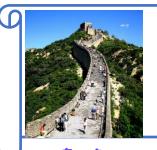
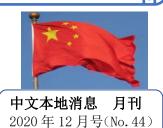
市役所主楼一楼外国人住民综合窗口开厅日 9:00~17:00,有中国语免费咨询窗口的服务。中国语咨询请拨打市役所多文化担当窗口直通电话 0268-75-2245



上四信息



CARRELL SECTION AND CONTROL OF THE CARRELL SECTION OF THE CARRELL SE

◆市营住宅 12 月期入住者的募集! (询问: 市住宅课 TEL23-5176)



- **▼募集团地:** ①千曲町 2 户 ②内堀 3 户 ③馬場町 1 户 ④中丸子 6 户 ⑤中丸子第 2 1 户
- 募集团地和户数有变动可能,应募的资格、住房的结构和房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的 HP。
- ♥申请窗口: 在 12 月 1 日 (周二) 至 8 日 (周二) 8: 30 至 17: 15, 向市住宅 课或丸子、真田、武石的自治中心市民服务课窗口申请。
- **▼入居者的决定方法:** 12 月 16 日 (周三) 在中央公民馆 2 楼第 1 会议室进行公开抽签决定入居者。
- **♥其他:** 在抽签后如有没有申请者的住宅,将以没有中签者为对象,再次进行募集和抽签。
- ※单亲家庭、高龄者家庭、残疾人家庭等能满足一定条件的家庭,有能优先申请的条件,但这并不是能保证入住。

∞组织无人照看的孩子在一起渡过课余时间∞

■令和3年度 课后儿童俱乐部利用申请开始办理了(讯问:上田市学校教育课 23-5195)

『为了家长们能兼顾好工作又能养育好孩子』,市对儿童能健康地成长进行支援,课后儿童俱乐部作为儿童放学后和学校的休息日能安心地生活的场所,在全小学所在地区设置了课后儿童俱乐部(儿童俱乐部●学童保育所)。以下是明年度的利用申请手续。

- **◎利用费:** 儿童俱乐部 3000 日元 / 月 (当月的利用日不到 10 日时,为 300 日元 / 1 日)
 - 学童保育所 6000 日元 / 月
 - ※1 对有兄弟姐妹的家庭和单亲家庭有减轻措施。
 - ※2还有根据不同的设施有需要交点心费和家长会会费的。
- ◎申请方法: 11 月 16 日(周一)以后,填好申请表(申请表在各儿童俱乐部、在市的 册 可下载取得),在以下的期间内、携带申请表和必要的就劳证明等材料,去希望利用的设施并要求在申请期限内提交。

主要的对象者	申请期间
是令和2年度的利用者,继续利用的家庭	11月16日(周一)至21日(周六)
第一次开始利用的家庭(新1年级的学生等)	11月24日(周二)至28日(周六)
11月28日以前,不能完成申请的家庭	11月30日(周一)至12月4日(周五)

(周一至周五: 13: 00 至 19: 00 周六: 8:00 至 19: 00)

◎其他

- ※需要特别照顾的儿童也可以进行申请,需要特别支援的具体内容请与儿童俱乐部的工作人员相谈。
- ※令和3年度4月1日(春假中)就希望利用的人们,必须在申请期间内进行申请。
- ※各课后儿童俱乐部的具体联络信息,请查看市网页。从以下的二维码可以进入。



上田市的人口(令和2年11月1日现在)

"市民的森林溜冰场"今年也对外开放

∞上田市民冬天娱乐的室外溜冰场∞

为防止新肺病毒的感染,敬

① 当本人身体状况不是很

好时,或同居家属、周围

接触频繁的人有新肺病

毒的感染的可能性时, 请

②在场内要求戴口罩,并用

请大家协作!

不要来。

酒精消毒手指等!

询问: 市民森林溜冰场 TEL: 27-9396 上田市スポーツ推進課 TEL: 23-6372

每年有许许多多的市民携家属利用森林溜冰场,,今年"市民的森林溜冰场"也即将开始营业!

日期: 12月19日(周六)至令和3年2月7日(周日)

※12月31日(周四)和1月1日(周五)休息

时间: 9: 00 至 16: 30 (最终进场时间 16: 30)

门票: 760 円 (中学生以下 300 円, 就学前的儿童免费),

仅进场观看 300 円, 借溜冰鞋 400 円

地点: 市民の森スケート場【芳田3780-85**】 其他:** 12月19日(周六)和2月7日(周日),

是免费开放日(借溜冰鞋收费)



- ●设施内的食堂,营业期间周六、周日、节假日,12月28日至30日和年初1月4日至6日营业,营业时间为11:00至14:00,敬请大家利用。
- ●为了你的安全,要请在溜冰中戴帽子和手套。

每年有许许多多的市民访问森林溜冰场,今年也有(在上田市分发至每一家庭的上田广报上)优惠价溜冰券,大家可以剪下来利用。下面只是给大家参考用的样本。

◆开办上田市小学生滑雪教室

(**询问: 市スポーツ推進課 TEL23-5196 FAX 2 3 - 6 3 7 6 上田站前大楼 • パレオ的 5 楼)** 以学习滑雪技艺, 广交朋友并进行积极的交流为目的滑雪教室。

- 日期: 令和3年1月9日(周六)、10日(周日)(住1晚2天)
- 对象:一个人能生活的市内小学 5、6 年级的在学学生
- 地方: 菅平高原滑雪场
- 教练:全日本滑雪联盟公认指导者(上田滑雪俱乐部成员)
- 定员: 60 名(当报名超过定员时以抽签决定能参加者)
- 参加费:9000 日元(包含讲座费、住宿费、滑雪行车费用、保险费等) 参加者确定后,向参加者邮送交付单,请确认。需要借滑雪用具的费用当 天征收。
- 报名: 11月30日(周一)为止填写好规定的申请表(在各申请询问窗口、市的网页都可以取得)邮寄申请: 〒386-8601(地址不需要)教育委員会スポーツ推進課 スキー教室担当 宛、也可通过 E-mail 和传真申请。
- 其他:注意事项、详细信息请参考市的网页



巾网页

上田市内科・小児科初期救急センター **诊疗日: 毎天** (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) 雹0268(21)2280 ●小儿科 (15岁为止) 雹0268(21)2233

◆身体和头脑都能得到很好地放松!体验太极软力球的教室

(询问: 西部公民馆 ☎27-7544)

太极软力球是利用球板和装了砂子的球进行身体旋转的运动,是以中国为发祥地的新运动项目。活动身体, 达到身体和头脑都能得到很好地放松的效果!

- 日期: 12月16日(周三) 10:00至12:00
- 讲师: 陈瑞琦女士(中国武术5段)
- 定员: 20 名
- 费用: 100 日元
- 携带品: 毛巾、饮料、运动鞋
- 报名申请: 11 月 25 日(周三)至 12 月 9 日(周三)向西部公民馆 TEL27-7544 报名。



◆今年冬天的户外运动*****请尽情地享受上田的雪*****

菅平高原全滑雪场通用和武石番所ヶ原滑雪场的滑雪行车乘车券,有优惠价(※特别优惠活动, 不受住址的限制)! 今年滑雪季节里,对菅平高原全滑雪场通用有和武石番所 ヶ原滑雪场的滑雪行车 乘车券进行打折!各滑雪场的一日券,每人减1000円日元,在各滑雪场的滑雪行车乘车券购买处都 可购买打折优惠滑雪行车的乘车券。

期间:①菅平高原全滑雪场通用:12月5日(周六)至令和3年2月28日(周日) ②武石番所ヶ原滑雪场: 12月26日(周六)至令和3年3月28日(周日)

菅平高原全滑雪场(询问:上田地区振兴事业团 TEL42-1003,真田产业观光课 TEL72-4330)

	一日券		带中餐的组合券		2 日券	
	普通	菅平优惠	普通	菅平优惠	普通	菅平优惠
大人 (高中生以上)	4800 円	3800 円	5300 円	4300 円	8600 円	6600 円
小学生	2800 円	1800 円	3600 円	2600 円	5200 円	3200 円
中学生、60岁以上者	3800 円	2800 円	4600 円	3600 円	7000 円	5000円
老人(70岁以上)	3300 円	2300 円	4000 円	3000 円	6000 円	4000 円
小孩(4岁至学前儿童)	1000円	0円	_	_	2000 円	0円



武石番所ヶ原滑雪场(询问:上田地区振兴事业团 TEL42-1003,武石产业观光课 TEL72-4330)

	一日券	
	普通	たけし番所优惠
一般	3550 円	2550 円
上田市民、练马区民	3000 円	2000 円
50 岁以上者	2030 円	1030 円
小学生	1520 円	520 円

注意: • 要携带驾驶证、保险证能确认年龄的证件。

- 今年的特别优惠活动在财政预算使用完毕时将终止。
- 特别优惠不能和其他的优惠券同时使用。



为庆祝和纪念上田地区的日本遗产认定, 齐放冬天的烟火! 为庆祝和纪念上田地区的日本遗产认定, 沿晨光照耀的通道,燃放大型的烟花。

★时间: 12月20日(星期日) 18:00开始, 顺着晨光的通道,烟火被顺次打上夜空。

★地方:神川地区、塩田地区、別所温泉地区

(地理位置请看右边的示意图)



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!!

◆支援年轻人就职!上田市促进年轻人就职为目的支援程序

(询问:シードジャパン株式会社☎43-8155)

以作为正社员工作为目标、20年代的年轻人为对象,培养出企业需要的人才,促进人才成长的2个月的教学和实习的程序。能促进企业安定地使用人才,进行正社员的雇用。到现在为止没能找到固定正社员工作的年轻人或是在新肺病毒感染的经济低调期间失去了固定工作的年轻人,这支援年轻人就职的程序是帮助你们跨出第一步的好机会。

期间: 令和3年1月12日(周二)至3月19日(周五)

内容: 学习企业需要的社会人必须的基础知识和去实际工作现场实习

对象:研修开始时就住在上田市内(包含预定者)、29岁以下者

定员: 10 名左右(从应募者中抽签)

申请: 12月25日(周五)为止用电话申请

其他:研修期间有工资,在发工资的基础上,加入社会保险,还有能轻松参加的上田市促进年轻人就职为目的支援程序说明会,具体请查看网页。

◆为年轻人开设的就职"一对一对谈型咨询"(询问:上田市地区雇佣推进课·TEL26-6023)

学生、年轻人对工作有疑问之处,为了大家能以自己愿望和计划来找到理想的工作,安排有专业知识的进 言者来回答大家的疑问。

◆ 日期和时间: 12月10日(周四)、22日(周二)、令和3年1月14日(周四)、26日(周二)、

13: 30 开始、14: 30 开始、15: 30 开始(1 人限 50 分钟)

- ◆ 地点:上田市就劳サポートセンター(在勤労者福祉センター内)
- ◆ 对象:包含学生在内的45岁以下的希望就职的人们。
- ◆ 报名:在希望日的2天前(周六和周日、节假日除外17:00为止)用电话报名 TEL: 26-6023。

◆为寻找工作者服务 公共职业训练生募集(介护工作者的初任者培训班)

询问:县工科短期大学校☎39-1111

对看护工作必须的知识和技能进行集中培训,取得《介護職員初任者研修修了資格》的资格(※这是看护工作必须的上岗资格),为春天就能开始就职服务的、期间为2个月的公共职业训练。

- ●训练期间:令和3年1月6日(周三)至3月5日(周五) 周六周日、节假日除外。
- ●训练地点: ニチイ学館上田校上田教室(上田市天神1-8-1、ビルパレオ6楼※上田站前,正对面大楼)
- ●应募资格:在公共职业介绍所(ハローワーク)进行了求职登录者,要求能参加训练期间全课程的学习者。
- ●费用:不要。但需要自己支付教材费等。
- ●定员: 20 名(12 月17 日周四有入学者选考,必须参加)
- ●申请: 12月8日(周二)为止向上田公共职业介绍所(ハローワーク上田)训练担当窗口报名,报名时要求填写申请表。

◆公共交通大巴《上田草津线》开通!(不需要预约,请直接去车站)

询问: 上田バス TEL34-6602 市交通政策課 TEL23-5011

运行日: 12 月 1 日 (*预定) 开始每天运行。

运行期间为每年的12月1日至第二年的3月31日。

大家一日游的温泉等都可以利用,可以尽情地享受温泉!

大巴的时刻表和票价

	2 T - 1 T -						
上田站的城出口第3乘车场出发							
	上田火车站	住吉	ゆきむら夢	新鹿沢温	万座、鹿沢	草津温泉バスタ	草津温泉ホテ
			工房	泉	口駅	ミナール	ル櫻井
→季节运行	10: 25	10: 36	10: 45	11:10	11:40	12:22	12:25
→毎日运行	11:30	11;41	11:50	12:15	12:45	13:27	13:30
→票价 (円)	起点站→	不能下车→	不能下车→	1000→	1500→	2000→	2000→
草津温泉ホテル櫻井出发							
←季节运行	14: 50	13: 34	14: 24	13: 50	13: 20	12: 55	12: 50
←毎日运行	17: 50	17: 34	17: 24	16: 50	16: 20	15: 55	15: 50
←票价 (円)	←2000	←2000	←2000	← 1000	←不能下车	←不能下车	←起点站

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

12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(0268)	医院的专门
6 日 周日	い内科クリニック	古里 166-1	0268-21-3737	内科、胃内科
	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	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
	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
	金井医院(耳鼻咽喉科)	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
	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
	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、小儿科
13 日	甲田クリニック	上田市古安曽 1833	0268-38-3065	内科、小儿科、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
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	内科
	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
20 日	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
周日	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437	0268-38-2011	眼科
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	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
	上田生協診療所	上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
27 日	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
周日	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
/HJ II	川西医院(皮膚科)	上田市保野 710	0268-38-2811	皮肤科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
	上田原レディース&マタニティ ークリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科
	塩田医院	上田市中野29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
30 日	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
周三	桜の丘こどもクリニック	上田市小島699-1	0268-71-6171	小儿科(专门医)
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	眼科、外科
	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
31 日	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
	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	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

注意: 本月 30 日、31 日下面的内科■小児科初期救急センタ-休诊!!

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)

ዹ 诊疗日期:每天

<u>8月14日至16日,12月30日至1月3日</u>除外

- ♣ 诊疗时间: 20:00~22: 30
- ●内科(16岁以上 ☎0268(21)2280 ·
- ●小儿科(15岁为止) 雹0268(21)2233



●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!!

跌倒事故

从成人的床上跌落

0岁~1岁左右

< 注意要点 >

- 从而导致头部等部 1. 要注意孩子睡觉时会因翻身或滚动从床上跌落, 位受伤。
- 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。 2

从婴儿床或换尿布台上跌落

使用婴儿背带时跌落

《小孩事故防止手册》的具体内容连载(五)

因拾取物品等而需 要身体前倾时,务必用手扶住孩子。 使用婴儿背带时,

2. 要注意避免因被台阶卡住或提重物时,

1. 务必正确系紧安全带

< 注意要点 >

从婴儿车上跌落

3. 带着婴儿车乘坐电车或公交

是否安全。

去平衡跌倒。

- 使用婴儿背带背起、抱起或放下婴儿
 - 时,要放低身体。
- 带子的松紧扣、以及 明书后正确使用婴儿 要在详细阅读使用说 对于纽扣类的卡扣、 孩子应在的位置等,



时,要注意周围情况,确认

1岁~2岁左右 从购物车上跌落

< 注意要点 >

在台阶上跌倒

从楼梯上跌落

< 注意要点 >

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

3

1. 使用婴儿床时要一直使用护栏。

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

< 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。

就余

要注意从孩子会爬的时候开始,

沿

1. 避免孩子从椅子或儿童用高凳上站起,

坐着蹬桌子。

务必要为孩子系上高凳的安全带。

ri

3. 避免让孩子在椅子上

发生从楼梯跌落的情况。

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。 要注意孩子可能在玄关台阶

是否有其他容易绊 处跌倒, 以及周围

塞

4. 让孩子睡在沙发上,

注意避免其翻身跌落

倒的台阶

要充分确认注意标识后安全使用。

上跌落 秋千等) 攀登架、 (滑梯、

< 注意要点 >

从游戏道具

- 2.6岁以下的孩子要有大人陪同,并注意避免将 1. 玩耍时要遵守设施及游戏道具的适用年龄
 - 上的绳子等有可能会缠住脖子, 衣服上的绳子等有可能会缠住脖 注意衣服或手袋等物品上的配件。 视线从孩子身上移开。
- 要告知孩子每种游戏道具的正确使用方法。
- 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。



滑板车等上跌倒 从无踏板两轮游戏道具、

< 注意要点 >

- 孩子蹬腿前进的无踏板两轮游戏道具或滑板车 1. 根据道路交通法, 不能在道路上使用。
- 务必让孩子佩戴头盔玩耍,并告知正确的骑乘方法。
- 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。

1. 要教导孩子可能会从窗户跌落下去的 从窗户或飘窗跌落 置床或沙发等可以作 要教导孩子, 靠在纱 要避免在窗户附近放

< 注意要点 >

危险。

2. 要教导孩子从阳台上探出身体会有跌落的

1. 避免让孩子独自去阳台

< 注意要点 >

从阳台等处跌落





窗上, 纱窗破掉后可 能会跌落下去, 所以

为踏台的物品。

要注意避免在阳台上放置花盆、椅子等可

3

田

要避免将孩子独自 以作为塌台的物品。

4

在家中外出。

不能这样做。