



中文本地消息 月刊 2021年3月号(No.48)

海野町

交通規制図





(13:25頃) ゴール

◆融入各种各样的感情,链接希望之路! 上田市「东京 2020 奥林匹克圣火接力仪式] (询问: 市交流文化スポーツ课 TEL75-2005)

大手町

上田市圣火接力仪式的安排

4月1日(周四)开始地: 市文化交流艺术中心 12: 52 左右, 终点地: 上田城迹公园 13: 52 左右

由于新型冠状病毒感染症的流行,延期的东京 2020 奥林匹克的圣火接力,2021年3月25日(周四)将从福 岛县拉开圣火接力的序幕,在4月1日(周四)将在我们 上田市进行圣火接力仪式。

奥林匹克象征的圣火的到来上田市,从开始地上田市 文化交流艺术中心至终点地上田城迹公园的行程,将满载 着理想和希望的光芒,完成上田的[东京 2020 奥林匹克的 圣火接力]!

聖火リレールート 鷹匠町 聖火リレー開催中 の車での通行はお 控えください 上田駅 上田市交流文化芸術センタ (サントミューゼ) 12:00~13:10 12:10~13:20 スタート (12:52頃) 千曲川

召开小型的庆祝仪式

代表上田市民热情和达奥林匹克的圣火一起燃烧的庆祝仪式

时间和地点: 11: 30 至 12: 50 (预定) 上田市文化交流艺术中心(位置在超市アリオ的对面) 草坪广场 内容:市民团体的文艺演出(内容有歌唱、舞蹈、打鼓等)※注意当日市文化交流艺术中心的停车场不能使用!

新型冠状病毒疫苗的接种开始了

◆与新型冠状病毒感染症关联的情报(根据3月1日现在的情报编制)

为了预防新型冠状病毒感染症、尽可能地减少感染者的死亡和重症者的人数,从而阻止 新型冠状病毒感染症的蔓延!全国性的新型冠状病毒疫苗的接种开始了。上田市的新型冠状

病毒疫苗的接种具体日程安排等将在市的网页上揭示,请大家确认。



上田市寄给对象者疫苗接种必须要的『接种券』

◎『接种券』,将根据新型冠状病毒疫苗接种的优先顺序邮寄给对象者

接种优先顺序: 大概会在相当的一段时间里,由于疫苗数量有限,市将遵循国家提示的优先顺序来进行。

- 医疗单位的工作人员(由长野县主导对应) 1.
- 高龄者(令和3年度中到达65周岁以上者)
- 有基础疾病者、在高龄者设施里工作的人们
- 以上以外的人员

※1 关于未满16周岁的小孩的新型冠状病毒疫苗接种,目前还没有确定。 ※2 关于在妊娠中的妊妇可以接种,但希望和自己的主任医师相谈、郑 重判断。

新型冠状病毒疫苗的接种是完全的预约制

预约方法、接种会场的详细信息将和『接种券』-

邮寄给大家。



上田市的人口(令和3年3月1日现在)

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!!

※高龄者的新型冠状病毒疫苗接种,上田市基本目探讨在近段时期以集团接种的方式进行。

免费进行新型冠状病毒的疫苗接种

- ◆新型冠状病毒疫苗的接种费全额由公费负担,接种的次数是第一次接种后间隔规定的日程、同种疫苗再接种一次,预定同种疫苗1人接种2次。
- ◆新型冠状病毒疫苗的接种,仅对同意疫苗接种者进行。

请注意警惕关于新型冠状病毒疫苗接种的可疑电话!

市、县、国家没有因为新型冠状病毒疫苗接种、电话要求你提供个人信息的可能!

要注意年度末、年度开始的期间里、由于人流的移动,引起新型冠状病毒感染症流行的扩大!

由于 3 月, 4 月是回家乡、毕业旅游、欣赏樱花等等人员移动和会餐较多的的时期,容易发生新型冠状病毒感染症流行的扩大,请大家要继续彻底进行预防感染的对策。

上田市希望广大市民协力:

- ◆ 回家乡、旅游要尽量避开人员集中的繁忙时期。
- ◆ 会餐要选择在遵守预防感染对策的店家进行,并要注意在会餐中下功夫减少感染的危险性、愉快进餐。
- ◆ 和平时经常在一起的以外者会餐时,在交谈时要注意保持一定的距离并戴好口罩,希望大家郑重对待!

◆上田市 举行『第 18 次上田城 千本樱花节 』

2021年4月1日(周四)至11日(周日)10:00至16:00 上田城迹公园

在迎来樱花盛开的春天,战国名将"真田昌幸"建筑的上田城,迎来了《第 18 次上田城 千本樱花节》! 以上田城周围的千本樱花为起点,上田市在努力争取赢得赏花、美食、温泉的观光据点,欢迎前来自由观赏! ※上田城迹公园周围在千本樱花节期间预测会有交通混乱,请尽量利用公共交通或利用其他的市内停车场。 ※受新型肺炎的疫情的影响时,上田市以游客的健康和安全为重,有更变,取消演出、食品贩卖等活动的可能!



◎艺术造型花的上田城

象征春天的花,展出大型鲜花的艺术造型,还有能轻松 参加的插花讲座。

期间: 4月1日(周四)至11日(周日)场所: 上田城迹公园内 东虎口城门附近

◎艺术灯光秀 日期和时间:4月1日至11日18:30左右(天黑以后)开始至21:00

上田城的夜景被认定为日本夜景遗产,护城河反射出的 富有幻想色彩的樱花,献给大家上田城城灯光交织的夜空, 根据开花的情况有期间、时间更变的可能。

◎美食•农副产品展

•美食•农副产品展

期间和时间: 4月1日(周四)至11日(周日)10:00至16:00场所:上田城迹公园内旧市民会馆停车场

• 姐妹城市观光产品展,

期间和时间: 4月10日(周六)、11日(周日)10:00至16:00 场所:上田城迹公园内 旧市民会馆停车场

• 千本樱花的甜点大会

春天的象征,上田的有名甜点大集合。

期间和时间: 4月1日(周四)至30日(周五)9:30至18:00

场所: 观光会馆外卖店

望大家配合佩戴口罩、手指消毒等防止新型肺炎病毒的感染的对策。



※请注意上田城迹北观光停车场在千本樱花节和大型连休期间将实行特别收费。

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

◆在住宅区等地方进行农药的喷撒,要充分注意使用方法!!(询问:市农政课圈23-5122)



从春天到夏天使用农药的机会大大地增加。当使用农药时,要充分注意使用的方法。特别是学校等公共设施、住宅地区附近的田地等,要留意绝对不能发生对周围小孩、居民健康有害的事故,在选择品种时要考虑选比较抗病虫害的树种、菜种等、进行尽量不使用农药的管理是关键。

使用农药时必须要遵守以下的事项

- ·要严格根据所附的说明要求来进行农药的喷撒(喷洒对象、用量、浓度、时间、回数等等)
- ·农药的喷撒前要向周围人员说明农药的使用目的,喷撒日期和时间、农药种类等。
- ·要对喷撒的区域要采取人不会误进入的措施,如立显眼的告示板等。
- ·平时要重视、尽量注意不让喷撒的农药飞散(要力争区域内最小限度地使用农药,不得不使用农药时要在无风、风小时进行,再喷撒器的压力不能太大。
- ·根据农药的喷撒规则,进行喷撒作业时要穿防护衣、戴防护口罩。
- ·使用过的农药处分时要采取适正的方法进行。处分不用了的农药、装过农药的空袋、空容器等可向农协或贩卖店铺联系,进行适当的处理。
- •还有自己家的庭院、市民农田、停车场等使用杀虫剂、杀菌剂和除草剂时要同样地有顾虑地进行。

◆**必须要对狗进行狂犬病的预防注射!!**(讯问: 市生活环境课營22-4140)

狂犬病是一种一旦发病、死亡率几乎高达 100%的可怕疾病。每年以亚洲地区为主,全世界大约有 5 万人死于狂犬病。根据狂犬病预防法,规定狗的饲养主有每年对饲养的狗要进行一次狂犬病的预防注射的义务。大家务必要对狗进行狂犬病的预防注射!



- ●对象犬: 出生 91 日以上的所有的饲养狗
- ●费用/携带物品: ☆登记完了狗: 3600 日元 (注射费),要求携带 3 月下旬邮寄的「预防注射申请明信片」 ☆新规登记的狗 (登记费+注射费) 6600 日元
- ●**日程和地方:** 在 4 月以后各地区公民馆等设施顺次进行。各地区开设的具体日期的详细情况,请确认市网页。 ★注意事项:
- ◆ 养的狗有健康的担心等时,请去动物医院注射。
- ◆ 因为会场注射在注射时要求饲养主自己用力压住狗,要求保证能压住饲养狗的人来。来会场时一定要使用 牵栓狗的头部用缆权圈!
- ◆ 今年的狂犬病的预防注射会场和去年有变化,请很好地确认。
- ◎狗的调教讲座(讯问長野県動物愛護会上小支部※在上田保健福祉事务所内 TEL25-7153) 开设狗调教课程的教室,有需要者请报名申请。
- ◇知识教育讲习(一次)

日期和时间: 4月17日(星期六)下午1:30至3:30(受理手续1:00开始)

地点: 上田合同庁舎南棟2楼会议室

◇技能实习(5次)

日期和时间:: 4月24日、5月8日、15日、22日、29日(预备日6月5日)(星期六)

下午 1: 30 至 3: 00 (受理手续 1: 00 开始)

地点: 上田合同庁舎停车场(要求和狗一起参加)

<mark>听讲资格:</mark>原则上要求能参加全日期(6次),拥有已登记完毕、进行了狂犬病的预防注射及其他传染病的预防注射、 生后4个月以后至不满一岁饲养狗,。

<mark>讲座费:</mark>5000 日元(讲习费)

<mark>携带品:</mark> 讲习费 5000 日元,饲养狗登记卡和预防注射等的证明书和牵栓狗的头部用缆权圈。

申请: 4 月 16 (星期五) 为止向上记的長野県動物愛護会上小支部申请。

◆市役所主大楼新楼建成,举办内部参观会!(询问:市厅舍整备室图71-7702)

从 2019 年 9 月开始的市役所主大楼新楼新建工程,在长时间的建筑工期中,给广大市民增添许许多多不便,在此谢谢大家的协作。市役所主大楼新楼顺利建成,举办以市民为对象的内部参观会,希望者请佩戴口罩前来参加。

- ◇日期、时间和集合地: 4月17日(周六)13:00至16:00 现市役所主大楼 正门前(事先申请不要)
- ◇内容:对新的主大楼内部沿着参观的路径,进行内部参观。

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

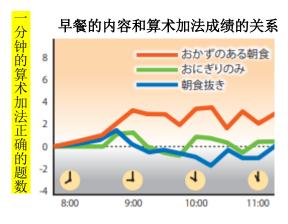
●火灾・急救・救援需要消防救助时拨打119!要先告知是火灾还是急救・救助!!

◆有了吃的力量等于有了生存的能力

人为了生存《吃饭》是不可缺少的,但是《怎样吃》会影响和左右我们是健康,还是不健康?下面让我们一起来考虑日常生活中不可缺少的有关《吃饭》的课题。

早餐非常地重要!

大家是不是每天都吃早饭?虽然知道应该吃好早饭,但在每天紧张的早上的时间里,常常会只吃点水果、酸奶就完事了。还有因为《没有时间》、《做早餐太麻烦》等理由,在不知不觉中没吃任何东西就开始一天的活动。



关于早餐左图表的示意图、表示了趣味深渊的研究结果。 (根据日本临床营养学杂志(2007年)改编)

有小菜的早餐,能培养大脑的集中能力!

以上的图表,很好地说明了早餐内容与算术加法的正确题 数关系的调查结果。很好地吃好有小菜的早餐,整个上午能保 持很好的集中,不会有集中力下降的情况。

能做大脑和身体能源的是糖分、脂肪、蛋白质三大营养素。 在身体吸收这三大营养素转换为能量时,还不可少充当调整作用的蔬菜、水果等中丰富含有的维他命和牛奶、豆制品、贝类、 海藻等丰富含有的微量元素。早饭不能仅仅是米饭或面包(主 食),要吃有小菜(副菜和主菜)的早餐很重要,能保持大脑的

集中能力!

市内中小学生的早饭实际情况的调查,85%至90%的学生是吃早餐的,但是也显露了吃早饭者中只有半数

者是摄取了营养平衡良好早餐的问题,其他的一半人只是米饭上撒些粉末的调味或只是吃花色面包。

首先从简单做起,进行提高早餐的营养平衡

(可参考下图来做)





营养平衡的早餐要求有主食、主菜、副菜,在日常生活中很难实现。<u>在一盘菜中加入有各种营养的食材,</u>这样能简单地提高早餐的营养平衡的水平。

吃好早餐,能帮助人们从熟睡的状态过渡进入活动的身心状态,对我们保证良好生活节奏起到很重要的作用。为了从早上就开始的学习和工作,我们必须很好地吃早餐,保证大脑能集中精力地学习和工作。

≪吃的力量≫=≪生存的能力≫

我们的身体是依靠一天一天的日常的≪吃≫来制做和维持的。对于身心成长期的孩子们来说,重视≪吃≫的质量是重视自己生活质量的第一步。

*≪食育≫是指什么?

《食育》是指通过各种各样的经历,了解有关《吃》的知识和和选择营养平衡的饮食的能力!从而实现过健全日常生活的目的。

孩子们在童年时候养成的好的饮食习惯,等上了年纪再要培养是很不容易的。所以说对成长期孩子的≪食育≫,是对孩子一身健康生活的最基本的培养。从这一点出发对小孩们的≪食育≫是非常的重要。上田市中小学开展了对学生的≪食育≫教育。

- **※丰富的《吃》的经历** 在日本的饮食文化中有《春季要盘中有苦味》,这里的苦味也就是指山菜 •••••••
- ***吃同样的饭菜** 在相同的场所大家吃同样内容的饭菜,能培养小孩团体意识,在学校吃丰富营养的中餐••••••
- ※培养和锻炼孩子身心健康的≪食育≫不但要在学校进行教育(在学校仅仅只有一餐),在家庭中的饮食内容等也必须要引起充分的重视、对孩子进行启发式的教育显得十分重要。

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

信州上田地区有工作等着你们!

架起了希望就职的学生和企业之间的桥梁(参加企业随时进行募集)

◆举办信州上田地区 网上共同就职大会

举办网上共同就职展览会。想在上田地区就职,但不了解上田地区有怎样的企业、没有交通费和时间、在 当前的形势下跨县的移动不方便等等的不便,为了对这样的学生就职活动进行支援,在希望就职的学生和企业 人事担当者之间的搭起了桥梁!

期间: 6月30日(周三)为止**方法:**

① 从本共同就职展览会网页,参加企业一栏表中寻找自己想要去参加面试的企业、想要去参加企业说明会的企业,从网页进入专用的申请页面、填写必须的事项申请。

请扫二维码进入信州上田地区 网上共同就职大会的网页图

- ② 有来自企业人事担当者的日程确认和调整等的联系。
- ③ 根据希望就职学生的要求和情况进行网上面试,进行企业情况说明等。 ※能设定希望企业来进行物色、选择。这样有可能对至今为止自己没有考虑过的行业、企业,进行了解和发现。

对象: 令和 4 年 3 月大学院、大学、短期大学等学校的毕业预定者。其他,毕业后大致 3 年以内者 **其它:** 令和 5 年 3 月以后毕业的预定者,利用网上共同就职大会,作为就职活动的准备,对企业研究!!



◆信州上田地区 2021 共同就职选考会

有信州上田地区的约 50 家参加企业参加, 是能直接听取企业人事担当者的说明的好机会。是对『就活』从不知道到知道的研修会、咨询角的多种活动。

市网页

- 日期和时间: 4月22日(周四) 13:00至16:00 13:00开始 就职活动支援讲座,帮助各位发现能发挥自己能力的舞台!
- 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:在令和4年3月大学院、大学、短期大学等学校的毕业 预定者。其他毕业后大致3年以内者也可参加。

询问:上田職業安定協会(上田商工会議所内)TEL22-4500

◆为寻找工作者服务 募集公训练生(培养建筑业辅助职业者)询问: 县工科短期大学校☎39-1111

学习关于建筑、土木的基础知识,进行建设工程书的制定和管理,其他学习属小型车辆的建筑机械操作技能和实际进行操作,为实现早日就职为目的,期间为3个月的公共职业训练。

- ●训练期间: 5月7日(周五)至8月6日(周五) 周六周日休假日除外。
- ●训练地点:マスターカレッジ住吉校 / 上田市 住吉 1-7 春原建设 (株)
- ●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费用。
- ●定员: 15名(4月16日周五, 有入学者选考必须参加)
- ●申请: 4月6日周二为止向上田公共职业介绍所(ハローワーク上田)的训练担当窗口报名,报名时要求填写和提交申请表。

◆大家不要忘记办理国民健康保险的手续(讯问处:市国保年金课623-7101)

当你参加工作或者离职时,需要办理国民健康保险的加入、脱离手续。

如不办理国民健康保险的脱离手续,在看病时使用了国民健康的保险证后日有被要求退还国保负担部分医疗费的可能,还有可能国保税继续会被课税,所以请大家不要忘记办理国民健康保险的脱退手续。

办理手续时要携带的物品:(※手续在市役所国保年金课或各地区的自治中心都可以办理!)

I 加入时: 印章、社会保险资格丧失证明书、能确认来办理人身份的证明如在留卡、驾驶证等、还要准备好户 主和加入者的个人番号卡或通知卡。

Ⅱ退出时: 印章、社会健康保险证和上田市的国民健康保险证(要求退还)、能确认来办理人身份的证明如在留卡、驾驶证等、还要准备好户主和加入者的个人番号卡或通知卡。

还有,当国民健康保险的加入者因为就学地址转出时,健康保险在现在的家庭中可以继续加入,但要求办理提出手续,要携带印章、在学证明或学生证前来办理。

24 小时对应紧急医疗情报

●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!!

你知道吗?上田市的移动图书馆,来你所居住的地区来! (图书馆移动车『やまびこ』号和『あおぞら』号)

◆移动图书馆巡回日程表(4月至9月)

● 『やまびこ』号(讯问:上田图书馆 TEL22-0880、真田图书馆 TEL72-8080)

地区		上田		真田	上田		真田	上田	
行程		中塩田 川辺 浦里	室賀· 東塩田 富士山	本原· 菅平· 長	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	本 原 · 傍陽	豊殿 城 下 · 川辺	川西 神川
	月份	周三	周五	周二	周三	周五	周二	周三	周五
	4月	7 目	9 日	6 日	14 日	16 日	20 日	21 日	23 目
巡	5月	12 日	7 日	11 目	19 日	14 日	25 日	26 日	21 日
回	6月	2 日	4 日	1 日	9 日	18 日	15 日	23 日	25 日
日	7月	7 日	2 日	6 日	14 日	9 日	20 日	21 日	16 日
	8月	4 日	6 日	3 日	18 日	20 日	17 日	25 日	27 日
	9月	1 目	3 日	14 日	8 日	10 日	28 日	15 日	17 目

● 『あおぞら』号(讯问: 丸子图书馆 TEL42-2414

地区			丸子	4	丸子	丸子		
行程		東内・西内	西内保育園・ 三才山病院・ ベルポート まるこ	腰越• 依田	中丸子• 下丸子• 長瀬	依田・長瀬・ まるこ保育園 武石 A 巡回	依田・長瀬 まるこ保育園・ 武石 B 巡回	塩川・ 藤原田・ 依田茂沢
巡回日	月份	周二	周三	周四	周二	周三	周三	周四
	4月	6日・20日	7日・21日	8日・22日	13 日 • 27 日	28 日	14 日	15 日 •29 日
	5月	4日・18日	5日・19日	6日・20日	11 日 • 25 日	26 日	12 日	13 日 •27 日
	6月	1日・15日 29日	2日・16日 30日	3 日・17 日	8日・22日	23 日	9 日	10 日 •24 日
	7月	13 日 •27 日	14 日・28 日	1日・15日 29日	6日・20日	21 日	7 日	8日・22日
	8月	10 日 •24 日	11 日・25 日	12 日 •26 日	3日・17日 31日	18 日	4 日	5日・19日
	9月	7日・21日	8日・22日	9日・23日	14 日 •28 日	15 日	1日・29日	2日・16日 30日

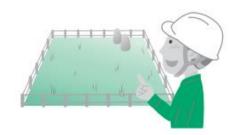
◆今年是固定资产评价更新年(询问: 税务课 TEL 23-8240 、23-8245)

固定资产(土地、房屋)每3年进行一次资产评价更新年,对应这期间价格的价格变动,是使固定资产评价额能体现均衡性,且体现合适的评价水平的进行更新。

◎土地的评价的更新

土地的评价额是根据公布的地价由不动产鉴定师进行鉴定评价后计算出来的。原则每3年进行评价更新,但近几年地价下落严重,为了不让纳税者吃亏,每年都进行土地的评价的更新。根据土地的利用状况也同时进行利用目的、住宅地特例适用等的更变。

- ◎房屋的评价的更新(令和3至5年中没有新建、坼除等特别的变化时,不进行更变)
 - 房屋的评价额是根据再建筑费等为基准算出。反映以下的2点对房屋的评价额进行更新:
- ①建筑物价格的变动率 ②房屋经过多年的减点补正率







◎固定资产税、城市计划税的纳税通知书,预定在4月上旬邮寄给纳税者。 询问时请准备好纳税通知书,要求告知通知书左侧上部『通知書番号』。 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

4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

门诊时间: 9: 00 至 18: 00

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
	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
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
4日	い内科クリニック	古里 166-1	0268-21-3737	内科、胃内科
周日	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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、肠胃科
	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)
11 日	甲田クリニック	上田市古安曽 1833	0268-38-3065	内科、小儿科、
周日				耳鼻咽喉科
	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
	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
	上田生協診療所	上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
18 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	脑神经外科、神经内科
周日	甲田医院	上田市中央 1 -6-24	0268-22-0859	外科
/FI LI	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
	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
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	妇产科
	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
25 日	山田内科医院	下之郷乙351-1	0268-26-8181	内科
周日	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
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	内科
29 日 周四	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
	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑437	0268-38-2011	眼科
	金井医院	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科

上田市内科■小児科初期救急センタ−

地址:上田市緑ヶ丘1-27-21 (位置在和信州医疗中心接邻处)

诊疗日期:每天

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 <mark>必须先电话预约后,按指示前去就医</mark>!





的具体内容连载(八)

小 斯复苏法

应急处理方法"

1

突发情况的

因为一旦血液在 就不能重新恢复原有功能。从拨打 19报警到救护车到来最少也要几分钟,因此在此期间的急救措施可以保住性命。 因为疾病或受伤而导致心脏骤停或溺水时,必须尽快采取救治措施。 无法输送氧气至人的脑细胞, 几分钟内不流动,

胸外按压(心脏按摩)

香迷且呼吸停止时,要立即通过胸外按压,开始心肺复苏。

○幼儿时:对胸骨下段,按照下胸部厚度3分之1的力度, 以1分钟略超过100下的速度进行按压。

要用2根手指在左右乳头连线中点略下方以相同的强 度和速度进行按压。 ○驟儿时:



简外按压(心脏按摩)

打开气道、人工呼吸 >

恟外按压及2次人工呼吸。仰面朝上,使头部向后仰,同时向上抬起下巴,就可以 恟外按压后要打开气道,进行2次人工呼吸。之后在交给救援队之前反复进行30次

○幼儿时:捏住鼻子,嘴紧对着嘴吹气。

打开气道

用不太大的力气吹气。 〇婴儿时:同时遮住口鼻,

(自动体外除颤器) A ED

达后按照设备上所显示的内容,打开电极,根据提示音操作。无效时,需反复进行30 AED是用电刺激心脏,使其恢复正常节奏的设备。附近如果有AED,委托其送达,到 欠胸外按压及2次人工呼吸,之后隔2分钟进行AED操作。

生烫伤时

发生烫伤时,要立即用水龙头或花洒的流动水冲洗15~30分钟 直接冲洗烫伤部位或不脱下衣物隔着衣物冲洗降温

一条胳膊时: 应呼叫救护车, 超过一条腿、 〇烫伤面积较大, 急送院就医。 ○烫伤面积大于手掌时或产生水泡时:避免弄破水泡,送院就医。

市面上的冰敷贴不能用于处理烫伤。对于因电热毯等导致的低温烫伤,有时会 因此症状恶化或孩子一直疼痛时,要送院就医。 比看起来严重, 另外,

吞入异物噎住喉咙时

拜托其他人拨打119报警,并立即使用以下方法 尝试去除堵塞物

背部敲打法〉

都要把头部放低 要让婴儿俯 不要将手指深入嘴中。对于婴儿 用手掌连续敲击后背中间(图1) 趴在一只胳膊上, 支撑住脸部,



图2: 上推腹部法 (年长的儿童)

上推腹部法>

V

在胸窝下 对于年长的儿童,要从背部用双臂抱住孩子, 方单手握拳,按压腹部上方(图2)

排 不能实施此方法时,让孩子躺下,或坐下身体前驱 背部敲打法

○磕碰到身体时

要用冷毛巾 · 碰到胳膊、腿等处时, 等降温。

要用纱布按住使伤口闭合

伤口出血时,

卧观察情况

发生磕碰时

○磕碰到头部时

要解开衣服静 强烈撞击到腹部时, 卧, 并到医院就医

反复呕吐的情况时

存在昏迷、出血严重、



要到儿科

没有精神时,

脸色变差,

要呼叫救护车,紧急送院就医。

或脑外科就医。即使有意识,精

神较好时,也要静卧观察1~2天。

要静卧

如果长出肿包,

并用冷毛巾等降温。

避免让受伤部位 活动, 并到医院 用夹板等固定,





要一边止 出血很严重时, 首先用水清洗伤口。这样也可以防止感染 确认伤口的深浅大小后用纱布止血。即使如此也止不住血, 血一边送院就医。 处理伤口时重要的是止血。

诊疗日: 每天(注息有除外的: 8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊) 上田市内科•小児科初期救急センター **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