



上田信息



中文本地消息 月刊
2019年年末号 (No. 33)



当你看到需要援助的标识时, 请进行友好的援助!

询问: 上田市障がい者支援課 ☎ 23-5158

此标志是使用假肢、人工关节、怀孕初期者等, 从外表看不出需要援助, 佩戴这个标识有着向周围的人们表示需要特别的顾虑和关怀。当你看到佩戴这标识者、有被困的场合时, 要主动向前打招呼、尽可能采取关怀和帮助的行动。

[需要顾虑和照顾的例子]

- 火车和汽车等公共交通工具里要主动让座位: 从外表看和一般健康人一样, 但因为人体内部的障害, 有容易疲劳、站立困难等弱点。
- 在火车站、商业设施等地方, 看到有被困的场合时, 要主动向前打招呼: 如交通机关的事故等突发的事故发生时、临机应变有困难。有的人可能有不能自由地走楼梯等困难。
- 当自然灾害发生时, 存在安全避难有困难需要照顾: 由于视觉、听觉有残疾、不能正确地判断灾害的情况, 由于肢体的残疾自己不能独立、迅速避难等等。

怎么能拥有需要支援者的标识?

- **发给的地点**: 上田市障がい者支援課、丸子・真田・武石の市民服务课。
- **对象**: 使用假肢、人工关节者, 身体内部的障碍者、患有难病者和初期怀孕者等有必要进行特别照顾的人, 且住在上田市内者。
- **其他**
 - ① 只限本人或家属可进行申请。
 - ② 发给只能一人一个。
 - ③ 也可以邮寄发给, 具体请向发给处询问。

◇需要援助的名片卡

有残疾的人, 在发生灾害时、在日常的生活中遇到依靠自己难以做的事, 向周围的人们表示需要特别的顾虑, 请求援助和理解时使用, 和名片一样大小的卡片。当对方提示了需要援助的名片卡时, 希望大家要提供和记载内容相符的支援。

●使用方法

事先填好残疾的内容、紧急联络处、希望提供哪方面的帮助等, 平时要随时携带, 当万一需要紧急援助时, 可以作为和支援者侧交流的信息。

●取得需要援助的名片卡的方法

可以从左边卡剪下来, 填好内容使用。请从分发到各家庭上田广告上剪, 是彩色的更漂亮。(也能从长野县的 HP 下载)



あなたの支援が必要です。		
ヘルプカード		
		長野県
年月日記入		
(ふりがな)		
氏名	(男・女)	
住所		
連絡先		
e-mail		
生年月日	血液型	
年 月 日	型 (Rh + -)	
【医療などの情報】		
障がい名 (病名)		
医療機関 (かかりつけ)	医療機関名:	
	電話番号:	
	担当医:	
緊急連絡先	名前	関係()
	電話番号:	
【お願いしたいこと】		



■令和2年度学校体育设施(体育馆和球场、操场等)对外开放,开始接受群众利用团体的登录手续了

市为了达到普及和振兴市民体育运动的目的,对市立中小学校的体育设施(体育馆和球场、操场等),进行对外一般开放。
令和2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。在进行了团体的登录后,将要召开分地区的调整会议,对利用的设施进行决定。

●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	上田地区的中学和小学 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、第六中学和西、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(年初年末期间除外) 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・在学者为成员组成的、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申请、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 上田駅前大楼・パレオ五楼	23-6772	12月16日(周一)至 令和2年2月7日(周五)
丸子	丸子総合体育館	☎386-0412 御岳堂1-1	43-2250	预定令和2年1月中旬召开的调整会议、后提出
真田	真田教育事務所	☎386-2201 真田町長7199-1	72-2655	令和2年1月上旬至2月中旬提出
武石	武石教育事務所	☎386-0503 上武石77	85-2030	令和2年1月6日(周一)至2月3日(周一)

■年初年末的情报

① 垃圾回收场的垃圾回收、清洁中心的服务、资源垃圾的回收

(询问:上田废弃物对策课☎22-0666 丸子清洁中心☎43-2131)

请大家遵守垃圾的废弃和回收规则,保持清洁的周围环境,迎接新年、在干净的环境中愉快地欢度新年!!

日期	垃圾回收场	清洁中心的服务(上田、丸子)	自治会资源垃圾的回收、周末的资源垃圾再利用
12月27日(周五)	按规定的日程回收	与平时同样接受垃圾	按预定日程正常进行
12月28日(周六)	休息	休息	
12月29日(周日)			
12月30日(周一)	按规定的日程回收	临时营业	
12月31日(周二)日至2020年1月5日(周日)	休息	休息	
2020年1月5日(周一)以后	按规定的日程回收	与平时同样接受垃圾	

※清洁中心的服务时间:上田 8:30至11:45 13:00至16:00 丸子 9:00至11:30 13:00至16:00

②还没有利用下水道的住民们请注意,粪和污水吸取服务年初年末有长时间的停业!

28日(周六)上午半天是本年度最后的服务,12月29日(周日)至2020年1月5日(周日)停止服务。

上田市的人口(令和1年12月1日现在)

总人口:15688人 其中外国籍:4021人

中国籍:984人(占外国籍人口的24.5%)

③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	鹿月荘 ☎44-2206	雲溪荘 ☎85-2263	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
日期	温泉			温泉(不住宿)		游泳池・洗澡		
12月28日(周六)	正常营业 10:00至22:00	正常营业 10:00至21:00 ■早上温泉 5:00至8:00 ※进场30分前为止	正常营业 10:00至21:30 ※进场30分前为止	正常营业 11:30至15:00	正常营业 10:00至20:00	12月28日至1月1日 休息	正常营业 10:00至20:00 ※进场45分前为止	温泉 正常营业 10:00至21:30 ※进场30分前为止
12月29日(周日)	10:00至17:00							12月28日至1月3日 泳池时间缩短营业 10:00至17:00 ※进场1小时前为止
12月30日(周一)	10:00至15:00							
12月31日(周二)	14:00至21:00							
1月1日(周三)	14:00至21:00							
1月2日(周四)	14:00至21:00							
1月3日(周五)	14:00至21:00							
1月4日(周六)	14:00至21:00							
1月5日(周日)	正常营业 10:00至22:00	1月4日开始 正常营业 10:00至21:00	1月28日至1月30日 休息					
设施的送 贺年礼品 庆祝活动	14:00~ 200名	10:00~ 1000名	10:00~ 500组(2日也 同样呈送)			1月2日 (周四) 11:30开始有打 年糕大会!!	10:00~ 150名	10:00~ 120名
	1月1日(周三) 向先进场的来宾送贺年礼品						1月1日(周三) 向先进场的来宾送贺年礼品	

令和2年年初、1月份休息日紧急医(上田医师会)医院休息日有急病时,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
1 日 周 三	塩田医院	上田市中野29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	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
	大谷外科・眼科	上田市常田3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
2 日 周 四	柳沢病院	上田市中央西1-2-10	0268-22-0109	内科
	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
	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、皮肤科
	吉松整形外科クリニック	上田市上田1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
3 日 周 五	金井医院	上田市国分仁王堂1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
	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
	上田腎臓クリニック	上田市住吉322	0268-27-2737	肾科、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	上田市常田2-15-16	0268-75-7518	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	
特别提醒: 上田市内科・小児科初期救急センター 年初1月1日、2日、3日休息, 没有门诊服务!				

祝大家新年愉快!

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 日 周日	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
	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
12 日 周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	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
	かながわクリニック	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	皮膚科
	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
	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	上田原レディース&マタニティー	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科
13 日 周一	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
	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
19 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
	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
26 日 周日	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
	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

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

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



■一起进行雪上乐、[雪地行走]的运动! 体验冬天雪海的美景! (询问: 盐田公民馆报名 TEL38-6883)

让我们一起在一片白雪皑皑的、雪的海洋中体验[雪地行走]运动、寻找野生动物的足迹?

●日期 令和2年2月2日(周日) 8:30至14:00

●集合地点: 盐田公民馆(一起座大巴去目的地) ●活动地点: 练马区立武石少年自然的家周围。

●讲师: 信州上田千曲川少年团

●对象: 中小学生(小学生3年级以下者要求有家长同伴)

●定员和费用: 先报名20名, 500日元/人

●携带物品: 防寒服(必带帽子、手套、围巾等)、高帮雨鞋、中餐等

●申请: 令和2年1月30日(周四)以前电话向盐田公民馆报名。☎38-6883

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