



上田信息



中文本地消息 月刊
2021年4月号 (No. 49)

◆大型連休期间垃圾收集和清洁中心搬入垃圾处理可能日（询问：上田清洁中心 ☎ 0268-22-0666）

- 4月29日至5月5日的大型連休期间各垃圾回收场所的垃圾收集将按正常安排的日程收集。
- 4月29日至5月5日的大型連休, 4月29日和5月2日至5日均是国定节假日、5月1日是周六上田清洁中心和丸子清洁中心都休息, 请注意清洁中心的垃圾搬入可能日只有4月30日(星期五)!!

◆各种证明书的交付临时停止（询问：上田市市民课 ☎ 0268-23-5334）

由于系统维护的需求, 住民票、印章证明、所得证明、纳税证明等的证明书的交付全部临时停止交付。请注意停止期间是: 5月1日至5月5日的大型連休的期间。

◆新和田隧道车辆通行将实行免费！（询问：市管理课☎0268-23-5125）

新和田隧道车辆通行费从明年（令和4年）4月1日起实行免费。这次的通行费免费比原计划提前了。还有在市役所购买的折扣通行券要有计划地购入, 注意剩余的通行券届时将不能进行退款处理。

◆市役所主大楼新楼建成, 5月开始各部门将顺次迁入新楼办公（询问：市厅舍整備室☎71-7702）

从2019年开始的市役所主大楼新楼的建筑的工程, 谢谢广大市民的协作。市役所主大楼新楼已顺利建成, 5月开始各部门将顺次迁入新楼开始办公! 新大楼办理主要的市民服务手续窗口集中在1楼和2楼, 对服务市民的部门划分简单化、并设置有轮椅的无障碍通道, 还有保护个人隐私的小隔间, 大大方便了市民们的利用。

◎各楼设有多功能洗手间



◎服务内容指南



◎ 1楼的综合指南



●1楼 生活的手续、提出申请的服务大厅

受理的服务内容		服务开始日期	受理的服务内容		服务开始日期
A	印鑑証明書・証明書発行 ※办理印章证明、住民票、户籍及有关的证明等手续的窗口	5月17日 (周一)	D	多言語相談 ※对外国籍住民服务的窗口, 提供市行政服务的翻译、母语的咨询(有中文服务)	5月17日 (周一)
B	住所変更・戸籍届出 ※办理迁出、迁入、市内移动、出生、婚姻、死亡等手续的窗口		E	健康保険・年金 ※办理国民健康保险、后期高龄者医疗等各种手续、国民年金手续等的窗口	
C	マイナンバーカード ※是办理个人番号各种手续的窗口		F	税務窓口 ※办理市县民税、法人市民税、固定资产税、小型车辆税、暂时车牌照和税证明等的窗口	

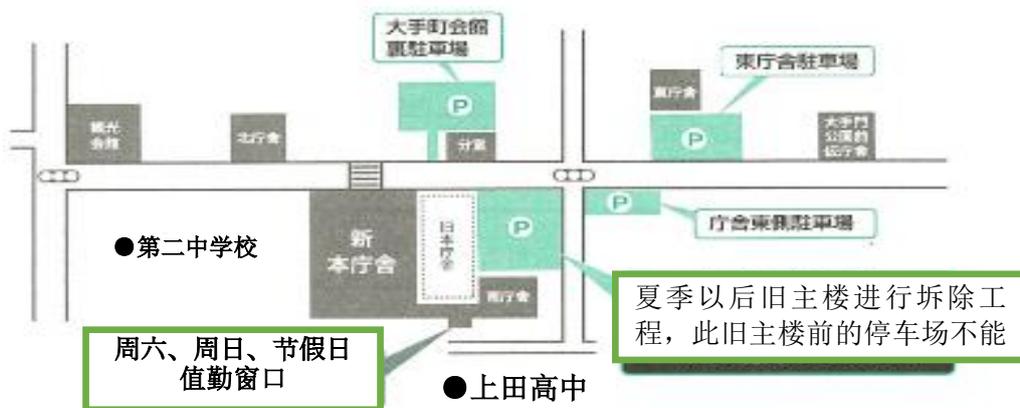
紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110!

●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!!

●2 楼福祉的手续、各种咨询的服务大厅

受理的服务内容		服务开始日期	受理的服务内容		服务开始日期
G	生活环境 ※有关生活安全、环境政策、环境保护等的咨询窗口	5月6日 (周四)	K	生活支援 ※有关福祉医疗费、生活困难、民生儿童委员会、受灾者支援等的咨询。	5月10日 (周一)
H	市营住宅 ※办理市营住宅申请和有关手续等的窗口	5月6日 (周四)	L	纳税窗口 ※办理纳税证明、有关纳税和税金缴纳的咨询窗口。	5月17日 (周一)
I	高龄者福祉 ※办理护理保险、护理预防等有关手续和高龄者咨询的窗口	5月10日 (周一)	M	上下水道料金 ※市上下水道局的收费中心, 办理有关上下水道的手续	5月10日 (周一)
J	障害者福祉 ※办理残疾人手册、自立支援医疗等各种手续、障碍者福祉的咨询窗口	5月10日 (周一)	N	消费生活相谈·市民相谈 ※受理市民的消费咨询、市民生活的咨询和法律咨询的预约的窗口	5月6日 (周四)

●介绍市役所新停车完成前的停车场 (※夏季以后旧主楼要进行拆除工程, 旧主楼前的停车场将不能使用。)



●介绍夜间和周六、周日、节假日值勤窗口 (位置如图所示)

5月24日开始『值勤窗口』将移至新大楼的连接栋南口开始服务。在新停车场完成前的期间将给广大市民增添许许多多不便, 请利用其他的市役所停车场, 望大家谅解和协作。

◆为希望就职者开设“一对一对谈型”就职咨询 (询问: 上田市地区雇佣推进课 ☎26-6023)

为了帮助解决学生及年轻人对工作的疑问和烦恼, 使大家能以自己的意识和计划来找到理想的工作, 安排有专门专业知识的进言者来对应大家的咨询。

- 日期和时间: 5月13日(周四)、25日(周二)和6月10日(周四)、22日(周二)
13:30开始、14:30开始、15:30开始 ※一对谈限50分钟
- 地点: 上田市就劳サポートセンター(在勤劳者福祉センター内)
- 对象: 包含学生在内的年龄为44岁为止者。
- 报名: 在希望日的2天前(休息日除外17:00为止)电话报名 TEL: 26-6023。

◆上田市的新型冠状病毒感染对策支援事业 (询问: 市工商课 ☎0268-23-5395)

对持续饮食店等事业的紧急经济支援

由于要求大家呆在家里、不进行团体的会餐等, 对饮食店的经营打击很大! 为了经营事业的经营者能渡过困难时期, 继续进行持续的经营, 上田市对持续饮食店等的经营者进行紧急支援。

对象事业者: ☞饮食业、旅游业、客运、出租车、食品和日用品等批发、生活关联的服务业等等的经营者。

☞令和2年12月至令和3年2月为止的合计营业额比前一年减少50%以上, 并且减少额在20万以上。

☞希望继续进行事业的经营者。

支援金: 一事业者20万日元(有复数店铺者也是20万日元)

申请方法: 填写好在市网页上刊登的必要资料, 邮寄至事务局。具体的申请表格资料在市役所主楼1楼的综合问询处可以取得。也能扫右边的二维码进入市HP进行确认。



市网页

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

◆与新型冠状病毒感染症关联的情报

询问: 上田市新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75-6676

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, 请扫二维码进入市网页, 请大家确认!!

上田市寄给对象者疫苗接种必须有的『接种券』, 注意新冠疫苗的接种是完全的预约制的。

◎『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。

1. 医疗单位的工作人员 (由长野县主导对应)
2. 高龄者 (令和3年度中到达65周岁以上者)
3. 有基础疾病者、在高龄者设施里工作的人们
4. 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。

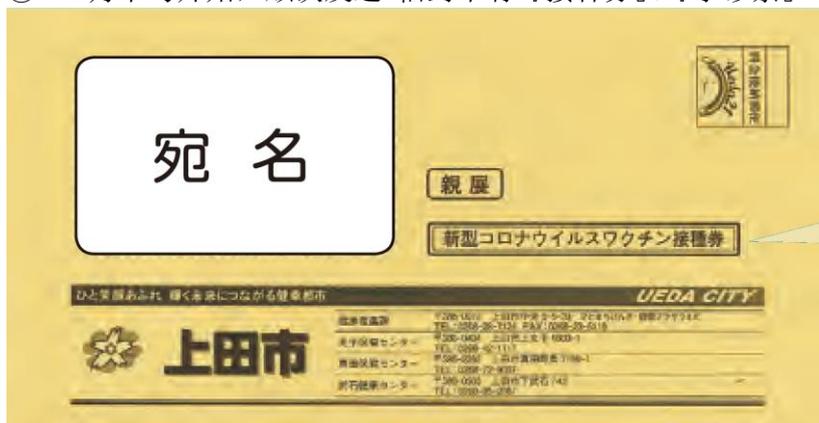


65岁以上者, 新型冠状病毒疫苗的接种即将开始

新设上田市新型冠状病毒疫苗的呼叫中心 ☎0570-079-567

◎65岁以上者, 上田市新型冠状病毒疫苗接种安排

① 4月下旬开始, 顺次发送 信封中有『接种券』、『予诊票』(医生予检的询问表)



『接种券』示意图



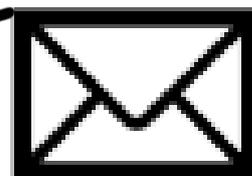
『予诊票』示意图

② 进行疫苗接种的预约 (完全的预约制)
 具体预约方法请查看一起寄来的接种指南。



上田市新冠疫苗呼叫中心
 ☎ 0570-079-567
 ●电话预约

●HP
 ●网络预约



③ 5月中旬开始接种! 请在预约的日子和时间里去预约会场接种
 (如有特殊的原因不能去接种时, 必须尽早联络! 目前疫苗非常地珍贵, 望大家协作珍惜疫苗。)

◎接种当日的携带物品和穿着服装

- ◇ 接种券
- ◇ 予诊票 (医生检查的询问表), 要求事先填写好必要的内容
- ◇ 能确认本人身份的证件 (驾驶证、在留卡等)
- ◇ 服药者要求带服药手册
- ◇ 要求佩戴口罩
- ◇ 要求穿容易露出肩膀的服装



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!!

◎ 接种会场

上田市高龄者为对象的新型冠状病毒疫苗的预防接种，预定以团体接种和个别接种并用的方式来进行。个别接种从 5 月 10 日顺次开始，团体接种 5 月 15 日（周六）以后，在周六、周日进行。具体预约方法请查看一起寄来的接种指南，个别接种的医疗机构一览请查阅接种指南或市网页。

※不能来会场的设施入居者、在家的要护理者等，探讨以访问接种的方式进行。

◆团体接种会场（用日语表示）

健康プラザうだ 上田市中央 6-5-39 TEL: 0268-23-8244	上田城跡公園第二体育館 上田市常盤城 1-1-30 TEL: 0268-22-8699	西部公民館 上田市常盤城 5-4-34 TEL: 0268-27-7544
上田創造館 上田市上田原 1640 TEL: 0268-23-1111	上野が丘公民館 上田市住吉 378-1 TEL: 0268-24-0659	川西公民館 上田市小泉 863-1 TEL: 0268-22-5004
塩田公民館 上田市中野 20 TEL: 0268-38-6883	真田中央公民館 上田市真田町 7199-1 TEL: 0268-72-2655	丸子保健センター (ふれあいステーション一階) 上田市上丸子 1600-1 TEL: 0268-42-1117
丸子中央病院 上田市中央丸子 1771-1 TEL: 0268-42-1111	武石地域総合センター 上田市下武石 742 TEL: 0268-85-2067	

◎接种费用：免费（全额由国家公费负担）

◎接种次数、接种间隔（美国辉瑞公司的新型冠状病毒疫苗）

●间隔 3 周、接种 2 次

◎关于接种的同意

新型冠状病毒疫苗的接种不是强制性的接种，只对同意接种者进行接种。如现有病在治疗中或自我感觉身体不好时请咨询自己的主治医生后，判断是否进行接种。

◎对预防接种健康被害的救济制度

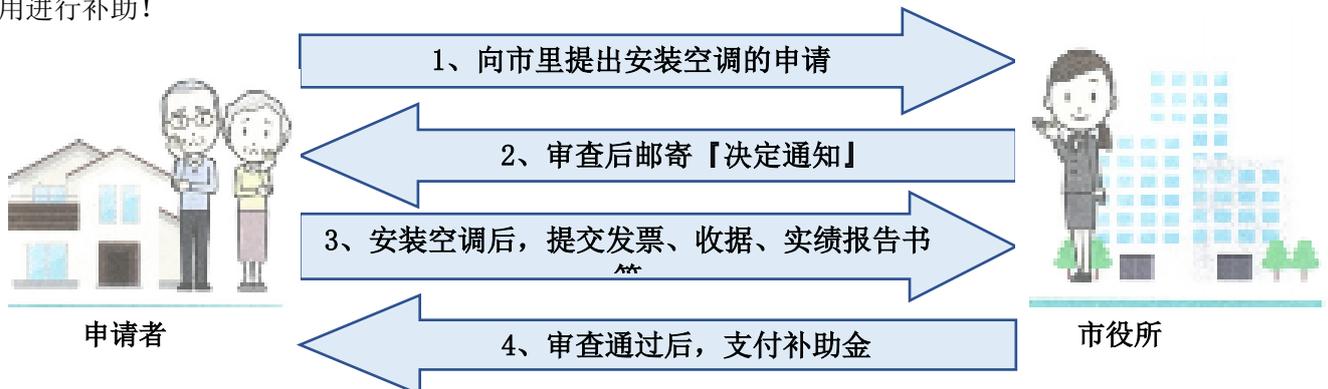
一般地说，预防接种的副反应引起健康被害是极其罕见，因为不能避免完全不出现健康被害，所以对预防接种的健康被害设立了救济制度。救济制度规定如出现健康被害，需要治疗、有后遗症时，是根据【预防接种法】进行救济。对于新冠疫苗的健康被害，将根据【预防接种法】进行救济。

请注意警惕可疑电话！市、县、国家没有因为新冠疫苗接种、电话要求你提供个人信息的可能！！

市的以高龄者为对象的新规事业

◆对安装空调进行经济支援（询问：高龄者介護課 ☎0268-23-5131）

做为防止中暑的对策、对在家的预防护理活动的支援，对没有安装空调的家庭，市里对新购人和安装空调时的一部分费用进行补助！



对象：符合以下①～④的全部条件者

- ① 在上田市内住址，仅由 65 岁以上的者组成的高龄者家庭或 65 岁以上的老龄独住者。
- ② 自己家里没有安装过空调，或者是家庭中可使用的空调一台也没有。
- ③ 全家庭成员为市县民税的非课税者，并是没有拖欠市税等公共税金者。
- ④ 在税法上、不是上田市住民的抚养亲属者。

补助金额：空调设备和安装费用的二分之一（上限为 5 万日元）

申请：必须安装前进行了询问后、提交申请书，提交申请书的期间 4 月 26 日至 5 月 14 日，申请书能邮寄给需要者，希望者请询问（☎0268-23-5131）。

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

以建成与地区有密切联系的养儿环境为目标

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

在有带婴幼儿来玩的母子集中的游玩处, 一起探讨养育孩子这样那样的问题、进行助言等, 支援育儿的义务服务。是对义务人员进行培养的育成讲座。

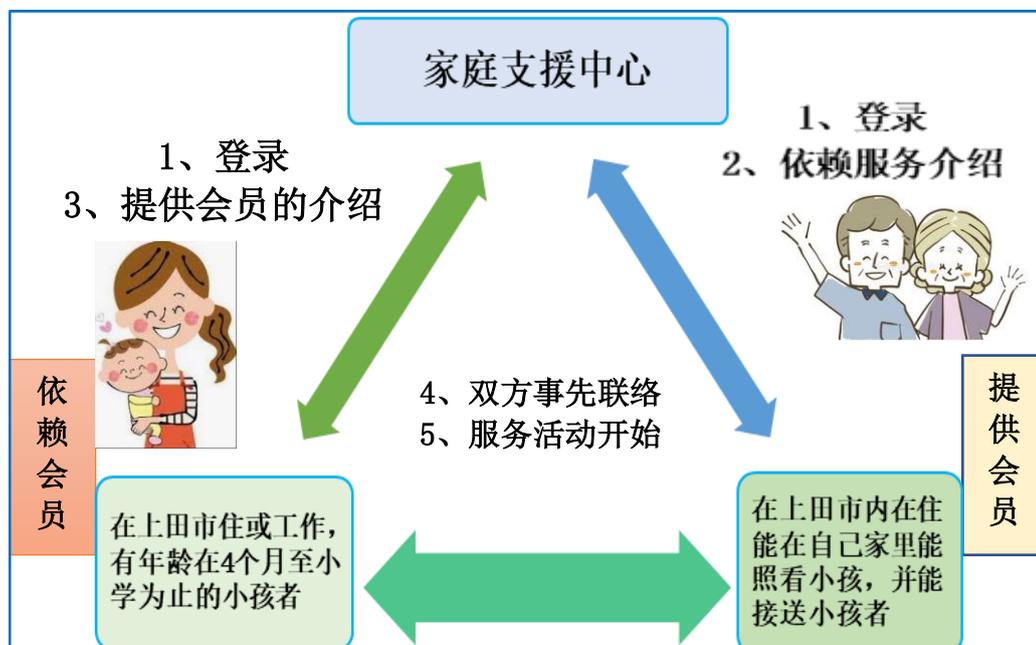
在育儿中的母亲最需要的是有人能听取她们日常生活中的烦恼, 并能给以支援。通过大家的养儿支援的活动扩大大地区的养儿支援网!

- 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)
- 对象: 原则上要求全部讲座都参加可能的上田市民
- 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26日(周一)至5月21日(周五)请电话向中央养儿支援中心联系和询问 TEL26-3096

日期		讲座内容	讲师
①	1日(周二)	开课仪式:『有小孩家庭的养儿、地区支援』的讲座	かなやまみわこ 金山美和子 (长野县短期大学准教授)
②	8日(周二)	讲座:『符合母子愿望的养儿支援方法』	
③	15日(周二)	讲座:『如何理解比较难对待的小孩』	发育支援咨询中心工作人员
④	22日(周二)	讲座:『以现在的胎儿出生情况为题』	市立产妇产科病院助产师
⑤	28日(周一)、29日(周二) ※参加其中的一天	如何和母子接近、介入母子的生活中去 (实践课和分组学习)	养育孩子支援中心的保育员
⑥	7月2日(周五)	修了仪式	

◆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: ●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! 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, 展开育儿活动的收费制服务(基本1小时600日元)。对喜欢孩子、有希望对养儿中的人们提供帮助者, 进行会员的募集, 请你们参加本次讲座, 本讲座对养儿中的人们也有参考意义, 想了解家庭支援中心者, 不用顾虑请报名参加。

◆主要的活动

- ◇ 学童、保育园幼儿的接送和临时看管
- ◇ 学校课外时间临时照管
- ◇ 家长临时需要时的接送和临时看管小孩等

◇ 地方: ふれあい福祉中心 2楼(上田市中央3-5-1) 托儿: 限先报名的3人要预约4月28日以前申请

◇ 报名: 5月7日(周五)以前电话向ファミリー・サポート・センター本部报名 (☎21-3016)

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！

❖ 讲座的日程、内容

日期	时间	内容	
5 月	11 日（周二）	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
		14:00 至 15:30	为了对养中的人们提供帮助/保育的心境和怎么照看孩子/小孩子们的玩耍内容
	12 日（周三）	13:00 至 14:20	用车接送小孩时的注意点、任何使用小孩辅助座椅
		14:30 至 15:30	小孩的饮食和健康管理
	13 日（周四）	13:00 至 14:20	对需要特别支援的小孩的对应
		14:30 至 15:30	小孩身体成长发育和疾病
14 日（周五）	13:00 至 14:30	救命入门篇，（AED 的使用方法、心肺复苏法）/小孩子的事故和安全对策	
	14:40 至 15:10	提供会员们的交流会	

◆ 面向正在进行就业活动者的计算机讲座（全 5 次）

（询问：若者サポートステーション・シナノ ☎ 75-2383）

学习 Word 和 Excel 两基本软件的基本使用方法和应用（Office2019 使用）。

● 日期和时间：5 月 20 日（周四）、21 日（周五）、

24 日（周一）至 26 日（周三） 10:00~12:00

● 地点：若者サポートステーション・シナノ（大手 2-3-4 大手大楼 2 楼）

● 对象：15 岁至 39 岁在就业活动中的人们

● 定员：先报名的 5 名 ※（5 月 19 日（周三）10:00 开始讲座的说明会必须参加）。

● 费用：免费！（※教材费要另行收取）

● 申请和询问：4 月 26 日（周一）以后，请用电话报名 ☎ 75-2383。



◆ 5 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）

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
2 日 周日	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	うえだはらライフクリニック	上田市上田原 1053-1	0268-22-0873	内科
	わかた内科	上田市新町 180-1	0268-38-2540	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	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科
3 日 周一	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	室賀診療所	上室賀 1 3-5	0268-31-1070	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
4 日 周二	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	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
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科

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 ● 小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

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
5 日 周三	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
	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
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉 1 3 0 8	0268-44-2111	内科
	上田整形外科内科	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科、内科
	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
9 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
	い内科クリニック	古里 1 6 6 - 1	0268-21-3737	内科、胃内科
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	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
16 日 周日	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
	桜の丘こどもクリニック	上田市小島 699-1	0268-71-6171	小児科 (专门医)
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、肠胃科
	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
	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	皮膚科
23 日 周日	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
	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
	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
30 日 周日	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
	ついで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
	山田内科医院	下之郷乙 3 5 1 - 1	0268-26-8181	内科
	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

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

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!!

5 月份的咨询窗口的介绍

咨询窗口名称	实施日	时间	地点	申请方法	联系窗口
消费生活咨/市民咨询	每周 周一至周五	9:00 至 12:00 13:00 至 16:00	市役所新大楼	不要	■上田市消费生活中心 ☎75-2535
法律咨询	14、28 日 (周五)	13:00 至 16:00		电话预约	■上田市生活环境课 TEL22-4140
行政咨询	11 日(周二)			不要	
土地的境界线问题/ 登记/不动产鉴定等 法律咨询	13 日(周四)				
公寓管理士的什么 都能咨询	27 日(周四)				
行政咨询/登记 法律咨询	19 日(周三)	9:00 至 12:00	丸子地区自治中心	电话预约	丸子市民服务课 ☎42-1216
人权保护委员会有 关人权烦恼的咨询	每周 周一至周五	8:30 至 17:15	---	不要	みんなの人権 110 番 ☎0570-003-110
	每周周一、 周三和周五	9:00 至 16:00	长野地方法务局 上田支局		长野地方法务局 上田支局 TEL23-2001
	6 日(周四)	13:00 至 16:00	上田市勤労者福祉 センター2 楼 第 2 会议室		上田市人权男女共生课 TEL23-5393
女性律师的 法律咨询	13 日、27 日 (周四)	10:00 至 12:00	市民プラザ・ゆう	电话预约	市民プラザ・ゆう TEL23-5245 TEL27-3123
由女性咨询员担当 的, 什么都可以咨询	每周 周二	11:00 至 18:00		2 日前预约	
	每周 周四	10:00 至 17:00			
	8 日、22 日 (周六)				
痴呆症的机能检查· 咨询	每周 周三	9:30 至 12:00	市役所(南厅大楼)	电话预约	市高齢者介護課 ☎23-5140
闭门属者的咨询· 心病的咨询	商量决定		ひとまちげんき・健 康プラザ上田	电话预约	上田市健康推进课 ☎23-8244
青少年电话咨询	每周 周一至周五	9:00 至 16:00			少年育成センター TEL22-8080
单亲父母咨询· 儿童家庭咨询	每周 周一至周五	9:00 至 16:00	ひとまちげんき・健 康プラザ上田	不要	上田市子育て・子育ち 支援課 TEL23-2000
儿童学生教育咨询					教育相談所 TEL27-0241
成长发育咨询		8:30 至 17:15		电话预约	発達相談中心 TEL24-7801
孩子的就职咨询会	每周 周一	10:00 至 17:00	若者サポートステ ーション・シナノ	电话预约	若者サポートステー ション・シナノ TEL75-2383
有关年轻人工作的 事什么都可以咨询	每周 周一、 周四、周五				
工作、单位中麻烦问 题的咨询、介绍工作 (不收费)	每周 周一至周四	9:00 至 12:00	地区雇用促進課 (勤労福祉中心内)	电话预约	上田市地域雇用推進課 TEL24-7363
生活·就劳咨询	每周 周一至周五	9:00 至 17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉中 心)	不要	まいさぼ上田 TEL71-5552
外国籍居民综合咨 询窗口(中文可能)	每周 周一至周五	9:00 至 17:00	市役所新大楼 1 楼	不要	上田市人权男女共生課 多文化担当 ☎75-2245

※中文版«上田信息»由于篇幅的限制，咨询窗口只能每年登载一次，每个月的咨询日程有更变，但电话等基本情况不变，大家可以以上表为参考进行联系。

◆令和 3 年度的戒酒会(询问:★上田会场 市健康推进课 ☎ 23-8244 ★丸子会场 丸子保健中心 ☎ 42-1117)

为了戒酒行为能长期地坚持下去，大家能相互激励、组成了会员的团体组织! 是以被酒精困扰者和他们的家属为对象的组织，请轻松参加，仅家属成员希望参加时，参加可能。有上田和丸子两会场，请轻松联系。

	活动日期和时间	会场地点
●上田会场	每周 周四 19:30 至 21:00	上田市勤労者福祉センター (上田市中央 4-9-1)
●丸子会场	每月第一、第三周 周一 19:30 至 21:00	丸子公民馆 (上田市上丸子 1592-2)

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

*请在下表中填写相关内容或打勾☑

注意：

- 中文医检问询表不能在打预防针时提出，供大家填写『予诊表』参考用！
- 要求此方块位置贴『接种券』，但必须贴在邮寄来的『予诊表』上！

居民登录住址	县	市	
	住址		
假名注音	()		
姓名	联系电话	()	
出生日期	年 月 日 (岁)	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	问诊前的体温 度

问题	回答栏	医务人员填写
您是第一次接种新冠疫苗吗？ (如此前已接种，请填写第一次接种日期： 月 日，第二次接种日期： 月 日)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您现在居住的市/町/村是否与接种券上的市/町/村一致？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您是否已阅读《新冠疫苗接种说明书》，并理解了疫苗接种后的效果和不良反应？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
你是否属于下列优先接种疫苗的群体？ <input type="checkbox"/> 医务人员等 <input type="checkbox"/> 年龄 65 岁及以上的老年人 <input type="checkbox"/> 年龄介于 60 至 64 岁之间 <input type="checkbox"/> 老年设施工作人员等 <input type="checkbox"/> 基础疾病患者 (所患疾病名称:)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您目前是否患有某种疾病并接受治疗或服用药物？ 所患疾病名称： <input type="checkbox"/> 心脏病 <input type="checkbox"/> 肾病 <input type="checkbox"/> 肝病 <input type="checkbox"/> 血液疾病 <input type="checkbox"/> 止血困难症 <input type="checkbox"/> 免疫缺陷症 <input type="checkbox"/> 其它 () 医学治疗： <input type="checkbox"/> 血液稀释药物 () <input type="checkbox"/> 其它 ()	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您上述疾病的主治医生是否已准许您今天接种新冠疫苗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
一个月以内 是否有过发热或感觉不适？ 所患疾病名称 ()	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您今天是否感到某些部位不适？ 不适症状 ()	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您是否有过痉挛（癫痫）症状？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您是否对药物或食物产生过严重的过敏症状（例如过敏症）？ 引起过敏症状的药物或食物的名称 ()	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您是否经历过疫苗接种后的不适症状？ 疫苗类型 () 不适症状 ()	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您目前是否可能怀孕（比如您的生理期晚于预期）？ 或者您目前处于哺乳期？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您是否在过去两周内接种过疫苗？ 疫苗类型 () 接种日期 ()	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您是否对今天要接种的疫苗存在疑问？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

医务人员填写	鉴于上述问诊和检查结果，今天 (<input type="checkbox"/> 可以, <input type="checkbox"/> 不可以) 接种疫苗。 我已解释过本疫苗接种后的效果、不良反应以及与疫苗接种相关的健康损害保障机制。	医生签字盖章
	<input type="checkbox"/> 疫苗接种者未滿 6 岁 (如申请接种, 请在此处填写)	

新冠疫苗接种申请表

在接受医学问诊并听取医生解释本疫苗接种后的效果及不良反应后，您是否愿意接种本疫苗？
(我愿意接种 我不愿意接种)

填写这份初步医检表的目的是为了确保疫苗接种的安全性。
我理解并同意将本医检表提交至地方政府、公益社团法人国民健康保险中央会以及国民健康保险组织。

接受者或其监护人的签名
日期:
(*如果受接种者本人无法填写, 本表必须由其代理人填写, 并备注代理人姓名及其与受接种者的关系。) (*如果受接种者未滿 16 岁, 本表必须由其监护人填写; 如果疫苗接种地点是成人病房, 本表必须由受接种者本人或其成年监护人填写。)

医生填写栏	疫苗名称以及批号	接种剂量	接种地点、医生姓名、接种日期	*请在此处填写医疗机构代码和接种日期
	盖章处	m1	接种地点	医疗机构代码
	*请沿方框整齐粘贴		医生姓名	接种日期 *示范: 2021 年 4 月 1 日 →2021/04/01
	(注: 确保未过有效期)			

对全县发出“医疗警报”以及请大家注意防疫

目前，长野县新冠感染患者在急速增加，感染人数增加的状况一直地持续的话，医疗机构就难以向新冠患者和其他疾病的患者提供相应的医疗服务。为了保护您自身和至亲们珍贵的生命，在彻底基本的预防感染措施的基础上，望县民们能遵守以下的事项。

请遵守的事项

1. 老人及有基础疾病的人们，请避免高风险行为。
2. 5人以上有饮酒的聚餐时，要彻底做好预防感染的措施，有做不到的时后请取消聚餐。
3. 尽可能不去感染严重的地区，并尽可能地不从该地区回乡探亲。

※在必须的探亲或拜访时，请最大限度地减少与他人的接触、减短滞留时间等，要最大限度地做好感染预防措施。

4. 旅游要尽可能地和一起居住的家人、在长野县内旅游。
5. 各位事业主，请严格遵守有关“防疫指南”的规定，实施新冠对策的推进宣言。
请县民们要选择实施新冠对策推进宣言的店铺利用。



6. 请各单位要积极推进员工在家工作、远程办公、时差出勤。

呼吁员工不松懈防止感染的意识，休息时间等需要到别处时，要彻底预防感染的措施。

7. 医疗机构、福祉设施等都有新冠感染发生，幼儿园儿童、学生儿童也有被新冠感染的，请设施管理者们要彻底做好防止感染的工作。

基本的防止感染的措施

- ✚ 减少与他人见面的机会
- ✚ 要避免3密环境（密闭、密集、密接）
- ✚ 勤洗手和手指的消毒
- ✚ 身体不适时（10日以内有身体不好的症状），要避免外出

身体有不适时要避免外出，请打电话给经常去就诊的医生（かかりつけ医）咨询。

希望用外国语（母语）咨询、没有固定就诊的医生等时，请拨打以下的电话：

TEL 0120-974-998（24小时服务）

请扫右边的二维码可查阅长野县多文化共生咨询中心的网页

