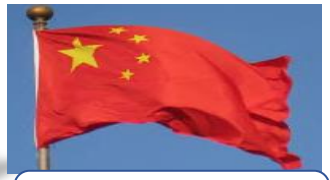
市役所本厅一楼外国人住民综合服务窗口开厅日（星期一至星期五 9：00～17：00 ※节假日除外），有中文行政咨询服务窗口
中文咨询请拨打市役所多文化担当窗口直通电话 0268-75-2245

上田信息



中文本地消息　月刊
2024 年 9 月号(No. 90)

将开始高龄者的流感·新型冠状病毒『新冠』疫苗接种

实施期间为 2024 年 10 月 1 日～2025 年 1 月 31 日

对象人群：满足以下任意条件的上田市民均可。

✦65 岁以上渴望接受预防接种，能够表达自我意思的人士。

✦60～64 岁因患有心脏·肾脏·呼吸器·人体免疫缺陷病毒的疾病人士，
持有「身体障害者手帳 1 級」的人士；被认定为由医生开具的诊断书同程度的残疾人士。

✦自费金额：流感疫苗 1,300 日元　新冠疫苗 1,900 日元（接受生活保障的人员,出示由市发行的免费接种证,可免费接种）

✦携带物品：能确认到年龄·地址的证件（保险证·驾驶证等）

✦实施方法：①需要向以下一览表的医疗机关电话预约。　②需要在身体状况良好的状态时进行接种。
③需要在医疗机关测量体温,还需要填写医疗机关的预诊票必要事项。

实施地点：令和 6 年度流感疫苗（㋑）·新型冠状病毒疫苗（㋺）接种委托医疗机关一览表 **（拨打电话时请加上 0268 区号）**

医療機関名 ＜上田地域＞	所在地	電話番号	㋑	㋺
あおぞらクリニック	上田原	☎75-1100	○	○
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	☎28-8733	○	
蓬沢内科医院	芳田	☎35-3330	○	
あや皮フ科クリニック	神畑	☎75-8120	○	
あゆみ緩和ケアクリニック	常田三丁目	☎71-0960	○	
安藤病院	中央西一丁目	☎22-2580	○	○
飯島耳鼻咽喉科医院	大手一丁目	☎22-1270	○	
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	○	○
いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	古里	☎71-6078	○	○
い内科クリニック	古里	☎21-3737	○	○
上田国分糖尿病内科クリニック	国分一丁目	☎75-2890	○	
上田腎臓クリニック	住吉	☎27-2737	○	○
上田生協診療所	上塩尻	☎23-0199	○	○
上田整形外科内科	常田二丁目	☎75-7518	○	○
上田透析クリニック	御所	☎27-3006	○	
うえだはらライフクリニック	上田原	☎22-0873	○	○
上田原レディース&マタニティークリニック	上田原	☎26-3511	○	○
上田病院	中央一丁目	☎22-3580	○	○
大谷外科・眼科	常田三丁目	☎27-2220	○	
金井医院	国分	☎22-9716	○	○
川西医院	保野	☎38-2811	○	○
かんがわクリニック	蒼久保	☎34-5151	○	○
クリニック岡田	中央六丁目	☎24-2662	○	
小泉クリニック	小泉	☎81-0088	○	○
甲田医院	中央一丁目	☎22-0859	○	○
甲田クリニック	古安曽	☎38-3065	○	○
こさとクリニック	古里	☎28-4111	○	
五野医院	小島	☎38-0101	○	○
小松内科循環器科医院	上田	☎27-2200	○	
斉藤外科医院	蒼久保	☎35-0887	○	○
桜の丘こどもクリニック	小島	☎71-6171	○	
ささき小児科医院	常磐城五丁目	☎27-7700	○	
さとう内科おなかクリニック	中央一丁目	☎22-2342	○	
塩田病院	中野	☎38-2221	○	○
下形整形外科クリニック	芳田	☎35-5252	○	○
城南医院	御所	☎22-3481	○	○
杉山クリニック	中央北一丁目	☎26-8200	○	
住吉耳鼻咽喉科医院	住吉	☎22-3387	○	○
田中クリニック	常入一丁目	☎23-5757	○	○
日新堂医院	中央三丁目	☎22-0558	○	○

医療機関名 ＜上田地域＞	所在地	電話番号	㋑	㋺
橋本医院	舞田	☎38-2033	○	○
ハートクリニック上田	踏入二丁目	☎23-0386	○	○
はらだ内科クリニック	大屋	☎36-0520	○	○
半田循環器科内科医院	中之条	☎28-0888	○	○
日比優一クリニック	上田原	☎21-0721	○	○
豊殿診療所	殿城	☎29-1220	○	○
三原内科医院	中之条	☎27-6500	○	○
宮坂内科小児科医院	常田二丁目	☎22-0759	○	
宮下医院	中央西一丁目	☎22-4328	○	○
村上医院	大手一丁目	☎22-3740	○	○
室賀診療所	上室賀	☎31-1070	○	○
森口コモクリニック	下之郷乙	☎38-1313	○	○
柳澤病院	中央西一丁目	☎22-0109	○	○
山田内科医院	下之郷乙	☎26-8181	○	○
吉田こども医院	常入一丁目	☎24-1222	○	
吉松整形外科クリニック	上田	☎25-2515	○	
依田医院	常磐城五丁目	☎28-1223	○	
リサーチパーククリニック	下之郷	☎37-1133	○	○
わかた内科	新町	☎38-2540	○	○
渡辺皮膚科形成外科クリニック	小牧	☎29-1112	○	

医療機関名 ＜丸子地域＞	所在地	電話番号	㋑	㋺
生田耳鼻咽喉科医院	生田	☎41-1187	○	○
大久保医院	生田	☎42-6465	○	○
沖山医院	長瀬	☎42-3451	○	○
鹿教湯病院	鹿教湯温泉	☎44-2111	○	○
岸医院	上丸子	☎42-2679	○	○
すがわら整形外科クリニック	長瀬	☎42-5865	○	
塚原醫院	上丸子	☎42-5558	○	○
つかはらクリニック	塩川	☎75-5544	○	○
のどか内科クリニック	中丸子	☎42-6501	○	○
丸子中央病院	中丸子	☎42-1111	○	○
山浦内科クリニック	長瀬	☎71-0170	○	○

医療機関名 ＜真田地域＞	所在地	電話番号	㋑	㋺
小林医院	傍陽	☎75-3555	○	○
さなだクリニック	長	☎72-0711	○	
本原クリニック	本原	☎72-5550	○	○

医療機関名 ＜武石地域＞	所在地	電話番号	㋑	㋺
武石診療所	下武石	☎85-3308	○	○

医療機関名 ＜その他地域＞	所在地	電話番号	㋑	㋺
国保依田窪病院	長和町古町	☎68-2036	○	○

请咨询：健康推進課☎0268•28•7124　丸子保健中心☎0268•42•1117　真田保健中心☎0268•72•9007　武石健康中心☎0268•85•2067

上田市的人口状况（令和 6 年 9 月 1 日现在）
总人口：151,803 人　其中外籍人口：4,614 人　中国籍：886 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！！

即将开始受理令和 7 年度保育园等的入园申请

入 园 标 准

保育园等儿童福祉设施是为了方便家长因工作等理由，在家里无法照看孩子时，替代家庭照看的设施。

保　育　园	认定儿童园	小规模保育事业所
0～5 岁 （根据保育园可能从满 1 岁～）	●保育部分 0～5 岁 ●教育部分 满 3 岁以上	0～2 岁

有关入园详情

●保育园·认定儿童园（保育部分）·小规模保育事业所等●

（在入园时，监护者有需要有以下任意一项的保育理由）

❀一个月有 64 小时以上的劳动时间
❀有持续性地进行求职活动
❀有长期介护或看护同居的亲属
❀受灾后的日常准备工作
❀因疾病和残疾等原因，在家里照看比较困难
❀妊娠中或是分娩后不久
❀正在接受就学及职业训练

●认定儿童园（教育部分）●

儿童的年龄需要满 3 岁以上
※有可能从迎来满 3 岁之后的次年度开始接收的情况，根据保育园会有所差异

从申请～入园的流程

◆配发『认定申请书兼入园申请书』

日　　期	地　　点
10 月 1 日（周二）～	保育园・认定儿童园・小规模保育事业所 或是咨询窗口

※有关入园申请时的必要资料，会与「认定申请书兼入园申请书」一起配发。
详情还请确认「保育園入園のしおり」。

◆有关提交『认定申请书兼入园申请书』（入园申请者必须提交）

日　　期	地　　点
11 月 1 日（周五）・5 日（周二）12:00～18:00	希望入园的保育园
11 月 6 日（周三）・7 日（周四）8:30～19:00	各咨询窗口

※若超过以上提交申请时期，请直接咨询保育课（☎ 0268-23-5132）。
◆2 月上旬将会邮寄出「利用决定通知书」和「认定证」；2 月下旬有入园说明会。
◆4 月上旬有入园仪式；4 月中旬会通知前期保育料。

常有的问答

Q：还未出生的孩子，可以申请吗？
A：出生前也可以预约申请。请携带母子健康手册前来预约申请。但是，会根据入园状况调整入园时期。
Q：中途紧急入园，可以申请吗？
A：可随时申请入园，还请咨询保育课。
※其他问答可以通过上方二维码确认！
详情请咨询以下窗口：

保育課　☎ 0268-23-5132
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

◆专为 40 多岁独身人士准备的征婚交流会

日　　期	12 月 8 日（周日）13:00～17:30（签到时间 12:30～）
地　　点	上田東急 REI ホテル（天神 4-24-1）
内　　容	男女衣着形象&征婚研讨会，1 对 1 交谈，自由交谈
对象人群	40 多岁的单身人士（昭和 50 年/1975 年～昭和 59 年/1984 年出生的人士） 男性：在住在勤与上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村的单身男士 女性：单身女性（上田市内在住在勤的人士优先）
定　　员	男女各 15 名（若报名人数居多，男女人数有偏差时，会采取抽签方式）
费　　用	男性 2,000 日元　女性 1,000 日元　※事先支付，若支付后取消参加的将退还。
报名方式	10 月 1 日（周二）～11 月 8 日（周五）通过邮件或扫二维码报名

同时募集 39 岁以下单身女性征婚活动
时间：10 月 27 日 13:00～
地点：上田東急 REI ホテル

※使用邮件报名时，请告知姓名 年龄 生日 性别 住所 电话号码和工作地（市町村名）※请不要使用电话和 FAX 报名。
※我们会严格管理个人信息，不会不经允许用与结婚支援事业以外的目的。 ※地域少子化对策重点推进交付金对象事业。

请咨询：上田市結婚支援ネットワーク実行委員会事務局（移住交流推進課内）
☎ 0268•71•6734　✉ueda-konkatu@city.ueda.nagano.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●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

有关开设个人番号卡出张申请窗口事宜

日 期	会 场
10 月 1 日（周二）•2 日（周三）	西部公民館第 4 学習室
10 月 3 日（周四）•4 日（周五）	上野が丘公民館 地域交流室
10 月 8 日（周二）·9 日（周三）	城南公民館交流スペース
10 月 10 日（周四）·11 日（周五）	神川地区公民館 第 2 会議室

●时间：10:00～15:00（12:00～13:00 除外）

●内容：可免费拍摄个人番号卡受理申请用的照片

●对象：在上田市有住民票登记的人员

●携带物品：

本人确认资料 2 份（从表ア选 2 份，或是ア和イ各 1 份。イ出示 2 份时，另外需要「通知カード」·「個人番号通知書」。

ア	運転免許証、運転経歴証明書《平成 24 年（2012 年）4 月 1 日以后发行的》，护照，在留卡（有照片的证件） 特别永住者证明书、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳
イ	健康保険証、年金手帳、介護保険証、医療費受給者証、社員証、学生証、生活保護受給者証 等 ※记载有姓名生日或是姓名地址的证明

※若是有期限的证件，请提示有效期限内的证件。

- 仅限持有「个人番号卡交付申请书」的人员。
- 仅限持有「住民基本台账卡」的人员。

▼申请者未满 15 岁的人员，或是成人被监护人时：

需要法定代理人同行，携带本人证件以外，还需要携带法定代理人的本人确认资料（从表ア选 1 份，或是从表イ选 2 份）。

- 个人番号卡的领取方法：从申请日起大约 1 个半月后，会用普通挂号信方式邮寄到居住地址。
- 注意事项
  - 因为需要拍摄申请用的照片，务必请申请人本人前来会场。
  - 申请时若携带证件不足时，还需要再次来厅领取。
  - 不提供个人番号卡和健康保险证的绑定业务。

请咨询：市民課 ☎ 0268•21•0210

◆即将开始在线上申请有关各税证明

从 10 月 1 日起，有关各税收证明的线上申请，可以通过自己的智能手机使用个人番号卡，利用「ながの電子申請サービス」申请。使用线上支付付款后，将会把申请的证明书邮寄到申请者家里，还请利用本服务。详情还请浏览 10 月 1 日更新后的上田市网页。

可申请的相关税证明：「所得・課税・控除証明」「納税証明」「公課証明」「資産証明」「評価証明」「名寄帳」

请咨询：税務課☎ 0268•23•5115 収納管理課 ☎ 0268•23•5117

我们制作了有趣地，学习大家缴纳的税金的种类和结构的视频。我们与信州上田款待武将队的真田幸村公和猿飛佐助一同来学习有关支撑我们生活税金的职责和重要性。

税金知识视频

◆9 月份应缴纳税金的期限如下

●国民健康保险税 3 期 ●后期高龄者医疗保险税 3 期 ●介护保险税 3 期

以上各税金的纳税期为 9 月 30 日（周一），敬请各位市民遵守纳期，按期缴纳

请咨询：収納管理課 ☎ 0268•23•5117

☆将举办与市长よ～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：10 月 29 日（周二）17:00～19:30

✦地点：市役所本厅舍 4 楼 第一接待室

✦对象：2 人以上的市民团队

✦主题：主题自由，由报名者设定

✦报名方式：截至 10 月 18 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

上田市网

请咨询：秘書課 ☎ 0268•22•3435

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！！

巡回移动图书馆车将来到您的城市（2024 年 10 月～2025 年 3 月）

关于停留场所和时间，还请浏览上田市网；或是咨询各图书馆。

《やまびこ号》请咨询：上田图书馆 ☎ 0268-22-0880　真田图书馆 ☎ 0268-72-8080

地域		上田		真田	上田		真田	上田	
路　线		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
星期		周三	周五	周二	周三	周五	周二	周三	周五
巡回日	10 月	2 日	4 日	8 日	9 日	11 日	22 日	16 日	18 日
	11 月	6 日	8 日	12 日	13 日	15 日	19 日	20 日	22 日
	12 月	4 日	6 日	3 日	11 日	13 日	17 日	18 日	20 日
	1 月	8 日	10 日	7 日	15 日	17 日	21 日	22 日	24 日
	2 月	5 日	7 日	4 日	12 日	14 日	18 日	19 日	21 日
	3 月	5 日	7 日	4 日	12 日	14 日	18 日	19 日	21 日

※真田地域的「菅平高原国際リゾートセンター」「三島平公民館」，从 2024 年 12 月～2025 年 3 月为止将停止巡回。

《あおぞら号》请咨询：丸子图书馆 ☎ 0268-42-2414

地域		丸子				丸子・武石		丸子
路　线		東内 西内	鹿教湯病院 まるこ敬老園 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 路线	武石 B 路线	塩川 藤原田 依田茂沢
星期		周二	周三	周四	周二	周三	周三	周四
巡回日	10 月	1 日 15 日 29 日	2 日 16 日 30 日	3 日 17 日 31 日	8 日 22 日	23 日	9 日	10 日 24 日
	11 月	12 日 26 日	13 日 27 日	14 日 28 日	5 日 19 日	20 日	6 日	7 日 21 日
	12 月	10 日 24 日	11 日 25 日	12 日 26 日	3 日 17 日	18 日	4 日	5 日 19 日
	1 月	14 日 28 日	15 日 29 日	16 日 30 日	7 日 21 日	22 日	8 日	9 日 23 日
	2 月	11 日 25 日	12 日 26 日	13 日 27 日	4 日 18 日	19 日	5 日	6 日 20 日
	3 月	11 日 25 日	12 日 26 日	13 日 27 日	4 日 18 日	19 日	5 日	6 日 20 日

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长野县支部网页

请咨询：福祉課　☎ 0268•71•8081　FAX0268•24•9423　✉fukusi@city.ueda.nagano.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●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

上田市家庭支援中心 募集会员&举办讲习会

（上田市ファミリー・サポート・センター）

上田市家庭支援中心是，需要依赖育儿帮助的人士（依赖会员）和想要提供育儿帮助的人士（提供会员）作为会员注册。有偿进行互相育儿援助活动的会员组织。（1 小时约 600 日元）

◆主要活动内容如下

- ●保育园·幼儿园·放学后去儿童馆的接送及接送前后的寄放。
- ●通院及兄弟姐妹们的校园活动时等，家长外出时的寄放。
- ●保育园·幼儿园·小学的休假日时的寄放。

◆举办讲习会

将面向以成为提供会员为对象，举办讲习会。不限年龄，性别，资格，对本次活动感兴趣的人士，正在育儿中的人士，敬请随意参加。

会　　场：ふれあい福祉センター3 楼训练室

报名方式：截止 10 月 15 日（周二）请电话联系或是扫二维码申请。

※先到前 3 位可利用托儿。截止 10 月 7 日需要预约。

举办日期	时　间	内　容
10 月 17 日（周四）	9:00～10:20	有关家庭支援中心的说明
	10:30～11:30	有关孩子的饮食及健康管理
10 月 18 日（周五）	9:30～10:50	对需要特别支援的孩子的对应方法
	11:00～12:00	车子接送时的留意点及婴儿安全座椅的使用方法
10 月 21 日（周一）	9:30～11:00	为提供育儿支援服务/保育的心得，照看孩子/孩子的玩法
	11:10～12:10	儿童的身体发育和疾病
10 月 22 日（周二）	9:30～11:00	儿童的事故与安全对策　急救入门知识（心肺苏生，AED）
	11:10～12:00	与提供会员的交流会

请咨询：上田市ファミリー・サポート・センター本部　☎ 0268•21•3016

10 月为乳癌月间

您知道什么叫乳房意思吗?

日常对自己的乳房所持关心；在日常生活中对乳房要有所意思的事被称为「乳房意思」。有利于乳癌的早期发现，诊断，治疗。对于女性来说是非常重要的生活习惯。

「乳房意思」通常有以下 4 条要点：

①为了了解自己的乳房状态，日常多观察自己的乳房，多触摸，多感觉（乳房自我检查）。
②了解应该留意乳房的变化（硬块，带血液的乳头分泌物等）。
③一旦发现有什么变化，就应立即就医。
④满 40 岁以后，需要 2 年接受一次乳癌检查。

我们日常在入浴或换衣服时，自我检查乳房的状态，看是否与平常相比有无什么变化。
日常重视「乳房意思」，养成若发现一有变化，就及时去医疗机关就诊的好习惯。
再来，乳癌检查（乳房 X 线检查）「已被科学证明能减少死亡率」的有效的检查。
加上平日的自我检查，还请 40 岁以上的女性定期接受乳癌检查。

上田市网

请咨询：健康推進課　☎ 0268•28•7124

关于补助一部份外观护理用品的购买费用事宜

因患癌及癌治疗的副作用所引起的脱毛，丧失乳房外观等，外观变化的护理被称之为「外观护理」。

上田市，为了减轻对这些因外观的变化造成的心理负担，将补助外观护理用品（假发，乳房矫正器具等）的一部分用品购买费用。

满足以下条件者均可申请:

①在提交申请补助金日时，住所需要在上田市内。
②被诊断为癌症，有接受癌症治疗（手术，药物治疗，放射线治疗等）或是现在正在治疗中。
③令和 6 年（2024 年）4 月 1 日以后，有购买对象护理用品。

对象人群，申请方法等详细内容还请浏览上田市网。

上田市网

◆有关为了人工透析的通院补助费用事宜

因肾脏机能障碍，将补助为了人工透析的通院交通费的一部分金额。
对象期间：令和 6 年（2024 年）4 月～9 月；需要全部符合以下 3 个条件的人员。
①市内在住，正在接受人工透析的人员；②通院单程距离在 2km 以上；③没有滞纳的税金。
请截止与 10 月 4 日（周五）前，咨询以下窗口：

- •障碍者支援課　☎0268-23-5158
- •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

◆有关拆除危险围墙，最多补助 10 万日元事宜

这是为了提前防止因砖块围墙等的倒塌，使通行人受伤的补助制度。
对象范围：面向道路超过 80cm 高的砖块围墙，全部撤除的情况。
补助金额：若是面向避难道路，避难场地的状况，将补助基本额度的 3 分之 2 以内部分（补助上限额度 10 万日元）。
（※上述内容以外的将补助标准额的 2 分之 1 以内部分，补助上限额度为 5 万日元）。
对 象 者 ：土地的所有者　　报名方式：请事先电话咨询
注意事项：若在补助金支付决定之前已着手撤除，将无法接受补助金的交付。请咨询：建築指導課　☎ 0268•23•5430

◆有关家庭介护津贴的支付事宜

对象人群：需要满足以下所有条件
①令和 5 年（2023 年）11 月 1 日～令和 6 年（2024 年）10 月 31 日；被认定为要介护 3･4･5 级，需要在家（同居）介护期间有 180 天以上的人员。
②介护者，要介护者都需要是市内居住人员。
③无滞纳市税金人员（介护者）；无滞纳介护保险费人员（要介护者）
支付金额：对需要介护的人员，1 人支付 10 万日元。
申请方法：对该当本次津贴的支付人员，我们将在 10 月上旬将申请书邮寄到您家里；请确认支付条件和填写好申请书后，再邮寄给我们。
详细内容还请咨询以下各窗口：

- •高齢者介護課　☎0268-23-5131
- •丸子高齢者支援担当　☎0268-42-0092
- •真田高齢者支援課　☎0268-72-4700
- •武石高齢者支援課　☎0268-85-2119

◆有关旧衣服的回收事宜

回收家里有不需要的衣物（无法穿着的衣物）。请清洗干净，折叠好装在透明的塑料袋里带来。
回收衣服种类：旧的衬衫类，裤子类，毛绒玩具等。

日　期	地　点
10 月 5 日（周六）10:00～11:30	真田地域自治センター　東側車庫
10 月 10 日（周四）10:00～12:00	武石地域総合センター　西側駐車場
10 月 19 日（周六）10:00～12:00	カインズ上田店
11 月 16 日（周六）9:30～12:00	丸子文化会館駐車所

上 田 市 网

※请咨询：廃棄物対策課　☎ 0268•22•0666

◆10 月是儿童津贴特例支付月

令和 6 年（2024 年）6 月～9 月的儿童津贴的特例支付，将于 10 月 10 日（周四）转账到指定的银行账户。可以通过存折条目确认。
孩子出生时；有养育满 18 岁以后至最初的 3 月 31 日为止的儿童的家庭，在迁入上田市内时需要办理申请手续。（※公务员请咨询工作处）。
没有申请的人士，在申请手续未办理完毕时，无法支付儿童津贴，还请尽早办理手续。若是对领取方面有不明之处，还请咨询以下窗口。

- •子育て・子育ち支援課　☎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

◆有关微型就职个人咨询会事宜

《咨询：地域雇用推進課　☎0268-26-6023》

日　期	地　点	内　容	对象人群	报名方式
10 月 10 日（周四）･22 日（周二） 11 月 14 日（周四）･26 日（周二） 各日期的时间段如下： 13:30、14:30、15:30～ （※各 50 分钟）	勤労者福祉センター	对于就职及转职，有关工作的烦恼咨询；专门顾问会对应聘用履历表进行修改和面试时的指导。	希望就职的学生～45 岁的人员	请在咨询日的 3 天前（周末节假日除外）17:00 为止，电话联系我们。

来至消费者生活中心的通知

请注意屋顶点检商法纠纷‼

说到「我是在附近施工的，专程过来问候您的，发现你家屋顶的瓦片有翘起来的，要不要免费给您点检？」等，突然来访问您家。点检后说一些让你感到担心的话「要是这样放置不管的话，会漏雨，会很麻烦的。」之类的。

有关劝诱高额施工契约的点检商法的咨询，在市的消费生活中心有多次收到。签约的当事者中有 80%以上的人员是超过 60 岁以上的，需要注意特别是高龄者最容易被卷入这样的例子。

■ 不要随意让突然来访的业者点检

若是让点检的话，就很容易中对方的话语圈套，难以拒绝。
也有会给看事先准备好的视频，或是故意将瓦片移位等的恶劣事例。

■ 不要当场签约，请充分考虑检讨后，再签约

首先先与家人商量。若是担心的话可以向建筑此房子的工务店咨询。若是需要施工的话，可让多个公司提出报价单，对比判断。

■请留意「可利用保险等完全没有根据的劝诱」

即使被说到「可用保险，自己不需要负担施工费」，实际上保险无法使用。请务必本人先向保险公司确认。

■可用「冷却期制度」的情况

从契约书的接收日起 8 天以内，可以使用「冷却期制度」。
再次，「冷却期制度」期间内，不可以让开工。

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）

◆专为外籍市民准备的防灾基础讲座

从基础学习发生灾害时，我们该如何应对。体验灭火和体验火灾时的浓烟。

日　期	地　点	对　象	报名方式
9 月 29 日(周日)10:00～12:00	上田中央消防署	外籍市民	截止 9 月 27 日（周五），用电话或邮件方式，告知参加人数。

◆理解异国文化的演讲会

日　期	10 月 20 日（周日）10:00～11:30（签到时间 9:30～）
地　点	西部公民館 大ホール
内　容	是以为了深刻理解「多文化共生」为目的的演讲会
演讲主题	为什么您会被西藏吸引?
讲　师	小川康氏（药剂师·藏医）「森のくすり塾」主宰
定　员	先到前 60 名
报名方式	9 月 24 日（周二）～10 月 11 日（周五）之间，用电话或邮件联系我们。（请告知姓名，联系方式，参加人数）

以上活动详情请咨询：人権共生課 ☎0268-75-2245
上田市多文化共生推進協会（AMU）☎0268-25-2631
✉ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

◆有关上田市多言语邮箱（中文版）登录事宜

上田市网

在发生灾害（地震，河川泛滥）时，可以通过您的智能手机及电脑的邮箱接受多语言信息（自动翻译）。
具体的登录方法如下：

1，请扫码右边的二维码，发送空文邮件（无需填写邮件名和邮件本文）。
2，点击回复来的邮件本文内容中的网址（URL）
※若有没有被回复信息时，还请确认自己的邮箱地址，设置能从「@city.ueda.nagano.jp」的网址接受信息。
若有其他疑问，还请联系我们。
3-①必须发送的信息如下：
避难信息，地震信息，台风等气象信息，来至上田市的各通知等。
3-②可选择自己想要接受的信息（可多选），请点击接受信息项目的☐
可选接受信息内容如下：

☐13 防灾信息（避难信息等）…… 还请登录　☐14 火灾信息
☐15 农作物等受灾信息　☐16 交通管制等信息　☐21 生活安全信息
☐22 活动信息　☐23 育儿信息　☐24 工商企业信息
☐100 武石地域信息　☐101 真田地域信息　☐102 丸子地域信息
☐25 行政信息（新冠关联，以上信息以外的由市发送的信息）

4，点击「登录」即可

咨询窗口：
● 多语言窗口（中文） ☎0268-75-2245 ✉ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp
● 会日语人士（广报课）☎0268-71-8080 ✉ koho@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！！

10 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
6日周日	塩田医院	上田市中野 29－2	0268-38-2221	内科、外科
	室賀診療所	上田市上室賀１３－５	0268-31-1070	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	内科、外科、眼科
	上田国分糖尿内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科、糖尿内科
	金井医院（耳鼻咽喉科）	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
13日周日	柳澤病院	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
	飯田整形ペインクリニック	上田市上田原 717-12	0268-28-1211	外科
	上田原レディ―ス＆マタニティ―クリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科
14日周一	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	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
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
20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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
27日周日	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	小儿科（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
	あきわ皮膚科	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
	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

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

诊疗日期：平日･周六･周日

※休诊日：8 月 14 日至 8 月 16 日，
12 月 30 日至 1 月 3 日

诊疗时间：20:00～22:30

（电话咨询：19:00～23:00）

●内科（16 岁以上　☎0268(21)2280

●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

必须先电话联系后，按指示前去就医！

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●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233