



上田信息



中文本地消息 月刊
2020年10月号(No. 42)

◆令和3年度 保育园等的入园申请手续开始受理

(询问: 市保育课 TEL23-5132)

因家长的就业等、小孩希望去保育园、认定孩子园、小规模保育事业所等入托、以希望入托的对象者, 令和3年度的入园申请手续开始受理。

各保育设施有着各种各样的特色, 具体情况请查看市网页。



保育园的一览表

◎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)、小规模保育事业所等

家长必须能满足以下的条件之一

- ① 有每月64小时以上的工作
- ② 母亲在怀孕阶段或是产后不久者
- ③ 有病、伤或是残疾和精神障碍者不能进行保育
- ④ 同居家庭成员中有要时常护理者或看护的病人
- 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中
- ⑧ 有被虐待和发生DV的危险
- ⑨ 虽取得了育儿假, 但有在上保育园的儿童, 被认定需要进行保育时

●认定孩子园(没有必须保育的理由时)

要求小孩的年龄在满3岁以上



◎从申请到入园的过程(概要)

10月1日(周四)以后, 开始在各保育园和市役所等窗口分发『认定申请书兼入园申请书』—认定申请书兼入园申请书, 申请时必须一起提交的资料、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。

办理新入园认定手续●入园申请手续(希望保育者必须去报名)

日期和时间	办理地点
11月5日(星期四)、6日(星期五) 12:00至18:00	希望入园的保育园
11月9日(星期一)、10日(星期二) 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

※如错过了以上的办理申请的日期, 请直接向市保育课 TEL23-5132 联系

2月上旬, 认定证・利用决定通知书的发送

2月下旬, 入园说明会

4月上旬, 幼儿入园仪式(4月中旬左右 前期保育费・决定通知书)



Q 将要出生的孩子如何申请?

A 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。根据入园申请的情况, 有进行入园调整的可能性。

Q 当你碰到需紧急入园的实际困难时?

A 当碰到特别困难时, 市将在可能范围内给与办理随时可以入园的手续, 请有困难者可去希望入园的保育园或市保育课相谈。

2020 年国势调查 ※在上月号详细的介绍了



(询问：国势调查上田市实施本部事務局 ☎23-2235)

- 调查基准日：10 月 1 日（周四）的凌晨 0：00
- 调查对象：和住民票没有关系，10 月 1 日（周四）现在 3 个月以上居住或将继续居住 3 个月以上、包含外国籍的全部住民。
- 调查员：携带『国势调查员证』，带着『国势调查従事者の腕章』，的臂章，上门访问并发给调查票等一整套的文书。
- 不在家时：调查票等一整套的文书，将投入你家的信箱。

1、请利用因特网进行回答

2、调查票的回答和邮寄也可能

- 回答期限：10 月 1 日（周四）至 10 月 7 日（周三）

对『国势调查』进行忠实的回答，是每一住民的义务，请还没有完成回答的人们务必在期限内提交！！

■你想帮助地区居民一起养育孩子吗？

家庭帮助中心（ファミリーサポート・センター）的讲座和会员募集！

家庭帮助中心本部设在ふれあい福祉中心（上田市中央 3-5-1）

TEL21-3016(9:00 至 17:00 休假日除外)，欢迎询问。

中心是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），通过登录进行养育孩子的相互援助的有偿服务（基本 600 円/小时）的会员制组织。本中心对依赖和提供双方的会员随时进行募集。

主要的援助内容：

- 保育园、课后去儿童设施的接送、及这前后时间段里对小孩的照看
- 家长去医院、有兄弟姐妹的事时，暂时照管小孩等
- 保育园、小学放假时、临时对小孩的照看



《ファミリーサポート・センター講座》

●报名：

10 月 8 日（周四）止向家庭帮助中心报名，有托儿服务要预约（10 月 1 日以前，限先报名的 3 名）

●地点：ふれあい福祉中心中央 3-5-1）2 楼



家庭帮助中心的 HP 二维码

日期	时间	内容
10 月	13 日 周二	9:30 至 10:20 关于家庭帮助中心的说明
		10:30 至 12:00 救命的入门教程（心肺复苏法和 AED 的使用法等）小孩的事故和安全对策
	14 日 周三	9:30 至 10:50 需要特别支援的孩子的对应
		11:00 至 12:00 小孩身体的成长发育、疾病
	15 日 周四	9:30 至 10:30 小孩的饮食和健康的管理
		10:40 至 11:40 用车接送时的留意点及车用儿童安全椅的使用
16 日 周五	11:30 至 12:00	小孩的玩耍，孩子身心成长和他的背景，保育的心得、如何照看孩子
		和提供会员交流会

■十月份是儿童津贴・特例交付的支付月

6 月至 9 月的儿童津贴・特例交付的钱，在 10 月 9 日（周五）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。当有孩子出生或有扶养初中生以下儿童者迁入本市时，需要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、现况届（6 月初旬已寄到你们的住处，绿色的纸）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办理手续。

询问：上田市子育て子育て支援課 ☎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 ●小儿科（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

■高齢者の流行性感冒の予防接種开始了(讯问:市健康推进课 TEI28-7124)

必须先向医疗机构电话预约,并在身体健康状况良好的情况下去接种!!

●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人们)

60岁至64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书证明有同等程度的病情者。

●期间:10月1日至12月31日 ●费用:1300円日元(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。

上田市令和2年流行性感冒の予防接種 委托医疗机构一览表

医療機関名	地区	电话	医療機関名	地区	电话
小松内科循環器科医院	上田	27-2200	うへだはらライフクリニック	上田原	22-0873
吉松整形クリニック	上田	25-2515	上田原レティース&マタニティクリニック	上田原	26-3511
上田腎臓クリニック	住吉	27-2737	日比優一クリニック	上田原	21-0721
神科中央クリニック	住吉	26-1144	小泉クリニック	小泉	81-0088
豊殿診療所	殿城	29-1220	飯島医院	筑地	22-5011
い内科クリニック	古里	21-3737	つじい内科消化器科クリニック	筑地	29-8686
こさとクリニック	古里	28-4111	森ロコモクリニック	下之郷	38-1313
ハートクリニック上田	踏入2	23-0386	山田内科医院	下之郷	26-8181
上田病院	中央1	22-3580	リサーチパーククリニック	下之郷	37-1133
甲田医院	中央1	22-0859	甲田クリニック	古安曾	38-3065
佐藤胃腸科内科	中央1	22-2342	川西医院	保野	38-2811
日新堂医院	中央3	22-0558	五野医院	小島	38-0101
クリニック岡田	中央6	24-2662	桜の丘こどもクリニック	下小島	71-6171
杉山クリニック	中央北1	26-8200	塩田病院	中野	38-2221
安藤病院	中央西1	22-2580	橋本医院	舞田	38-2033
宮下医院	中央西1	22-4328	わかた内科	新町	38-2540
柳澤病院	中央西1	22-0109	川西生協診療所	仁古田	31-1411
田中クリニック	常入1	23-5757	室賀診療所	上室賀	31-1070
上田整形外科クリニック	常田2	75-7518			
大谷外科・眼科	常田3	27-2220	丸子地区の医療機関		
宮坂内科小児科医院	常田2	22-0759	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44-2111
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1	22-1270	三才山病院	鹿教湯温泉	44-2321
村上医院	大手1	22-3740	そよかぜ病院	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ニック	小牧	29-1112	塚原醫院	上丸子	42-5558
上田透析クリニック	御所	27-3006	のだか内科クリニック	中丸子	42-6501
城南病院	御所	22-3481	丸子中央病院	中丸子	42-1111
半田循環器科内科医院	中之条	28-0888	沖山医院	長瀬	42-3451
堀こどもクリニック	中之条	23-5566	山浦内科クリニック	長瀬	71-0170
三原内科医院	中之条	27-6500	生田耳鼻咽喉科医院	生田	41-1187
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28-8733	大久保医院	生田	42-6465
高野外科医院	秋和	22-8266			
上田生協診療所	上塩尻	23-0199	真田地区の医療機関		
葦沢内科医院+	芳田	35-3330	さなだクリニック	長	72-0711
下形整形外科クリニック	芳田	35-5252	本原クリニック	本原	72-5550
金井医院	国分	22-9716	小林医院	傍陽	75-3555
はらだ内科クリニック	大屋	36-0520			
かんがわクリニック	蒼久保	34-5151	武石地区の医療機関		
斉藤外科医院	蒼久保	35-0887	武石診療所	下武石	85-3308
あおぞらクリニック	上田原	75-1100			
飯田整形ペインクリニック	上田原	28-1211	其他地区的医療機関		
池田クリニック	上田原	22-5041	国保依田窪病院	長和町古町	68-2036

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

■在这个季节一定要注意~~~轮状病毒腹泻~~~

ロタウイルス（轮状病毒腹泻）、是急性肠胃炎引起的感染症。是婴幼儿在秋冬季至春季期间容易患的流行性轮状病毒腹泻。

● 症状：剧烈水泻、呕吐，并伴随有发热、腹痛的症状。

● 注意点：

① 容易发生脱水症，要注意勤补充水分。（如发生不能摄取水分的情况，要迅速联系主治医）

② 轮状病毒的感染能力非常地强，在患者排出的大便和呕吐物中含有大量的轮状病毒，在进行婴幼儿纸尿裤的交换和呕吐物的处理时要戴好口罩、使用一次性手套，把带有污物的垃圾装在密封塑料袋里并扎紧袋口，然后要用肥皂和流水彻底地洗手。其它对污染了的衣物等要用含氯消毒剂进行消毒。



ロタウイルス（轮状病毒）的接种被划入婴幼儿定期预防接种

对象者：令和 2 年 8 月 1 日以后出生的婴儿

开始日：10 月 1 日以后开始

标准的接种期间

① ロタリックス：口服、低毒性活性轮状病毒接种

（口服分 2 次 投药）

② ロタテック：口服、5 价低毒性活性轮状病毒接种

（口服分 3 次 投药）

※两种疫苗都要在出生 6 周后、可以开始接种。在 10 月 1 日前开始接种

者，不属于婴幼儿定期预防接种属任意接种（要求自我负担）。

※两种疫苗由家长选择决定一种给孩子接种，但具体的医疗机构有只能接种其中的一种疫苗的可能，具体请事先向医疗机构确认。

实施地点：市委托的医疗机构（发给接种对象者的通知书中附有市委托的医疗机构一览表）

其它：

1. 在 9 月末向各对象者发接种通知。

2. 明显有患肠套叠疾患者、是先天性消化器障碍患者（完全治愈者除外），和有严重联合免疫缺陷病者不属于接种对象者！

询问：上田市健康推进课 ☎28-7124

■介绍家长和孩子一起参加的运动教室

询问：クラブ USC ☎26-5320（平时日子 10:00 至 16:00）

运动教室名称	ポッポ体操教室	家长和孩子游玩教室运动	锻炼小孩运动机能的教室
内容	入幼儿园前的母子一起参加的教室 在宽广的运动室内母子可以尽情地运动。	母子一起参加的教室 通过快乐的游玩，来获得进行运动的效果。	学习怎样使用身体，能培养孩子的运动能力。
日期和时间	10 月 6 日、27 日 周二， 10:30 至 11:30	10 月 10 日 周六， 10:00 至 11:00	10 月 24 日 周六， 10:00 至 11:00
地点	上田城迹公园 体育馆 剑道场	神川小学校体育馆	川边小学校体育馆
对象	1 岁半至入幼儿园前的孩子	幼儿园小班至大班的孩子及他们的家长	小学 1、2 年级的学生
费用	母子 700 日元/次	500 日元/一孩子※家长不要钱	500 日元/1 人
定员	-	先报名的 15 组	先报名的 15 人
携带物	室内用运动鞋、毛巾、补充水分的饮料		
报名	在教室开办的前日 15:00 为止，用电话申请报名		

■募集农家的帮手(农业助手)

如你对农业有兴趣、想进行农业的体验者，你可以试一试应募农家的帮手！

● 进行农活的地方：主要在豊殿、神科、塩田地区。

● 农活的内容：以水果树的农务为主要内容。还召开具体的操作的讲习会。

● 询问：アグリサポート事務局（上田农业助手事務局）☎22-0740

■上田市 エコ・ハウス举办的跳蚤市场

(※エコ・ハウス在市的清洁中心内, TEL23-5144)

有布、整匹的布、毛线、日本和服、新品的衣服等等, 通过跳蚤市场, 大家发现物品的重要性, 思考各种各样物品的活用方法。还有上田市 エコ・ハウスの用过的物品, 可以免费提供。

日期: 10月24日 周六, 10:00至12:00

其它: 停车场有台数的限制, 请大家来场时尽量一起乘坐一辆车来参加

■介绍在上田情報ライブラリー (※周二休息) 开办的几个讲座

在上田駅前大楼パレオ 4楼 地址: 天神1-8-1 询问: ☎22-2010

讲座名称	使用笔记本充实每天生活的习惯	物理距离和心理距离的良好感觉的平衡	女性 健康和瑜伽的教室 (パレオ 2楼会议室)
内容	做自己人生的主人公, 今天开始可以使用的人生的实用技术, 参加型讲座	为了健康的日常生活, 学习在家庭和工作可以活用的、有效的对话方法的参加型讲座。	前半部分以如何保持一直能健康行动的身体为题进行讲解和运动, 后半部分通过一起做瑜伽来调和身体。
日期和时间	10月14日 周三, 18:30至20:10	10月15日 周四 18:30至20:00	10月5日周一, 18:30至20:00
讲师	中澤 武 老师 (哲学家)	中島 真紀 老师	●神尾 みち子 老师 ●市的健康运动指导师
定员	先报名的15名		
费用	500日元 (含资料费)		---
携带物	笔记用品		瑜伽垫子或大浴巾、补水的饮料
报名	9月25日 (周五) 以后, 用电话报名 TEL22-2010		8月24日 (周四) 以后, 用电话报名 TEL22-2010

各位外国籍市民

让我们一起来愉快地学习日语和日本的文化,
是谁都能自由参加的日语讲座, 欢迎大家轻松报名!

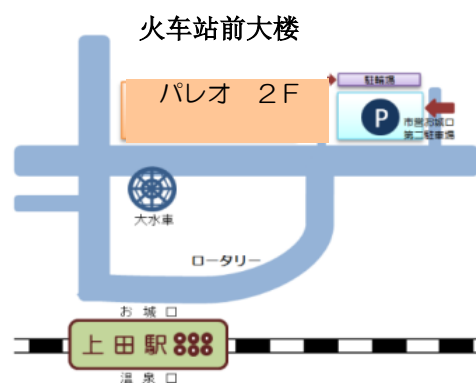


- ◇ 日期 全部16次 (日期全部在周三)
2020年 10月7日、14日、21日、28日
11月4日、11日、18日、25日
12月2日、9日、16日、23日
2021年 1月6日、13日、20日、27日
- ◇ 时间 18:30至20:00
- ◇ 地点 上田火车站前大楼パレオ2楼会议室
- ◇ 定员 20人 (当报名人数达到定员时, 停止受理报名)
※会读片假名和平假名程度的日语水平者
- ◇ 费用 不要

- ※1 要求进入教室的学员等全员戴好口罩。
- ※2 注意根据情况, 有变更为网上上课的可能。
- ※3 开车者, 请利用本大楼相邻的市营停车场 (要求带停车券来教室, 给与处理后、停车免费)

●询问・报名

上田市 人权男女共生课 多文化共生担当
TEL 0268-75-2245 (平日9:00至17:00)



主催 上田市

目前还有少数名额, 想参加者请尽快来市役所外国人服务窗口报名, 为防止新肺炎感染, 定员20人为止停止受理报名, 请大家理解。

跌落、跌倒事故

从成人的床上跌落

0岁~1岁左右

< 注意要点 >

1. 要注意孩子睡觉时会因翻身或滚动从床上跌落，从而导致头部等部位受伤。
2. 哄孩子睡觉时，虽然大多家长会陪在旁边一起睡，但在孩子2岁前，要尽量让孩子睡婴儿床。



从婴儿床或换尿布台上跌落

0岁~1岁左右

< 注意要点 >

1. 使用婴儿床时要一直使用护栏。
2. 在婴儿床或沙发、装在公共设施内的换尿布台等有一定高度的地方更换尿布时，视线不要从孩子身上移开。



从椅子或沙发上跌落

0岁~1岁左右

< 注意要点 >

1. 避免孩子从椅子或儿童用高凳上站起，或坐着蹬桌子。
2. 务必要为孩子系上高凳的安全带。
3. 避免让孩子在椅子上玩耍。
4. 让孩子睡在沙发上，要注意避免其翻身跌落。



从楼梯上跌落，在台阶上跌倒

0岁~1岁左右

< 注意要点 >

1. 要注意从孩子会爬的时候开始，就会发生从楼梯跌落的情况。
2. 要安装防跌落护栏，也不要忘记将其关闭并上锁，避免孩子打开。
3. 要注意孩子可能在玄关台阶处跌倒，以及周围是否有其他容易绊倒的台阶。



从阳台等处跌落

1岁以上

< 注意要点 >

1. 避免让孩子独自去阳台。
2. 要教导孩子从阳台上探出身体会有跌落的危险。
3. 要注意避免在阳台上放置花盆、椅子等可以作为塌台的物品。
4. 要避免将孩子独自留在家中外出。



从窗户或飘窗跌落

1岁以上

< 注意要点 >

1. 要教导孩子可能会从窗户跌落下去的危险。
2. 要避免在窗户附近放置床或沙发等可以作为踏台的物品。
3. 要教导孩子，靠在纱窗上，纱窗破掉后可能会跌落下去，所以不能这样做。



使用婴儿背带时跌落

< 注意要点 >

0岁~1岁左右

1. 使用婴儿背带时，因拾取物品等而需要身体前倾时，务必用手扶住孩子。
2. 使用婴儿背带背起、抱起或放下婴儿时，要放低身体。
3. 对于纽扣类的卡扣、带子的松紧扣、以及孩子应在的位置等，要在详细阅读使用说明后正确使用婴儿背带。



从婴儿车上跌落

0岁~2岁左右

< 注意要点 >

1. 务必正确系紧安全带。
2. 要注意避免因被台阶卡住或提重物时，失去平衡跌倒。
3. 带着婴儿车乘坐电车或公交时，要注意周围情况，确认是否安全。



从购物车上跌落

1岁~2岁左右

< 注意要点 >

1. 避免让孩子站立在购物车里或者用购物车玩耍。
2. 避免让孩子坐在购物车幼儿座椅以外的地方。
3. 要充分确认注意标识后安全使用。



从游戏道具（滑梯、攀登架、秋千等）上跌落

2岁以上

< 注意要点 >

1. 玩耍时要遵守设施及游戏道具的适用年龄。
2. 6岁以下的孩子要有大人陪同，并注意避免将视线从孩子身上移开。
3. 衣服上的绳子等有可能会缠住脖子，所以要注意衣服或手袋等物品上的配件。
4. 要告知孩子每种游戏道具的正确使用方法。
5. 要教导孩子遵守每种游戏道具的使用方法，以及不要故意开玩笑将其他孩子撞倒。



从无踏板两轮游戏道具、滑板车等上跌倒

2岁以上

< 注意要点 >

1. 根据道路交通法，孩子蹬腿前进的无踏板两轮游戏道具或滑板车不能在道路上使用。
2. 务必让孩子佩戴头盔玩耍，并告知正确的骑乘方法。
3. 孩子在骑行2~3岁可以使用的无踏板两轮游戏道具时，家长要避免将视线从孩子身上移开，以防孩子跌倒。



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！！

10 月休息日的紧急医 有急病时，可以去看病的值班医院（上田市医师会）

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
4 日 周日	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	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
11 日 周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	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
	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
	あさわ皮膚科	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
	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
18 日 周日	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 6 9 9 - 1	0268-71-6171	小児科（专门医）
	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
	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
	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
25 日 周日	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	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

必须先电话预约后，按指示前去就医！

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



注意 10 月开始每周一次的不可燃垃圾的回收，更变为每月 2 次（询问：市废弃物对策课 ☎22-0666）

令和 2 年 10 月开始，上田市的所有自治会，不可燃垃圾（印红色字的指定垃圾袋）的回收，将从每周的回收一次，更变为每月回收 2 次。通过这次不可燃垃圾回收次数的更改，有利于垃圾的减量和资源再利用，望广大市民理解和协助！其他有 ♻️ 标记的塑料垃圾的回收，还是按现况的每周一次，没有变化。



具体回收日，请确认自治会发给个家庭的【不燃垃圾的回收日历】！！

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