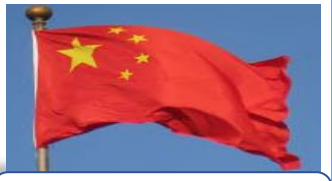
市役所本庁一楼外国人住民综合服务窗口开厅日（星期一至星期五 9：00～17：00 ※节假日除外），有中文行政咨询服务窗口
中文咨询请拨打市役所多文化担当窗口直线电话 0268-75-2245

上田信息



中文本地消息　月刊
2024 年 11 月号（No. 92）

☆☆☆守护森林就是守护我们的生活与未来☆☆☆

◆森林也需要打理

在我们生活的上田市，是被丰富的绿山所围绕的城市；在市的总面积之中约 70%的面积都是森林原野。在这之中约 35%的面积都是需要人工管理和打理的人工林。

曾经，建筑资材多数都是使用的国产木材，从事林业的人们也较多，森林也被适当的管理。但是，由于外国产木材的进口量增多及人手不足和管理者不明的森林增加，从而导致没有被管理的森林也在增多。

◆为了守护森林，导入了森林环境税

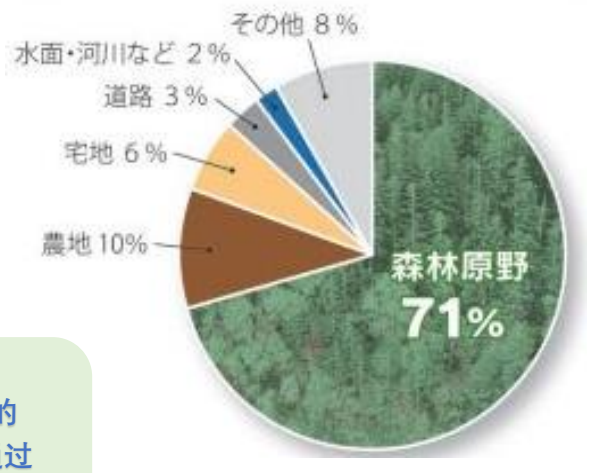
森林可以吸收二氧化碳及防止泥石流，储水和清洁水等；为守护我们的生活及未来，起到了很大的职责。

为了守护这样的森林，导入了「森林环境税」。本次将介绍森林环境税及使用方法。

森林的功能（主要方面）

- □吸收二氧化碳
- □防止泥石流的发生
- □贮存水源·水
- □可利用于娱乐·治愈人们的身心
- □生产木材等
- □保全生物系的多样性

上田市的土地利用区分面积



部分内容的
视频可以通过
该网页浏览

行チャン
上田市行政チャンネル

◆11 月份应缴纳税金的期限如下

●国民健康保険税　5 期
●後期高齢者医療保険料　5 期　●介護保険料　5 期

以上各税金的纳税期为 12 月 2 日（周一），敬请各位市民遵守纳期，按期缴纳

请咨询：収納管理課　☎ 0268•23•5117

上田市的人口状况（令和 6 年 11 月 1 日现在）
总人口：151,739 人　其中外籍人口：4,719 人　中国籍：910 人（占外籍人口总数的 19.3%）

森林环境税是？

森林環境税

国家为了能够安定确保森林整备方面所需要的财源，对在日本国内有住址的个人作为「森林环境税」，从令和 6 年起，开始征收国民每人每年 1,000 日元的税金。

尚且，因在令和 5 年度已经停止征收每年 1,000 日元的复兴特别税，所以在税额负担上是没有增加的。

相当于「森林环境税」的税收总额的金额，向市町村及都道府县作为「森林环境转让税」发行；再由市町村及都道府县活用「森林环境转让税」，着眼于未来致力于创造森林。

令和 6 年度～

森林环境税

年间将附加在个人住民税里征收 1,000 日元

市民 → 上田市（市町村） → 长野县（都道府县） → 国家

令和元年度～

森林环境转让税

由国家转让给市町村和都道府县

※按照私有林人工林面积，林业就业者人数，人口分配

国家 → 上田市（市町村） / 长野县（都道府县）

由国家发放给上田市的资助金额

- 过去 5 年（令和元年～5 年度） 总金额约为 2 亿 2,500 万日元
- 今年度 约为 7,300 万日元

根据活用国家的基金，从令和元年度起就已经接受森林环境转让税的发行。

由市主办的「みどりの体験塾」实施的是让亲近森林的活动。

森林环境转让税的用途

主要是分配给「促进森林整备的相关施策」方面

例如以下方面：

森林整备

以防灾･减灾为目的，整备管理

管理不到位的私有人工林

培养人才

确保･培养林业从事者

木材的使用

以公共设施为中心，促进使用

上田市产的木材

普及启发

举办亲近森林的活动

☆将举办与市长よ～ちゃん交谈会（市民朋友们可以直接与土屋阳一市长交谈）

✦日期：12 月 23 日（周一）上午

✦地点：市役所本厅舍 4 楼 第一接待室

✦对象：2 人以上的市民团队

✦主题：主题自由，由报名者设定

✦报名方式：截至 12 月 12 日（周四）请将申请书提交与秘书课

✦交谈内容：市民可以向市长提议有关市的政策和措施方面等意见

※请咨询：秘書課 ☎ 0268･22･3435

森林环境转让税将用于这些方面

◆1，将有效用于市町村森林经营管理制度的森林整备

有关无人管理的森林（个人所有森林），由市将接受所有者的经营管理委托，从而以防灾，减灾及保全环境为目的的管理制度。今年度将预定整备真田地域傍陽曲尾地籍。

今后也将从泥石流灾害风险高的地域，依次整备。

◆2，砍伐后的再生林

在砍伐后的森林，种上小树苗，从而推进森林复兴

◆3，林道的整备

为了间伐森林整备及搬运木材，将实行林道的整备。

◆4，推进智慧林业

有效利用无人机，从空中把握森林的状况，将用于有效的森林整备计划

◆5，由自治会对当地的山林实行整备（创设了乡村山林整备资助金）

以自治会为中心实行，对山林·森林的整备活动创设了资助金。

资助对象	自治会等
资助上限额度	将发放给作为对象事业主 30 万日元
资助对象森林	在地域森林计划范围中的森林（据森林法第 5 条规定的森林）及与该当森林一体被整备的森林
作为资助对象的措施	①植树，除草，改良伐木，间伐等　②整备荒废的竹林 ③以对策鸟兽为目的的缓冲区的整备 ④开设改良及维持保全工作路道，登山路道

上 田 市 网

为了未来的森林建设

森林对于我们来说是非常重要的财产，为了保护这些森林不仅是保护我们现有的生活，而是密切关系到保护我们的未来生活。

为了能让发挥出那上田市的丰富森林的机能，我们将有效利用「森林环境转让税」，实行面向与未来的森林整备。

将我们继承的森林传承给下一代！！

县内产的木材有效地利用于第五中学的校园建设

现在正在实行的新建筑工程的第五中学的校区，全部使用的是县内生产的木材。

有参观过建筑工程现场的学生们，都异口同声的说到「树木的香味真舒服」，「能感受到树木的温暖」。

今后，为了也让市民们亲近在地域产出的木材，将会有效地活用与公共设施的建设。

整备森林的重要性

森林是净化水及空气，防止土砂的流出，木材的供给；在多种多样的生物生育之地，起到了各种各样的机能作用。

为了能充分地发挥这些机能作用，森林需要有健康的状态。控制树与树之间的适当地间距，让太阳光照射入林内，对各种各样的植物生长，培育出根深坚固的树木是很重要的。

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119
●交通事故･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！需先告知是火灾还是急救･救助！！

《将举办水道事业的市民说明会》

~ 有关上田市水道今后的该有方式 ~

一拧开水龙头就会理所当然的出来自来水。但是,伴随人口的减少水费的收入也随之减少；一方,当前急务是对以老化设施·水道管的更换及地震对策为首的灾害应对。还有就是，在预想支撑水道事业的人才不足之中，面临如何传承技术，持续维持水道服务的多重话题。

对于这一系列话题，为了能作为稳定的给将来供应安全·安心的自来水的一种手段，「长野县 上田市 千曲市 坂城町及长野县企业局」正在检讨上田长野地域的广域化·广域合作。

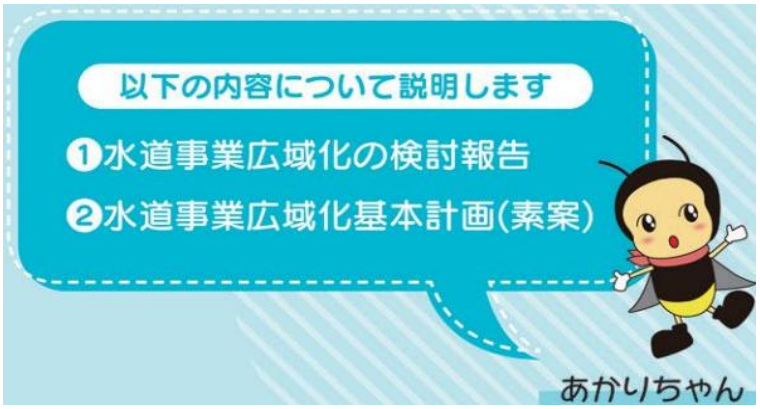
在本次说明会中，将对至今的检讨状况做出汇报。还请大家参加，并给出宝贵的意见。

日　期	地　点
12 月 5 日（周四） 19:00～	城南公民館大ホール
12 月 6 日（周五） 19:00～	武石公民館コミュニティーホール
12 月 8 日（周日） 14:00～	塩田公民館大ホール
12 月 11 日（周三）19:00～	川西公民館大ホール
12 月 13 日（周五）19:00～	西部公民館大ホール
12 月 18 日（周三）19:00～	真田中央公民館大ホール
12 月 19 日（周四）19:00～	上野が丘公民館大ホール
12 月 22 日（周日）10:00～	丸子文化会館セレスホール　大会議室
12 月 22 日（周日）14:00～	中央公民館　３階大会議室

大正12年に作られたろ過池や
配水池が残る染屋浄水場

有关广域化的详情内容
可以浏览上田市网

随时受理有关广域化的
意见及电子申请



请咨询：经营管理課　☎ 0268•75•2276　上水道課　☎ 0268•72•4253

防止水道管的冻结·破损

冬季是水管设备容易发生结冰及破损的季节。使用的水管（宅基地内）的是需要自己管理。请确认不冻栓（放水栓）阀门，防冻条等有无正常工作，适当管理空置房屋等，包括长期没有使用的设施。

●漏水减免对象之外……因结冰原因的破损，即热式热水器及锅炉等的热水器的破损，抽水马桶等装置的破损。

●故障修理……请依赖市所指定的供水装置公司

请咨询：サービス課　☎ 0268•75•1092

❀❀❀您知道吗？地球上能用的水仅有 0.04%❀❀❀

据说在地球上，海水 河水 湖水 地下水 冰 水蒸气等加起来约有 14 亿 km³的水。这些约有 2700m的厚度覆盖在地球的表面。虽然有这么多的水，但是能用于我们生活中所需要的水是出奇的少。

地球整体的水分中约有 98%的水是海水，剩余的只有 2%的是淡水也是南极和北极的冰山。我们每天的饮水，洗衣，耕种农作物，在工场能用的水据说仅有 0.04%。之所以水也是仅有的资源之一。

水也被称之为生命之母。平日请我们每个人都重视节约用水，希望今后水别成为我们生命的威胁。

上田市内科･小児科初期救急センター　诊疗日：每天（注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）
诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

《肌肉与健幸长寿》

健幸系列之十
抢先人生一百年时代

◆肌肉也会产出荷尔蒙

在 2023 年 2 月号（脂肪肝の回）也有所接触，脂肪组织不仅是储蓄有脂肪，还会产出一种叫脂肪因子的荷尔蒙，它带给身体很多影响。肌肉组织也支撑着身体，他不光会动，在运动收缩肌肉时会产出 100 种类以上的叫迈卡因的荷尔蒙。在其之中，也会带给肌肉生长，分解脂肪，预防糖尿病，控制癌症，大脑的活性化等有效的东西。「※脂肪因子：脂肪生理活性物质　※迈卡因：肌肉生理活性物质」

◆锻炼肌肉

运动有抵抗运动（锻炼肌肉），有氧运动（散步，慢跑等）和拉升运动，一起组合施行非常重要。肌肉在 20 岁时代是高峰期，随着年龄增加随之衰退。为了预防摔倒及运动不足，增加肌肉也是非常重要的。再次，肌肉也会消耗很多能量，通过锻炼也可以预防肥满症，糖尿病，脂肪肝等。

◆在家也可以做的深蹲运动

深蹲运动是在家也可以施行的效果非常好的运动。短时间内可以锻炼在身体中肌肉最大的大腿。基本例子为图片①；如有摇晃不稳定的人士请参考图片②，为了安全施行请在后方或前方放一把椅子以便座或扶。最初请不要太勉强，请在身体适应后渐渐地增加次数。

因为锻炼肌肉会稍微给肌肉带来损伤（恢复后会变粗），所以还请 2～3 天施行一次。若是每天能坚持的人士，每天换着施行深蹲运动，腹肌运动，使用哑铃的肌肉锻炼。慢慢地边深呼吸边运动也很重要。

锻炼肌肉将有氧运动，拉伸运动结合，找一项适合自己的运动渐渐地开始运动。再次，电视的体操节目，散步等，与家人和朋友一起开始运动才会长期持续下去。上田市也推进帮助「挑战运动日」「走出健康」「身体元气℃测定」等的创建健康，交友等。还请大家利用！

图片① 深蹲运动例

图片② 深蹲运动例

请咨询：地域医療政策課 ☎ 0268•75•5463

❀❀❀マイナンバーカード保险证❀❀❀

✦ 将结束发行保险证

12 月 2 日以后，マイナンバーカード就将转移作为医疗保险证使用（简称マイナ保险证）。从而结束发行国民健康保险被保险者证（兼高龄受给者证）及，后期高龄者医疗保险被保险者证。

※在现有手持保险证的有效日期为止可继续使用。截止 12 月 1 日为止，和以前一样会给新加入者或变更者全员发行保险证。

✦ 在 12 月 2 日以后保险证的有效期到期的人士，新加入等的应对

●没有办理マイナンバーカード的人士及没有将マイナンバーカード与保险证绑定的人士，将会预定邮寄出与保险证同样可以使用的「資格確認書」。

●持有マイナ保险证的人士，基本上都将使用マイナ保险证就诊。

※社会保险的保险证的处理方面，还请咨询各工作公司。

上 田 市 网

✦ マイナ保险证的益处

可根据药剂及诊疗的数据提供更好的医疗，值得一提的是将不需要高额疗养费制度的限度额适用认证书（一部分除外）。

✦ マイナ保险证的绑定

可通过「APP マイナポータル」、各医疗机关设置的末端设备，セブン銀行 ATM，市役所（家附近的地域自治中心）等办理绑定手续。

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119
●交通事故･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！需先告知是火灾还是急救･救助！！

11 月是「橙色彩带 · 推进防止虐待儿童活动」期间

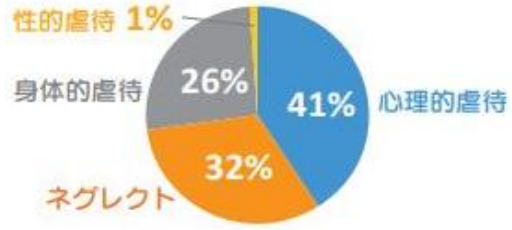
虐待儿童，会较大影响孩子们的身心成长发育；也是整体社会应该解决的问题之一。利用这次机会让我们深切地关心虐待儿童问题，一起从虐待中来守护孩子们。

上田市的有关儿童虐待咨询案例数（件）

虐待儿童的案例还处于高标准

令和 5 年度，上田市有关儿童虐待的咨询件数有 247 件，推移依然保持着高标准。预防虐待，只需要大家稍微的「意识」和「顾 虑」。

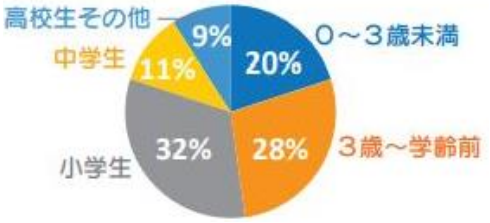
上田市的虐待儿童咨询种类数（%）



在咨询内容中，心理的虐待最多

「心理虐待」是指语言上的威胁及拒绝的态度，忽略。
「ネグレクト」是指日常监护的怠慢，餐食及衣着等方面极端的不合适的样子。

上田市被虐待儿童的年龄构成（%）



被虐待儿童中小学生以下的为 80%

按年龄来看被虐待儿童，孩子自身很难发出求救信号的未就学的儿童比例较高。
若有听闻及怀疑的情况，周围的成人可以判断从「保护孩子」的视点，有必要通报。

感觉可能是虐待儿童？还请立即联系我们

儿童相谈所
全国统一
电话

●可匿名拨打
●严守秘密
●通话免费

✿✿✿以实现『こどもまんなか』社会为目的的演讲会✿✿✿

日　　期：令和 7 年 1 月 19 日（周日）
地　　点：ひとまちげんき・健康プラザうえだ
　　2 階　多目的ルーム
演讲主题：「こどもまんなか」・对父母的支持等
讲　　师：下村民子氏（助産所ひめぐり）ほか

※请大家浏览总结了上田市的育儿信息
「上田市子育て応援ハンドブック」电子书籍

电 子 书 籍

请咨询：子育て・子育ち支援課　☎ 0268•23•5106

上田市内科･小児科初期救急センター　诊疗日：每天（注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）
诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

来至消费者生活中心的通知

请注意孩子误食纽扣电池事故！！

若是误食了纽扣电池（硬币型的锂电池及纽扣型的碱性电池）时，由于电池的放电所产生的碱，会有可能损伤（化学烫伤）食道及胃等消化器官的危险性；过去也有发生过死亡事故。根据医疗机关的信息，一岁幼儿的误食事故最多。再次，误食所使用纽扣电池的机器居上位的有：玩具，未安装的电池单体及没有装入盒子内的电池，厨房用定时器。误食纽扣电池是极其危险的，还请注意不要让孩子误食电池。

■ 请不要将纽扣电池放置在孩子容易拿到的地方

■ 请注意使用纽扣电池的机器（玩具等）的状态
请确认安装电池部位及盖子部位有无破损，螺丝有无脱落。

■ 请选购贴有「ST 标签」的商品
贴有「ST 标签」的商品，电池的安装部位是不容易被打开的，是不用螺丝刀不会轻易被打开的安全构造。

ST マーク（例）

■ 若是发生误食事故，还请注意以下事项
请迅速将口中的纽扣电池取出，若是已经被吞入腹中不要特意让其吐出。
若是怀疑误食了纽扣电池时，还请迅速带去医疗机关就诊。

コイン型リチウム電池　ボタン型アルカリ電池

如有不安或遇到纠纷时，请不要一个人烦恼，请联系上田市消费生活中心（☎0268-75-2535）或消费者热线（☎188）

◆请知悉，防止网络纠纷！！

请注意使用短信冒充送货员，骗取个人信息的手段。

若是有从配送公司收到不在通知单，信息显示「有未送达的包裹，再次配送需要 ID 和密码」。在收到这类信息时，请确认自己是否有预定配送的包裹及请不要在没有确认短信内容就输入个人信息。称是办理手续，让其下载不正当的 APP，恶用被输入的个人信息，或许是盗取钱财的不正当手段。

◆有关 12 月儿童津贴支付事宜

令和 6 年 10 月～11 月份的儿童津贴将在 12 月 10 日（周二）汇入指定的银行账户。还请确认！

本次支付是修订制度后的第一次支付。养育高中生年代（迎来 18 岁生日后，至最初的 3 月 31 日为止）儿童的人员；至今，因收入限制支付对象外的人员；第三子加算对象的人员的支付金额将有所变动。随着这制度的修订需要办理申请手续。（※公务员还请咨询工作机关）

尚且，在孩子出生时；正在养育有高中生时代的儿童的人员；在迁入市内时需要办理申请手续。

咨询窗口：●子育て・子育ち支援課 ☎0268-23-5106　●真田市民サービス課 ☎0268-72-2203
●丸子市民サービス課 ☎0268-42-1118　●武石市民サービス課 ☎0268-85-2068

◆有关补助薪ストーブ・ペレットストーブ的购买费用

为了有效利用森林资源，将补助薪ストーブ（柴火炉）和ペレットストーブ（燃料颗粒炉）的一部分购买费用。利用这次机会请开始有《火焰》的生活吧！

补助对象	补助金额	其他
①二次燃焼機能付けの薪ストーブ（附带 2 次燃烧功能的柴火炉）	购买主体价格的 2 分之 1（上限 5 万日元）	上田市网 ※一旦达到预算上限就将停止申请；详情还请浏览上田市网 森林整備課 ☎0268-23-5124
②ペレット自供給装置付きのペレットストーブ（附带自动供给装置的燃料颗粒炉）	1 台 10 万日元以内	

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故･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！需先告知是火灾还是急救･救助！！

12 月份休息日的紧急医(上田医师会) 医院的休息日有急病时，可以就诊的值班医院

门诊时间：9：00 至 18：00

日期	值班医院（名称用日语表示）	地址（用日语表示）	电　话	医院的专科
1日周日	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	上田整形外科内科（仅限内科）	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	内科
	川西医院	上田市保野 710	0268-38-2811	内科
	いわさ眼科クリニック	上田市天神 3-5-1 アリオ 2F	0268-71-6405	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―ス＆マタニティ―クリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科
8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
	い内科クリニック	上田市古里 166－1	0268-21-3737	内科、胃内科
	千曲荘病院（精神科）	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	いでうら呼吸器内科•耳鼻咽喉科•消化内科医院	上田市古里１４９９－２９	0268-71-6078	内科、耳鼻咽喉科
	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
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
15日周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	桜の丘こどもクリニック	上田市小島６９９－１	0268-71-6171	小儿科（专门医）
	さとう内科おなかクリニック	上田市中央１-8-21	0268-22-2342	内科、肠胃科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮肤科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
22日周日	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	上田生協診療所	上田市上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
	川西医院	上田市保野 710	0268-38-2811	内科、皮肤科
	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	脑神经外科、神经内科
	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
	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
29日周日	ハ―トクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	山田内科医院	上田市下之郷乙 351－1	0268-26-8181	内科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
30日周一	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	宮坂内科小児科医院	上田市常田 2-5-3	0268-22-0759	内科、小儿科
	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	あゆみ緩和ケアクリニック	上田市常田 3-15-58 1F	0268-71-0960	内科（缓和治疗）
	甲田クリニック	上田市古安曽 1833	0268-38-3065	内科、小儿科、耳鼻喉科
	リサ―チパ―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
31日周二	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
	上田国分糖尿病内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科、糖尿内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	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

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

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233