



上田信息



中文本地消息 月刊
2021年9月号 (No. 54)

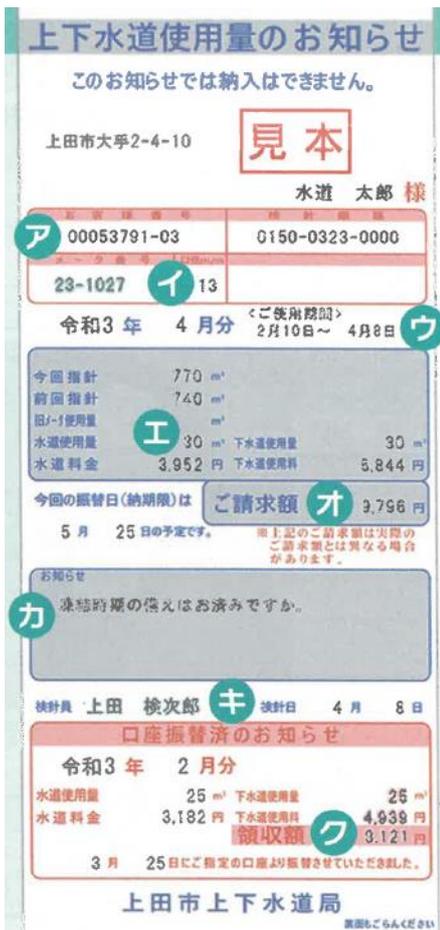
◆上田市水费的改正(令和3年10月起实行新制度, 目前的用户从12月抄表的份开始涨价)

自来水事业是由市民们支付的水费来维持的, 近年来水费的收入在连续地下降, 为了大家能继续安心地使用自来水, 有必要对水费的制度进行改进。本次水费平均涨价幅度为 8.3%, 具体地说对水费的基本费部分进行上涨, 而水量费部分不变。这样能使自来水事业的水费受人口减少, 用水量减少的影响相对减小, 望市民们对本次水费基本费的涨价给与理解。

基本费 根据用户水表口径大小的负担金	+	水量费 根据用户使用水量的多少对应的负担金额	=	自来水的水费
------------------------------	---	----------------------------------	---	---------------

水表的口径	基本费(円)		水量费(円/1m ³)	
	改正前	改正后	※水量费部分没有改正。	
13mm	596 円	712 円	1 m ³ 以上 10 m ³ 以下 61 円	11 m ³ 以上 30 m ³ 以下 154 円
20mm	1551 円	1853 円	31 m ³ 以上 50 m ³ 以下 172 円	51 m ³ 以上 181 円
25mm	2753 円	3289 円		

※1 上表只列了一般家庭常用口径的水表, 25 mm 以上口径的水表部分省略。



※2 和自来水费一起收费的下水道费的部分的收费标准没有变化。

◎介绍怎样读懂【自来水和下水道用量的通知】

- ㊶ 用户编号, 在电话咨询等时要准备好, 需要告知担当的工作人员。
- ㊷ 水表口径的大小
- ㊸ 本次抄表的自来水和下水道的使用期间
- ㊹ 自来水和下水道的使用量 (2个月)
- ㊺ 自来水和下水道的合计金额
- ㊻ 自来水公司、下水道公司的有关通知
- ㊼ 抄表的日期
- ㊽ 最新一次银行账户扣除的水费发票



◆10月是儿童津贴、「特例给付」的发放月

令和3年6月至9月的儿童津贴、「特例给付」在10月8日(周五)付到大家自己指定的帐户里。请大家通过存折记账的方法进行确认。请注意当有小孩出生时和有抚养中学生以下的孩子者新迁入上田时, 需要自行办理儿童津贴等的手续!(公务员, 请向自己的工作单位联系)。请注意只有确认手续完成后, 才能支给儿童津贴! 请还没有办理儿童津贴手续者尽快进行办理, 有不明白的地方请尽早询问。

还有, 6月初旬市已向有领取儿童津贴的家庭邮送了现况提出书(黄色的纸)还没有办理者, 在完成手续以前不能发给儿童津贴, 请还没提出者尽快办理!

询问: 市子育て・子育て支援課 TEL 23-5106 丸子市民サービス課 TEL 42-1039
真田市民サービス課 TEL 72-2203 武石市民サービス課 TEL 85-2067

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!!

◆面向 39 岁以下单身者

【追求婚姻的讲座】和【婚姻介绍交流会】(询问电话: 0268-71-6734)

●10月24日(周日) 男女分别的关于穿着的网上讲座	时间 / 内容	10:00 至 12:00 面向男性的关于穿着和发型的讲座 14:00 至 16:00 面向女性的关于穿着和向往结婚的化妆讲座	
	讲师	よこやま みづえ 横山 瑞枝 女士 (向往恋爱者好感度上升的专门美容室 10iro salon 的代表者)	
●10月31日(周日) 【追求结婚的讲座】和【婚姻介绍交流会】	时间	13:00 至 15:30(30分钟前开始受理)	
	地方	上田高砂殿(天神 2-2-2) TEL:0120-23-1133	
	内容	"自己未来的规划、目标的实现"讲座, 约 40 分钟左右男女各几个人组成一组, 分组讨论、交流	
	讲师	わかい じゅんこ 若井 順子女士(しあわせ本舗的代表)	
●11月1日(周一)至6日(周六) 内容丰富的关于结婚的进言的网上讲座	时间	期间中的 18:00 至 20:00	
	内容	讲师的网上(Zoom)关于婚姻活动的进言	
●11月7日(周日) 结婚活动的交流会	时间	13:00 至 15:30(30分钟前开始受理)	
	地方	上田高砂殿(天神 2-2-2)	
	内容	一对一的相亲活动, 自由交谈	
	讲师	わかい じゅんこ 若井 順子女士(しあわせ本舗的代表)	
	费用	男性 1500 円 女性 500 円	



对象: 39 岁以下的单身者(昭和 57 年以后的出生者)

男性: 在上田广域地区内的居住或工作的单身者。

女性: 在长野县内、上田广域地区内的居住或工作的单身者。

定员: 男女各 20 名。(每次讲座都能参加者优先, 报名人数多时以抽签方式决定)。

申请: 10 月 8 日(星期五)为截止用 E-mail 申请或扫右边的二维码进入网页进行申请。

其他: ♣ 因为是活用网络进行的网上讲座、交流, 推荐参加者使用大画面的网络工具!

♣ 40 岁以上者为对象的婚活讲座在以后将另行召开。

♣ 交流会有可能受疫情的影响停止, 请谅解。

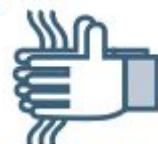


◆人人都要最大限度地防止新冠病毒感染!(询问: 新型コロナウイルス感染症対策室 TEL 0268-75-6676)

- 新冠病毒的变异株是指新冠病毒在流行过程中, 遗传子情报发生了变化, 这时的病毒称“变异株”。
- “变异株”有可能向更容易感染的方向变化。
- 在这里特别提醒大家注意 2020 年 10 月首次在印度被发现的“变异株”——德尔塔株(デルタ株), 有传染性很强, 而且感染者的重症化率高、年轻人的感染率大幅度地增加等特点。现在日本的感染者的 90% 以上已是德尔塔株(デルタ株)的感染!!

【请大家一定要注意!】

- 会话时一定要戴好口罩(无论在家里还是在车上都请遵守)
- 请尽可能选择使用“一次性口罩”
- 戴着口罩时, 人与人之间也要拉开充分的间隔距离
- 要多次打开门和窗, 勤进行换气
- 要勤洗手(勤消毒)
- 要自觉做到尽量不去他县访问
- 要做到不与家属以外的人员聚在一起饮食、喝茶



有发热等身体不良症状和味觉·嗅觉感觉异常时, 请务必电话联系平时常去就医的医疗机构(かかりつけ医)或以下的窗口。

◎想用中文表达时: 0120-974-998(长野多语言电话呼叫中心·24 小时对应)

◎能用日语表达意思者...0268-25-7178(上田保健所·24 小时对应)

上田市内科·小児科初療救急センター 诊疗日: 每天(注意有陈外的! 8 月 14 日至 15 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

◆新冠病毒疫苗的接种 (全员免费接种)

- ①上田市对象接种者的【新冠疫苗接种的接种券】和【予诊票】已邮寄完毕。
- ②这以后, 会收到【已能预约】的通知。
- ③收到【已能预约】的通知后, 请进行【利用网络预约】、【利用电话预约】。



 <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">电话预约</p> <p style="font-size: 36px; font-weight: bold;">0570-079-567</p>	 <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">网络预约</p>
---	--

- ④要携带【新冠疫苗接种的接种券】和填写好的【予诊票】、在留卡等, 在预约日的时间里接种。
- ※1 有基础疾病者, 填写了专用的明信片并已寄出者, 会收到指定会场、日期和时间的接种通知。
- ※2 想用中国语咨询者, 请拨打市多文化担当窗口的电话: 0268-75-2245

◆令和4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、希望入托对象者、令和4年度的入园申请手续开始受理。具体情况请查看市网页, 保育一览表也可扫右图的二维码进入。



◎能够入园的基准

§利用保育园、认定孩子园 (保育部分)、小规模保育事业所等, 家长必须能满足以下的条件之一

- ①在一个月里有 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、伤或是由于身体等的障碍者不能保育
- ④同居家庭成员中有要时常护理者、看护者
- ⑤家长是正在进行灾后复兴活动
- ⑥家长在继续地寻找工作中
- ⑦家长在就学或在进行职业训练中
- ⑧有被虐待和发生 DV 的危险

§认定孩子园 (教育部分) 小孩的年龄在满 3 岁以上 ※不同的孩子园有对象年龄不同的可能

◎从申请到入园的过程 (概要)

10月1日 (周五) 以后, 在各保育园和市役所等窗口分发『認定申請書兼入園申請書』, 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。

办理入园手续 (希望保育者必须进行手续)

日期和时间	办理地点
①11月1日 (星期一)、2日 (星期二) 12:00 至 18:00	希望入园的保育园
②11月4日 (星期四)、5日 (星期五) 8:30 至 19:00 ※没有能在①保育园・幼儿园进行申请的申请者	市保育课或丸子、真田、武石自治中心的市民服务课

※如错过了以上办理申请日期时, 请直接向市保育课 TEL23-5132 联系



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。根据入园申请状况, 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。

认定证・利用决定通知书的发送 (2月上旬)、入园说明会 (2月下旬)

4月上旬, 幼儿入园仪式、4月中旬发送前期保育费・决定通知

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!!

◆高龄者的流行性感胃的预防接种开始了(讯问:市健康推进课 TEI28-7124)

①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!!

②新冠疫苗接种前 2 周和后 2 周,不能接种其他的疫苗。疫苗接种的时候必须注意接种的间隔!

●对象:65 岁以上的市民(有能表示希望进行预防接种意识的人们)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疾病情者。

●期间:10 月 1 日(周五)至 12 月 31 日(周五)●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、体温计(拥有的人)。

上田市令和 3 年度 流行性感胃的预防接种 委托医疗机构一览表

医疗机关名	地区	电话	医疗机关名	地区	电话
小松内科循環器科医院	上田	27-2200	うえ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	ついじ内科消化器科クリニック	筑地	29-8686
い内科クリニック	古里	21-3737	森ロコモクリニック	下之郷	38-1313
こさとクリニック	古里	28-4111	山田内科医院	下之郷	26-8181
ハートクリニック上田	踏入2	23-0386	リサーチパーククリニック	下之郷	37-1133
上田病院	中央1	22-3580	甲田クリニック	古安曾	38-3065
甲田医院	中央1	22-0859	川西医院	保野	38-2811
佐藤胃腸科内科	中央1	22-2342	五野医院	小島	38-0101
日新堂医院	中央3	22-0558	桜の丘こどもクリニック	下小島	71-6171
クリニック岡田	中央6	24-2662	塩田病院	中野	38-2221
杉山クリニック	中央北1	26-8200	橋本医院	舞田	38-2033
安藤病院	中央西1	22-2580	わかた内科	新町	38-2540
宮下医院	中央西1	22-4328	川西生協診療所	仁古田	31-1411
柳澤病院	中央西1	22-0109	室賀診療所	上室賀	31-1070
田中クリニック	常入1	23-5757	以下丸子地区		
上田整形外科内科	常田2	75-7518	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44-2111
大谷外科・眼科	常田3	27-2220	三才山病院	鹿教湯温泉	44-2321
宮坂内科小児科医院	常田2	22-0759	メンタルサポートそよかぜ病院	塩川	35-0305
飯島耳鼻咽喉医院	大手1	22-1270	つかはらクリニック	塩川	75-5544
村上医院	大手1	22-3740	岸医院	上丸子	42-2679
ささき小児科医院	常盤城5	27-7700	塚原醫院	上丸子	42-5558
依田医院	常盤城5	28-1223	のどか内科クリニック	中丸子	42-6501
渡辺皮膚科・形成外科 クリニック	小牧	29-1112	丸子中央病院	中丸子	42-1111
上田透析クリニック	御所	27-3006	沖山医院	長瀬	42-3451
城南病院	御所	22-3481	すがわら整形外科クリニック	長瀬	42-5865
半田循環器科内科医院	中之条	28-0888	山浦内科クリニック	長瀬	71-0170
堀こどもクリニック	中之条	23-5566	生田耳鼻咽喉科医院	生田	41-1187
三原内科医院	中之条	27-6500	大久保医院	生田	42-6465
高野外科医院	秋和	22-8266	以下真田地区		
上田生協診療所	上塩尻	23-0199	さなだクリニック	長	72-0711
葦沢内科医院+	芳田	35-3330	本原クリニック	本原	72-5550
下形整形外科クリニック	芳田	35-5252	小林医院	傍陽	75-3555
金井医院	国分	22-9716	以下武石地区		
はらだ内科クリニック	大屋	36-0520	武石診療所	下武石	85-3308
かんがわクリニック	蒼久保	34-5151	其他地区		
斉藤外科医院	蒼久保	35-0887	国保依田窪病院	長和町古町	68-2036
あおぞらクリニック	上田原	75-1100	●以上の医疗机构按地区排列,可查阅自己家附近的医院,上田市大多数医院都在表中,不仅仅是打预防针,也是平时寻找看病医院时的好帮手,请大家保存!		
飯田整形ペインクリニック	上田原	28-1211			
池田クリニック	上田原	22-5041			

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



◆家庭帮助中心（ファミリーサポート・センター）の講座和会员募集！

家庭帮助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（基本上 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进行照看。
- 家长去医院、兄弟姐妹者的学校等活动时，暂时照管小孩等。
- 保育园、小学放假时、临时照看小孩。

◎开办《ファミリーサポート・センター講座》

报名：10月8日（周五）止向家庭帮助中心报名，有托儿服务要预约，限先报名的3名。

地点：ふれあい福祉中心
中央3-5-1 2楼

询问：家庭帮助中心本部
TEL21-3016

（9:00至17:00公休日除外）

日期	时间	内容
10月14日 周四	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
10月15日 周五	9:30至10:30	小孩身体的成长发育、疾病
	10:40至12:00	使用车接送时的留意点及车用儿童安全椅的使用
10月18日 周一	9:30至10:50	需要特别支援的孩子的对应
	11:00至12:00	小孩的饮食和健康的管理
10月19日 周二	9:30至11:00	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
	11:10至11:30	和提供会员交流会

◆为年轻人开设的“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：10月14日（周四）、26日（周二）、11月11日（周四）、24日（周三）、
13:30开始、14:30开始、15:30开始（1人的咨询时间限50分钟）

◇ 地点：在勤劳者福祉センター 中央4-9-1

◇ 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） TEL: 26-6023。

◆为寻找工作者服务 公共职业训练生募集（福祉工作的职员育成培训班）

（询问：县工科短期大学校・☎39-1111）

福祉和看护工作必须的知识等进行集中培训，取得《介護職員初任者研修修了資格》的资格，为能实现在福祉，看护、障碍者关联设施等的早期就职服务、期间为2个月的公共职业训练。

● 训练期间：令和3年11月30日（周二）至令和4年1月29日（周五）周六周日、年末年初节假日除外。

● 训练地点：マスターカレッジ住吉校（春原建設 住吉1-7）

● 应募资格：在公共职业介绍所（ハローワーク）的求职登录者，能参加训练期间全程的学习者。

● 费用：不要。但需要自己支付教材费等。11月12日周五有入学者选考，具体请询问。

● 申请：11月1日（周一）为止向公共职业介绍所（ハローワーク上田）的担当窗口报名，并提交申请表。

◆为在求职中的年轻人举办计算机讲座（全部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 两软件的基本操作和应用（使用 office2019）。

◇ 日期和时间：10月21日（周四）至27日（周三）周六和周日休息 10:00至12:00

◇ 地方：若者サポートステーション・シナノ 大手2-3-4 大手大楼的2楼

◇ 对象：15岁至39岁在求职中的人们。

◇ 定员：先报名的5名（费用：682円的教材费）

◇ 报名：9月27日（周一）以后电话向若者サポートステーション・シナノ 报名，☎75-2383。

◇ 其他：讲座说明会：10月20日（周三）10:00开始，讲座参加者必须参加。

◆培养小孩的情报（询问：上田市健康推进课 ☎23-8244）

婴幼儿健康检查关于个人的具体信息、检查日期和时间等，将在康健检查日 1 至 2 个月前邮送至各家庭。

介绍《小孩的本子》—こどもノート

§ 在日常的育儿中遇到困难和疑问时，可随时查阅、便利的小册子【こどもノート】§

《小孩的本子》是为了对正在养育婴幼儿的爸爸、妈妈们进行支援，而编写的小册子。主要介绍 1 岁至 3 岁婴幼儿各阶段成长和发育的情况。新父母们一定会有许许多多的担心和不安，如什么时候开始该对孩子进行离乳饮食？以如何的顺序进行？孩子饮食的量应该是多少？等等当你遇到困惑时，可以去查阅《小孩的本子》—本小册子在提出小孩出生或迁入申请时，市民课会发给对象小孩的家长。



关于孩子的点心

婴幼儿胃很小，单单依靠正食三餐还不能满足他们一日需要的营养要求，需通过吃点心来填补不足部分营养。

①点心的量要求控制在轻食的范围内，点心的内容要以含有丰富的蛋白质、钙质和维生素的牛奶、乳制品和水果为中心来安排孩子点心的内容。

②点心要定时间定量地补充，1 天的点心量要求控制在饮食总量的 10% 至 20% 左右，以不影响正餐食欲为原则。1 岁至 2 岁的婴幼儿，要求要 1 日给吃 2 次点心（上午各 1 次），3 岁以上体重发育良好的孩子可以在下午给一次点心。



怎样不用体罚的方法，能教育好孩子呢？

§ 希望向孩子传达自己的看法时，要使用肯定易懂的方式来对孩子说话 §

如必须保持安静的场所、危险的地方，希望孩子不要乱跑时，不要用否定的方式对孩子说话“不能在这里跑！”，而是对孩子说“这里来了汽车很危险的，要慢慢地走”，使用肯定的方式来对孩子讲话，并指明具体应该如何去做。而不是在远处大喊大叫，而是在孩子的身旁静静地告诉孩子，这样做孩子更容易接受。其他如整理东西等事情，要和孩子一起、做示范做给孩子看等教育方法很重要！



◆体验秋季的自然景色的同时，还能锻炼我们腿力！！

①能体验武石的秋色的步行运动（询问：武石运动协会 ☎85-2280）

一边欣赏红叶一边向武石的“巢栗溪谷，竜ヶ沢ダム※大坝”方向前进，大约 4Km 的步行运动。

➢ 日期和时间：10 月 17 日（周日）9：15 至 12：00（受理 9：00 开始）

小雨按计划进行，恶劣天气时延期。

➢ 集合地点：武石观光中心 停车场

➢ 对象和定员：市内居住者，先报名的 30 名。

➢ 携带品：水分补充的茶水或饮料、雨具、遮阳用帽子

➢ 申请：9 月 27 日（周一）至 10 月 6 日（周二），用电话报名 ☎85-2280。

②丸子地区的盐川地区景点步行运动（询问：クアハウスかけゆ ☎44-2131）

绕着丸子地区の稻荷神社，向陽院、狐塚ほたるの里等景点，大约 4Km 的步行运动。

➢ 日期和时间：10 月 26 日（周二）9：00 至 11：00（受理 8：45 开始）

小雨按计划进行，恶劣天气时集合后原地点进行室内的轻运动。

➢ 集合地点：塩川コミュニティーセンター（塩川 2 9 8 9 - 6）

➢ 对象和定员：市内居住者，小学生以下要求有家长一起参加。先报名的 15 名。

➢ 携带品：水分补充的茶水或饮料、雨具、遮阳用帽子、毛巾，恶劣天气时室内轻运动的运动鞋。

➢ 申请：9 月 29 日（周三）以后，用电话报名 ☎44-2131

③市民登山【乌帽子岳】（询问：上田山岳会事務局 ☎09031424153）

登上【乌帽子岳】的山顶，用镜子和上田市内的人们进行交信。

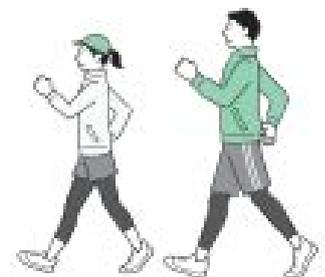
➢ 日期和时间：10 月 17 日（周日）9：30 至 14：30 用镜子交信开始时间 12：00 左右

➢ 集合地点：湯ノ丸高原ホテル 前面的停车场（東御市新張湯の丸 1 2 7 0）

➢ 定员和费用：先报名的 30 名 100 円（保险费）

➢ 携带品：水分补充的茶水或饮料、登山装备（雨具）、午餐、镜子。

➢ 申请：9 月 27 日（周一）至 10 月 16 日（周六），用电话报名 ☎09031424153



④使用北欧行走杖，行走在真田 长谷寺（当天的询问：上田北欧行走杖协会 ☎24-1812）

绕着真田的 阿知羅神社、山家神社走，大约 5Km 的步行运动，请带双肩包和行走杖参加。

日期和时间：10月17日（周日）8：30至11：00（受理8：15开始）小雨按计划进行，恶劣天气时延期。

集合地点：真田长谷寺（真田町長 4646）

对象和定员：市内居住者，先报名的15名。

携带品：水分补充的茶水或饮料、雨具、遮阳用帽子、行走杖（没有者能免费借给）。

申请：9月24日（周五）至10月8日（周五），用电话报名，市健康推进课 ☎28-7123

◆木槌高尔夫球初心者讲习会（询问：塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39-4455）

你想体验谁都能简单开始玩的木槌高尔夫球吗？上田市的木槌高尔夫球协会的成员对参加者进行个别的指导，下雨也将按计划举行。

日期和时间：10月9日（周六）8：30开始（受理8：00开始）

地点：塩田の郷マレットゴルフ場（※木槌高尔夫球场）

定员和费用：先报名的50名 1500円（包含教材费、中餐、保险费、入场费在当日征收）

申请：9月20日（周一、节假日）至10月4日（周一），到木槌高尔夫球场的窗口或用电话报名 ☎39-4455



不受育儿和工作的限制！系列讲座 第一弹

～ 你想开始做网络营销吗？～

讲师：宮下 陽帆 女士（中国籍）（有限会社）L I S O 代表者
野々村 奈緒美 女士 专业摄影师

第一次：2021年9月14日（周二）※已顺利召开 13：30～14：30（全4次）

讲座日：~~9月21日，28日和10月5日~~（因疫情反弹已决定延期，想参加者还可报名）

地点：市民プラザ・ゆう

定員：10人（按先报名的顺序）

对象：在上田市居住或工作的女性

费用：1,200円日元（在第一次讲座报到时交纳）

携带品：笔记用具、笔记本等

报名方法：jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp

请利用以上的E-mail进行报名

询问：市民プラザ・ゆう（上田市材木町1-2-2） TEL：27-2988

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

（和信州医疗中心相邻）

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

上田市内科・小児科初期救急センター



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 月的休息日紧急医 有急病时可以去看的值班医院 (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
3 日 周 日	上田病院	上田市中心 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	宮下医院	上田市中心西 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)
	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
	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
10 日 周 日	半田循環器科内科医院	上田市中心之条 416-3	0268-28-0888	心内科、内科
	杉山クリニック	上田市中心北 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	上田市中心 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
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	産婦人科
17 日 周 日	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
	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
24 日 周 日	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
	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
	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 4 3 7	0268-38-2011	眼科
	金井医院 (耳鼻咽喉科)	国分仁王堂 1 1 2 2 - 1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
31 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	上田市中心 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	花園病院	上田市中心西 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	皮膚科
	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