



上田信息

新生

月刊 (No. 21)
2018 年 年末版

■大年三十别所线火车将有区间延长及增加班次服务 (询问: 上田電鉄別所線上田駅 ☎22-3612)

大年三十晚·新年的参拜请利用别所线火车!!



大年三十别所线火车将进行深夜的运行, 并延长一部分列车的运行区间。去北向观音、生島足島神社大年三十晚·新年的参拜的人们, 请利用不会有交通堵塞的别所线。再, 大家可以利用大学前站和舞田站、中野站前的免费停车场!

区间延长及增加班次服务的内容

※12月31日 晚 23 点开始至 1 月 1 日的凌晨 2 点左右

◎下行 (始发: 上田站)

● 区间延长: 23: 17 发车和 23: 47 发车、至下之郷为止的列车, 运行区间延长至别所温泉

- 增加班次: 至别所温泉站为止 ①0: 23 发车 ②1: 00 发车 ③1: 37 发车
至下之郷站为止 ① 2: 13 发车

◎上行 (始发: 别所温泉站)

- 增加班次: 至上田站为止 ①23: 50 发车 ②0: 27 发车 ③1: 04 发车 ④1: 39 发车
至下之郷站为止 ① 2: 14 发车

■长野县最大级规模 平成 31 年上田市消防新年出征仪式

上田市消防新年出征仪式, 在东小学的会场进行传统的消防技能表演, 在上田中心商业街的海野街由年幼者的消防俱乐部进行防火宣言。有由消防队员和年幼者的团体组成的徒步队, 还有消防团全分团的消防车辆和上田广域联合本部的梯子车、救护工作车、高规格救护车等组成的队伍在市街进行游行。徒步队约有 1600 人、消防车辆约有 120 辆, 仪式的游行很壮观, 大家有时间的话欢迎观看, 当日有交通管制、请广大市民协助!

·日期: 1 月 20 日 (星期日)

节目安排

时 间	地 方	内 容
12: 00 开始	东 小 学	消火大鼓表演、登高梯、新年最初的挥舞消防旗表演
13: 15 开始	上田中心商业街的海野街	防火宣言、消防车辆器具的点检表演
13: 30 开始	市 中 心 地 附 近	徒步队与消防车队的游行 (大门町⇒海野町⇒市役所前)
15: 00 开始	サントミュージーゼ	举 行 仪 式

询问: 上田市消防总务课 TEL26-0119



■由司法书士主持的生活保护 110 番

开设有关的生活保护咨询的免费电话。

- 日期: 1 月 27 日 (周日) 10: 00 至 16: 00
- 免费电话: TEL0120 052 088
- 询问: 长野县司法书士会 TEL026 232 7492

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!!

■年初年末公共的温泉、游泳池等设施的营业时间和庆祝活动的安排

设施	あいそめの湯 ☎38-2100	ささらの湯 ☎31-1126	うつくしの湯 ☎85-3900	アクア プラザ上田 ☎26-2626	クア ハウス かけゆ ☎44-2131	ふれあ いさな だ館 ☎ 72-2500	鹿月荘 ☎ 44-2206	雲溪荘 ☎ 85-2263
	温泉（不住宿）			游泳池・洗澡（不住宿）			温泉（不住宿）	
日期								
12月27日 (周四)	正常营业 10:00至22:00	规定休息日 正常营业 10:00至 21:00	正常营业 10:00至 21:30	休息	正常营业 10:00至 20:00 ※进场45 分钟前为止	正常营业 10:00至 21:30 ※进场30 分钟前为止	正常营业 11:30至 19:00	正常营业 10:00至 20:00
12月28日 (周五)								
12月29日 (周六)	10:00至17:00	·早上温泉 5:00至8:00 ※进场30分 前为止	※进场30分 前为止	休息	正常营业 10:00至 20:00 ※进场45 分钟前为止	正常营业 10:00至 21:30 ※进场30 分钟前为止	11:30至 15:00	正常营业 10:00至 20:00
12月30日 (周日)								
12月31日 (周一)	10:00至15:00							
1月1日 (周二)	14:00至21:00							
1月2日 (周三)				10:00至 17:00				
1月3日 (周四)								
1月4日 (周五)					正常营业			
设施庆祝活 动的安排		1月1日(周二) 10:00开始向 先进场的1000 名来宾送贺年 礼品!!	1月1日(周二)、 2日(周三) 向500组来宾送 贺年盒装手纸!!	1月2日 (周三) 11:30开始有 打(做)年糕 大会!!	1月1日 (周二) 11:00至 12:30有免 费吃日式汤 和现做的年 糕的活动!!	1月1日 (周二) 向先进场 的120名 来宾送生 肖毛巾贺 年!!	1月1日 (周二) 11:00至 12:30有 免费吃日 式汤和现 做的年糕 的活动!!	

●其他：クアハウスかけゆ在1月1日至31日期间进行泳衣、游泳用品的特卖活动(10%OFF)。

■年始休息日的紧急医（※上田市内科·小児科初期救急センター 休诊）

日期	值班医院（名称用日语表示）	地址（用日语表示）	电话	门诊的专科
1日 周二	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
	森 ロコモクリニック	上田市下之郷乙346-7	0268-38-1313	外科
	斉藤外科医院	上田市蒼久保1177	0268-35-0887	外科
	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	妇产科
2日 周三	上田病院	上田市中央1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	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
	かんがわクリニック	上田市蒼久保1144-1	0268-34-5151	外科
	川西生協診療所	上田市仁古田357-1	0268-31-1411	外科
	あきわ皮膚科	上田市秋和310-15	0268-28-5177	皮肤科
	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
3日 周四	佐藤胃腸科内科	上田市中央1-8-20	0268-22-2342	内科、肠胃科
	山田内科医院	上田市下之郷乙351-1	0268-26-8181	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	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	妇产科

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 ●小児科（15岁为止）☎0268(21)2233

上田市役所 TEL: 22-4100 (总) FAX: 25-4100 (总) 丸子地域自治中心 TEL: 42-3100 (总) FAX: 43-3666 真田地域自治中心 TEL: 72-2200 (总) FAX: 72-4140 武石地域自治中心 TEL: 85-2311 (总) FAX: 85-2313

31年1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	门诊的专科
6日 周日	い 内科クリニック	古 里 1 6 6 - 1	0268-23-3737	内 科 、 胃 内 科
	上 田 生 協 診 療 所	上 塩 尻 3 9 3 - 1	0268-23-0199	内 科
	甲 田 ク リ ニ ッ ク	上 田 市 古 安 曾 1 8 3 3	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 - 4 2	0268-23-5757	外 科
	日 比 優 一 ク リ ニ ッ ク	上 田 市 上 田 原 1 5 8 - 1	0268-21-0721	外 科
	あ お や ぎ 眼 科	上 田 市 住 吉 5 7 7	0268-28-6688	眼 科
13日 周日	わ か た 内 科	上 田 市 新 町 1 8 0 - 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
	リサーチパーククリニック	上 田 市 下 之 郷 8 1 3 - 4 6	0268-37-1133	外 科
	下形整形外科クリニック	上 田 市 芳 田 1 9 0 4 - 1	0268-35-5252	外 科 、 骨 科
	飯 島 耳 鼻 咽 喉 科 医 院	上 田 市 大 手 1 - 1 - 7 8	0268-22-1270	耳 鼻 咽 喉 科
14日 周一	小松内科循環器科医院	上 田 市 上 田 1 4 9 3 - 3	0268-27-2200	心 内 科 、 内 科
	城 南 医 院	上 田 市 御 所 3 7 3	0268-22-3481	内 科
	ク リ ニ ッ ク 岡 田	上 田 市 中 央 6 - 1 0 - 1 0	0268-24-2662	外 科 、 内 科
	花 園 病 院	上 田 市 中 央 西 1 - 1 5 - 2 5	0268-22-2325	外 科 、 骨 科
	川 西 医 院 - 皮 膚 科 -	上 田 市 保 野 7 1 0	0268-38-2811	皮 膚 科
	ま つ た か 眼 科	常 田 2 - 3 3 - 1 1	0268-22-0809	眼 科
20日 周日	塩 田 医 院	上 田 市 中 野 2 9 - 2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	小 泉 ク リ ニ ッ ク	上 田 市 小 泉 7 7 5 - 7	0268-81-0088	内 科
	日 新 堂 医 院	上 田 市 中 央 3 - 1 4 - 2 0	0268-22-0558	内 科
	千 曲 荘 病 院 - 精 神 科 -	上 田 市 中 央 東 4 - 6 1	0268-22-6611	精 神 科 、 内 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	古 里 9 2 - 1 8	0268-71-6265	内 科 、 外 科 、 骨 科
27日 周日	柳 沢 病 院	上 田 市 中 央 西 1 - 2 - 1 0	0268-22-0109	内 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 8 8 8	0268-25-5556	内 科
	宮 下 医 院	上 田 市 中 央 西 1 - 1 5 - 1 2	0268-22-4328	内 科
	渡辺皮膚科形成外科クリニック	上 田 市 小 牧 3 7 4 - 3	0268-29-1112	整 形 外 科 、 皮 膚 科
	吉松整形外科クリニック	上 田 1 7 7 6 - 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

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

24小时对应紧急医疗情报(问讯电话)

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



■学校体育设施（体育馆和球场、操场等）对外开放

开始接受平成 31 年度的群众利用团体的登录手续

市为了达到普及和振兴市民体育运动的目的，对市立学校的体育设施（体育馆和球场、操场等），进行对外一般开放。平成 31 年度希望利用学校体育设施的团体，必须进行登录的申请。群众利用团体登录的利用期间为一年，每年必须进行登录的更新。其他当学校有要利用的日程时，要和利用团体进行个别的利用日和时间的调整。

●能利用的学校体育设施、利用日及利用时间

地区	设施		能利用的日期和时间
上田	体育馆	上田地区的中学，小学	全年（周日、节日和年初年末期间除外） 4月1日至7月31日 18:30至21:00 8月1日至3月31日 18:00至21:00
	球场、操场	第一、三、四、五、盐田、第六中学 西、北、塩尻、川辺、神川、豊殿、南、 塩田西小学	5月1日至10月31日（周日和节假日除外） 18:30至21:00
丸子	体育馆	丸子、丸子北中学	全年（年初年末期间除外）19:00至21:00
		丸子中央、西内、丸子北、塩川小学	全年（年底年初期间除外）18:00至21:00 周六、周日、节日 8:30至21:00
	球场、操场	丸子中央、西内、丸子北、塩川小学	周六、周日、节日（年初年末期间除外） 5:00至20:00
真田	体育馆	菅平、真田中学、菅平、長、傍陽、本原小学	全年（年初年末期间除外）19:30至21:30
武石	体育馆	武石小学	全年（年初年末期间除外）17:00至22:00 周六、周日、节日 8:30至22:00

- 对象：由上田市内在住·工作·在学的者们成员组成的、有成人指导者的团体。
- 申请：在各申请窗口有规定的表格，填好必须的项目后在规定的期间内向各提出窗口邮寄或直接提交。当希望申请复数的学校时，要求对各学校进行分别的登录。
- 其他：各地区的管理规定有所不同，具体请向各申请窗口询问。

●申请各提出窗口

利用希望 的地区	提出窗口 (询问)	地址	电话	提出期间
上田	上田市スポーツ 推進課	☎386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ五楼	23-6372	12月17日（周一）至 平成31年1月25日（周五）
丸子	丸子総合体育館	☎386-0412 御岳堂1-1	43-2250	平成31年2月下旬的预定召开的调整会议 后提出
真田	真田教育事務所	☎386-2201 真田町長7199-1	72-2655	平成31年2月下旬至3月末提出
武石	武石教育事務所	☎386-0503 下武石740	85-2030	平成31年1月4日（周五）至2月4日（周 一）



祝大家新年愉快!



■武石番所ヶ原滑雪场正式开放的预定(询问: 上田市地区振兴事业团☎42-1003)

今年开放日, 缆车将免费服务。在举行了安全祷告后, 由滑雪指导员们进行滑雪表演, 在庆祝活动完了后大约 10 时左右开始对外开放的服务。

●营业期间和时间: 12 月 22 日(周六)至平成 31 年 3 月 31 日 8: 30 至 16: 00

●缆车券: ①一日券(上田市民) 2800 円

②老人一日券(50 岁以上者要身份确认) 2000 円 ③小学生一日券 1500 円, 学前儿童免费, 其他也有回数券、半日券、全季节券。欢迎大家利用!

■第 14 次 English Fun Fun Fun! X中国水饺

大家在一起做水饺、吃水饺, 在轻松愉快的气氛中介绍中国, 在英语会话中、进行交流并学习英语的表现。

●日期和时间: 平成 31 年 1 月 27 日(周日) 10:00 至 12: 30

●地方: 西部公民馆

●对象: 小学 4 年级至初中 2 年级的学生

●定员: 先报名的 20 名左右(费用 500 日元)

●携带物: 室内用鞋、围裙、头巾笔记用品

●报名: 事先电话向夢こどもの翼报名 TEL09015397024(清水さん)或搜索[夢こどもの翼]在网上报名。

■在年底的忘年会和新年会的时期里, 让我们一起来做好[力争不剩下来, 全部吃完的 30•10 运动!]

(询问: 市生活环境课☎23-5120)

●什么是[力争不剩下来, 全部吃完的 30•10 运动!]

从饮食店出来的食品的浪费, 一半以上是客人吃剩的料理。以减少饮食店的聚餐和宴会时料理的剩下为目的, 在干杯后 30 分钟里力争不离开餐桌位、好好地品尝菜肴, 在离开前的 10 分钟前要再回到自己的餐桌座位, 再一次好好地吃菜桌上菜肴! 其它要注意订菜订适当的量, 争取不产出剩菜! 能吃的食品被白白地扔掉, 有必要对[珍惜食品]进行重新认识, 力争减少环境的负担!

●市继续募集推进 30•10 运动的协力店!

市对能协助推进[力争不剩下来, 全部吃完的 30•10 运动!]的饮食店进行募集。申请参加的协力店大家一起来推动对环境有利的此运动, 市也通过网页宣传减少食品浪费的协力店, 使更多的市民能了解协力店。具体募方法请查看市的网页, 或向市生活环境课☎23-5120 询问。

●协力店一览表(平成 30 年 11 月现在)

居酒屋こう太、石窯焼き pizza カピトリート、上田温泉ホテル祥園、鹿月荘、上田東急 REI ホテル、縁と、刀屋そば店、桂旅館、カンパアニュー、銀のすず、車、コラボ食堂、酒場ここから、ささや、ザ・グランドティアラ上田(高砂殿)、すし処はせ川、料理居酒屋大正館えんぎや、りんせん穀

■你知道“家庭帮助中心的组织”吗?

家庭帮助中心本部(ファミリーサポート・センター本部)
TEL21-3016, 欢迎询问。

小孩需要照看, 怎样办? 在这种情况下可以利用家庭帮助中心!

需要照看的小孩大致是 3 个月至 12 岁的小孩为对象。需要进行事前登记和见面沟通。家庭帮助中心进行对养育孩子需要帮助的人们(依赖会员)和希望对养育孩子的家庭进行帮助的人们(提供会员), 进行会员登录后, 展开收费制(基本 1 小时 600 日元)、互帮互助养育孩子的活动。※进行登录时需要正面照 2 张(2cm×3cm)和印章。

时间段的价格: ①周一至周五 7: 00 至 19: 00 每小时 600 円

②周六、周日、公定节假日 和①以外的时间 每小时 700 円



24 小时对应紧急医疗情报(问讯电话)

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

■为在求职中的年轻人举办的计算机讲座

- 日期和时间：平成 31 年 1 月 22 日（周二）至 25 日（周五） 10:00 至 12:30（全部 4 次）
- 地方：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：Word 和 Excel 两软件的基本操作和应用（使用 office2016）
- 对象：15 岁至 39 岁在求职中的人们。
- 定员：先报名的 6 名（免费）
- 报名：12 月 25 日（周五）以后，电话向若者サポートステーション・シナノ 报名。☎75-2383

※学员必须参加 1 月 21 日星期一 10:00 开始的讲座说明会。

■市民的森林溜冰场的庆贺日 ∞一起来娱乐冬天的运动∞



作为 2018 运动娱乐活动冬天的部分，举办 [市民的森林溜冰场的庆贺日] 活动，**当日溜冰场的入场券免费。**

- 日期和时间：平成 31 年 1 月 12 日（周六） 9:00 至 14:30，溜冰场开放至 16:30 为止。
- 地方：市民的森林溜冰场
- 内容（预定）：速度滑冰教练员的示范滑行，滑冰的讲习会（限先到的 160 人），冰上曲棍球教练员的示范表演和能体验怎么打冰上曲棍球队，还能体验冰上溜石饼的运动，其他有大众参加型的冰上抢面包竞走（限先到的 380 人）、推铁管椅竞走（限先到的 70 组 140 人）等。当天还为大家提供菌类

日式汤，其他有吉祥物（まるくま、あかりちゃん）的登场。

- 教练（预定）：①速度滑冰 神津志保美、小林成光 ②冰上曲棍球 やまびこバスターズ（是以岡谷市为据点的冰上曲棍球俱乐部）
- 费用：借溜冰鞋费用：400 日元/双、入场券免费
- 携带物品：防寒服、帽子、手套*为防止危险的必须品。
- 询问：上田市スポーツ推進課 ☎23-5196，*仅限当天使用 TEL09093575949

■ことぶき老年大学、大学院学员募集的说明会（这说明会参加自由，但不参加也能报名）

“ことぶき”老年大学设在中央公民馆和城南公民馆，老年大学院设在中央公民馆，是面向老年人的学习讲座。

- 日期和时间：2 月 1 日（周五） 14:00 至 15:30
- 地方：中央公民馆
- 内容：大学、大学院生涯学习的目的、学习的内容介绍及学员学校生活。
- 定员：20 名左右（免费）
- 申请：1 月 28 日以前用电话申请。中央公民馆 ☎22-0760

■怎么办理退休退职前后手续的讲座

年金的申请、健康保险的切换、办理领取雇用保险的手续，关于再雇用等的说明。

- 日期和时间：平成 31 年 1 月 19 日（周六） 9:30 至 12:00
- 地方：勤劳者福祉中心
- 讲师：横沢 宏和先生（社会保险劳务士）
- 定员：20 名左右（免费）

报名：平成 30 年 1 月 17 日（周四）为止用电话向市雇用促进室报名。☎24-7363

