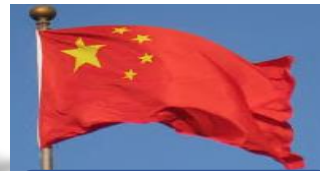




上田信息



中文本地消息 月刊
2024年8月号(No. 89)

将举办『上田市防灾训练』8月31日（周六）9:00~11:00

以「自己的命自己守护（自助）」，「我们的地域我们一起来守护（共助）」为基本举办地域重点型防灾训练。居住在重点地区的人们，请积极参加自治会的避难训练。再次，各会场的训练谁都能参加和见习，还请一定前往各会场参加。

	重点地区（5地区）		会场	咨询
	上田地域	神科地区 川辺・泉田地区	神科小学校 川辺小学校	危機管理防災課 0268-21-0123
	丸子地域	丸子中央地区	丸子中央小学校	丸子地域振興課 0268-42-1011
	真田地域	本原地区	本原小学校	真田地域振興課 0268-72-2201
	武石地域	武石地区	武石小学校	武石地域振興課 0268-85-2824

※若是在市内发生灾害时，或是有发生灾害的迹象时，会缩小训练的规模或是取消训练。

※若是开车前往时，请将车停在各会场的停车场。神科地区，还请利用上野が丘公民館和 JA 信州うえだ神科店的停车场。
（食彩馆禁止停车）

主要训练内容

■ 地震体验车的展示 体验地震的恐惧



■ 宠物同伴避难训练 和宠物一起避难



■ AED 体验讲习 学习 AED 的使用方法



■ 浓烟体验 体验浓烟的恐惧



■ 灾害用车辆的展示 参观灾害时发挥作用的车辆



■ 烧饭赈济灾民训练 红十字奉仕团和消防团进行 烧饭演习



■ 电子连环画剧・防灾讲习（川辺小）

是针对孩子们的防灾电子连环话画剧。有关学习亲子防灾知识。

☆一个人也可以做到的「抖落训练」（同步防灾行动训练）

为了在紧急情况下采取适当的行动，请重视日常的准备及训练。在家和职场，学校等当场请实践采取同步护身的行动「抖落训练」。

- ◆时间：8月31日（周六）9:30~ ◆想定的训练：在市内发生最大7级的大地震
◆方法：①会用市邮件发送服务・市官方 X（旧 Twitter）・市官方 LINE 传达训练开始的信息。
②当场实施「抖落训练」的基本行动

（照片是自治会防灾训练时的状况）
基本行动如下：

- ①当场蹲下，首先保持低姿势
- ②潜到桌子下面，保护头
- ③等摇晃停止为止，不要乱动



上田市的人口状况（令和6年8月1日现在）

总人口：151,869人 其中外籍人口：4,593人 中国籍：882人（占外籍人口总数的19.2%）

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故・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！需先告知是火灾还是急救・救助！！

为灾难做准备，请事先填写好「避难者卡」

◎「避难者卡」是什么？

「避难者卡」是记载有在发生灾害时，为了确认避难者的身份及需要进行支援的信息。

制作「避难者卡」的益处如下：

① 在避难所就不需要填写签到簿

因为在灾害时会有很多人聚集到避难所，签到时会预想到拥挤；若是事前填写好，签到时只提交的话，会很顺利地进入避难所。

② 可以接受适当的支援

若有需要特别照顾的人员，会很容易得到适当的支援。

③ 是考虑有关为灾害做准备的契机

家庭成员都可以填写「避难者卡」，可作为有关为灾害做准备的契机。

◎「避难者卡」实际上有什么用处呢？

避难所运营者之声：令和元年（2019 年）东日本的台风之际，实行了避难所的运营。

当时当场会让在签到簿上记录姓名，自治会及需要支援的信息。比预想以上的多数人员都希望能在车中过夜避难；再次 对于宠物同伴及外籍市民的信息传达，信息管理等比较吃力。

我认为填写「避难者卡」的好处，不光是为了缓解避难所的拥挤状况，而是从一开始想象到应该在避难所怎么度过。



上田市网

避难所运营者之声



上田市職員 望月さん

灾害在什么时候会发生，我们都无法预测。正是因为如此，我们应该重视事前的准备。

通过填写「避难者卡」，各自在家庭内对灾害时的准备进行商讨，确认险情地图「ハザードマップ」。确认紧急携带物品及家附近的避难所。

通过填写「避难者卡」，可成为再次确认有关家庭和避难方法等的好契机。

再次，我还感觉到，从在自治会开设的第一次避难所，到指定紧急避难所的集体避难时，可以一次性将填写好的「避难者卡」提交与签到处，大家都可以顺利地进入避难所的好处。

以下为「避难者卡」填写例子：

「避难者卡」的表格，可以登录「上田市网」→从「中文上田信息」下载

请将填写完的卡，一起装入紧急带出物品包内



填写例

请填写避难场所

使用车辆避难会造成拥堵的可能，请尽量检讨步行能去的避难所。

若有 7 名以上人员，还请填写两张。（可以从市网下载）

有需要特别照顾的人员，可以提供适当的支援（优先提供各器具和分房间）

请尽量配合避难所运营工作

请务必得到全家成员同意后，再填写

若与宠物同行避难，还请放入宠物笼里。会安排在避难所的其他地方。

在避难时若是「避难者卡」上记载的家庭成员没有到齐时，还请向签到处说明理由。

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意※8月14日至16日、12月30日至1月3日休诊）

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小児科（15 岁为止）0268(21)2233

9月9日为「急救之日」

上田市及周边地区的紧急护送人员年年都有在增加，去年一年间就已经超过了1万人（一天均为30人），一时确定不了伤病人员的接受医院的事例也有发生。为了守护紧急医疗体制，还请确认咨询就诊医院，从而得到适当的就诊。

	白天	夜间（截至 23:00）	深夜～次日早晨（23:00～次日 8:00）
平日	■经常去看病的医院 从平时做起，拥有一位可以咨询的医生，尽量做到在诊疗时间内去就诊。	对于无法忍受到第二天的紧急症状，可以进行应急性的诊疗。 首先请电话联系。 ■上田市内科・小児科初期救急センター（信州上田医療センター场内） ○小儿科（15岁以下） ☎ 0268-21-2233 ○内科（16岁以上） ☎ 0268-21-2280 【电话咨询】19:00～23:00 【诊疗时间】20:00～23:00（挂号时间截止为 22:30） 【休 诊 日】8月14日～16日 12月30日～1月3日 ■医疗机关的介绍（外科等） 介绍可以接受诊疗的医疗机构。 ○消防本部 ☎ 0268-26-0119 ○上田南部消防署 ☎ 0268-38-0119 ○上田东北消防署 ☎ 0268-36-0119 ○川西消防署 ☎ 0268-31-0119	请利用电话咨询服务（365天均可） ■小孩（未满15岁） #8000 或是 ☎026-235-1818 （长野县小儿急救电话咨询） 【咨询时间】19:00～次日 8:00 ■成人（15岁以上） #7119 或是 ☎026-231-3021 （长野县急救安心中心） 【咨询时间】 ●平日 19:00～次日 8:00 ●周六・周日节假日 8:00～次日 8:00
周日・节假日	■休息日紧急医 可以从上田市网页确认。  上 田 市 网	根据症状，会推荐是该使用急救护送（119）；还是该等到次日就诊。	*若是需要就诊时，会介绍有关医疗机构。 

※症状非常严重时请不要犹豫，应及时拨打急救护送（119）！

请咨询：地域医疗政策室 ☎ 0268・75・5463

有关屋外合理设置广告牌和管理的要求事宜



每年9月1日～10日为「屋外广告物合理期间」
请用这次机会进行合理的管理与安全点检

在屋外揭示的广告牌 广告塔 广告贴纸 广告旗等，为了不损坏周围的良好景观及防止掉落和倒塌等危险事故，请进行合理的维持管理。若是有没有使用的屋外广告牌等，请尽快撤除。

屋外广告牌等的设置，也有被禁止设置的地方

右图场所是禁止揭示广告的。

广告旗， 广告牌， 广告贴纸等设置有经常看到。

请定期进行安全点检

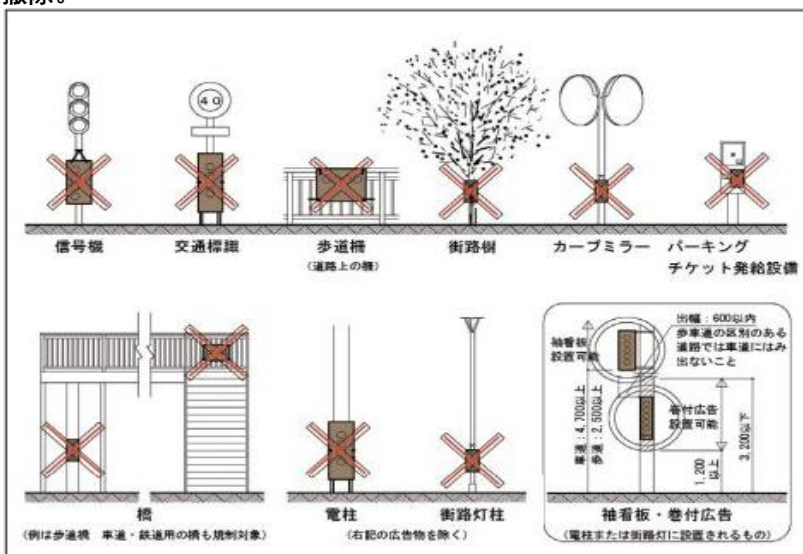
对于有揭示屋外广告和设置管理的人士，是有义务进行定期点检的。

●点检时期

屋外广告物等的点检，对揭示设置和改造后时，最少需要在每三年内进行一次点检。

●点检项目

主体及表面变形 腐蚀 破损 脱落 污染 褪色 螺帽及螺钉等的生锈和松弛。



【将受理上田市护士专门学校，令和7年度入学推荐及社会人士的报名申请。】

●学科：护士学科（3年制・全日制） ●报名方式：请将资料在9月13日（周五）～20日（周五）间提交与咨询窗口

●入学测试：10月12日（周六） ●其他：一般社会人士的报名是从12月16日（周一）开始受理

以上请咨询：上田市看護専門学校（上田市医師会館内 中央2-22-10 ☎ 0268-25-0539）



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・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! 需先告知是火灾还是急救・救助!!

截止 2025 年 3 月即将停止「宫颈癌预防疫苗 (HPV) 的跟进接种」

~ 有意接种者还请尽早接种 ~

属于定期预防接种的 HPV 疫苗，因为在「平成 25 年 (2013 年) ~ 令和 3 年 (2021 年)」是不建议推荐接种的期间，错过了接种机会的人员，可以免费接受接种 (跟进接种)。

HPV 疫苗共需要接种 3 次，至接种完为止需要 6 个月时间。因为跟进接种截止为令和 7 年 (2025 年 3 月末)，所以第 1 次的接种需要从 9 月开始。有意接种的人员还请尽早检讨接种。详情还请确认上田市网。

◆ 可以接受跟进接种的人群需要满足以下 2 个条件：

- ① 平成 9 年 (1997 年) 4 月 2 日 ~ 平成 20 年 (2008 年) 4 月 1 日出生的女性
- ② 过去 HPV 疫苗接种合计没有接种 3 次的人群

※过去的接种状况，可以在母子手册上确认。HPV 疫苗有 3 类。

「2 价疫苗 4 价疫苗 9 价疫苗」

◆ 来至医生的建议：

年间有 1000 位年青女性，会因宫颈癌的治疗失去子宫，约 2900 位失去生命。

通过接种疫苗，能预防宫颈癌的效果约能达到 90%。共接种 3 次，需要全部免费接种的话，还请 9 月末前完成第 1 次接种。请确认有没有休眠在家的预诊票，还请活用这次机会。

日本产妇人科医会特别会员 上田医师会 宫下尚夫 先生

请咨询：健康推進課 ☎ 0268・28・7124



上田市网

《肠内细菌与健幸长寿》

◆ 我们的肠内有约 1000 种类的细菌

人们的肠内寄生有很多的细菌，从出生时通过母体和周围的环境感染，那数量约 100 兆个，约 1000 种类；重量已达到 1.5kg。这些细菌不光是靠体内「残食」作为饵料，还会产生对人体有益的多种物质；与人体共同生活中是互不可少的存在。说起细菌都会认为是对身体无益的，但是如乳酸菌及双歧杆菌等善细菌，构成生病原因的恶细菌，也有哪一边占优势时，会支持那边的机会性细菌。它们的比例为 2:1:7 时是最平衡的状态。

◆ 健康长寿的秘诀是长寿菌

经调查健康长寿者的肠内有一种肠内细菌比较多。它就是善细菌之中的，构成双歧杆菌及丁酸的丁酸生产菌等的「长寿菌」。丁酸可以防止有害细菌的增加，防止炎症及糖尿病/肥满/动脉硬化/预防癌，调节免疫机能，精神方面等各方面的健康效果都比较受关注。

◆ 摄取膳食纤维「让肠活动起来」

随着年龄增长善细菌就有减少的倾向，就会出现便秘和拉肚子等，肚子的状况不好的症状。善细菌可以在调节正常的肠内环境，改善便秘方面起到重要作用。摄取乳酸菌/双歧杆菌等食品，虽然也比较重要，摄取构成善细菌饵料的多含食物纤维的食物，活化肠内善细菌也很重要。特别是水溶性膳食纤维可以为我们调节好的肠内环境。请积极摄取海藻/蔬菜/水果/菌菇/杂粮等食物。

尽量避免过于偏食，寻找到适合自己的多样化的均衡餐食。与餐食一起不可缺少的是规律的生活习惯，睡眠与运动。通过激发肠内活动有助于快食快便。参与社会每天都能快活的度过，从而实现健康幸福的「健幸长寿」人生。

抗动脉硬化

抗糖尿病

抗老化

改善通便

提高免疫力

水溶性膳食纤维

长寿菌

抗肥满

抗炎症

抗癌

请咨询：地域医療政策課 ☎ 0268・75・5463

健幸系列之九
抢先人生一百年时代



よし ざね かなめ
吉澤 要
地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事
(兼) 国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

☆ 将举办与市长 よーちゃん 交谈会 (市民朋友们可以直接与土屋阳一市长交谈)

◆ 日期：9 月 25 日 (周三) 上午

◆ 对象：2 人以上的市民团队

◆ 报名方式：截至 9 月 13 日 (周五) 请将申请书提交与秘书课

◆ 交谈内容：市民可以向市长提议有关市的政策和施策方面等意见

◆ 地点：市役所本厅舍 4 楼 第一接待室

◆ 主题：主题自由，由报名者设定



上田市网

请咨询：秘書課 ☎ 0268・22・3435

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天 (注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊)

诊疗时间：20:00~23:00 (挂号截止为 22:30) ●内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280 ●小児科 (15 岁为止) 0268(21)2233

◆有关高等学校通学补助费用的通知 (4月~9月份)

对象条件: 3年以内入学与县内的高等学校, 高等专门学校, 特别支援学校高等部, 专修学校高等部等课程。监护者没有滞纳税金, 需要满足以下A或B的条件。

A: 需要居住在以下自治会的学生

对象自治会	补助金额 (每月)
野倉 大日向 角町 横沢 入軽井沢 岡保 傍陽中組 田中 下横道 中横道 上横道 穴沢 三島平	3,000 日元
和子 下和子 辰ノ口 腰越 鳥屋 沖	3,000 日元※1
荻窪 藪合 中島 七ヶ 片羽 堀之内 市之瀬 下本入 小沢根 余里	4,000 日元※1
菅平	5,000 日元
西内 平井 権現 下小寺尾 上小寺尾 唐沢小原 築地原 大布施巢栗 西武	5,000 日元※2



※1 丸子修学馆高校的通学学生对象外

※2 丸子修学馆高校的通学学生补助 3,000 日元

B: 需要利用公共交通工具 (电车 巴士), 定期券的通学距离 (只限市内距离) 单程在 13km 以上的学生。

补助金额 (每月): 市内区间定期券的 20%。

报名方式: 9月2日 (周一) ~ 17日 (周二) 期间, 请将以下资料提交与咨询窗口。

- ① 高等学校通学费等补助金申请书 ② 纳税状况调查同意书 ③ 定期券的复印件
「※①②请提交与高校事务所咨询窗口 ③仅限 B 条件的学生需要提交。」

咨询窗口: 教育総務課 ☎0268-23-5100

丸子地域教育事務所 ☎0268-42-3147

真田地域教育事務所 ☎0268-72-2655

武石地域教育事務所 ☎0268-85-2030



上田市网

◆有关修订儿童津贴事宜

从令和 6 年 (2024 年) 10 月起, 儿童津贴领取制度, 将扩大为以下条件。

- 支付对象范围将扩大到高中生年代 (满 18 岁生日后的, 第 1 个 3 月 31 日) 为止。
- 将废除收入限制。
- 第 3 个孩子以后每月 30,000 日元。
- 包含第 3 个孩子以后的年龄算法, 从「满 18 岁生日之后的第 1 个 3 月 31 日」延长至「满 22 岁生日之后的第 1 个 3 月 31 日」为止。
- 从令和 6 年 (2024 年) 12 月起, 每个偶数月支付。

*领取对象人员, 将会从 8 月下旬以后依次邮寄出通知, 还请尽早办理手续。

现有领取儿童津贴人员的家庭, 若家庭内没有本次扩大条件对象人员, 原则上是无需办理手续。若是, 对本次的领取资格有不明之处时, 还请咨询我们。
(公务员请咨询勤务处)

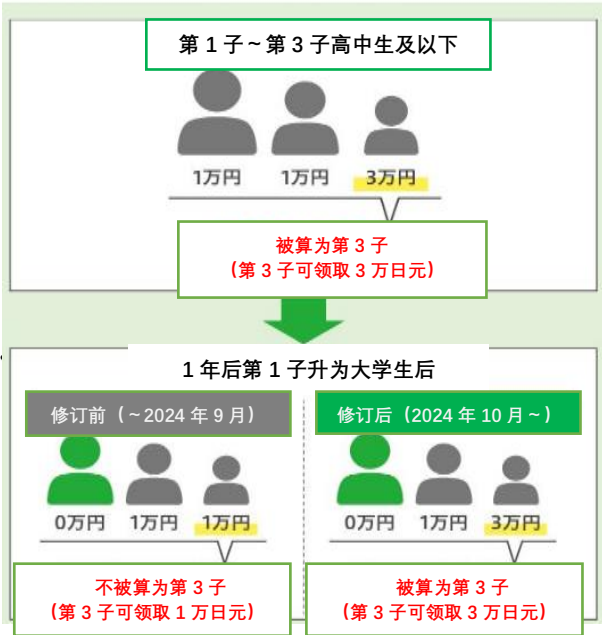
咨询窗口: 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

丸子市民サービス課 ☎0268-42-1118

真田市民サービス課 ☎0268-72-2203

武石市民サービス課 ☎0268-85-2068

有 3 个孩子的例子



◆暂停程序使用通知

因市役所的停电点检, 以下日期程序无法使用。给大家带来的不便敬请谅解!

使用停止日期: 9月7日 (周六) 20:00~0:00 (日期有变动的可能)

使用停止内容: ※暂停在便利店发行户籍证明等。「住民票の写し」「印鑑登録証明書」可正常发行。

※暂停上田地域情报网 (エコール) 的使用 (线上预约图书馆的书籍)

请咨询: 行政管理課 ☎ 0268-71-7830

◆8 月份应缴纳税金的期限如下

●市県民税・森林环境税 2 期 ●国民健康保険税 2 期 ●后期高齢者医疗保険税 2 期 ●介護保険税 2 期

以上各税金的纳税期为 9 月 2 日 (周一), 敬请各位市民遵守纳税期, 按期缴纳

请咨询: 収納管理課 ☎ 0268-23-5117

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・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！需先告知是火灾还是急救・救助！！

9 月是痴呆症月（世界阿尔茨海默病月）

1994 年国际阿尔茨海默病协会，与世界卫生组织（WHO）共同规定 9 月为「世界阿尔茨海默病月」；每年 9 月 21 日为「世界阿尔茨海默病日」。
再次 在日本「为了推进实现共生社会的痴呆症基本法」，与令和 6 年（2024 年）1 月实施，规定为 9 月为「痴呆症月」，9 月 21 日「痴呆症日」。
正在实行为痴呆症启蒙的各项课题，谁都可能患上痴呆症，请将其视为自己的事。我们将举办以下的活动内容，还请务必参加。

認知症大使
春原治子氏
也会出席



让我们一起来《了解痴呆症・言论痴呆症・再为痴呆症做准备》

●日期 9 月 25 日（水）

●地点 サントミューゼ

主 題	时 間	详 细 内 容
上映电影「オレンジ・ランプ」 入场免费，需提前报名 《小ホール》	13:00 ～15:15	•是以被诊断为若年性痴呆症的丹野智文先生的真实故事为基础，描写的夫妻的希望与重生的故事 •也有来至丹野先生的视频留言 •对象人员：市内在住在勤的人士 •定 员：先到前 150 位 •报名时间：8 月 28 日（周三）以后 请致电与咨询窗口 
个人会议之上田 （主办：长野县若年性痴呆症 支援策划 田中宏一先生） 《多目的ホール》	15:30 ～16:30	痴呆症人士及家族等伙伴的集会。以个人之间为主，互相言论自身的体验及希望；讲述为了今后的更好生活及地域状况。
オレンジカフェ 《多目的ホール》	10:00 ～12:00	痴呆症人士・家人・地域的人们等谁都能随意参加，让我们一起来享受交流的乐趣（可随意进出场）
痴呆症人士与家族之会 长野县支部 《中スタジオ》	10:00 ～12:00	•DVD 上映「認知症と向き合う」（10:30～11:00） •痴呆症的有关书籍，传单展示及痴呆症的个别咨询等。
（一社）长野县作业疗法士会 《大スタジオ》	10:00 ～15:00	手工艺体验，有用商品展示，资料及手册设置等
痴呆症预防教室（するだ会） 《大スタジオ》	10:00 ～15:00	由痴呆症预防讲座参加者介绍「咨询过达人们的，有关忘记东西的处理方法」和展示
千曲荘医院 痴呆症患者医疗中心 《第一会议室》	10:00 ～15:00	资料展示，痴呆症个别咨询（10:00～12:00）

其他活动：有关痴呆症关联书籍展示的特设展位

●上田图书馆【9 月 1 日（周日）～25 日（周三）】

●丸子图书馆【9 月 1 日（周日）～29 日（周日）】

请咨询：高齢者介護課 ☎ 0268・23・5140

◆有关高龄者人才确保育成事业→园林及园林管理讲座

日 期：9 月 30 日（周一）～10 月 3 日（周四）的四天

地 址：✿上田市創造館（上田原 1640）

✿豊殿地域自治センター（芳田 1261-2）

讲 师：上小造园组合及其他

对象人群：60 岁以上，有入会シルバー人才中心，渴望就业的人员。

定员：15 名

携带物品：安全帽（有免费租用），树木用剪刀 修枝剪刀 锯子 作业手套 适合的衣服与鞋子 毛巾 饮料 午餐等。

报名方式：截止 9 月 13 日（周五），请电话联系。

咨询窗口：✿シルバー人材センター ☎0268-23-6002

✿ハローワーク上田 ☎0268-23-8609

【上田市多文化交流节之 2024】

日 期：9 月 8 日（周日）10:00～14:00

地址：中央公民馆 1 楼展示室，3 楼大会议室

活动内容：试吃各个国家的料理（打包用），音乐舞蹈等舞台表演，也同时展示有关多文化交流关联团体的活动及各个国家及地域的资料

咨 询：人権共生課 ☎0268-75-2245

【AMU 上田市大手 2-4-4 上田市多文化共生推進協会】TEL：0268-25-2631

E-mail：ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小児科（15 岁为止）0268(21)2233

来至消费者生活中心的通知

请重视针对高龄者的恶性商法!!

在全国的消费者中心收到的咨询内容中,来至 60 岁以上人士的咨询约占 40%。恶性业者利用巧妙的言语煽动高龄者,让他们担心,然后又假装热心帮助,从而得到高龄者们的信任,再骗取他们的重要财产。

再次,高龄者们白天在家的时间比较多,遭遇电话访问贩卖及电话劝诱贩卖的受害倾向较多。以下介绍几例受害特别多的事例,请注意他们的诈骗手法,避免被卷入诈骗纠纷。

■ 有关房顶及外墙修理等的点检商法纠纷

上门访问:「我们在附近施工,可以免费为您点检」。
点检后:「这样放置不管的话,会发生很大的问题」煽动不安,
当场被迫签约的手法。

■ 改回模拟的契约纠纷

利用「把光线路改回到模拟线路,费用可以优惠」的劝诱手法。
从而被要求高额的手续代理费及追加服务的高额费。

■ 有关不使用物品的回收(访问回收)纠纷

以上门回收不使用物品(餐具 衣服等)为借口,一旦让进家内,
就会被追问「有无贵重金属」,再用便宜的价格强行回收的手法。

■ 网络购物的定期券购买纠纷

发现「初次限定」「试用」等优惠广告,打算只想着试用一次,
却被强行购入定期券想要解约却联系不上对方。

■ 利用短信及邮件的钓鱼诈骗

冒充行政及快递公司,骗取密码及个人信息的手法

■ 冒充有名人士的投资诈骗手法

使用 SNS 冒充有名投资家,持续不间断地推荐高额投资的手法。

如有不安或遇到纠纷时,请不要一个人烦恼,请联系上田市消费生活中心 (☎75-2535) 或消费者热线 (☎188)

上田道と川の駅「安全・安心活动 2024」

让我们一起来考虑「创造安全安心的地域」「若有需要时!该做什么」

日期: 9月7日(周六) 9:30~14:30

活动内容:

①灾害对策车辆·安全对策车辆大集合

将展示照明车,排水泵车,交警摩托车,警车等在各场合工作的车辆。

②防灾关联活动,防灾用品的展示和提供摊位

防灾,防盗,日常生活整備关联等企业团体的活动展示和发表。

③安全安心的农产品,手工艺品,加工食品摊位

生产责任者的标示义务话题的发表。

④健康检查

医疗关联团体的简单体力检查及健康咨询。

⑤小狗,小猫

对小狗及小猫等宠物的安心生活环境的提案。

⑥集章游戏

对与全部集完章子的人士,将送一份灾害用备用食品。

⑦体验乘坐直升机(费用自付)

可从上空俯视上田市,客观性的了解地形,作为可以提高防灾意识的契机。

其他: 以上活动内容有变动的可能。详情还请咨询我们。



请咨询: 上田道と川の駅 おとぎの里 ☎ 0268・75・0587

红十字急救法 (①基础讲座 ②急救员训练讲座)

日期: ①11月9日(周六) 9:00~14:30 ②11月16日(周六)・17日(周日) 9:00~17:30 (两天)

地址: ふれあい福祉センター

活动内容: 日常生活中的事故防止及伤口处理基础,胸骨压迫及人工呼吸方法,使用 AED 除颤,止血方法,包带的使用方法,骨折时的固定,搬送,灾害时的心得等。

*①和②的讲座都需要出席,若检定合格,可获得日本红十字急救法急救员资格认证。

对象人群: ①需满 15 岁以上的人员 ② 需要①的基础讲座合格的人员

费用: ①1,500 日元 ②2,100 日元 定员: 10 名

报名方式: 截止 10 月 16 日(周三) 请从网上下载报名申请用表格,填写完后提交与咨询窗口或使用 FAX 和邮件发送。

其他: 详情请浏览日本红十字社長野县支部网页



请咨询: 福祉課 ☎ 0268・71・8081 FAX0268・24・9423 ✉fukusi@city.ueda.nagano.jp

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故・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！需先告知是火灾还是急救・救助！！

9 月份休息日的紧急医(上田医师会) 医院的休息日有急病时，可以就诊的值班医院

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	医院的专科
1 日 周 日	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
	上田整形外科内科（仅限内科）	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	内科
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1308	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 2F	0268-71-6405	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
	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
8 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	上田市古里 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
	いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	上田市古里 1499-29	0268-71-6078	内科、耳鼻咽喉科
	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
15 日 周 日	角田産婦人科医院	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 6 9 9 - 1	0268-71-6171	小児科（专门医）
	さとう内科おなかクリニック	上田市中央 1-8-21	0268-22-2342	内科、肠胃科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	あさわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮肤科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
16 日 周 一	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
	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
	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
	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
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
22 日 周 日	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
	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	上田市下之郷乙 351-1	0268-26-8181	内科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科 取消
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
23 日 周 一	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
	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
	あゆみ緩和ケアクリニック	上田市常田 3-15-58 1F	0268-71-0960	内科（缓和治疗）
	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
	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
29 日 周 日	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
	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
	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	こさとクリニック（内科・皮膚科）	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	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

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意※8月14日至16日、12月30日至1月3日休诊）

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小児科（15 岁为止）0268(21)2233