



上田信息



中文本地消息 月刊
2020年9月号 (No. 41)

2020年国势调查(询问: 国势调查上田市实施本部事務局 ☎23-2235)

- 首先了解现状, 在掌握现况的基础上, 来规划和建设未来!
- 日本的国势调查 5 年一次, 以往在日本的全家庭为对象、全国统一进行。

1、关于国势调查

以住在日本的全部的人和家庭为对象, 在了解现状, 掌握现况的基础上, 进行改善生活环境和防灾的规划等, 是为了我们大家生活不可缺少的各种各样施策的重要调查!

- 调查标准时点: 10月1日(周四)的凌晨 0:00
- 调查对象: 和住民票等住民登记没有关系, 10月1日(周四)现在 3 个月以上居住或将继续居住 3 个月以上、包含外国籍的住民。
- 调查员: 携带『国势调查员证』, 带着『国势调查従事者の腕章』的臂章, 上门访问并发给调查票等一整套的文书。
- 不在家时: 调查票等一整套的文书, 将以投入你家信箱的方式发给。

因特网回答请扫
以下的二维码



2、请利用因特网进行回答(能选择语言, 有中文对应)

- 用因特网进行回答简单方便, 可选择中文! 回答大约只要 10 分钟。
- 利用因特网的好处: 不受时间的限制、不需要提出调查票、你的回答直接被送到国家数据库!
- 回答期间: 9月14日(周一)至 10月7日(周三)

3、用调查票的回答和邮寄也可能

- 回答期间: 10月1日(周四)至 10月7日(周三)
- 用铅笔或活动铅笔对调查票进行回答。使用发给的调查票等一整套文书中的返信用信封寄出。
- 希望调查员来回收时, 请直接联系担当的调查员或询问国势调查上田市实施本部事務局 ☎23-2235。

4、要注意国势调查的诈骗,

国势调查绝对没有要求付钱的事。不会有要求回答银行的账户、银行卡、信用卡等账号和暗号等的!
如发现可疑的国势调查访问、电话、电子邮件时请不要回答, 并联系上田市实施本部事務局 ☎23-2235。

国势调查的呼叫中心

因特网回答时的利用方法, 调查票的填写方法等有不明白的地方, 外国语也对应的预定, 敬请利用。

- 设置期间: 9月7日(周一)至 10月31日(周六)※休息日、周六、周日利用可能。
- 工作时间: 8:00 至 21:00
- 电话号码: TEL:0570-07-2020 或 ☎ 03-6636-9607



◆市营住宅 9 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 户 ③中丸子 6 户 ④中丸子第二 2 户
⑤上丸子 1 户 ⑥鳥屋 1 户 ⑦上鳥居 1 户

募集团地和户数有变动可能, 应募的资格、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 9 月 1 日(周二)至 8 日(周二), 向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民服务课窗口申请。

♥ 入居者的决定方法: 9 月 17 日(周四)在中央公民馆 2 楼第 1 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。

上田市的人口(令和 2 年 8 月 1 日现在)

总人口: 155913 人

其中外国籍: 3861 人

中国籍: 933 人(占外国籍人口的 24.2%)

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！！

◆県営住宅 入居者补充の募集

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、住宅の参观：8 月 18 日（周二）

✚ 募集の受理期间：8 月 19 日（周日）至 28 日（周五），8：15 至 17：15

周四延长服务时间至 19：00 为止。22 日（周六）休息。

✚ 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（周五）13：30 开始 在上田合同厅舍南栋 2 楼会议室。

✚ 其它：具体询问或查看长野県住宅供给公社的网页。

✚ 询问：长野県住宅供给公社上田管理中心 TEL：29-7010。

◆令和 3 年的上田市成人仪式，注意大会的内容和往年有变化！

为了防止新肺病毒的感染，成人仪式将缩短时间、采取变更会场并限制和减少各会场的入场人数进行！！

●日期：令和 3 年 1 月 10 日（星期日）

●对象：在平成 12 年 4 月 2 日～平成 13 年 4 月 1 日间的出生者。

中学时上学的学区	会场	时间	询问
第一中学校	上田文化会馆 大会场	13：00 至 13：30	●市生涯学習・文化財課 TEL23-6370
第二中、第三中学校		15：00 至 15：30	
第四中学校	上田创造馆 文化会场	15：00 至 15：30	
第五中学校	農村環境改善中心 多目的会场	13：30 至 14：00	
第六中学校	上田创造馆 文化会场	13：00 至 13：30	●丸子教育事务所 TEL42-3147
盐田中学校	盐田中学校 第一体育馆	13：30 至 14：00	●真田教育事务所 TEL72-2655
丸子中学校	丸子文化会馆 小会场	10：30 至 11：00	
丸子北中学校		12：00 至 12：30	●武石教育事务所 TEL85-2030
真田、菅平中学校	真田中央公民馆 大会场	11：00 至 11：30	
依田窪南部中学校	武石小学校 体育馆	11：00 至 11：30	

●11 月下旬、向对象者邮送《令和 3 年的上田市成人仪式指南》

对在上田市有市民登录者或能了解转出地址的对象者，在 11 月下旬、邮送《令和 3 年的上田市成人仪式指南》。在中学毕业以后转入上田市者和从上田市转出、有 2 次以上转出经历者，希望参加者请联系。

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

为减轻县内上高中的学生的家长的，孩子上学交通费负担，市交付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：

④ 居住地为以下地区的学生（自己所在居住地不清楚者的具体条件请询问）。

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、中横道、上横道、穴沢、三島平
/月額 3000 円日元

②和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖/月額 3000 円日元（丸子修学館高校上学者除外）

③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市ノ瀬、下本入、小沢根，余里/月額 4000 円日元
（丸子修学館高校上学者除外）

④菅平/月額 5000 円日元

⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、筑地原、大布施巢栗、西武/月額 5000 円 日元
（丸子修学館高校上学者 3000 円日元）

⑥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。

◎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⑥分类利用公共交通工具者，需要月票的复印件。

※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 1 日（星期二）至 18 日（星期五）邮送申请或直接去市教育总务课、各自治区的教育事务所申请。



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 ●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

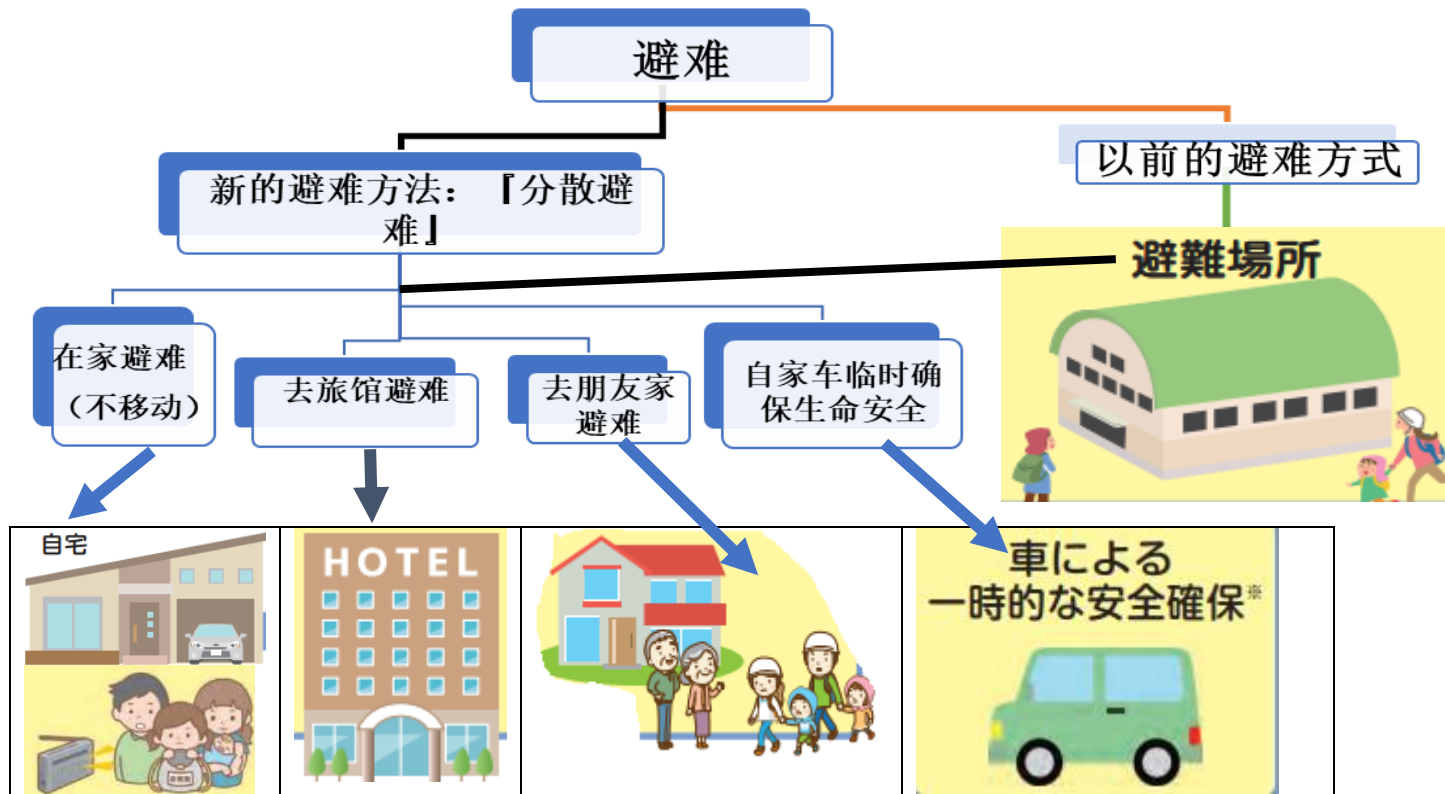
让我们一起来考虑: 有新冠病毒感染和自然灾害的双重危险时

◆为了保护宝贵生命, 应该如何进行避难! 家庭的防灾计划!

长野县去年台风的受害很大, 今年7月以九州为中心的暴雨, 长野县内也发生了多处的泥石流灾害。灾害在哪里发生? 灾害在什么时候发生? 灾害发生有无法预测的一面! 今年由于有新冠病毒感染的危险, 应该如何进行避难? 为了保护全家属成员的宝贵生命, 让我们一起来考虑我家的防灾计划!

1、新的避难方法: 『分散避难』!

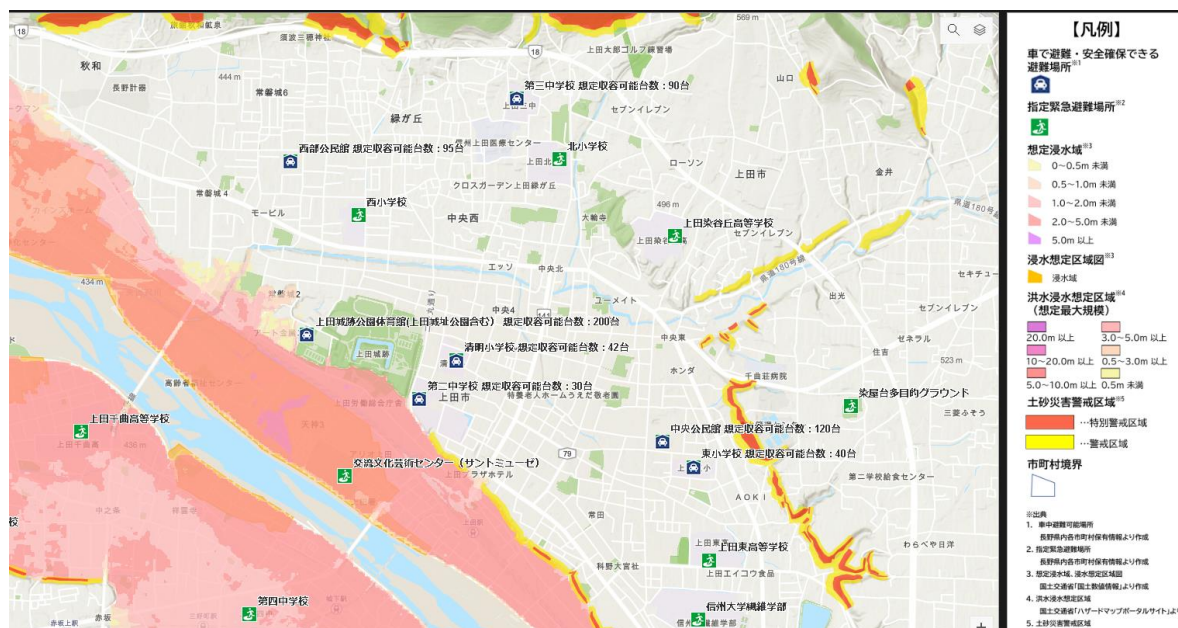
『避难』的意义, “避”是指回避, “难”是指遇难, 换言之: 在自然灾害中确保生命安全的场所! 用以下图解来理解在自己的家、避难所、旅馆、朋友家、自家车等等分散避难的新避难形式!



自家車臨時確保生命安全

必须注意的事项

☆ 必须移动时, 尽量缩短移动距离, 要在暴风雨来临以前到达安全的停车场。能保证安全的停车处, 推荐利用指定紧急避难所的停车场。长野县内约有800个指定的停车场。



避食用指定停车场地图 (指定停车场灾害危险度地图)

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！！

★用日文搜索『車で避難・安全確保 避難マップ』，也可利用扫二维码进入避难用指定停车场地图的网页。
★指定避难所、停车场等的具体信息，大家务必在平时对自己家的附近情况进行一次确认，确实做好防灾的准备，制定自己家庭的防灾计划！



◇ 在车内避难、渡夜、生活的人们，必须注意防止经济舱综合症病的发生，以前自然灾害避难中有多数此症发病、严重者需要住院治疗，也有死亡者的例子。望大家要充分进行重视。



2、从灾难的警戒程度，来理解和计划在什么时候开始避难

由于自然的暴风雨等发生水灾时，根据预测，把灾害的危险度分为 1~5，分 5 个警戒程度，也是判断什么时候开始避难的重要参考情报。

警戒程度	地区住民应该采取怎样的行动	市发出的避难情报	国家气象厅等的气象情报
5	一切为了保护宝贵生命，进行最理想的行动	●灾害发生情报	●大雨特别警报
4	离开危险的场所 全员避难	●避难指示（紧急） ●避难劝告	●泥砂灾害警戒情报
3	离开危险的场所 高龄者等弱者人群避难	●避难准备、高龄者等避难开始	●大雨警报 ●洪水警报
2	做好避难的准备，再确认自己的行动方案		●大雨注意报 ●洪水注意报
1	注意收集最新的气象情报，做好对应灾害的心理准备		●早期注意情报（警报级的可能性）

3、在避难处也务必重视预防新肺病毒的感染！

在避难处做好彻底预防新肺病毒的感染显得非常重要。让我们继续做好平时在进行的预防感染的工作。还有要带好各自预防感染必须携带的物品！

洗手、咳嗽礼节等彻底	多数人们接触的地方要定期擦洗、消毒	注意勤换气	人和人之间要保持一定的距离（1.8 米以上）

市开设管理的指定紧急避难所，对防止新肺病毒感染的用品准备在进行中！市在公共设施开设的避难场所，免费的公共无线网的整備正在进行中。

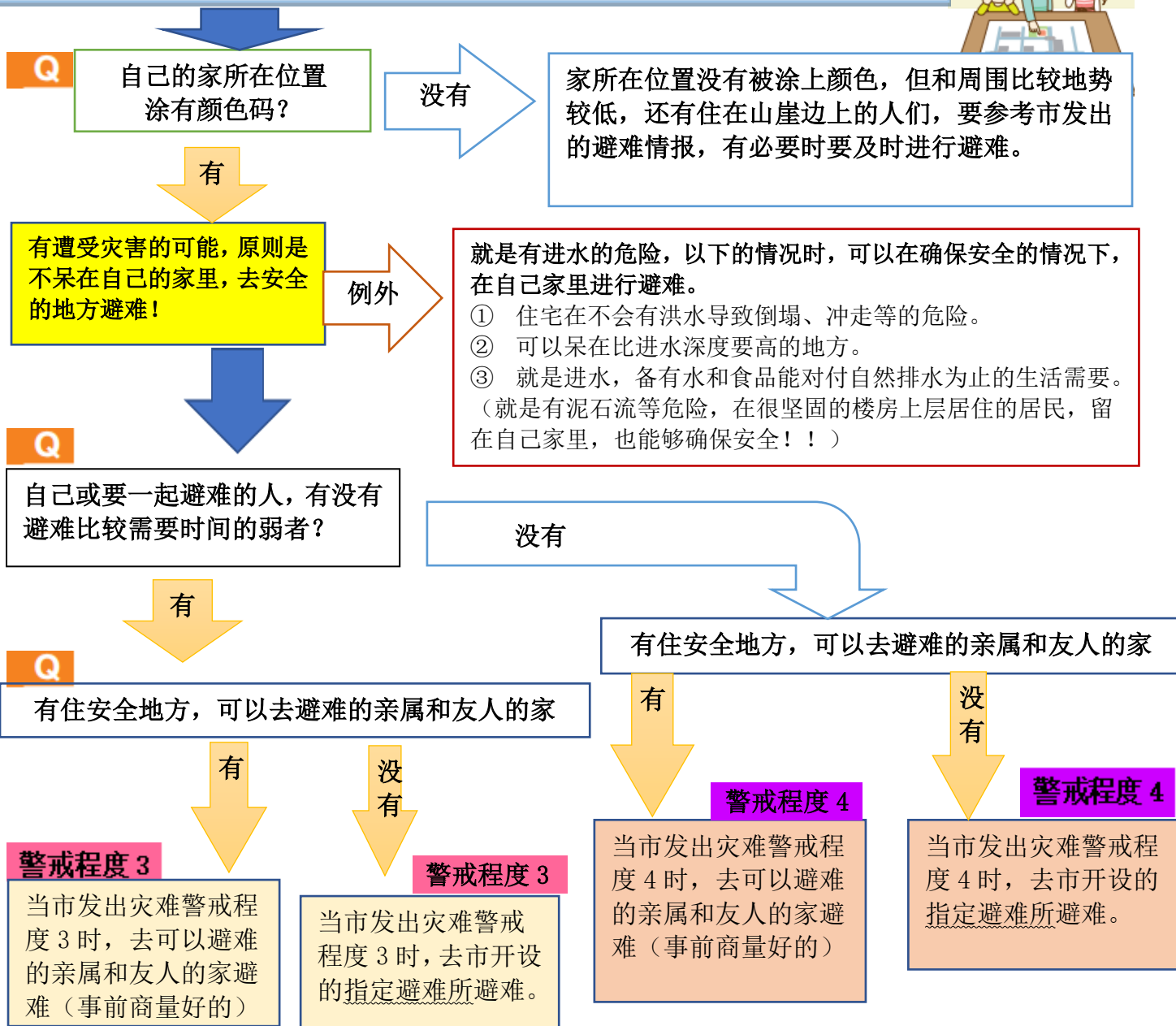


上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）
诊疗时间：20:00~22:30 ●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

4、在发生台风・暴雨灾害时，要有自己的生命、需要自己来保护的意识，必须确认最理想的避难行动！

避难行动判定流程

要用上田市灾害危险度地图（ハザードマップ），确认自己家所在位置，并画上记号。
※灾害危险度地图是对容易进水和发生泥石流灾害的高风险地区，着上了颜色来的地图。



◆防灾紧急物品你准备好了吗？*增加了为防止新肺病毒感染的物品！！



用水处的事故

∞夏天要特别注意泳池、河边、海边等弱水事故∞

跌入浴池而溺水

0岁~2岁左右

< 注意要点 >

1. 儿童进入浴室，将身子探入浴池而后跌落进去，会发生溺水。
2. 洗澡后要放掉浴池里的水，从外面锁上浴室，避免孩子进入。



洗澡时

0岁~2岁左右

因大人没注意而溺水

< 注意要点 >

1. 大人洗头或拿取换洗衣服、接电话等会移开视线的期间有可能发生溺水。
2. 大人洗头时，要把孩子抱出浴池。
3. 即使是一会儿，也要避免从孩子身上移开视线。



洗衣机、水桶或洗脸池等导致的故事

0岁~2岁左右

< 注意要点 >

1. 水桶或洗衣机中仅10cm深的积水也有可能孩子溺水。
2. 一定要将使用后的洗衣机里面的水排掉。
3. 即使水桶或洗脸池的水量很少，也要注意避免让孩子独自靠近。



发生在塑料泳池或泳池等处的事故

1岁以上

< 注意要点 >

1. 大人稍微移开视线，孩子就有可能会溺水。
2. 在游泳池玩耍时大人务必陪同，且要避免将视线从孩子身上移开



在海边或河边发生的事故

2岁以上

< 注意要点 >

1. 要注意避免让孩子独自在海边或河边玩耍。
2. 玩耍时务必让孩子穿着救生衣，大人也务必陪同在侧。
3. 确认周围没有可能发生跌落、溺水危险的场所，避免让孩子在一些危险场所玩耍。



发生在蓄水池、排水沟、净化槽的事故

2岁以上

< 注意要点 >

1. 确认周围是否有蓄水池、排水沟、净化槽等可能发生跌落、溺水危险的场所。
2. 要注意避免让孩子在危险场所玩耍。



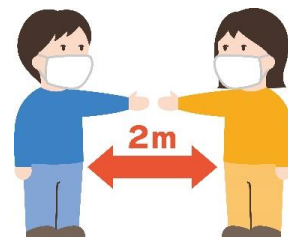
防止新型冠状病毒感染，要依靠我们市民每一个人的行动来实现！

信 州 版 「 新 的 日 常 推 荐 」

防止新冠病毒感染的3个基本

①人与人的身体要保持一定的距离

- 尽量与他人间隔2米的距离（最少要1米）。
- 室内的环境和室外的环境，去玩时要尽量选择去室外玩。
- 和人会话时，要尽可能地避免面对面的行为（要采取侧斜对面的方式）



②要戴口罩・彻底“咳嗽礼节”（布的口罩也有效）

- 在人群混杂的地方、利用公共交通时
 - 在会话或在周围有人的环境里打电话时
- 5分钟的会话和咳嗽一次有着同等的风险。

在没有口罩时，要用手帕、面巾纸等捂住嘴和鼻子

戴口罩时要求按如图所示，完全遮住鼻子到下巴部分

突然咳嗽、打喷嚏时，要用衣袖捂住嘴、鼻子



3个咳嗽礼节

③要勤洗手・进行手指消毒

- 回家后先要洗手，再洗脸
- 尽量尽早地换掉衣服，有条件的话建议淋浴
- 要用30秒时间、用肥皂或洗手液等很好地洗手



换气不良的密闭空间

要彻底避免三个“密”

●换气不良的密闭空间

- 要打开窗和门，勤换气



有很多人聚会的密集场所

●有很多人聚会的密集场所

- 在室外也要避免进行有多数人在一起密集型运动（少数几个人的散步、健走可以）
- 在饮食店用餐时注意尽量与他人间隔一定的距离

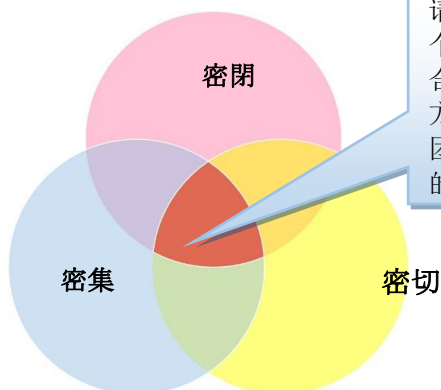
●近距离讲话、发声的密切接触

- 要避免多人数参加的会餐
- 会议等时要相互间隔一坐位就座、并要相互错开着座
- 在地铁，电梯等狭窄的公共场所要避免谈天



近距离讲话、发声的密切接触

请注意：这3个“密”的条件合在一起的地方，是发生集团感染高风险的场所！



◎担心有新冠病毒感染时，请尽早向保健所咨询

- ①当有咳嗽、喉咙疼，身体疲劳无力感、发热的症状时
- ②当家里人、接触过的朋友被新冠病毒感染时，或有怀疑被新冠病毒感染已在检查时

有出现新冠感染症状时，不要和他人进行接触！

询问窗口：・（24小时对应、仅限日语）上田保健所 0268-25-7135
・（不会说日语者、请利用这免费电话：8:30~17:15）0120-691-792
※保证不泄露咨询者的隐私。
※当被新冠病毒感染时，保健所对你进行就医治疗等的支援。

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！！

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・

●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233



8 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

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
6 日 周日	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
	室賀診療所	上室賀 13-5	0268-31-1070	内科、神経内科
	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
13 日 周日	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
	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 437	0268-38-2011	眼科
20 日 周日	葦沢内科医院	上田市芳田 1818-4	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
	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
21 日 周一	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	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 351-1	0268-26-8181	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
22 日 周二	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	い内科クリニック	古里 166-1	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
	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
	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
	金井医院（耳鼻咽喉科）	国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
27 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
	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
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	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

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 ●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233