 要尽早地采取应急措施。

●介绍防止中暑的要点

- ◇ 平时要勤补充水分和盐分。
- ◇ 要活用风扇、空调等设备, 防止室内温度的上升。
- ◇ 要穿戴通风性良好素材的服装、帽子。
- ◇ 一日三餐要很好地摄取, 在日常生活中要注意进行适当的运动。
- ◇ 平时要注意很好地保证睡眠的时间。

●发生中暑症时基本的应急措施

- ◇ 应尽快地把患者移动至凉快的地方。
- ◇ 解开穿着的衣服扣子、进行宽衣, 使患者的身体放松处于比较舒适的状态。
- ◇ 要立即给患者补充水分, 当有不能自立补充水分的症状时要立即进行联系、呼叫急救车。
- ◇ 要用冷却的毛巾或保冷剂等来给脖子、腋下、裸的周围进行降温。

◆JICE(日本国际协力中心)的日语学习班

是为支援外国人就业和能稳定就业的日语培训班

◎在留资格: 永住者、定住者和他们的配偶、日本人配偶等。 ◎申请方法: 向上田公共职业安定所进行咨询和办理报名。

◎会场: 上田ふれあい福祉センター 联系人 周申遠(08043361320)中文可。

◎期间和时间: 2019年8月28日至12月11日 13:00至16:00

※8月23日13:00开始有事先的日语水平测试要求必须参加。

培训内容: 本课程是日语等级1初级的内容。适合初学日语者及会简单的会话, 但还不能正确地读和写假名的人们。

上田市的人口(平成31年7月1日现在)

总人口: 157330人 其中外国籍: 4070人

中国籍: 956人(占外国籍人口的23.5%)

介绍上田市夏天的民间纪念活动 (更多的情报请阅览上田广报) 大家一起共同欢度夏天的庆祝活动!!

活动期间	名称及地点	活动内容	询问	
7月27日 (周六) 日没开始庆祝 18:00左右开始点灯	庆祝稻倉梯田萤火虫的节日 稻倉梯田周围	点燃有1000支的蜡烛， 蜡烛的火焰把照耀着晚间的稻倉梯田!!	上田市 稻倉梯田 保全委员会 ☎75-4808	
8月5日 (周一) 19:00至 20:30 (小雨照常进行、大雨向 第二日顺延)	信州上田第32次 大烟花大会 千曲河河堤	在夏季的千曲河岸，晚间大约有1万发的大烟花将把上田的夜空照耀得鲜艳夺目。	※有交通管制 上田商工 会议所 ☎22-4500	
8月3日 (周六)	第42次 丸子ドドンコ 上丸子商店街周围	进行抬神轿子和舞蹈等传统活动、整条大街都洋溢着热闹的节日气氛。	丸子观光课内 ☎42-1048	
8月6日 (周二) 至8日(周四)	第61次 上田七夕节 中央海野町商店街	有许多功夫很深、富有个性手工制作的七夕节绚丽多彩装饰挂供游人和市民观看。	海野町商店街 振兴组合 ☎22-9301	
8月3日 (周六)	第35次真田节 真田公园运动场及附近	在真田三代的故乡真田举行，今年是以“2019 夏的阵”为主题，有抬神桥、大鼓表演、铁炮队表演等精彩的节目。	真田产业 观光课 ☎72-4330	
8月12日、 14日、15日 (盂兰盆节) 16:30至 21:30	第38次信州上田 武石夏天节 武石的中心地区和 JA武石的停车场 周围	是武石地区夏天传统的庆祝活动。有抬神桥、大鼓表演、街舞、烟花等活动。	武石产业 建设课 ☎85-2828	



信州武石夏季节

1. 请注意8月12日有交通管制，具体请查询。
2. 由于武石公民馆的解体工程，庆祝活动的主要地点安排在武石的中心地区和JA武石的停车场

◆信州上田大烟花大会，8月5日（周一）19:00至20:30在千曲河川的河堤区域!!

◎信州上田大烟花大会当日的观看席正在出售中。

出售期间：8月2日的17:30截止（到达预定的观看席时即停止出售。再、烟花大会当日不出售观看席）。

✚ 在千曲河川左岸河床的諏訪形大操场的空地上设置观看席。

✚ 定员：500人

✚ 票价：中学生以上2000(円)日元、小学生1000(円)日元、小学生以下免费。全部观看席是自由席。当自带椅子时有被要求排在后排的可能。

✚ 烟花当日没有停车场，敬请利用公共交通。

◎8月5日大烟花大会这天有交通管制!! 具体内容请查看交通管制图。(问询：信州上田大烟花大会实行委员会 Tel 22-4500)

为确保行人通行的安全，千曲河川的左岸和右岸（上田桥和常田新桥之间的路段）堤坝道路在15:30（交通管制开始）以前请不要违规占地方!!



◆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。参加讲座的在培养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的方法。

日期和时间：8月21日至9月25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岁至入幼儿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：喝茶用的杯子，小孩必须的物品（补充水分的饮料、纸尿裤、替换服一组、毛巾等），物品要求记名。

申请和询问：7月22日（周一）至8月2日（周五）中央子育て支援中心 ☎26-3096



◆请踊跃参加 上田市令和2年的上田市成人仪式

日期：令和2年1月12日（星期日）

对象：在平成11年4月2日~平成12年4月1日期间的出生者。

中学时上学的学区	会场	中学时上学的学区	会场	询问
一中、二中、三中	上田文化会馆	丸子中、丸子北中	丸子文化会馆	●市生涯学习・文化财课 TEL23-6370 ●丸子教育事务所 TEL42-3147 ●真田教育事务所 TEL72-2655 ●武石教育事务所 TEL85-2030
四中、六中	上田创造馆	真田中、菅平中	真田中央公民馆	
五中	上野が丘公民馆	依田窪南部中	武石地区具体会场还在探讨中	
盐田中	盐田公民馆	丸子中、丸子北中	丸子文化会馆	

◆面向正在进行就业活动的年轻人的计算机讲座（全5次）

日期和时间：8月22日（周四）、23日（周五）、26日（周一）至28日（周三） 10:00~12:30

地点：若者サポートステーション・シナノ（大手2-3-4 大手大楼2楼）

内容：学习Word和Excel两基本软件的基本使用方法和应用（Office2016使用）。

对象：15岁至39岁在就业活动中的人（必须参加8月21日10:00开始的讲座的说明会）。

定员：先报名的6名。

费用：免费!

申请和询问：7月25日以后向 若者サポートステーション・シナノ 报名 ☎75-2383。



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!!

◆狗的调教讲座（讯问：長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153 在上田保健福祉事务所内）

日期：*知识学习：9月14日（星期六）13：30至15：30（受理手续13：00开始）

*技能实习：9月21日至10月19日（预备日10月26日）每周的星期六，下午13：30至15：00（受理手续13：00开始）

地点：○知识学习/上田合同庁舎南棟2楼会议室 ○技能实习/上田合同庁舎停车场

受课资格：●要拥有已登记完、并进行了狂犬病的预防注射及其他传染病的预防注射、没满一岁饲养狗。
●原则上要求能参加全日期（6次）培训者。

讲座费：5000（円）日元

携带品：讲座费、饲养狗登记卡和预防注射等的证明书。

申请：9月2（星期一）为止向長野県動物愛護会上小支部（上田保健福祉事务所内）申请，TEL25-7153。

◆请利用国民年金保险料的免除、延期交纳的制度

当你交纳国民年金保险料有困难时，有年金免除、延期交纳的制度。利用制度的期间能计入计算领取年金的资格年数内，大家可进行咨询，积极地利用!!

●内容

- 国民年金保险料的免除：根据你的收入有保险料有全免、免3/4、1/2、1/4的。
- 国民年金保险料的延期：延期交纳有以下两种类
 1. 延期交纳，收入在一定以下的50岁未滿者为对象。（50岁以上只能利用保险料的免除）
 2. 学生特例交纳，以收入在一定以下的学生为对象。
- 办理手续时要携带：个人番号、年金手册或有年金号的数据、印章、雇佣保险受给资格证或学生证等。
- 办理手续的窗口：市国保年金课或各自治中心的窗口。问询☎21-0052。

◆要在期限内交纳国民健康保险费

一个年度（从4月至第二年3月）12个月的国民健康保险费被分成9次，在7月至第二年的3月征收。令和元年国民健康保险费的纳税通知书在7月中邮寄给对象者。大家要在纳税期间内进行缴纳。

- ◇ 利用银行账户转账的方法交纳国民健康保险费，可以省去去银行等付款的麻烦，又没有忘记的麻烦。银行账户转账的手续在市内的金融机关、市役所及各自治中心的有关窗口均能办理。
- ◇ 当加入其他的健康保险时，必须办理国保的退出手续。否则国民健康保险费将继续缴纳。

◆后期高龄者医疗保险证更新

每年的8月1日后期高龄者医疗保险证要进行更新! 这次的后期高龄者医疗保险证是“桃色”的。在7月下旬新保险证将邮寄给对象者。8月1日起必须使用新“桃色”的保险证。

◆分户出售浦野南住宅区的住房用土地

（询问：長野县住宅供给公社资产管理室☎026-227-1211）

浦野南是長野县住宅供给公社的分户出售的住宅地。

- ◇ 本次募集的住宅地：33个。
 - ◇ 1区划的土地面积：271.20平方米至378.77平方米。
 - ◇ 价格：395万日元至539万日元。
- 详情也可咨询上田市移住交流推进课（市役所主楼2楼）



◆健康幸福的都市讲演会

以对5000名调查者进行了17年追踪的结果，得出的结论为讲演课题，什么是对健康长寿有利的运动？

日期和时间：8月3日（周六）10：00开始。

地点：ひとまちげんき 健康プラザ上田

讲题：能延长健康寿命的行走方法——黄金定律。

讲师：青柳幸利（东京都健康长寿医疗中心运动科学研究室长）

对象：上田市民、定员：100名。

申请和询问：7月31日为止电话向市健康推进课☎28-7123联系。

上田市内科·小兒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 ●小兒科（15岁为止）☎0268(21)2233

8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	地址(用日语表示)	电话(0268)	医院的专门
4日 周日	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
	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&マタニティクリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	婦産科
11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、過敏科反応科
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	齊藤外科医院	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
	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
12日 周一	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	諏訪形クリニック	上田市諏訪形 888	0268-25-5556	内科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	宮下医院
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	かんがわクリニック	蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	あきわ皮膚科	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
18日 周日	吉田こども医院	上田市常入 1-7-97	0268-24-1222	小児科、内科
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	うえだはらライフクリニック	上田市上田原 1053-1	0268-22-0873	内科
	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	川西医院-皮膚科-	上田市保野 710	0268-38-2811	皮膚科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	25日 周日	塩田医院	上田市中野 2 9 - 2	0268-38-2221
飯島医院		上田市筑地 188	0268-22-5011	内科
こさとクリニック		上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
大谷外科・眼科		上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
さくらファミリークリニック		上田市古里 9 2 - 1 8	0268-71-6265	内科、外科、骨科

上田市内科・小児科初期救急センター
 (和信州医疗中心接邻)

地址: 上田市緑ヶ丘 1 - 2 7 - 2 1

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



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

盂兰盆节 8 月 14 日、15 日、16 日的紧急医(上田医师会)

※上田市内科・小児科初期救急センター(晚间门诊)休诊!!

日期	值班医院	地址(用日语表示)	电话(0268)	医院的专门
14 日 周三	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	半田循環器科内科医院	上田市中之条 416-3	0268-28-0888	心内科、内科
	小林脳神経外科神経内科病院	上田市常田 3-15-41	0268-22-6885	神经内科、脑神经外科、
	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	妇产科
15 日 周四	ついじ内科消化器科クリニック	上田市築地 539-2	0268-29-8686	消化内科、内科
	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
	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	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
16 日 周五	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	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

◆为了孩子们的将来, 在暑假里的培育良好的饮食观 IN ARIO

☆☆☆蔬菜的力量, 维生素 ACE☆☆☆

从蔬菜中摄取的维生素 ACE, 对我们大人是为了保护我们身体, 对于孩子们来说是稳健成长不可缺少的必要的营养成分。和孩子们一起在轻松愉快环境里来考虑日常的饮食生活! .

日期和时间: 7 月 31 日(周三) 10: 00 至 16: 00

地点: 上田 ARIO (综合超市) 1 楼 太阳角

对象: 孩子和他们的家长

◇ 内容: ○ARIO 的吉祥物登场、由信州上田武将队和真田一族来出题的趣味智力竞赛。

○上田市的推进健康的宣传区。

○健康菜的品赏、试吃等等。

※同时在地进行“街头健康咨询”, 由保健师、营养师等来回答大家关于健康、护理等方面的咨询, 进行健康的检查等, 没有限制谁都可以自由参加!

◆募集市民农园的利用者

新规划的、諏訪形地区的市民农园, 正式完成, 将开始募集市民农园の利用者!

◇ 本次募集的区划数: 6 个, 100 平方米/1 区划。

◇ 价格: 2000 円日元/1 区划 (明年 5000 円日元/1 区划, 要求继续利用者每年的 3 月需办理利用更新手续)。

◇ 申请和询问: 7 月 26 日为止, 用电话或直接向担当窗口申请 (市农政课 ☎23-5122) 7 月 30 日 18: 00 在市农政课进行抽签会请务必出席。

