



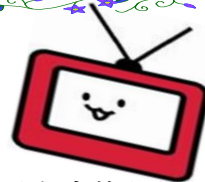
上田信息



中文本地消息 月刊
2024 年 12 月号 (No. 93)

特
写

上田市官方 LINE 会让您的生活更方便 …… 首先请添加好友 ……



添加上田市官方 LINE 账号为好友，可以接收由市通知的防灾及各活动的信息。如果还没有添加为好友的人士，还请利用这次机会添加好友，有效利用本服务。

使用上田市官方 LINE，可以做到的……

可以接收到您想要的信息

防灾·育儿方面·各活动信息等，可以选择您想要接收的信息。

可以从菜单中搜索自己想要了解的信息

点击上田市网及防灾网站各菜单，就可以快速地进行该网页。

VOICE
利用者之声



可以从 LINE 阅览「上田広報」我觉得非常方便。

也有发送有关健康方面的通知；还可以有效利用挑战创造健康积分 APP「うえいく」



VOICE
利用者之声



「梔子ヴィンヤード的葡萄采收体验」等活动信息。可以从 LINE 得知，再到实际去体验。我觉得很方便。

ながの電子申請サービス (上田市)

手続き一覧

納税証明書	電子署名必要	電子決済必要		
受付開始	2024年10月01日00時00分	受付終了	随時	
「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」参加申し込み	受付開始	2021年11月18日00時00分	受付終了	随時
犬の登録の変更届	受付開始	2021年01月28日00時00分	受付終了	随時

点击「ネットで手続き」，可以申请
長野電子申請サービス中正在受理
的活动。

***** 添加好友方法 *****

扫码添加：请用 LINE APP 里的扫码功能，读取右边的二维码。



搜索添加：请在 LINE APP 里搜索「上田市」或是「@uedacity」
（※需要事先下载 LINE APP 软件）



请咨询：広報課 ☎ 0268-71-8080

上田市的人口状况（令和 6 年 12 月 1 日现在）

总人口：151,606 人 其中外籍人口：4,676 人 中国籍：905 人（占外籍人口总数的 19.4%）

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!!

❄️❄️❄️请配合道路的除雪工作❄️❄️❄️

上田市为了确保在冬季的安全道路交通，将实施除雪指定路线（市道的主干路线，山道，辅助干线道路）的除雪工作。因为行政无法完成所有路线的除雪工作，所以还请市民配合。

◆除雪工作・撒路面防冻剂

除雪工作将会在除雪指定路线的路面积雪达到 10cm 时施行；若是预想会持续下雪时，也会同时对辅助干线道路施行除雪工作。撒防冻剂（盐钙等）会在考虑到指定路线的路面有冻结的可能时才会实施。除雪，撒防冻剂的指定路线图，在①窗口及上田市网页可以浏览。

◆除雪指定路线以外的道路除雪事宜

生活道路，通学路，人行道及住宅的出入口，还请大家亲自除雪。除雪车经过后，或有被清除的雪堆积在住宅的出入口及公司的出入口的情况，会影响大家的出行，所以还请大家配合将雪整理到道路边缘。此外，将宅基地内的雪扔到车道或是用水路里；把除雪车堆积在道边的冰雪块再次扔回车道等行为是非常危险的，还请禁止此类行为。

◆有关自治会分发路面防冻剂事宜

用与撒在生活道路的防冻剂，会由自治会依赖分发。所需要的数量，还请咨询各自治会。

咨询：①市道 土木課 ☎0268-23-8242 丸子地域建設課 ☎0268-42-1031
真田地域建設課 ☎0268-72-4331 武石地域建設課 ☎0268-85-2793



上田市网

②国道 18 号・上田バイパス・上田坂城バイパス
長野国道事務所上田出張所 ☎0268-22-2737

③国道 18 号以外の国道・県道
長野県上田建設事務所維持管理課 ☎0268-25-7166



◆有关除雪的小妙招『除雪 10 要项』

除雪是一项需要体力的劳动，也有可能受伤。看似比较单调的扫雪工作，能把它利用好，在冬天也是一项有益健康的运动。在此总结了能让您普通的除雪工作，更有效更安全的小妙招。了解扫雪的小妙招，一起度过一个安全健康的冬天吧！

❄️❄️❄️除雪 10 要项❄️❄️❄️

1. 事先做好准备运动和整理运动（为了减少给身体的激剧负担，在除雪工作前尽量先做准备体操）
2. 做好万全的穿着准备（在除雪时身体会发热并出汗；我们建议您在工作时多穿几层衣服，以便于帮助调节体温）
3. 使用身体全部位（除雪工作不要只依靠手腕的力量，尽量也使用腿和腰部力量）
4. 不要特意扭动身体（随时变化身体的方向，身体向着扔雪的方向，随时留意尽量做到从正面扔雪）
5. 保持微笑状态，不要过于勉强（不要想着在短时间内完成除雪工作，避免过于勉强的工作）
6. 管理好自己的身体状况（在进行除雪工作时，若是感到身体有所不适，还请停止作业修养身体。）
7. 请与同伴，进行除雪工作（为了谨防万一请在有 2 人以上时，进行除雪工作；在除雪前还请与家人或是邻居打声招呼）
8. 充分掌握周围的状态（在除雪前掌握好建筑物的屋顶的形状及融雪装置的位置；将除雪场所的状况装进自己的脑子里）
9. 多留意气象预报（在晴天气温高的时间段，需要注意从屋顶的落雪；不要特意靠近屋檐下）
10. 使用易用的除雪工具（根据除雪工作的目的，合理挑选除雪工具，减少除雪作业的负担，能够有效的进行除雪工作）

☆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：1 月 24 日（周五）下午

◆地点：市役所本庁舎 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

◆交谈内容：市民可以向市长提议有关市的政策和措施方面等意见

◆报名方式：截至 1 月 15 日（周三）请将申请书（可在市网下载）提交与秘书课

※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 ●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

☆☆☆健康与运动☆☆☆

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
エアロビクス教室 (有氧运动)	1月10日・17日・31日(周五) 各日程的 13:30~14:30	西部公民馆	3,000 日元/3 次 体验 1,000 日元/1 次	提前一天联系 USC
ポッポ体操教室 (婴幼儿体操 1 岁半~ 入园前)	1月7日・21日(周二) 两天均为 10:30~11:30	上田城趾公园体育馆 剑道场	700 日元/每组	前一天 15:00 截止 联系 USC
親子運動遊び教室 (亲子互动教室 幼儿园小班 ~大班)	1月25日(周六) 10:00~11:00	神川小学体育馆	500 日元/每组	
キッズ身体機能向上教室 (提高儿童身体功能教室)	1月18日(周六) ①10:00~11:00(小学 1~3 年级) ②11:15~12:15(小学 4~6 年级)	川西小学体育馆	500 日元/每人	
ふわっとテニス交流大会 (网球交流大会)	1月26日(周日) 8:30~ (签到时间从 8:00~)	真田体育馆	1,000 日元/每人	12月23日(周一) 以后联系 さなだ

咨询: USC NPO クラブUSC ☎0268-26-5320 (平日 10:00~16:00)

さなだ NPO さなだスポーツクラブ ☎0268-72-2657 (14:00~, 周二・节假日休息)

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①1月7日(周二)・22日(周三)・27日(周一) / 上田城趾公园体育馆 ②1月7日(周二) / 丸子综合体育馆; 1月21日(周二) / 长瀬市民中心 ③1月8日(周三)・27日(周一) / 真田中央公民馆 ④1月10日(周五)・17日(周五)・24日(周五) / 武石地域综合中心
时 间	10:30~11:30
内 容	在家也可以练习的拉伸运动和体操及锻炼肌肉
对象人群	室内在住的 60 岁以上的人士
携带物品	饮用水, 参加①②的人士需要准备室内用运动鞋
咨 询	高齢者介護課 ☎0268-23-5140



◆有关测量身体元气℃事宜

请从下面的①~③之中, 选择一项报名

- ①上午之部 (9:30~11:30) 1月14日(周二);
2月7日(周五); 3月10日(周一)
- ②下午之部 (13:30~15:30)
1月20日(周一); 3月28日(周五)
- ③夜间之部 (19:00~20:30) 2月19日(周三)

场所: ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2楼 チャレンジ運動ルーム

内容: 使用身体成分分析仪, 调查身体各部位的
肌肉及脂肪; 通过体力测量确认自身运动能力。

定员: ①②各次的先到前 8 位; ③先到前 6 位

对象人群: 市内在住 20 岁以上人士

携带物品: 容易运动的衣服, 毛巾, 室内用运动鞋, 饮用水。

报名方式: 请截止在前一天电话联系我们

请咨询: 健康推進課 ☎ 0268-28-7123

◆有关 2025 滑雪节之事宜

日 期: 2025 年 1 月 19 日(周日) 8:30~15:30

场 所: 菅平高原パインビーク オオマツゲレンデ

讲 师: 上田スキークラブ (全日本スキー連盟公認指導員)

对象人员: 小学 1 年级以上 (先到前 80 名)

费 用: 4,000 日元 (包含课程费・保险费, 当天收取)

※需要租借滑雪用具的人员, 另需 2,500 日元

报名方式: 12月21日(周六) 12:00~1月10日(周五)
12:00 为止, 请通过网页内的邮件表格申请。

初心者でも安心!
スキーフェスタ 2025



上田市网

请咨询: 上田スキークラブ事務局長 (西澤) ☎ 090-5494-6667

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！！

◇◇◇有关申告的各项通知◇◇◇

◆伴随确定申告有关「已缴完国民健康保险税的通知」

在令和 6 年（2024 年）1 月 1 日～12 月 31 日期间，已经缴纳了国民健康保险税·后期高龄者医疗保险费·介護保险费的人士，在确定申告时社会保险控除所需要的已缴完金额的通知单，会在 1 月末邮寄出。若有急用时还请电话咨询（咨询时仅限本人或是同一家庭成员）。

※本人所持的已缴费收据，也可以用于确定申告。

咨询：■国民健康保险税·后期高龄者医疗保险费 请咨询国保年金课 ☎0268-75-7121

■介護保险 请咨询高龄者介護课 ☎0268-23-6246

■有关申告方面还请咨询 税务课 ☎0268-23-5115

◆请不要忘记折旧资产（固定资产税）的申告

1 月 1 日现在所持的资产，每年需要向资产所在地的市町村申告。每年接近申告的结束时期，都会非常拥挤，还请大家尽早配合申告。详情还请确认市网。

申告对象人员例如下：

①经营出租房·停车场·店铺·工场等人士

②设置有太阳能发电设备的人士

③经营农业的人士

以下是主要种类折旧资产

不动产租赁业	栅栏·绿化树木·屋外电器设备等
餐饮店	接客用家具·备品，厨房设备等
美容美发行业	美容美发用椅子，标志杆等
工场	车床，压力机，熔接机等
农业	塑料大棚，农业用机械等
共通	停车场，外部构造，太阳光发电设备等



※不需要申告的资产例子：家用乘用车税和轻家用乘用车税的对象车辆，建材型太阳发电面板。

申告方法：截止 1 月 31 日（周五）请通过在线（eLTAX），利用邮寄方式或前往窗口的任意一种方式，提交申告书。

（申告书在各自治中心窗口都有放置，既可以从上田市网下载）

※我们将不会再对在令和 4～6 年度「无资产」的申告者，邮寄申告书。

请咨询：税務課 ☎ 0268-23-5169

◆至正在检讨去上田税务署咨询申告的人士

有关明年的申告咨询，我们将不会在 1 月 6 日（周一）～2 月 14 日（周五）期间，在上田税务署内设置确定申告会场。若是在 2 月 14 日（周五）之前，需要咨询有关所得税·个人消费税·遗产继承税的申告人士，还请事先电话预约好日期和时间，

若是没有预约直接前来的话，我们将无法应对，还请注意。

请咨询：上田税務署 ☎ 0268-22-1234

◆在家使用个人番号卡（マイナンバーカード），通过智能手机也可以申告！

在家使用个人番号卡（e-Tax）通过智能手机也可以方便申告。

只要有个人番号卡和智能手机，就可以不用特意前往，来场人员较多的申告会场；

直接进入国税厅网页就可以进行确定申告，还务必请使用此功能！

（※确定申告会场也基本上以智能手机申告为咨询体制）

使用个人番号卡申告的益处如下：

- 只要有个人番号卡和智能手机，就可以 24 小时在家申告！
- 只要依次沿着画面的提示输入内容，就会被自动计算好！
- 也可以使用过去的申告数据，自动录入！
- 有退税申告时，只要是通过（e-Tax）申告就可以早期退回！
- 税务结果可以通过聊天栏及电话咨询
- 使用智能手机的相机，可以自动上传源泉徴収票！
- 也有智能手机专用的申告画面！
- 通过连携マイナポータル、会自动录入一部分的所得控除！

マイナポータル連携の対象はこちら

収入関係	控除関係
- 給与所得の源泉徴収票※ - 公的年金等の源泉徴収票 - 株式の特定口座年間取引報告書	- 医療費 - ふるさと納税 - 社会保険（国民年金保険料・国民年金基金掛金） - 生命保険 - 地震保険 - iDeCo（個人型確定拠出年金） - 小規模企業共済掛金 - 住宅ローン控除関係
※「給与所得の源泉徴収票」の情報が自動入力の対象になるためには、お勤め先（給与等の支払者）が税務署に e-Tax で給与所得の源泉徴収票を提出していることが必要です（「年間の給与等の支払金額が 500 万円を超えるもの」などの提出要件があります。）。詳しくは、給与情報のマイナポータル連携に係る国税庁 HP の特設ページをご覧ください。	

◆12 月份应缴纳税金的期限如下

●固定資産税・都市計画税 3 期

●国民健康保険税 6 期

●後期高齢者医療保険料 6 期

●介護保険料 6 期

以上各税金の纳税期为 12 月 25 日（周三），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

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

◆有关新婚生活支援金的申请事宜

将补贴新婚家庭的住居费，住居装修费用，搬家费用。对象人群需满足以下所有条件。

- 令和 6 年 1 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日，已提交婚姻登记并受理的家庭。
- 住民票在上田的家庭。
- 婚姻日的夫妻年龄同时要在 39 岁以下的家庭（会以生日前一天算年龄）。
- 令和 5 年份的夫妻所得总金额未满 500 万日元的家庭（奖学金还款金额会从所得金额中扣除）。
- 无滞纳税金
- 没有接受其他公共制度的房租补贴等。

补助经费内容：令和 6 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日截至，伴随结婚新生活所需要的住居费用。

详情请浏览上田市网。

补助金额：①夫妻同时在 29 岁以下 上限额度 60 万日元 ②夫妻同时年龄在 39 岁以下 上限额度 30 万日元

报名方式：截至令和 7 年 2 月末，请把相关资料直接提交与「移住交流推進課」，申请资料格式可从市网下载。

*一旦达到预算金额将终止受理

请咨询：移住交流推進課 ☎ 0268・71・6734



上田市网

◆有关可燃垃圾的扔法（请求）

在扔垃圾时将垃圾装入指定的垃圾袋内扔出，原则上是需要能确认到垃圾袋内的垃圾内容。请做到以最低限度，因以下不得已的情况，为了遮掩垃圾才用袋子包装，再放入指定的垃圾袋内。

如：●施行为了防止乌鸦的对策的情况 ●有需要保护隐私的情况

*带有塑料垃圾的标示的塑料垃圾（请放入绿色字体垃圾袋内），因塑料垃圾会由人手选别处理，所以请不要放入购入袋内的状态扔出。



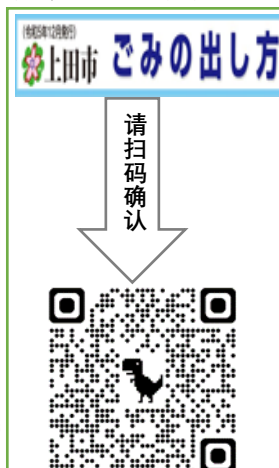
家用可燃垃圾指定袋



家用塑料垃圾指定袋



家用不可燃垃圾指定袋



请扫码确认

◆家用不可燃垃圾指定袋もも红色字体

◆家用塑料垃圾指定袋もも绿色字体

◆家用可燃垃圾指定袋もも蓝色字体

上田市垃圾的基本扔法

请咨询：廃棄物対策課 ☎ 0268・22・0666

◆有关「家屋取り壊し届書」的申请事宜！=《拆除房屋的申请书》事宜

在令和 6 年（2024 年）中，若有拆除整栋房屋或是一部分的人士，需要提交「家屋取り壊し届書」。若是没有提交，在令和 7 年（2025 年）以后也会对拆除的建筑物征收固定资产税。此外，若是在年内已经在法务局登记了注销「已拆除房屋」的人士，将不需要提交「家屋取り壊し届書」。

提交期限	2025 年 1 月 31 日（周五）
提交窗口	豊殿・塩田・川西地域自治センター 丸子・真田・武石市民サービス課
申请方法	请将申请书提交与各窗口，或是从市网上下载申请书，填写好邮寄 *也可以从网上直接申请（電子申請）
咨 询	税務課 ☎ 0268-23-8245



申 请 书

电 子 申 请

◆有关实施 2025 年农林业普查事宜

农林水产省将定于以 2025 年 2 月 1 日为基准，实施「2025 年农林业普查」。这次调查是能够明确地掌握我国的农林业・农山村地域实况的最基本的调查。调查人员会访问经营有农林业的家庭，并依赖填写调查表。调查表上所填写的内容，不会用于统计以外的目的。为了了解农林业的现有状态，还请各位配合理解统计调查。

*在此也请大家充分注意「伪装统计调查的诈骗」！

请咨询：政策企画課（統計企画担当） ☎ 0268・23・2235

◆有关武石森林公园「マレットゴルフ場」冬季停业事宜

武石森林公园「マレットゴルフ場」，令和 6 年的营业时间将截止于 12 月 22 日（周日）。

若因积雪等原因，也有可能更早结束营业时间。

令和 7 年的营业时间，将暂定为 2025 年 4 月 1 日（周二）。

请咨询：武石マレットゴルフ場 ☎ 0268・85・2222

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！！

◆有关新冠疫苗定期接种事宜！

上田市将与 2025 年 1 月末结束新冠疫苗的定期接种。还请大家在理解因疫苗接种所引起的副作用，及了解能有效预防重症化等事宜后检讨接种。自费金额及预防接种的医疗机关，在上田信息 9 月号及上田市网上有刊登。

预诊票·预约方法：市没有向每位预防接种对象邮寄预诊票。预约方法还请事前向实施的医疗机关确认。

对象人群：上田市内在住满 65 岁以上的人士

请咨询：健康推進課 ☎ 0268・28・7124



上田市网

◆有关解除个人番号卡（マイナンバーカード）与保险证的绑定事宜

上田市的国民健康保险及后期高龄者医疗保险加入者，若是希望解除个人番号卡与保险证的绑定业务，还请携带本人确认证件，个人番号卡，保险证，前往市役所或各地域自治中心的窗口申请。（※豊殿、川西、塩田地域需要提前预约）

若是希望邮寄办理时，还请附上本人确认证件的复印件和申请书申请。从受理申请至解除完毕需要 1~2 个月左右。

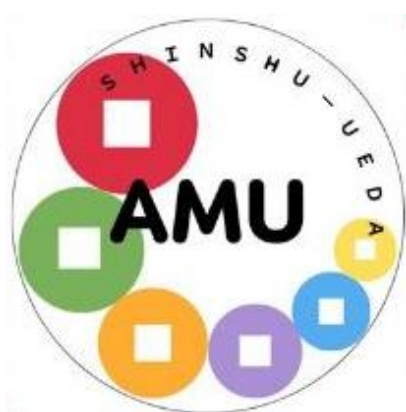
※社会保险加入者还请咨询各公司。

咨询：■国民健康保険 ☎0268-75-7121

■後期高齢者医療保険 ☎0268-23-5118

◆世界厨房之「日式料理」篇

时 间	2025 年 1 月 19 日（周日）10:00~
场 所	市民プラザ・ゆう 1 楼 料理室
内 容	挑战日本传统料理
讲 师	樋村 雅代女士与 AMU 会员们
定 员	先到前 30 位
费 用	500 日元（小学生以下免费）
携带物品	围裙，头巾，书写用具
报名方式	12 月 23 日（周一）以后，请电话或邮件联系我们
咨 询	①上田市多文化共生推進協会（AMU） ☎0268-25-2631 ✉ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp ②人権共生課 ☎0268-75-2245 ✉jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp



◆请了解预防网络诈骗

还请注意，先是让您感到不安，再向您申请架空费用的手法！

●正在观看网络视频时，突然在手机画面弹出「您的手机已被感染病毒」的警告画面，被告知「需要支付费用，才能解决问题」。

●「就想让其立即能解决问题」，请不要慌慌张张地联系，所显示的「支援窗口的联系方式」。

这是一类，被称之为让您联系他们为目的的「支援诈骗」手法。让您自己感到不安，按照他们指示的操作，最后被推荐签约有赏契约，骗取金钱。

请咨询：市民参加・協働推進課 ☎ 0268・22・4140

来至消费者生活中心的通知

年末急增！请注意海产品的电话劝诱纠纷！！

一到年末，有关「螃蟹等海产品的电话劝诱纠纷」的咨询就有所增多。被告知「以前也有购买过」的电话劝诱；「即使支付了高额的费用，也会被邮寄来与价格不符合的海产品」的咨询内容有所增多。

在这其中，没有购买也被单方邮寄来商品，还会被申请高额费用的恶劣例子，还请大家确认邮寄人的地址和姓名后，再确认收货。

■ 在有接到劝诱的电话时，若是感觉到有一点点可疑就请果断拒绝

因日本产的海产品的进口限制「感到很为难还请支援」等的，专门利用消费者的善意及同情心的手法有所增多

■ 在电话劝诱签约后，可利用「解约保障制度」

特定商交易法中，有规定在接收书面合同起的 8 天之内，用书面形式或邮件都可以利用「解约保障制度」

■ 若是自己有拒绝，却还是被单方邮寄来商品时，还请果断拒绝，并不要支付费用。

即使是被单方面邮寄来商品，也不会产生支付费用的义务。

让快递公司代收费用的事例也有，还请给送货员说明理由并拒绝收货。

再次，即使误付款也可以申请让返还，还请务必记住邮寄者的姓名及住址。

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（☎0268-75-2535）或消费者热线（☎188）

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

有关年末年初 (12月28日~1月5日) 各设施的营业状况

*垃圾回收·清洁中心的服务时间与粪·污水吸取服务

日期	垃圾回收	清洁中心	粪·污水吸取服务
12月28日(周六)・29日(周日)	停业	停业	停业
12月30日(周一)	临时回收	临时验收	
12月31日(周二)~1月5日(周日)	停业 ^{*1}	停业	

*1 不可燃垃圾 (红色字体指定袋) 的回收

- 第1个星期三 (1月1日) 回收日的自治会, 将在第3和第5个星期三 (1月15日, 29日) 回收。
- 第1个星期四 (1月2日) 回收日的自治会, 将在第3和第5个星期四 (1月16日, 30日) 回收。
- 第1个星期五 (1月3日) 回收日的自治会, 将在第3和第5个星期五 (1月17日, 31日) 回收。

◆有关垃圾的回收和验收事宜, 请咨询以下窗口

- 废弃物对策课(上田クリーンセンター) ☎0268-22-0666
- 丸子市民サービス課 ☎0268-42-1054
- 真田市民サービス課 ☎0268-72-0154
- 武石市民サービス課 ☎0268-85-2312
- 丸子クリーンセンター ☎0268-43-2131

◆有关粪·污水吸取服务请咨询以下窗口

- 环境政策課 ☎0268-23-5120



*有关温泉·泳池设施的营业状况

设施 日期	日帰り入浴 (日归温泉)			
	あいぞめの湯★ ☎0268-38-2100 ※在闭馆 40 分钟前将停止接待	ささらの湯★ ☎0268-31-1126	うつくしの湯 ☎0268-85-3900	鹿月荘 ☎0268-44-2206
12月28日(周六)	10:00~22:00	5:00~8:00 (最终接待时间 7:20)	10:00~21:30 (最终接待时间 21:00)	11:30~15:00
12月29日(周日)・30日(周一)	10:00~17:00			
12月31日(周二)	10:00~15:00			
1月1日(周三·节假日)~4日(周六)	14:00~21:00	10:00~21:00 (最终接待时间 20:20)		11:30~19:00
1月5日(周日)	10:00~22:00			

设施 日期	日帰り入浴 (日归温泉) ■ 泳池			
	雲溪荘 ☎0268-85-2263	クアハウスかけゆ★ ☎0268-44-2131	ふれあいさなだ館★ ☎0268-72-2500	アクアプラザ上田 ^{*2} ☎0268-26-2626
12月28日(周六)~ 1月1日(周三·节假日)	10:00~20:00	10:00~18:00 (最终接待时间 17:00)	10:00~21:30 (最终接待时间 21:00)	休馆日
1月2日(周四)・3日(周五)				10:00~17:00
1月4日(周六)・5日(周日)				10:00~21:00

★… 1月1日(周三·节假日) 按先到顺序有新年小礼物赠送 (ささらの湯 5:00~ 和 10:00~ 共计 2 次)

※2… 1月2日(周四) 按先到顺序有新年小礼物赠送



世界をつなぐ。未来をつくる。

出入国在留管理庁

Immigration Services Agency

外国人在留支援中心 (FRESC/フレスク)

外国人在留支援中心 (FRESC/フレスク), 聚集了为了支援在日本生活的外国人的政府窗口。主要应对外国人的各种咨询业务; 打算雇佣外国人企业的支援; 支援外国人的地方公共团体的支援。

与驻扎在外国人在留支援中心 (FRESC) 的相关机构连携, 实施有关外国人在留的各种支援对策, 整備接收外国人的环境。

■ 联系电话: 0570-011000 (国外及一部分 IP 电话专用 03-5363-3013)

■ 地 址: 〒160-0004

東京都新宿区四谷一丁目6番1号四谷タワー13階

■ 开放时间: 上午9点~下午5点 ※周六, 周日, 节假日, 年末年初休息



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!!

1 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 周三	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科
	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、皮膚科
	室賀診療所	上田市上室賀 13-5	0268-31-1070	内科
	大谷外科・眼科	上田市委常委 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
2 日 周四	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
3 日 周五	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、皮膚科
	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
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、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
5 日 周日	上田整形外科内科（仅限内科）	上田市委常委 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科、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 アリオ上田	0268-71-6405	眼科
	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
12 日 周日	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 1 4 9 9-2 9	0268-71-6078	内科、耳鼻咽喉科
13 日 周一	齊藤外科医院	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
19 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、腸胃科
26 日 周日	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	皮膚科
	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
13 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、皮膚科
	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
19 日 周日	小林脳神経外科・神経内科病院	上田市委常委 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	上田市委常委 1-10-78	0268-21-0606	眼科
26 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	外内科・外科
13 日 周一	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	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
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
26 日 周日	宮坂内科小児科医院	上田市委常委 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（緩和治療）
	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
13 日 周一	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 437	0268-38-2011	眼科

★上田市内科・小児科初期救急中心 1 月 1 日（周三）～ 1 月 3 日（周五）休诊!

（※此外，以上名单的休息日紧急值班医日程，有变动的可能! 请在就医前事先电话联系! 再前往!）

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