

上田信息

新生

月刊 (No. 18)
2018 年 10 月 1 日

■家庭帮助中心的讲座和会员募集！欢迎参加互帮互助养育孩子的组织！

家庭帮助中心本部（ファミリーサポート・センター）设在ふれあい福祉中心，TEL21-3016，欢迎询问。

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的组织（提供会员），进行会员登录，展开收费制的（基本 1 小时 600 日元）互帮互助养育孩子活动的会员制组织。本中心对依赖和提供双方的会员进行随时募集。目前市内特别是提供会员人数不够，等待你参加，在你的空余时间里，提供你能够提供的帮助。来参加互帮互助共同养育孩子！

主要活动：学童的看管及幼儿园的接送、及这前后孩子的照看，家长外出时对小孩进行照管等等。

讲座：希望成为会员者，请参加以下的讲座。如你对家庭帮助中心（ファミリーサポート・センター）的活动有兴趣者、在平素的养育孩子中，讲座的内容可以作为参考，欢迎大家轻松参加。

日期	时间	内容	讲师
10 月 11 日 (周四)	9:30 至 10:20	关于家庭帮助中心（ファミリーサポート・センター）的说明	负责家庭帮助的职员
	10:30 至 12:00	小孩事故的安全对策 救命的入门教程，心肺复苏法和 AED 的使用法等	市的救命急救士
10 月 12 日 (周五)	9:30 至 10:30	关于小孩的饮食和健康的不管理	市的营养师
	10:40 至 12:00	关于需要特别支援的孩子的对应	市的学校教育课的职员是
10 月 17 日 (周三)	9:30 至 10:30	关于小孩身体的成长发育、疾病	市的保健师
	10:40 至 12:00	用车接送时的留意点及车用儿童安全椅的使用	JAF
10 月 18 日 (周四)	9:30 至 11:20	关于和小孩的玩	津田政子 女士 (退休幼儿园原院长)
		小孩身心成长和它的背景	
		保育的心得、照看孩子的方法	
	11:30 至 12:00	家庭帮助中心会员的地区领队人进行交流	由地区领队人主持

地方：ふれあい福祉中心（中央 3-5-1）2 楼

携带物品：想要入会者，需用 2cm x 3cm 尺寸的照片 2 张、印章。

报名：10 月 9 日（周五）为止向家庭帮助中心 TEL21-3016 报名，有托儿服务但要预约、但 10 月 3 日截止。

■县的最低工资改正了！（询问：上田劳动监督署 ☎ 2 2 - 0 3 3 8）

对在长野县内工作的所有工作者适用的县的最低工资改正了，从 10 月 1 日起，1 小时的最低工资金额改正为 821 日元（）小时，借此机会请大家对自己的工资进行确认。还有对中小企业为了提高最低工资有补助的支援制度请大家活用（询问县劳动雇员局 ☎ 026-223-0560）

■为了孩子能回到老家工作，召开面对家长们的咨询会（免费）

以希望自己的孩子能回到老家工作的家属成员为对象，提供本地的就职和转职的情报，也接受大家咨询。

- 日期和时间：10 月 5 日、19 日和 11 月 9 日、30 日的周五，10:00 至 16:45（一人限 45 分钟以内）
- 地方：シードジャパン（株） 長瀬 3 6 0 7
- 咨询内容：怎么对孩子回到老家工作的就职活动进行援助，向你介绍回到本地工作者的情况，还有能听取他们的经历等。
- 对象：在县外工作的子女希望回到老家来工作的家长们。
- 报名：在希望咨询日的前一日为止，电话向シードジャパン（株）联系。☎ 41-1124

■巡回行政咨询所（上田市生活環境課 ☎ 2 2 - 4 1 4 0）

为了解决大家能了解国家等的工作和需要办理机关的手续的具体内容，特开设[巡回行政咨询所]，咨询由专门的行政咨询委员担任，保证严格保守大家咨询时的秘密。

日期、时间、地点：

② 10 月 23 日 周二	10:00 至 12:00	川西公民館	14:00 至 16:00	塩田公民館
② 10 月 25 日 周四	10:00 至 12:00	上野が丘公民館	14:00 至 16:00	城南公民館

上田市的人口（平成 30 年 9 月 1 日现在）

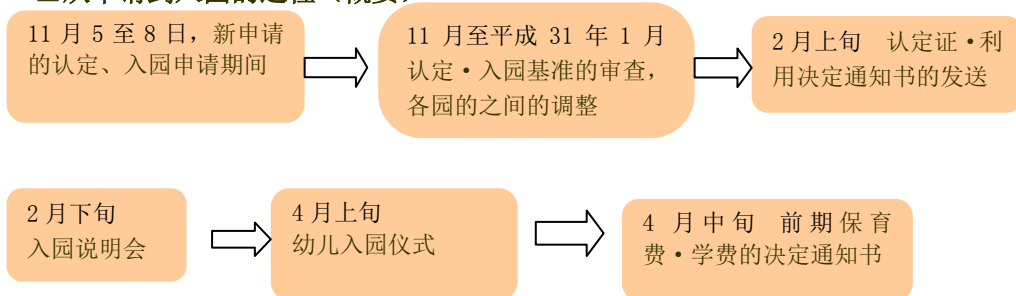
总人口：158309 人其中外国籍：3973 人

中国籍：925 人（占外国籍人口的 23.3%）

◆平成 31 年度 保育园・公立幼儿园等的入园手续开始受理（询问：市保育课 TEL23-5132）

因家长的就业和产假满期、小孩希望去公私立保育园、公立幼儿园及认定孩子园、家庭式保育事业所等入托者，能入托的对象者根据以下公布情报，办理平成 31 年度的入园申请手续。

■从申请到入园的过程（概要）



■保育园利用时间？

根据『保育必须的量』决定了不同的保育园利用时间，当超过利用可能的保育时间时，需要利用延长保育（此时需要另外交纳延长保育费）。※要注意利用可能的保育时间 11 小时、8 小时具体时间带的设定各园有所不同。

保育的必要量	定义	利用可能的保育时间
标准保育时间	家长双方均是月 120 小时以上的工作者	最长 11 小时
短时间保育	家长的任何一方是月 64 小时以上 120 小时以下的工作者	最长 8 小时

■将要出生的孩子如何申请？

入园申请在出生前就能办理预约，前去办理时请带上母子健康手册。根据入园申请的状况会有入园调整的可能性。

■当你碰到孩子需马上入园的实际困难时？

当碰到特别困难时，市等在可能范围内办理招收的手续，请有困难者去你希望去的保育园或市保育课相谈。

◎能够入园的基准

●利用保育园、认定孩子园（有必须保育的理由时）、家庭保育事业所等，家长能满足以下的条件之一

- ①有每月 64 小时以上工作。②母亲在怀孕阶段或是产后不久者。③家长有病或伤，或是有残疾和精神障碍
- ④同居家庭成员中有不能离开要护理者或要看护的病人。⑤家长是正在进行灾后复兴活动者。⑥家长在继续地寻找工作中。⑦家长正在就学或在进行职业训练。⑧有被虐待和 DV 的可能性。⑨取得了育儿假但有在上保育园的儿童，被认定需要进行保育时

●公立幼儿园、认定孩子园（没有必须保育的理由时） 小孩的年龄满 3 岁以上。

◎办理入园手续的时间和地点

日期和时间	办理地点
11 月 5 日（星期一）、6 日（星期二） 12: 00 至 18: 00	希望的保育园等
11 月 7 日（星期三）、8 日（星期四） 8:30 至 19: 00	※没有能在保育园・幼儿园进行申请者 市保育课或丸子、真田、武石自治中心的市民服务课

◇认定申请书兼入园申请书的提出方法：

10 月 1 日（星期一）以后，填好认定申请书兼入园申请书并向以上的办理入园手续处提交。※注意还有要求提交其它的资料的情况，详细请查看保育园入园指南。有不清楚的地方请向市保育课询问。

◎保育园等入园地的决定：入园地以第一希望为优先、当希望入园的报名人数集中时、有向第二志愿以后调整的可能性。

◎保育料・学费的决定 平成 31 年度保育料・学费分前期 4 月至 8 月、后期 9 月至第二年的 3 月，分开决定。通知分别预定在 4 月中旬、9 月中旬发至各家庭。

◇介绍当你碰到困难时可利用的服务

☆休息日保育：以在园生为对象、当家长由于工作等小孩需要在休息日保育时，能利用此服务。

☆临时保育：以没有入园的儿童为对象，家长由于短期间的工作或生孩子、有病、参加婚葬礼等时发生需要临时保育时可利用。是需支付一定的保育料，具体请向实施的保育园询问。

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

保育园・公立幼儿园等的 31 年度预定的概要介绍(名称及地区名用日语表示)

询问: 市保育课 ☎23-5132

幼儿园的名称		所在地	电话	保育时间 一般日(周六)	定员	入园 年龄	临时 保育	休日 保育
私立保育园	甘露	中央 5	22-7665	7: 00 至 19: 30 (18: 30)	90	0 岁开始		
	聖ミカエル	中央 3	22-1361	7: 00 至 19: 00 (17: 00)	60	0 岁开始	○	
	常田	常田 2	22-1520	7: 00 至 19: 30 (17: 30)	50	0 岁开始	○	
	あゆみ	古里	23-0503	7: 15 至 19: 15 (18: 00)	90	0 岁开始	○	
31 年度认定こども園 的移行预定	芙蓉	中央北 2	22-1147	7: 00 至 19: 30 (18: 00)	150	0 岁开始		
	かんぎおん	常盤城 3	22-1595	7: 00 至 19: 30 (18: 30)	90	0 岁开始	○	
	みのり	中之条	22-0465	7: 00 至 19: 00 (18: 00)	120	0 岁开始	○	
	西丘	芳田	35-1157	7: 00 至 19: 00 (18: 00)	150	0 岁开始		
	秋和	秋和	27-8820	7: 00 至 19: 30 (18: 00)	120	0 岁开始	○	
公立保育园	東部	常田 3	22-0682	7: 30 至 19: 00 (17: 30)	140	0 岁开始	○	
	南部	常田 1	22-7108	7: 30 至 19: 30 (17: 30)	70	0 岁开始		○
	北	常盤城 5	22-3475	8: 00 至 18: 30 (17: 30※1)	90	1 岁开始		
	塩尻	上塩尻	22-3476	8: 00 至 18: 00 (17: 30※1)	60	0 岁开始	○	
	神川(暂定)	蒼久保	35-0349	7: 30 至 18: 00 (17: 30※1)	90	0 岁开始	○	
	国分	国分	27-0105	7: 30 至 18: 00 (17: 30※1)	60	1 岁开始		
	神科第一	住吉	22-0597	7: 30 至 19: 00 (17: 30※1)	130	0 岁开始		
	神科第二	古里	22-0598	7: 30 至 19: 30 (17: 30)	170	0 岁开始		○
	豊殿	芳田	22-6802	7: 30 至 18: 00 (15: 00※1)	90	0 岁开始	○	
	城下	諏訪形	22-0887	7: 30 至 18: 30 (17: 00)	120	0 岁开始		
	川辺	上田原	22-5029	7: 30 至 18: 30 (17: 00)	120	0 岁开始		
	下之条	下之条	27-2986	8: 00 至 18: 00 (17: 00※1)	75	1 岁开始		
	泉田	小泉	22-5163	7: 30 至 19: 00 (17: 00)	90	0 岁开始	○	
	塩田中央	中野	38-2512	7: 30 至 19: 30 (17: 30)	130	0 岁开始		○
	東塩田	下之郷	38-2552	7: 30 至 19: 00 (17: 30)	150	0 岁开始	○	
	西塩田	手塚	38-2609	7: 30 至 19: 00 (17: 30※1)	80	0 岁开始		
	塩田北	小島	38-2636	7: 30 至 19: 00 (17: 30)	120	0 岁开始		
	浦里	仁古田	31-2058	7: 30 至 19: 00 (15: 00)	90	0 岁开始		
	室賀	下室賀	31-2142	7: 30 至 18: 30 (15: 00※1)	60	0 岁开始		
	中丸子	中丸子	42-2644	7: 30 至 19: 00 (17: 30)	120	0 岁开始	○	
	みなみ	腰越	42-2183	7: 30 至 18: 30 (17: 30※1)	70	0 岁开始		
	東内	東内	42-2217	7: 30 至 19: 00 (17: 30※1)	60	0 岁开始		
	西内	西内	44-2200	7: 30 至 18: 30 (17: 30※1)	60	0 岁开始	○	
	依田	生田	42-2423	7: 30 至 19: 00 (17: 30※1)	150	0 岁开始	○	
	長瀬	長瀬	42-2401	7: 30 至 18: 30 (17: 30※1)	110	0 岁开始		
	塩川	塩川	35-0034	7: 30 至 18: 30 (17: 30※1)	70	1 岁开始		
	さなだ	真田町長	72-2050	7: 30 至 19: 00 (17: 30)	150	0 岁开始		
	そえひ	真田町傍陽	73-2532	7: 30 至 19: 00 (17: 30※1)	60	0 岁开始	○	
	すがだいら	菅平高原	74-2160	7: 30 至 18: 00 (17: 00)	60	1 岁开始		
	武石	下武石	85-2113	7: 30 至 19: 00 (12: 30)	120	0 岁开始	○	
公立幼儿园	ちぐさ	塩川	35-0652	8: 00 至 18: 00 (17: 3※10)	75	3 岁开始		
认定 こども園	キッズうえだみなみ	常田 1	29-3735	7: 30 至 18: 30 (18: 30)	48	0 岁开始	○	○
	三好町	諏訪形	28-1160	7: 00 至 19: 30 (18: 00)	180	0 岁开始	○	
私立家庭 式保育事	こどもの園 part3	国分	43-3253	9: 00 至 18: 00 (18: 00)	5	0 岁至 2 岁	○	
私立小规 模保育事 业所	こどもの園 part2	長瀬		7: 00 至 21: 00 (21: 00)	12	0 至 2 岁	○	○
	上田さつき	天神 3	24-1230	7: 30 至 19: 00 (17: 30)	19	0 至 2 岁		
	すくすく	古安曾	39-0737	8: 00 至 18: 00 (12: 00)	12	0 至 2 岁		

※1 有此记号的的保育园, 星期六是实施和其他保育园集中的保育, 具体请保育课或保育园询问。

3

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

■大家要注意，熊的出现大幅增加！！

今年长野县内亚洲黑熊频频出现，是熊出没特别多的年头，上田市内从 8 月开始被人们看到的次数明显增加，望大家警惕，要比往年更多地防备和黑熊遭遇！秋天是熊为了寻找粮食，活动的活跃期。不仅仅是在山林里会出现，也可能出现在有人们居住的山丘中。在干农活和登山运动时都要特别地注意。希望大家警惕熊的出现，有必要时可采取以下的措施：

- 山林、小山丘中要尽量避免一个人单独的行动，要使用铃、收音机等发出声音，来告知自己的存在。
 - 熊的活动的活跃时间段，凌晨和黄昏的时间段要特别地注意。
 - 如果发现了熊的足迹，不能再往前走，要立即返回。
 - 就是发现的是幼小的熊，也绝对不能麻痹大意，周围很可能有大熊，千万不要接近它。
- 还有如看到了熊或者是它们的脚印请联系上田市森林整備課 ☎23-5124。

■十月份是儿童津贴・特例交付的支付月

6 月至 9 月为止的儿童津贴・特例交付的钱，在 10 月 10 日（周三）通过银行转账的方式支付到你指定的帐户。请大家通过打卡等进行确认。当有孩子出生或有抚养初中生以下儿童者迁入本市时，必须办理儿童津贴的手续、公务员请向自己的工作单位询问。

还有，不清楚是否是交付资格者没有申请办理儿童津贴的人们，或 30 年度儿童津贴・特例交付现况（6 月初旬已寄到你们住处的，淡蓝的纸）提出还没有提交者，在手续完了以前，不能发儿童津贴・特例交付。请还没有办理手续者尽快进行处理。

询问：上田市子育て子育て支援課 ☎23-5106

■県営住宅 入居者の补充募集

（询问：长野県住宅供給公社上田管理中心 TEL：29-7010）

对上田市、東御市内的県営住宅 入居者进行募集

- ・团地、住宅的参观：10月24日（星期三）
- ・募集期间、受理时间：10月29日周一至11月2日的周五 8：30至17：15
- ・受理窗口：长野住宅供給公社上田管理中心（在上田合同庁舎南栋内）。
- ・抽籤会：11月13日（周二）13：30开始 南栋2楼
- ・其它：具体内容在10月18日（周四）以后向询问窗口询问



■为了在求职中的年轻人举办的计算机讲座

- 日期和时间：平成 30 年 10 月 23 日（周二）至 26 日（周五） 10：00 至 12：30（全部 4 次）
※想报名者必须参加 22 日星期一 10：00 至 11：00 讲座说明会。
- 地方：若者サポートステーション・シナノ 大手 2-3-4 東郷堂 大手大楼 2 楼
- 内容：Word 和 Excel 两软件的基本操作。
- 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：9 月 21 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

■高齢者の流行性感冒の予防接種（讯问：市健康推進課 TEI28-7124）

期间 10 月 1 日（星期一）至 12 月 31 日（星期一）

对象 ●65 岁以上的市民（有能表示希望进行预防接种意识表示的老人）

●60 岁以上但没有满 65 岁者，患有心脏、肾脏、呼吸器官、艾滋病等疾病者及有身体障害 1 级手册者或有医生的诊断的有同等程度病情。



费用：1300 日元

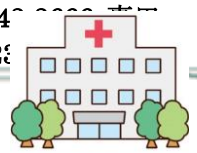
（但对生活保护者、出示市发行的免费受诊证时免费）

携带物品：保险证、驾驶证等能确认年龄及住址的证件及体温计。

实施方法：①须事先向医疗机构电话预约。

③ 在身体健康状况良好的情况下去接种。

④ 医疗机关测体温、并要求在预诊表里填写必要的内容。



平成 30 年预防接种医疗机关一栏表 (为方便查看敬请保存!)

医 疗 机 关 名	地 区	电 话	医 疗 机 关 名	地 区	电 话
小松内科循環器科医院	上田	27-2200	はらだ内科クリニック	大屋	36-0520
吉松整形クリニック	上田	25-2515	かんがわクリニック	蒼久保	34-5151
上田腎臓クリニック	住吉	27-2737	斉藤外科医院	蒼久保	35-0887
神科中央クリニック	住吉	26-1144	あおぞらクリニック	上田原	75-1100
豊殿診療所	殿城	29-1220	飯田整形ペインクリニック	上田原	28-1211
い内科クリニック	古里	21-3737	池田クリニック	上田原	22-5041
こさとクリニック	古里	28-4111	上田原レディース＆マタニティクリニック	上田原	26-3511
ハートクリニック上田	踏入2	23-0386	日比優一クリニック	上田原	21-0721
上田病院	中央1	22-3580	うえだはらライフクリニック	上田原	22-0873
甲田医院	中央1	22-0859	小泉クリニック	小泉	81-0088
佐藤胃腸科内科	中央1	22-2342	飯島医院	筑地	22-5011
日新堂医院	中央3	22-0558	ついで内科消化器科クリニック	筑地	29-8686
三浦産婦人科	中央3	22-0350	森ロコモクリニック	下之郷	38-1313
クリニック岡田	中央6	24-2662	山田内科医院	下之郷	26-8181
杉山クリニック	中央北1	26-8200	リサーチパーククリニック	下之郷	37-1133
安藤病院	中央西1	22-2580	甲田クリニック	古安曾	38-3065
宮下医院	中央西1	22-4328	川西医院	保野	38-2811
柳澤病院	中央西1	22-0109	五野医院	小島	38-0101
田中クリニック	常入1	23-5757	塩田病院	中野	38-2221
吉田こども医院	常入1	24-1222	橋本医院	舞田	38-2033
金井医院	国分	22-9716	わかた内科	新町	38-2540
上田整形外科クリニック	常田2	75-7518	川西生協診療所	仁古田	31-1411
大谷外科・眼科	常田3	27-2220	以下是丸子地区的医疗机关		
宮坂内科小児科医院	常田2	22-0759	三才山病院	鹿教湯温泉	44-2321
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1	22-1270	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44-2111
村上医院	大手1	22-3740	メンタルサポートそよかぜ医院	塩川	35-0305
ささき小児科医院	常盤城5	27-7700	つかはらクリニック	塩川	75-5544
依田医院	常盤城5	28-1223	岸医院	上丸子	42-2679
渡辺皮膚科形成外科クリ	小牧	29-1112	塚原医院	上丸子	42-5558
諏訪形クリニック	諏訪形	25-5556	丸子中央病院	中丸子	42-1111
上田透析クリニック	御所	27-3006	中山医院	中丸子	42-6501
城南病院	御所	22-3481	沖山医院	長瀬	42-3451
半田循環器科内科医院	中之条	28-0888	山浦内科クリニック	長瀬	71-0170
堀こどもクリニック	中之条	23-5566	生田耳鼻咽喉科医院	生田	41-1187
三原内科医院	中之条	27-6500	大久保医院	生田	42-6465
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28-8733	以下是真田地区的医疗机关		
高野外科医院	秋和	22-8266	さなだクリニック	長	72-0711
上田生協診療所	上塩尻	23-0199	本原医院	本原	72-5550
葦沢内科医院	芳田	35-3330	小林医院	傍陽	75-3555
下形整形外科クリニック	芳田	35-5252	以下是武石地区的医疗机关		
其他地区的医疗机关			武石診療所	下武石	85-3308
国保依田窪病院	長和町	68-2036	5		

■10 月休息日的紧急医(上田医师会)医院的休息日有急病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
7 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
	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
	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
8 日 周一	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	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
	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
	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	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
14 日 周日	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	内科
	飯島医院	上田市筑地 188	0268-22-5011	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
	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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
21 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
	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
28 日 周日	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	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

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 疗日：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

■活到老学到老 上田的自由塾
募集听讲生



◇公开讲座(全部免费)

讲座名	日期	地方 *日语表示	讲师 *日语表示	对象
① 为了锻炼身体的体操 (ストレッチ)	10月11日 (周四) 13:00至14:30	城南公民館	田中陽子 たなかようこ	成人/10名左右
② 怎样软接抱孩子的方法, 和婴儿瑜伽的讲座	10月26日 (周五) 13:00至14:30	神川地区公民館	大熊明美 おおくまあけみ	有2个月至1岁半婴幼儿 的母亲和孩子 15组 左右
③ [丝绸之路的各种各样的 传说]蚕都上田的原点、 古代东西交易之路	11月17日 (周六) 15:00至17:00	エディダース ミュージアム (天神1-6-1)	小宮山俊平 こみやましゅんぺい	谁都可以自由参加/各 20名左右
④ 在上田城快乐地歌唱[五 行歌]	11月18日 (周日) 13:00至15:30	市観光会館2階 上田城跡公園	風祭智秋 かざまつりあき	
⑤ 传授在护理中有用的[卧 床不起者的体操]	11月19日 (周一) 10:30至12:00	西部公民館	野間敬吾 のまけいご	谁都可以自由参加/50 名左右

携带的物品: ①水等的饮料、浴巾、瑜伽垫

②抱娃专用带、要穿容易运动的服装(裙子不可)、婴幼儿所必需的物品。

■为求职中的年轻人举办的计算机讲座

- 日期和时间: 平成30年10月23日(周二)至26日(周五) 10:00至12:30(全部4次)
※想报名者必须参加22日星期一10:00至11:00讲座说明会。
- 地方: 若者サポートステーション・シナノ 大手2-3-4 東郷堂 大手大楼2楼
- 内容: Word 和 Excel 两软件的基本操作。
- 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: 9月21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

■对在家里进行护理服务者发慰问金(询问: 上田市高齢者介護課)

◇要求满足以下的全部条件才能发给护理服务者慰问金

- ① 平成29年11月1日至30年10月31日期间里, 和经认定的要护理3级到5级者同居、并对他们进行护理和照顾在180天以上者。
- ② 护理者和被护理者均有上田市的登录地址。
- ③ 护理者要求没有不缴纳的市税, 被护理者要求没有拖欠护理保险费的情况。

◇发给金额为, 要护理者一人10万日元。

◇申请方法: 被认为有条件者, 通过地区的民生儿童委员会发给你们申请的资料。请在确认条件的基础上, 在10月31日(周三)为止, 填写好必要的事项, 用和资料同时分发的信封, 通过邮送申请表申请。



共同欢度能在上田体验世界文化的一天



10月28日(星期日)
上田市中央公民館
(上田市材木町1-2-3)

10:00~16:00 免费 自由参加

上田市多文化交流节2018

友好交流 和谐发展 广大市民的UEDA

♪收集各国展示角印章的活动等待大家参与♪
完成集印者可以得到礼物!

展示厅

通过照片、图像和实物等,介绍
世界各地许多国家的文化!

10:00~13:30

各国的料理

多文化交流从美食文化开始!
有各国的食品供大家品尝。

11:30~12:30

舞台表演

由来自许多国家的人们,表演丰
富多彩的节目,欢迎光临!

13:30~16:00



主办: AMU上田多文化交流节2018 实行委员会

共办: 上田市政府 后援: 上田市教育委员会

询问: 上田市多文化共生推进协会[AMU] ☎0268-25-2631 (兼传真)