



# 上田信息

新生

月刊 (No. 25)  
2019年 4月 25日

## ◆大型連休期间 (4月27日至5月6日) 的生活情报

### ◎关于废弃垃圾回收、搬入垃圾的处理、资源垃圾的回收

回收点的废弃垃圾回收按平时的规定正常进行, 清洁中心的搬入垃圾的处理在4月30日和5月2日临时营业能接受搬入垃圾的处理。资源垃圾的回收将按年度的计划表进行!

询问: 上田废弃物对策课 (上田清洁中心) ☎22-0666, 丸子清洁中心 ☎43-2131

### ◎公共汽车的运行

注意4月30日至5月2日的3天, 以下指定线路按平时日子的运行时刻表进行! 其他的日程和线路要注意是按公定节日的时刻表运行或是停运的!

按平时日子时刻表运行的对象: ①上田バス (菅平高原線、真田線、傍陽線…)、②千曲バス (弥津線 | 県道川西線…)、③市営バス (赤バス、青バス、オレンジバス、丸子地域循環バス※まりんこ号)

询问: 上田交通政策課 ☎23-5011 上田バス ☎34-6602 千曲バス ☎22-2363

### ◎市役所在大型連休期间, 开设5月2日“临时窗口”为市民服务。

5月2日\*星期四、休息日 时间: 8:30至17:15

●办理居民的移动手续等 (地点: 市役所主大楼一楼) 窗口: 市民课 ☎23-5334

能办理的手续	办理手续时携带的物品 (注意根据具体的手续有不同的要求)
●居民的移动手续	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 印章</li> <li>✚ 国民健康保险证、护理保险的被保险证</li> <li>✚ 市民卡、印鑑登録証或个人番号卡</li> <li>✚ 是外国人时, 在留卡或特别永住者证明</li> <li>✚ 驾驶证等证明身份的证件</li> </ul>
●死亡、出生、结婚登记等有关户籍方面的手续	
●印章登录	
●住民票、户籍证明、印章登录证明等其它各种证明	
●本人通知制度的申请	
●儿童津贴的认定的申请	儿童津贴认定申请要健康保险证和能明白发津贴用银行账户。
●个人番号卡的申请及交付	※有个人番号卡者可以在24小时便利店取得住民票、户籍证明、印章登录证明等。

●国民健康保险相关的手续, 询问: 国保年金课 ☎75-712 窗口: 市民课 (地点: 市役所主大楼一楼):

能办理的手续	办理手续时要携带的物品 (注意要根据具体手续来定)
办理和国民健康保险相关的手续	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆印章</li> <li>◆国民健康保险证</li> <li>◆户主的和加入者的个人番号卡或通知卡</li> <li>◆能证明来厅者身份的驾驶证证、外国人的在留卡等证件</li> <li>◆社会保险取得证明 (单位的健康保险证)</li> <li>◆社会保险资格丧失证明书</li> </ul>

●水道的使用开始和终止的手续 窗口: 料金センター 地点: 市役所北大楼一楼 ☎22-1313

大型連休期间 (4月27日至5月6日) 市上下水道的料金センター正常营业。可以办理使用开始和终止的手续, 询问 ☎22-1313。

◎居住在县营水道地区的居民关于水道的手续, 向县营水道的管理者联系和讯问:

免费电话 0120-971-124 ☎29-0810 (时间: 8:30至17:15)

◎吸取厕所污物及生活污水的服务: 注意大型連休期间 (4月27日至5月6日) 服务时间仅限 **4月27日和5月2日的上午**, 具体请向服务事业联系。询问: 上田生活环境课 ☎23-5120

### ◎公共温泉等设施的营业

4月27日至5月6日ささらの湯、うつくしの湯、ふれあいさなだ館、アクアプラザ上田、鹿月荘、雲溪荘等公共温泉设施, 全部不休息进行营业, 欢迎大家利用!

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!!

2019年5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	医院的专门
5月12日 星期日	小松内科循環器科医院	上田市上田 1493-3	0268-27-2200	心内科、内科
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	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
	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
5月19日 星期日	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
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
5月26日 星期日	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	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 888	0268-25-5556	内科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	呼吸器内外、科外科、眼科、 综合诊疗科
	さくらファミリー クリニック	上田市古里 92-18	0268-71-6265	内科、外科、整形外科

5月大型連休期間の緊急医(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	医院的专门
5月1日 星期三	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	飯島医院	上田市筑地 188	0268-22-5011	内科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
	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
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
5月2日 星期四	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
	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
	上田整形外科クリニック	常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、整形外科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2階	0268-75-8641	眼科
5月3日 星期五	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
	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
	齊藤外科医院	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	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 ●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233

日期	值班医院	地址(用日语表示)	电话	日期
5月4日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、肠胃科
	山田内科医院	下之郷乙 351-1	0268-26-8181	内科
5月5日	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	かんがわクリニック	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	皮膚科
5月6日	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
	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
5月7日	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
5月8日	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	婦産科
	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
5月9日	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
5月10日	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	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



### ◆県営住宅 入居者の統一募集

对上田市、東御市内の県営住宅 入居者进行募集

- ・団地、住宅の参观: 5月30日(周四)
- ・募集の受理期间、时间: 6月3日周一至7日周五 8:30至17:15
- ・受理窗口: 長野住宅供給公社上田管理中心 (在上田合同庁舎南棟内)。
- ・抽籤会: 6月14日(周五) 13:30开始 在上田合同庁舎南棟2楼会议室
- ・其它: 具体内容5月20日(周一)以后向以下的窗口询问或查看長野県住宅供給公社の网页
- ・询问: 長野県住宅供給公社上田管理中心 TEL: 29-7010 或上田市住宅課。



### ◆高齢者利用因特网存在的危険和对策の讲座

通过架空の支付要求和添乱の电子信件等实例, 一起来考虑因特网的安全的使用方法。

时间和日期: 5月29日周三, 13:30开始

地点: 上田情報ライブラリー (火车站前的大楼内4楼)

讲师: 南澤 信之 (セーフティネット综合研究所専務理事)

对象: 利用因特网的老年人, 对使用因特网有兴趣的高龄者。

定员: 30名左右, 免费!

报名: 至讲座当天为止电话向上田ケーブルビジョン TEL0120-160-074

为了建设与地区有密切联系的养儿为目标的城市

养儿助手育成讲座(询问: 中央养儿支援中心 TEL26-3096) **免费讲座**

是在有带婴幼儿来玩的母子集中的游玩处, 通过一起探讨养育孩子的这样那样的问题, 进行助言等支援育儿的义务服务人员的育成讲座。在育儿中的母亲最需要的是有人能听取她们日程生活中的烦恼, 并能给以支援者。通过养儿支援活动扩大本地区的养儿支援的圈子。

日期	讲座内容	讲师
① 5月27日(周一)	开课仪式 为如何理解比较难养育小孩	发育支援咨询中心的保健师
② 6月3日(周一)	小孩和家庭共同成长地区养儿的支援讲座	かなやまみわこ 金山美和子 (长野县短期大学准教授)
③ 6月10日(周一)	符合母子愿望的养儿支援方法的讲座	
④ 6月17日(周一)	以现在的生孩子为题的讲座	市立产妇人科病院助产师
⑤ 6月25日(周二)、6月27日(周四) 6月28日(周五)要参加其中的一天	如何和母子接近、分组学习的实践课	养育孩子支援中心的保育员
⑥ 7月5日(周五)	修了仪式	

- 时间: 10:00 至 11:30 (开课的首日①受理 9:30 开始、结束 12:00)
- 地方: ひとまちげんき・健康プラザうえだ(合同厅的对面、市保育课等所在大楼)
- 对象: 原则上要求六次讲座都参加的上田市民
- 托儿: 要求在申请时告知希望托儿, ⑤至⑥没有托儿服务, 可和小孩一起参加
- 报名: 4月22日至5月20日电话向中央养儿支援中心 TEL26-3096 联系



◎家庭支援中心(ファミリー・サポート・センター)讲习会、会员募集

询问: ●子育て・子育て支援課 TEL23-5106

●ファミリー・サポート・センター本部 TEL21-3016(平日 9:00 至 17:00)

你知道“家庭帮助中心的组织”吗? 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儿需要帮助的人们(依赖会员)和能对育儿进行帮助的人们(提供会员), 进行会员登录后, 展开收费制(基本 1 小时 600 日元)、互帮互助育儿活动。对喜欢孩子、有希望对养儿中的人们提供帮助想法者, 正在进行会员的募集, 请你们参加本次讲座, 还有本讲座对养儿中的人们也有参考意义, 不用顾虑可报名参加本讲座的学习。

◎提供会员的主要活动

学童保育园的接送和临时看管、学校课外时间临时照管、家长临时需要接送和照顾孩子时临时看管小孩等。

◎讲座(前期)的日程、内容

日期	时间	内容(预定)
5月16日(周四)	13:00 至 13:50	有关家庭支援中心(ファミリー・サポート・センター)的说明
	14:10 至 15:30	救命入门篇,(AED 的使用方法、心肺复苏法) 小孩事故和安全对策
5月17日(周五)	13:00 至 14:00	小孩的成长发育和疾病
	14:10 至 15:30	接送时的注意点、要使用小孩辅助座椅
5月20日(周一)	13:00 至 14:00	小孩的饮食和健康管理
	14:10 至 15:30	对需要特别支援的小孩的对应
5月21日(周二)	13:00 至 14:50	小孩子们的玩耍内容、身心健康成长的环境、保育的心境和怎么照看孩子
	15:00 至 15:30	和地区的提供会员们的交流会

地方: ふれあい福祉中心  
(上田市中央 3-5-1)

携带物: 入会希望者需要头像照片(2x3cm) 2 张、印章

托儿: 限先报名的 5 人要预约  
报名: 5月13日止电话向ファミリー・サポート・センター本部报名(TEL21-3016)

### ◆5 月份婴幼儿健康检查・教室

上田地区居住者（讯问：市健康推进课 TEL: 23-8244）

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续	
婴幼儿健康检查	4 个月 婴儿	30 年 12 月 16 至 31 日生	上田	12: 30 至 13: 30	
		31 年 1 月 1 至 15 日生			21 日周二
	1 岁 6 个月儿	川辺、泉田、塩田、川西 30 年的 12 月生	10 日周五		川西
		29 年 10 月 16 至 31 日生	14 日周二		上田
	2 岁儿 牙科	29 年 11 月 1 至 15 日生	22 日周三		
		塩田、川西 29 年 9 月 16 至 11 月 15 日生	17 日周五		
教室	7 个月 婴儿	30 年 9 月 16 至 30 日生	上田	9: 20 至 9: 45	
		30 年 10 月 1 至 15 日生			21 周二
	周岁 生日儿	川辺、泉田、塩田、川西 的 30 年的 10 月生	23 日周四		川西
		30 年 5 月 1 至 15 日生	13 日周二		上田
3 岁儿	30 年 5 月 16 至 31 日生	29 日周三	盐田		
	28 年 4 月 1 至 15 日生	9 日周四			
2 岁儿 牙科	28 年 4 月 16 至 30 日生	24 日周五	上田	12: 30 至 13: 15	
	29 年 2 月 1 至 15 日生	15 日周三			
3 岁儿	29 年 2 月 16 至 28 日生	28 日周二	上田	12: 30 至 13: 30	
	28 年 4 月 1 至 15 日生	9 日周四			
7 个月 婴儿	28 年 4 月 16 至 30 日生	24 日周五	上田	9: 20 至 9: 45	
	30 年 9 月 16 至 30 日生	8 日周三			
周岁 生日儿	30 年 10 月 1 至 15 日生	21 周二	川西	9: 20 至 9: 45	
	川辺、泉田、塩田、川西 的 30 年的 10 月生	23 日周四			
2 岁儿 牙科	30 年 5 月 1 至 15 日生	13 日周二	上田	12: 30 至 13: 15	
	30 年 5 月 16 至 31 日生	29 日周三			
3 岁儿	塩田、川西的 30 年的 5 月生	22 日周四	盐田	12: 30 至 13: 30	
	29 年 2 月 1 至 15 日生	15 日周三			

会场：上田地区ひとまちげんき・健康プラザうえだ

川西地区 川西地区自治中心  
(川西公民馆)

真田地区 真田保健中心

盐田地区 盐田保健中心(盐田公民馆)

丸子地区 丸子保健中心

武石地区 武石保健中心

携带物品：母子健康手册、对应的健康检查票等。具体请看婴幼儿保健手册。

ひとまちげんき・健康プラザうえだ的  
咨询室

(节假日除外的市役所工作日都开放服务!)

母乳、孕妇咨询室：9: 30 至 15: 30  
由助产士担当。

健康咨询室开放时间：9: 00 至 16: 00  
进行身高、体重的测量和育儿、饮食等的咨询。

市内委托医疗机构(个别)

健康检查	10 个月婴儿	30 年 6 月 16 至 7 月 15 日生	5 月的就诊*完全预约制
------	---------	-------------------------	--------------

丸子地区居住者  
(讯问：丸子保健中心  
TEL: 42-1117)

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间
婴幼儿健康检查	4 个月婴儿	30 年 2 月生	丸子	12: 30 至 12: 45
	10 个月婴儿	30 年 7 月生		
	1 岁 6 个月儿	29 年 10 月生		
教室	7 个月婴儿	30 年 10 月生	丸子	9: 30 至 9: 45
	周岁生日儿	30 年 4 月、5 月生		

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间
婴幼儿健康检查	10 个月婴儿	30 年 6 月、7 月生	真田	12: 45 至 13: 00
	2 岁儿牙科	29 年 2 月至 4 月生		9: 30 至 9: 45
教室	7 个月婴儿	30 年 10 月生	真田	9: 30 至 9: 40

真田地区居住者  
讯问：真田保健中心  
TEL: 72-9007

武石地区居住者讯问：武石保健中心 TEL: 85-2067

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间
婴幼儿健康检查	4 个月婴儿	30 年 12 月生	丸子	12: 30 至 12: 45
	10 个月婴儿	30 年 6 月、7 月生		
	1 岁 6 个月儿	29 年 10 月、11 月生	武石	12: 40 至 13: 00
	2 岁儿牙科	29 年 3 月至 6 月生		
教室	7 个月儿	30 年 9 月至 11 月生	武石	9: 30 至 9: 40



### ◆2019 年度市税等的纳税通知

请大家理解和协助，要在期限内交纳税金!!

大家所纳的税是为了广大市民能安全、安心、舒适地生活，用在日常维持公共设施、提供公共服务等上。是保障以上事业能顺利进行的主要财源。对交纳期限过了还没有交纳的时，要对拖欠税金者发送「催促书」，对还不能缴纳者会采取冻结资产等措施。对过了交纳期限不能完纳时，在本税上要再加算拖欠金。对拖欠税金者进行的追纳税金时，使用费用也是市税，为了削减市税征收的费用，请大家协助、要自觉地在期限内交纳税金!

利用银行账号自动转账很方便!



### ●交付方法

有凭①**交纳书直接交纳**、②**银行账号自动转账**进行交纳的方法。

**使用交纳书缴纳:** 在交纳期限内拿交纳书去上田市役所收纳管理课或各自治中心的窗口及交纳书有记载的各金融机关及 24 小时便利店交纳。

**使用银行转账:** 在银行转账申请月的后下个月末日开始可使用此服务，还有已办理银行账号自动转账者，要在交纳日以前确认你账户的余额（去账号所在金融机关窗口或者市役所收纳管理课、各自治中心的窗口都可以办理银行账号自动转账的手续（办理转账的手续要携带：银行账户本及印章、缴纳税金票）

●**交纳咨询:** 当你受灾时、受到生活补助保护等时，有纳税困难时请尽早去市收纳管理课咨询。

介绍市税金和纳税的询问窗口 市役所总机: TEL22-4100	纳税方法等窗口
市县民税 市税务课(内线) 1281~1284	上田市收纳管理课
轻自动车税 市税务课(内线) 1285、1286	有关交纳的方法:
固定资产税·都市计划税 市税务课(内线) 1291~1297	☎23-5117
国民健康保险费 市国保年金课(内线) 1340、1366	有关交纳的咨询:
后期高龄者医疗保险料 市国保年金课(内线) 1367、1368	☎71-8053 ☎71-8054
介护(看护)保险料 市高龄者介护课 TEL23-6246	☎71-8055 ☎71-8056

2019 年度市税等的交纳期预定年表

分区	交纳月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定资产税·都市计划税		1期			2期					3期		4期	
市县民税(普通征收)				1期		2期		3期			4期		
小型汽车税			全期										
国民健康保险费(普通征收)					1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
后期高龄者·医疗保险料(普通征收)					1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
看护保险料(第一号被保险者普通征收)					1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
交纳期限		5月7日 周二	5月31日 周五	7月1日 周一	7月31日 周三	9月2日 周一	9月30日 周一	10月31日 周四	12月2日 周一	12月25日 周三	1月31日 周五	3月2日 周一	3月31日 周二

◎以上是 2019 年度市税等的交纳期限，要做好年度的计划，请在期限内纳税。

◎超过纳税期限没纳时，有可能会接到催促交纳的电话。但绝对不会有要求具体操作付款机进行付款的要求。

※纳税是纳税者个人应尽的义务。其他有从工资和年金上扣除税金，事业主代替纳税者进行交付的特别缴纳。

### ◆从2019年4月1日开始实施新设在留资格

《出入国管理及难民认定法与法务省设置法部分修正法律》成立，从4月1日起，新设在留资格“特定技能1号”和“特定技能2号”。

随着新在留资格的设立，政府将为创造“外国人能与日本人享受同样的公共服务、安心生活的环境”全力以赴。

长野县也正为建立与外籍县民共生存的环境而付出着努力。

何谓“特定技能1号”、“特定技能2号”

特定技能1号：面向从事隶属特定产业领域，需要相当程度的知识、经验及专业技能的外国人的在留资格。

特定技能2号：面向从事隶属特定产业领域，需要熟练技能的外国人的在留资格。

特定产业领域（14领域）

护理、建筑物清扫、铸造业、产业机械制造业、电气、\*建筑、\*造船船舶工业、汽车整備、航空、旅馆业、农业、渔业、食品制造业、餐饮业。（特定技能2号限定为画下线的两个领域可以接受外国人）

### ◆2019年信州上田地区共同就职选考会

上田地区的约70个企业聚集在一起，对正在进行就业活动中的学生进行企业介绍、说明会。

- 日期和时间： 5月10日（周五） 13:00至16:00
- 地方：上田东急REIホテル3楼（在上田火车站的温泉口附近）
- 对象：明年3月大学院、大学、短期大学、高等专门学校、专修学校、能力开发学校等毕业预定生。
- 申请：免费、不要事先申请。

### ☞毕业生的就职支援讲座

在就职选考会前，在同会场进行履历表的制作、面试对应等的支援的讲座。

时间：12:00至12:50

定员：30人（免费）可以当天申请参加。

询问：（上田商工会议所内）上田职业安定协会 ☎22-4500



### ◆上田市的运动教室（询问：上田市スポーツ推進課）

是以平时运动机会较少的人们为对象开设的运动教室，欢迎初学者们踊跃参加。

- ①对象：除学生以外，在上田居住或工作的成人。
- ②申请：5月10日为止，向上田城迹公园体育馆、自然运动公园体育馆、丸子综合体育馆、真田·武石教育事务所的窗口提出申请，这时需要填写规定格式的申请表格。也可以通过市的网页进行电子申请。
- ③其它：一年中有许多各种各样的运动教室，大家可以参看上田广报（和各时期对应进行登载）、各报名窗口的宣传纸、市的网页等。

教室名	日期和时间	地方	定员 (先报名的顺序)	学费 (日元円)
羽毛球（前期）	5月21日至7月30日周二 18:30至20:30（全10次）	上田城迹公园 体育馆	40名	3000
软式排球（前期）	5月20日至8月5日周一 19:00至21:00（全12次）		25名	2000
少林寺拳法（前期）	5月20日至7月29日周一 19:00至20:30（全10次）	上田城迹公园 体育馆剑道场	20名	2000
简单的肌肉力量强化 储存肌肉运动（前期）	5月24日至7月26日周五 10:00至11:00（全10次）		60名	3000
大型乒乓球（前期）	5月22日至7月24日周三 9:30至11:00（全10次）	上田城迹公园 第二体育馆	20名	3000
女性软式网球	5月21日至7月30日周二 9:30至11:30（全10次）	上田城迹公园 东网球场	20名	3000
初学者网球	5月24日至7月26日周五 9:00至11:00（全10次）	自然运动公园 室内多目的运动场	20名	6000

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!!

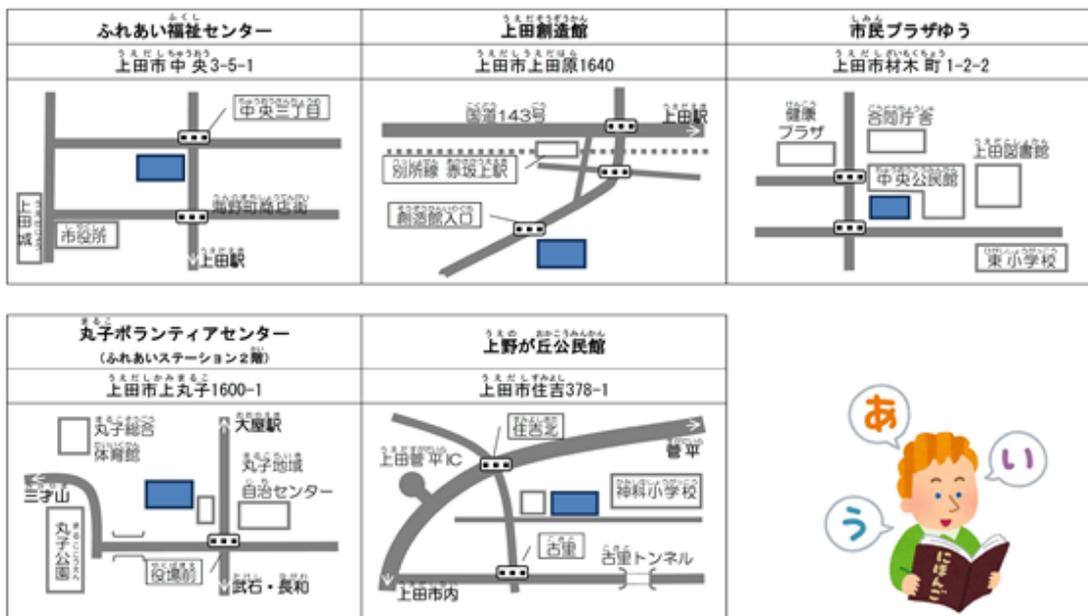
# 日语教室的介绍

为了支援外籍住民的日语学习，上田市的志愿者们开设了 6 个义教日语教室（详情请看下面上田市内日语教室一览表），现在有来自许多不同地区和国家的国籍人员在学习日语。对要在日本生活的外籍者来说，学好日语显得非常重要。如果你想提高自己的日语水平，可向任意的日语教室联系、可先去实地参观，并随时欢迎你加入日语教室的学习。

如果你需要询问，可联系市役所多文化担当窗口（电话 75-2245 可以用中文）。

## 上田市内日语教室一览表（2019 年）

教室名称 (用日语表示)	活动日	地点 (用日语表示)	负责人	联系电话	备注
ふれあい日本語教室	星期日 (10:00~12:00)	ふれあい 福祉センター	おぎわら 荻原 きょうこ 京子	080-5144-0805	・参加费 500 日元(一年) ・教室の网页: <a href="http://hureaij.sa-suke.com/">http://hureaij.sa-suke.com/</a>
上小日本語講座	星期日 <u>毎月3次</u> (13:30~15:00)	上田創造館	たなか 田中 かずひこ 和彦	090-1215-5561	・参加费 免费
にほんごくらぶ さくら	星期三 (18:30~20:00)	上田創造館	なかむら 中村 くみこ 久美子	0268-22-6223 电话不能联系 上时请使用 E-mail 联系 torino714 @gmail.com	复印费等 500 日元/月 ◎冬季(1~3月) 教室休课
みのりの会	星期六 <u>节假日除外</u> (13:15~15:00)	市民 プラザゆう	あさい 浅井 つねこ 常子	0268-25-3511	・参加费 免费
ゆうあいまるこ 日本語教室	星期六 (10:00~12:00)	丸子 ボランティアセンター	なるさわ 成澤 みつ子	0268-43-3580	・复印费 500 日元 (一年)
みんなの日本語 広場たろうやま	星期六 <u>毎月の第2.3.4周</u> (13:00~15:00)	上野が丘公民館	いのうえ 井上 さとし 悟司	0268-23-8468	・参加费 免费



各教日语教室的详细地址和地图  
(日语表示)



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