



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2023年11月号(No. 80)

## ◆「市民的森林溜冰场」将开始营业（这是「市民的森林溜冰场」最后一个营业的冬天）

（市民冬天娱乐的场所、森林室外溜冰场，每年都有许许多多的来场者！但随着设施的老化及利用者的减少，今年冬天是最后的向市民开放的营业季节！）

询问：市民的森林溜冰场 TEL: 0268-27-9396 (仅限营业期间内)

上田市スポーツ推進課 TEL: 0268-23-5196

营业期间：12月16日（周六）至令和6年2月4日（周日）

※12月31日（周日）・1月1日（节假日）休息

时间：9:00至16:30（最终进场时间16:00）

地点：市民的森林溜冰场（芳田 3780-85）

门票：760円（中学生以下300円，就学前的儿童免费）

进场观览者：300円日元/人 借溜冰鞋：400円日元/双

其他：①12月16日、17日（周六、周日）和2月4日（周日），  
是免费开放日（借溜冰鞋要收费）。

②为了你的安全，在溜冰中请戴帽子和手套。

③育成协会、公民馆等公共团体利用时，入场费有能享受减免等优惠的可能，请询问市スポーツ推進課。

④设施内的食堂在营业期间的周六、周日、节假日，12月25日（周一）至29日（周五）

和令和6年1月2日（周二）至5日（周五）营业，欢迎大家利用。



## ★召开市民的森林溜冰节（2023年冬季庆祝日）※同时举行溜冰场的闭馆庆典

日期和时间：12月17日（周日）9:00至12:00（注意：庆祝活动的时间内有限事前申请者的入场的规定）

内容：

- ◇ 讲师的模范滑行和表演
- ◇ 滑冰讲习会（要事先申请，定员：以先报名顺序150名）
- ◇ 冰上拾面包竞走赛活动
- ◇ 还有森林溜冰场 闭馆庆典
- ◇ 发给纪念品（数量有限）

讲师：・神津 志保美（こうづし ほみ）氏（原奥林匹克运动会选手）

・小林成光（こばやし まさみつ）氏（溜冰选手）

・佐々木優衣（ささき ゆい）氏（专业的花样滑冰选手）

讲习会申请：11月24日（周五）9:00开始至12月1日（周五）15:00为止，通过市网页申请。

其他：内容、讲师有更变的可能，在溜冰节活动完了后，溜冰场预定10:00开始（\*内场12:00开始）对外一般开放。

询问：上田市スポーツ推進課 TEL: 0268-23-5196

入场免费

市网页



今年市民的优惠价溜冰券，也将通过「上田广报」分发至每一家庭、下面印刷的券大家可以剪下来利用！

\*下面是给大家参考用的样本（注意样本的券不能使用！）

样本

### 市民の森スケート場割引券

**入场料**

- 一般 760円 → 560円
- 中学生以下 300円 → 100円

本券1枚につき、お一人様1回限り有効。  
観覧の方は、本券を使用できません。  
有効期限：令和6年2月4日回まで

上田市 市印

样本

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!!

## ◆人生 100 年的时代! 自己和家人的健康(问询: 健康推进课 ☎28-7123)

当今人生 100 年的时代，每一人都做好自己的健康管理显得非常重要。下面介绍医师专家：吉澤 要的进言。

### ① 接受健康诊断很重要。

在现代社会里不规则的生活、饮食，加上运动不足、过度的紧张等对健康有害的因数有很多很多。了解和知道自己健康情况是最重要的。要掌握正确的健康知识，并在生活中活用。维持适正的体重是一生都适用的保持我们健康的基本。还有，癌、高血压、高血糖、肝脏病、肾脏病等许多的慢性疾病，在初期阶段都是没有自觉症状的。所以希望在患病早期发现病情，健康诊断显得很重要! 为了早期发现疾病·早期治疗，要进行一年一次的健康诊断和定期的癌的健康诊断。

### ② 自己和家属的健康要由我们自己来保护。

每一人都做好自己的健康管理是基本。但由于种种原因家属中有没能接受健康诊断的成员，家属中如有一人患病，平静的日常生活有被完全打破的可能。因此家属成员中有一个人能坚持接受健康诊断、参加一些健康的基础知识学习和活动，在日常生活中能关注家庭成员的健康等非常重要、这样在家庭中能逐渐形成大家关心健康的气氛。

### ③ 日常生活的改善点

人类在几万年以前就和太阳共同相处过来了。人们一天的生活有它的规律，早上要在同一时间段里起床，沐浴太阳光使我们体内的生物钟得到重置，并要很好地摄取早餐。为了力争过上上述有规律的生活，要求晚上不吃太迟的夜宵、在夜里不看手机等刺激的东西、放松地入睡来保证良好的睡眠。还有要有好的生活和饮食习惯，经常坚持运动，并争取做到禁烟少酒等。

### ◎要有意识地活动身体(从比现在多 10 分的运动做起※【+10】)(由健康运动指导师来介绍)

日常多活动身体，能有效地减少发生糖尿病、心脏病、脑中风、癌、忧郁、老年痴呆症和运动器衰弱的风险!

是在什么时候，你想进行活动身体的运动? 首先要对自己的生活、环境进行回顾，建议从比现在多 10 分的运动开始做起! ※下面介绍分 4 步来实现【+10】、向健康靠近!

#### 1. 找到空隙的时间!

首先要思考早上去上班的途中、午休时、在家看电视时等，什么时候、在哪里能运动? 寻找空隙的时间。

#### 2. 开始运动! 什么时候、在哪里决定了，下一步是制定容易达成的目标来实践。

##### ●边看电视边做拉伸肌肉的运动



##### ●骑自行车上下班



健康运动指导师

把【+10】用在走路，实践——10 分钟能走 1000 步!

#### 3. 达标!

在完成【+10】的目标后、继续努力，可试着再努力增加一个【+10】，在你空闲时间里，争取用 20 分钟、30 分钟来活动身体，这样渐渐增加运动的时间。不能把活动身体之举局限在家务劳动和育儿的范围里，要进行锻炼肌肉力量、体育运动等，锻炼身体的效果才会更好。

#### 4. 和周围的人们联动! 和周围的人一起运动，有利于你继续坚持运动的习惯。可以和家人、朋友一起来运动。

和友人一起散步



和家人一起做体操



家族と体操

### ◎运动有 3 大有益之处:

①能预防生活习惯病 ②提高肌肉的力量、确保身体的活动能力

③解除疲劳、放松绷紧的精神状态

### ◎【+10】能期待的事物!(※出自厚生劳动省【为了健康、活动身体的指针】)

①减低生活习惯病的发病率-3.6% ②减低癌的发症率-3.2% ③减低老年痴呆症、运动器衰弱症状的发症率-8.8%再，如能坚持 1 年以上，还有能减少体重 1.5kg 至 2kg 的希望。

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

◆要很好地注意饮食的营养平衡!

吃是人们保持身体健康最重要的! 吃的结果会在人们的体重中体现出来, 为了健康长寿地生活, 必须在平时的生活中就注意营养平衡的饮食非常重要。

◎你知道、营养成分表示的意思吗?

你知道吗? 在超市、便利店等商店上柜的食品有『营养成分』的记载。日本在平成 27 年就开始实行食品表示法, 用包装容器等包装的加工食品必须表示 5 个项目的营养成分, 是所有食品加工商都要遵守的法律义务。

※例: 主要在商品的侧面或反面记载

|   |   |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
|---|---|----|------------|-----|---------|----|---------|-------|---------|--------|---------|--|
|       | <p><b>营养成分的表示 1 杯中 (○ ml)</b></p> <table border="1"> <tr><td>能量</td><td>Okcal.....</td></tr> <tr><td>蛋白质</td><td>Og.....</td></tr> <tr><td>脂质</td><td>Og.....</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>Og.....</td></tr> <tr><td>相当食盐的量</td><td>Og.....</td></tr> </table> | 能量 | Okcal..... | 蛋白质 | Og..... | 脂质 | Og..... | 碳水化合物 | Og..... | 相当食盐的量 | Og..... | <p>①<br/>②<br/>③<br/>④<br/>⑤</p> <p>5 个必须表示的项目</p> |
| 能量  | Okcal.....  |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| 蛋白质   | Og.....   |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| 脂质  | Og.....   |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| 碳水化合物   | Og.....   |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| 相当食盐的量  | Og.....   |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| <p><b>③ 能量</b></p> <p>能量是用于人们维持生命、活动身体。为了预防体重超标『肥胖』、『过瘦』, 在选择食品时、请确认能量表示的内容。</p>      | <p><b>④碳水化合物</b></p> <p>是人们身体最重要的能量源、脑需要的能量主要来自碳水化合物。但另一方面摄取的量太多时会在体内转变成脂肪储存起来, 是发生肥胖的原因。</p>   |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| <p><b>④ 蛋白质</b></p> <p>是人体肌肉、内脏、皮肤、血液等的身体主要的构成成分部分。</p>                               | <p><b>⑤相当食盐的量</b></p> <p>盐分起着调节人们身体渗透压的作用, 也是人们维持生命必须的微量元素。摄取过量时会在体内转变成脂肪, 这也是产生肥胖的原因。</p>  |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |
| <p><b>② 脂质</b></p> <p>是人体细胞膜的材料、也能作为人们的能量源。但另一方面摄取的量太多时会有会发生肥胖、患发心血管疾病可能性变大等的危险性。</p> | <p><b>介绍营养平衡良好的温蔬菜萨拉</b></p> <p>是什么时候都能增加的一品, 供大家参考!</p>  |    |            |     |         |    |         |       |         |        |         |  |

★『温蔬菜萨拉』……吃一定量的蔬菜能保证人体必须的食物纤维摄取, 还能给人满腹的满足感。和防止吃得太多有一定的联系。

|   |  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
|---|--|--|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|--------------|--|--------|---------|---|-----------|-----|-----------|
|  | <p><b>制作方法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 包心菜短条切, 南瓜 5mmh 厚切片切、西兰花分切成小株。</li> <li>② A 的调味料全部混合, 做成萨拉调味剂。</li> <li>③ 在平底锅里加少量的菜油、然后放入干小鱼 (ちりめん干し) 煸炒。</li> <li>④ 在锅里加入水烧至沸腾后加入切好的蔬菜, 然后要快速从水中取出。</li> <li>⑤ ④的温蔬菜和干小鱼加入做好的萨拉调味剂, 搅拌后即完成了。</li> </ol> | <p><b>食材 (2 人份):</b></p> <table border="1"> <tr><td>包心菜</td><td>60g</td></tr> <tr><td>南瓜</td><td>60g</td></tr> <tr><td>西兰花</td><td>40g</td></tr> <tr><td>菜油</td><td>少量</td></tr> <tr><td>干小鱼 (ちりめん干し)</td><td></td></tr> <tr><td>A { 酱油</td><td>小量勺 1 勺</td></tr> <tr><td>醋</td><td>小量勺 1/2 勺</td></tr> <tr><td>萨拉油</td><td>小量勺 1/2 勺</td></tr> </table> | 包心菜 | 60g | 南瓜 | 60g | 西兰花 | 40g | 菜油 | 少量 | 干小鱼 (ちりめん干し) |  | A { 酱油 | 小量勺 1 勺 | 醋 | 小量勺 1/2 勺 | 萨拉油 | 小量勺 1/2 勺 |
| 包心菜   | 60g  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| 南瓜  | 60g  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| 西兰花   | 40g  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| 菜油  | 少量   |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| 干小鱼 (ちりめん干し)  |  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| A { 酱油  | 小量勺 1 勺  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| 醋   | 小量勺 1/2 勺  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |
| 萨拉油   | 小量勺 1/2 勺  |  |     |     |    |     |     |     |    |    |              |  |        |         |   |           |     |           |

**营养成分 (2 人份):**

能量 173kcal ·蛋白质 6.7g ·脂质 8.3g ·碳水化合物 17.8g ·相当食盐的量 1.2g

### ★营养成分表示的活用举例

人们的肥胖和生活中摄取了过剩的能量是分不开的，当摄取脂质的量太多时会导致患脂质异常的危险性变大。虽然体格大家都不一样，但平时饮食的营养平衡、保证吃的质量是健康的基本，让我们来活用『营养成分表示』，寻找适合自己的食品，做好健康管理。

啤酒和油炸类消闲食品，在干完工作后，每晚都作为对自己的慰劳，怎么都戒不掉!



例子：先一起来看看这 1 袋油炸类消闲食品的『营养成分表示』，40 至 50 岁的男性，身体的活动程度是一般时，1 餐应摄取的大致量的比较。

| 营养成分表示 | 1 袋 (85 克) 中 | 1 餐应摄取的大致量  |
|--------|--------------|-------------|
| 能量     | 470kcal      | 900kcal     |
| 蛋白质    | 4.2g         | 30g 至 45g   |
| 脂质     | 29.8g        | 20g 至 30g   |
| 碳水化合物  | 46.2g        | 110g 至 150g |
| 相当食盐的量 | 0.7g         | 2.5g 以下     |



吃完 1 袋油炸类消闲食品，相当于 1 餐应摄取的一半。



不仅仅是总能量，还要关注脂质部分

### 结束语

想要一直健康地生活，了解和知道自己的健康情况、接受健康诊断很重要！还有进行适当的运动、注意日常饮食的营养平衡、改变不好的生活习惯等都非常重要。

市里今后将继续通过上田广报、市网页、SNS 等媒介进行健康信息的宣传。举办健康咨询、健康健诊等活动，请广大市民踊跃参加。

1 袋油炸类消闲食品的脂质几乎和 1 餐应摄取的量基本相同！所以吃油炸类消闲食品时，不能一次就吃完 1 袋！

消费者厅网页有营养成分的表示。



### ◆长野大学教育改革讨论会 § 设置情报系学部的构想和适应未来时代需要人才的培养 §

长野大学为了对应新时代的需要，正在酝酿新设情报系学部和现有学部、学科的再编改革。近年来知识和技术在日新月异地进展，让人目不暇接。脱碳化、电子化等的改革在以超过人们想象的速度突飞猛进。还有从产业界到教育界、医疗和福祉领域、甚至渗透至艺术、文化方面，AI 和大数据的重要性都在大幅度地提高。本次讨论会就是共同研究、为了适应这样的信息社会需要怎样知识和技能的人才，能在新时代里生存和发展，必须学习、掌握的基础？

日期：11 月 26 日（周日）13:00 至 16:00（开场 12:15）

地方：长野大学 9 号楼 リプロホール（大厅）

定员：先报名的 200 名。

内容：●介绍『长野大学的教学改革』 小林 淳一（长野大学校长）

●讲演：『产业界对大学教育要求和期望』

讲演者：増島 良介 オルガン針株式会社 社长

●展示板讨论会：『Chat GPT 时代的工作和教育将会如何变化』

主持人：吉田 善一（长野大学副校长）

讨论者：+増島 良介（オルガン針株式会社社长） +飯田 一郎（秋田县立大学理事）

+西原文乃（立教大准教授） +高田 健二（JICA 的职员、地区活动的担当者）

申请：11 月 22 日（周三）为止，通过申请网页申请。参加人数没有超过定员时。当天参加可。

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



◆理解当今养育小孩的情况和了解养育小孩的家庭妈妈们的烦恼和不安

现在和过去的养育小孩的情况发生了很大的变化，让我们来了解他们养育孩子的不安和烦恼，为的是帮助他们和能向养育小孩的妈妈们的进言。有儿孙们的人们、对养育孩子有兴趣者都能参加本次的研修会。

- 日期: 12月20日(周三) 10:00至11:30
- 地方: ふれあい福祉中心(中央3-5-1) 2楼大会议室
- 讲师: 阿部 久美(助产师)
- 定员: 先报名的30名(要在12月8日前预约、按先申请的顺序有5名可申请托儿服务)
- 报名: 12月15日(周五)为止,通过电话或申请网页申请。
- 询问: 上田市家庭帮助中心(ファミリーサポート・センター) TEL21-3016



◆养育小孩的情报(问询: 市健康推进课 TEL23-8244)

婴幼儿健康检查的日期时间等的介绍,将在健康检查日前1至2个月前、邮寄至各家庭。上田地区10个月婴儿个别健诊不发通知,请向各检查的医疗机构(儿科医院)询问。

我们肩负着保护婴儿在睡眠中时的生命的重任 **11月份是『婴儿突然死群候症』对策的强化月**。在睡眠中的婴儿死亡被定义的病名是『婴儿突然死群候症』。



『婴儿突然死群候症』是没有任何先兆、病的情况会发生的新生儿致死的可怕的病,且至今病因都不明白。令和3年日本国内有81名婴儿因为『婴儿突然死群候症』死亡,排在婴儿死亡原因的前第三位。且在12月以后的冬季有容易发生『婴儿突然死群候症』的倾向。

虽然防止『婴儿突然死群候症』发生的对策还没有确立,但注意以下3点能降低发生的危险度!

- ③ 1岁以前的婴儿在入睡时要脸朝上睡仰卧睡
- ④ 母乳喂养的婴儿发生『婴儿突然死群候症』机率低、从学者的研究中已明确知道了,请尽可能地挑战母乳喂养!
- ⑤ 母亲要努力戒烟!

睡眠中的婴儿,除了『婴儿突然死群候症』还要注意其他的窒息等事故!

- ✚ 让婴儿睡婴儿床时,注意检查床的护栏要求经常处在关好状态。
- ✚ 使用质地较硬床垫、枕头,上面盖被可使用质地比较柔软的东西。
- ✚ 在婴儿睡的附近不能有会盖住嘴巴和鼻子的东西,如防止口水用等有带子能挂在颈部等的危险物品。



★关于『婴儿突然死群候症』可查看厚生劳动省的相关网页



◆介绍上田市的运动教室

(问询: スポーツ協会 ☎27-9400)

| 教室名称                   | 期间              | 时间                | 地点             | 定员  | 费用          |
|------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-----|-------------|
| ①初学者网球教室(后期)           | 令和6年1月12日至3月15日 | 周五<br>9:00至11:00  | 自然运动公园市内多目的运动场 | 20名 | 6000<br>円日元 |
| ②瑜伽入门+步行(冬期)           | 令和6年1月10日至3月13日 | 周三<br>13:30至15:30 | 上田城迹公园体育馆柔道场   | 30名 | 3500<br>円日元 |
| ③增强体质防止摔倒的肌肉锻炼和脑锻炼(冬期) | 令和6年1月10日至3月13日 | 周三<br>10:30至12:00 | 上田城迹公园体育馆柔道场   | 30名 | 3000<br>円日元 |

•申请: 11月23日(周四)至12月8日(周五)向各窗口申请或利用网络申请。

①向市スポーツ推進課、上田城迹公園体育馆管理事務所、自然運動公園総合体育馆管理事務所、丸子総合体育馆、真田・武石地域教育事務所の窗口提交申请。②通过市的网页申请。



◆为『退休后希望成为花农』的讲座

以『退休后希望成为花农』,种出来的花通过农协JA投放市场者为对象,举办退休归农讲座!

日期: 12月2日(周六) 10:00至12:00

地方: JA信州上田农产物流中心 会议室(上田市殿城80)

内容: ●上田地区花卉培植 ●『年金+α』型农业经营 ●主要花卉品种的生产性和收益性,主要农作业日程流程。

对象: 在几年内将要退休(或已退休在家)的人们,以种植向市场提供的花卉为目标经营。

报名: 11月27日为止,向下记电话或传真联系。免费参加!有疑问可随时询问。

21 上小农业活性化协议会事物局 ☎25-7126 FAX: 27-2136

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!!



◆从消费生活中心送来的，教你如何防止容易发生消费的纠纷!!

当你遇到消费的麻烦时，不要一个人烦恼请咨询!

●上田市消费中心 ☎75-2535 ●消费者热线 ☎188

### ①请消费者注意定期购入的消费纠纷!

在中心的消费相谈中特别是网络、通信贩卖的定期购入纠纷的相谈占到了 40%左右。特别是健康食品等的纠纷在大幅度地增加。

#### 定期购入纠纷相谈事例:

- ◇ 准备的是仅仅一次『试用』提出了订单。结果订单是多次购入的，且第 2 次以后是高价金额的价格。
- ◇ 提出订单后，会有『发行特别优惠券』的画面，从这里进去、利用后就更变成了定期购买的约定!
- ◇ 想办理解约手续向事业主打电话等，就是联系不上，不能进行解约。



#### 消费相谈中心专业人员给大家的建议:

- 当看到『试用』、『初次限定减价 XX%』、『初次实际零收费』、『什么时候都可解约』等，煽动消费者购买欲望条款广告时，要特别地警惕。
- 在确定订单前，一定要对『最终确定画面』上面的商品内容、数量、金额、约定条件（是否是定期购入）、解约退货等条约等进行确认。
- 作为证据要把『最终确定画面』等用拍照等方法保存起来，方便以后的查证。

### ②请消费者注意购入健康食品的消费纠纷!

在中心的消费相谈中有许多关于健康食品的被害! 特别是网络购入的营养品，吃后身体出现不舒服的症状、要求终止购买合同时受到拒绝等。定期购入纠纷来相谈的情况占很大一部分、也有摄取后出现消化系统障碍、皮肤障碍的被害的情况。

#### 关于健康食品被害的相谈事例:

- 购买了『试用价格』的减肥营养补充剂、服用后出现持续拉肚子、出现身体健康状态变坏的症状。要求解约时被要求支付高额的解约费。
- 看了电话上宣传广告，购入了增强肌肉的营养补充剂。服用后皮肤出现胞疹，要求解约时被拒绝了。



- 『看到永远不反弹』购入了茶和其他的颗粒补充剂，这以后又被盯上、想要提高减肥效果的话、需要增加其他的费用，结果是不断地被要求购入高价的商品。
- 消费中心得到宣传的健康茶对花粉症有效果的情报，对茶进行了调查鉴定的结果是茶含有医药品成分的激素。

#### 消费相谈中心专业人员给大家的建议:

- ◇ 健康被害的原因是利用质量差的商品、摄取过量等。有过敏体质者、有长期治疗服药者请不要轻易服用营养补充剂等，一定要在咨询医师后才能使用。
- ◇ 当看到『是名人在使用的』、『取得特许』等条款广告要注意。对不能确定品质的制品购入要郑重探讨。
- ◇ 定期购入商品有不能解约、被要求支付高额的解约费等的情况。必须很好地阅读购买合同条约内容，要把等订货合同的画面保存好。
- ◇ 注意通信贩卖是不属于购物绿色保护制度的内容的。

### ④ 请注意网上联系的道路紧急服务、发生的纠纷在急增!

当汽车、摩托车在路上发生了事故和故障时，向车辆的特约店、修理者联系求助是一般的程序。但根据消费中心的相谈，特别是向通过网络搜索得到的道路紧急服务者，在联系、服务后，事前说明没有解释的高额费用被要求的纠纷多发。在旅行时、遇到紧急的情况（如突然没了车的电池、在雪路遭突然车不能移动），在没有办法时必须利用道路紧急服务时，请提高警惕!

#### 关于纠纷的相谈事例

- 没有事前说明的『紧急对应费』、『节日对应费』的费用被要求支付。
- 具体费用没有说明就进行的修理，结果是被要求支付高额的费用。
- 被要求支付没有事前说明的取消费。
- 被解释费用能向车辆保险会社请求的前提下签的约，结果是保险会社不认可。



#### 消费相谈中心专业人员给大家的建议:

- ◇ 当发生汽车、摩托车在路上事故和故障时，要首先向签约的损害保险会社或保险代理店联系。
- ◇ 不要只看网页表示电话和说明费用，必须要对作业的内容、根据状况的预算和取消等费用等要具体的确认。
- ◇ 对请求的金额、作业的内容有疑问时，不用顾虑向对方要求做具体的说明。

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

◆上田市的小学生滑雪教室(2天住1晚)(询问:市スポーツ推進課 TEL0268-23-5196)

- 日期: 令和6年1月5日(周五)、6日(周六)
- 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)
- 对象: 能适应团体生活、且一个人能参加、市内小学5、6年级的学生
- 定员: 60名(当报名超过定员时、抽签决定来参加者)
- 参加费: 9000円日元(包含讲座费、滑雪行车费用、保险费等,住宿费包含在内)  
 邮送参加决定书和交费单给参加者,费用要求在12月19日(周二)为止交纳。
- 报名: 11月23日(节日·周四)9:00开始至12月1日(周五)15:00为止,通过市网页申请。
- 其他: 具体信息请确认市HP。



◆2024年滑雪节

- 对滑雪爱好者的登场进行支援!从初学滑雪者到能熟练滑雪的上级水平者,都有适合大家滑雪程度的教室。
- 日期: 令和6年1月21日(周日)8:30至15:30
  - 地方: 菅平高原滑雪场 (パインピーク オオマツゲレンデ)
  - 教练: 全日本滑雪联盟公认指导者(上田滑雪俱乐部成员)
  - 对象: 小学1年级以上者
  - 定员: 先报名的80名
  - 参加费: 4000円日元(包含讲座费、保险费等),需要借滑雪板等一套时要加2000円日元。
  - 报名: 12月20日(周三)12:00至令和6年1月3日(周三)12:00,通过市网页用E-mail申请。



◆今年冬天的户外运动 介绍上田市的菅平高原滑雪场和武石番所ヶ原滑雪场

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,今年滑雪季节里,对滑雪行车乘车券打折优惠!各滑雪场的滑雪行车乘车券购买处、对象者可购买优惠乘车券。

- ※1 预算用完,本优惠乘车券的贩卖结束。
- ※2 购买优惠券时要准备好驾驶证、在留卡等能确认年龄的证件。
- ※3 购买优惠券时不能和其他的优惠条件并用。



①菅平高原滑雪场 期间:12月9日(周六)至令和6年2月12日(节日·周一)

| 全滑雪场通用的滑雪行车乘车券 | 1日券    |       | 2日券    |       | 上田市民菅平高原滑雪场季节通票<br>以在上田市工作、上学者为对象,11月30日(周二)为止、面向市民贩卖早期打折全季节通用券。详细请查看菅平旅客索道协会HP(※可利用上面的二维网查看)、也可询问 ☎74-2137<br>营业期间:12月9日至令和6年3月31日<br>使用时间:8:30至16:30 |
|----------------|--------|-------|--------|-------|--|
|                | 上田菅平优惠 | 普通    | 上田菅平优惠 | 普通    |  |
| 大人(高中生以上)      | 4400円  | 5400円 | 7700円  | 9700円 |  |
| 小学生            | 2100円  | 3100円 | 3800円  | 5800円 |  |
| 中学生、70岁以上者     | 2800円  | 3800円 | 4900円  | 6900円 |  |
| 老人(60岁以上)      | 3800円  | 4800円 | 6400円  | 8400円 |  |
| 学龄前儿童(小学生以下)   | 100円   | 1100円 | 200円   | 2200円 |  |
| 3岁以下婴幼儿        | 不要费用   |       | 不要费用   |       |  |

询问:菅平旅客索道协会 TEL:74-2137, 真田产业观光课 TEL:72-4330

②武石番所ヶ原(たけしばんしょがはら)滑雪场

期间:12月29日(周五)至令和6年3月31日(周日)

|           | 1日券     |       |
|-----------|---------|-------|
|           | たけし番所优惠 | 普通    |
| 一般        | 2550円   | 3550円 |
| 上田市民、练马区民 | 2000円   | 3000円 |
| 50岁以上者    | 1030円   | 2030円 |
| 小学生       | 520円    | 1520円 |

询问:武石番所ヶ原滑雪场 ☎0268-86-2213  
 武石产业建设课 ☎0268-85-2828)

- 营业时间:8:30至16:00
- 行车乘车券;1日券以外还有回数券、半日券和季节通用券
- 询问:上田地区振兴事业团 TEL0268-42-1003  
 ※本季节开始的日,对滑雪行车乘车券免费,详细请查看上田市的HP



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!!

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

门诊时间: 9: 00 至 18: 00

| 日期                | 值班医院<br>(名称用日语表示)          | 地址<br>(用日语表示)       | 电话 (0268)    | 医院的专门         |
|-------------------|----------------------------|---------------------|--------------|---------------|
| 3<br>日<br>周<br>日  | 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         |
|                   | 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         |
| 10<br>日<br>周<br>日 | 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         |
|                   | さとう眼科クリニック                 | 上田市神畑 4 3 7         | 0268-38-2011 | 眼科            |
|                   | 上田原レディース&マタニティ<br>ークリニック   | 上田市上田原 455-1        | 0268-26-3511 | 妇产科           |
| 17<br>日<br>周<br>日 | 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 | 腎科、外科、内科      |
|                   | 上田整形外科内科 (仅有内科)            | 上田市常田 2-15-16       | 0268-75-7518 | 外科、骨科、内科、呼吸内科 |
|                   | 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            |
|                   | いわさ眼科クリニック                 | 上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階 | 0268-71-6405 | 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         |
| 24<br>日<br>周<br>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 166-1            | 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            |
|                   | 生田耳鼻咽喉科医院                  | 上田市生田 3752-1        | 0268-41-1187 | 耳鼻咽喉科         |
| 30<br>日<br>周<br>六 | 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                    | 上田市中央 1-8-20        | 0268-22-2342 | 内科、肠胃科        |
|                   | いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・<br>消化内科医院 | 上田市古里 1 4 9 9 - 2 9 | 0268-71-6078 | 内科、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 | 皮肤科           |
| 31<br>日<br>周<br>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            |
|                   | 上田生協診療所                    | 上田市上塩尻 393-1        | 0268-23-0199 | 内科            |
|                   | 川西医院                       | 上田市保野 710           | 0268-38-2811 | 内科、皮肤科        |
|                   | 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            |
|                   | 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          |               |

上田市内科・小児科初期救急センター 診療日: 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)

診療時間: 20:00~22:30 ●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280 ●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233