



上田信息



中文本地消息 月刊
2020年6月号 (No. 38)

◆新婚夫妇新生活支援金可办理申请手续了!

问讯: 市移住交流推进课 TEL21-0061

对居住在市内的新婚夫妇的开始生活的费用和搬家的费用支給补助金。

*以满足以下条件的家庭为对象:

①1月1日至令和3年2月28日期间办理结婚登记者。 ②在本市居住, 有上田市的住民票者。 ③以结婚登记之日为基准夫妇两人的年龄都在34岁以下。 ④在元年中夫妇总收入在340万日元以内的家庭(奖学金返还中, 返还金额能从所得中除控) ⑤没有拖欠税的情况。 ⑥没有受到其他住房补助等公的制度支援者。

***补助对象、补助范围:** 平成31年1月1日至令和3年2月28日期间为婚后生活的以下费用①为了取得住宅的费用和房租费、礼金等等 ②购买新居时的费用 ③结婚时的搬家费用。

***补助额:** 补助额的比例为100%, 补助金额的上限为30万日元。

***申请方法:** 申请期间为6月1日至令和3年3月8日为止, 查看市的HP填写好申请表、实际情况报告材料等, 直接去窗口申请 ※当申请到达预算额时将停止受理申请。

◆6月是儿童津贴、「特例给付」的发放月

2月至5月的儿童津贴、「特例给付」在6月10日(周三)付到大家自己指定的帐户里。请大家通过存折记账的方法进行确认。请注意当有小孩出生时和有抚养中学生以下的孩子者新迁入上田时, 需要自行办理儿童津贴等的手续!(公务员者向自己的工作单位联系)。请注意在确认手续完成后, 才能支给儿童津贴的, 请还没有办理儿童津贴手续者尽快进行办理。

还有, 6月初旬市向被认为有领取儿童津贴等的家庭邮送现状提出书(绿色的纸), 请填写好后, 并附上领取者的健康保险证的复印件提出!

询问: **市子育て・子育て支援課 TEL 23-5106** **丸子市民サービス課 TEL 42-1039**
真田市民サービス課 TEL 72-2203 **武石市民サービス課 TEL 85-2067**

◆県営住宅 入居者补充的募集已开始

对上田市、東御市内的県営住宅 入居者进行补充的募集。

- ✚ 团地、住宅的参观: 5月27日(周三)
- ✚ 募集的受理期间: 6月1日(周一)至5日(周五)
- ✚ 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: 6月15日(周一)13:30开始 在上田合同厅舍南栋2楼会议室。
- ✚ 其它: 具体内容5月中旬以后, 向以下的窗口询问或查看长野县住宅供给公社的网页。
- ✚ 询问: 长野县住宅供给公社上田管理中心 TEL: 29-7010。



◆开始市営住宅6月期入住者的募集!(询问: 市住宅课 TEL23-5176)

♥募集团地: ①千曲町6户 ②内堀3 ③中丸子10户 ④上丸子1户 ⑤萩1户 ⑥大畑1户
⑦烏屋1户 ⑧上烏屋1户 ⑨石経1户

募集团地和户数有变动可能, 应聘的资格、住房的结构和房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的HP。

♥申请窗口: 在6月1日(周一)至8日(周一), 向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民服务课申请。

♥入居者的决定方法: 6月15日(周一)在中央公民馆2楼第一会议室进行公开抽签决定入居者。

♥其他: 在抽签后如有没有申请者的住宅, 将以没有中签者为对象, 再次进行募集和抽签。

※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, 有能优先申请的条件, 但这并不是能保证入住。

6 月休息日的紧急医(上田医师会) 医院的休息日有急病时，可以去看病的值班医院

为了防止新型冠状病毒肺炎疫情的扩大，在周日如遇到急病需要紧急就医时：

大家务必先打电话说明病症，按指示进行就诊！这新型冠状病毒可怕之处是没有症状者者也可能是被感染者，且有非常强的传染性。尽最大可能避免医疗工作者被新型冠状病毒感染，要依靠我们每一个人的行动来实现！

日期	值班医院 (名称用日语表示)	地址 (用日语表示)	电话 (0268)	医院的专门
7 日 周 日	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	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
	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
14 日 周 日	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
	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
21 日 周 日	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
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	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
28 日 周 日	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	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

必须先电话预约后，按指示前去就医！

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



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

◆国民健康保险的特定健康检查免费就诊券已邮寄至个家庭
第一步请大家进行健康诊查的预约!(询问:市国保年金课☎75-6681)

●重要的是每年都接受健康检查!

以40岁至74岁加入国民保险者为对象,团体[特定健康诊查]等的要求申请的明信片的邮寄手续已开始!无论是对自己的健康有自信者还是对自己的健康有担心的人们,[特定健康诊查]都是了解自己每年在变化的身体状态的好机会,让我们借此机会来改善日常的饮食管理、进行适当运动和定期健康检查结合很重要。望要坚持每年接受健康检查!



●接受健康检查不要就诊费

对象者为今年度满40岁至74岁的加入国民健康保险者,凭免费就诊券可参加免费特定健康检查。
○[特定健康诊查]有充实的检查内容:身体基本的测定、血压的测定,血液、尿的检查,医生的问诊、诊断等等。



◆向市民免费发放,介绍保护儿童远离事故的《事故防止手册》!!
(询问:上田市消费生活中心☎75-2535)

◎本手册在市役所的市消费生活中心和市内的育儿支援中心等都可以免费取得。

《事故防止手册》总结了0岁至6岁小孩(学龄前儿童),容易发生的事故与相关的预防方法、及相应处置方法的要点。在儿童身边的大人要多多注意孩子周围的环境,并及时采取相应的防止事故的对策,这样

可以防止很大部分事故发生。希望本手册能帮助大家懂得一些保护儿童远离事故的正确知识,对你愉快地育儿生活有所帮助!

《事故防止手册》——消费者厅编著和出版(在消费者厅的HP有电子版,搜索“事故防止ハンドブック”)

◎小孩在各不同的发育阶段与易发事故

主要的易发事故有:窒息及误食事故、用水处周围的事故、烫伤事故、掉落和跌倒事故、机动车和自行车相关的事故、夹伤和割伤等其他事故。

◎窒息及误食事故:如何防止0岁儿的窒息、防止绳子的事故着重点是防止窒息事故,其他要把有可能被小孩误食的物品保管在孩子拿不到的地方!!

◎用水处周围的事故:家中有浴室、洗衣机等地方,出去有池塘边、河边等等容易发生事故!

◎烫伤事故:有由于热水、热汤的烫伤,还有由于取暖器等热源的烫伤事故,要采取相应的对策来防止!

◎掉落和跌倒事故:通过防止小孩攀登、提高保护意识可防止掉落和跌倒事故。

◎机动车和自行车相关的事故:有路上的交通事故和不注意造成的认为事故等。

◎夹伤和割伤等事故:有小孩的自伤事故,也有周围人们不注意被伤害的可能,该怎样来防止?

本手册用了图文结合、介绍的内容简洁易懂,将在以后每月出版的本刊连续进行详细的介绍,欢迎大家阅读。

◆介绍上田市公共设施的无线网,可以免费利用!

(询问:市情报システム課☎23-8241)

在大规模灾害发生时,广大市民可以利用公共无线网(Wi-Fi)来通讯,上田市在指定避难所等公共设施进行了无线网(Wi-Fi)的环境整備。还可提供平时利用公共设施者使用,提高了市民利用设施的便利性。使用自己的智能手机等末端设备利用公共无线网(Ueda City Free Wi-Fi)可以进行上网,此无线网由上田市免费提供!具体无线网(Ueda City Free Wi-Fi)热点情报,请查阅上田市的网页。

●平时可以利用的无线网(Ueda City Free Wi-Fi)热点的公共设施:

◎真田地域自治センター

◎サントミューゼ

◎中央公民館

◎塩田公民館

◎川西公民館





♥♥♥健康幸福从早上开始♥♥♥

锻炼身体、锻炼大脑的体操 夏天的部

(询问: 上田健康推进课 ☎28-7123)

今年和往年一样,市里有 7 个会场举行“锻炼身体、锻炼大脑的体操 夏天的部”的运动。不需要申请、免费参加、在你空余的时间里,可去 7 个会场中的任何一会场自由参加!

从早上开始,大家在一起锻炼身体又能广交朋友,和朋友们一起享受快乐人生!

- 日期和时间: 6 月至 10 月、每周周六、6:30~7:00 (下雨天活动休息)
- 会场地点: ひとまちげんき・健康プラザうえだ / 西部公民館 / 上野が丘公民館 / 上田創造館 / 塩田地域自治センター / 丸子ベルパーク / 真田保健センター
- 内容: (收音机体操第一)和(信州上田的健康幸福体操)两种体操以外,还有预防新肺病毒、伸展筋骨等对锻炼身体有效的运动安排,将在隔周交替地进行。

☆在御嶽堂地区(*上田市丸子地区)的健走活动

(询问: アクアハウスかけゆ TEL44-2131 第 2・4 周的星期二设施休息)

从丸子综合体育馆为起点,通过架在依田川和内村川的桥梁,延着堤防道路步行,围绕历史人物木曾義仲有因缘关系的名胜,大致步行 4~5km 的路程。

如遇到下雨天,在丸子综合体育馆进行比较轻松的运动。

- 日期和时间: 6 月 9 日(周二) 9:00~11:30 (8:45~开始办手续)
- 集合地方: 丸子综合体育馆
- 对象: 谁都能参加(小学生以下要求有家长同伴)
- 定员: 30 名左右
- 携带物品: 帽子、饮料,毛巾,其他步行需要的东西,雨天时要求带室内用运动鞋
- 报名: 5 月 23 日(周六)~6 月 2 日(周二)用电话报名 ☎0268-44-2131

☆能边健走边享受大自然新绿和玫瑰花!!

(询问: 真田体育俱乐部 TEL72-2657)

- 日期和时间: 6 月 8 日(周一) 9:30 至 11:30 (开始办手续 9:00 至 9:20)
- 集合地点: 信州国际音乐村停车场
- 具体路程: 信州音乐村→小野山→下の池→新池→上池→千手観音→二柱神社→音乐村バラ園
- 定员: 先报名的 25 人
- 携带物品: 饮料,帽子,计步器,自己有需要时的步行杖
- 报名: 5 月 23 日(周六)之后,用电话报名 ☎0268-72-2657

☆上田的北国街道、进行北欧式健走

询问: • 上田市健康推进课 TEL 28-7123

• 当天请联系北欧式健走协会事务所 TEL 24-1812

从上田城迹公园出发,穿过海野町、横町,科野大宫神社、从国分至大屋,这是一条长达 7 公里的路线,您可以边欣赏旧北国街道的景色,边愉快地健走。回途是乘坐信浓铁路到上田站(小雨决行)。

- 日期和时间: 6 月 7 日(周日) 8:30-12:00 (8:00 开始办手续)
- 集合地点: 上田城迹公园停车场
(上田市公共职业介绍所马路对面)
- 定员: 30 人左右
- 费用: 230 日元(乘坐大屋站-上田站火车的费用)
- 携带物品: 饮料,帽子,毛巾,雨具,有需要者可借给北欧式健走的步行杖
- 5 月 25 日(周一)至 6 月 2 日(周二)电话向上田市健康推进课报名 TEL 28-7123

