



上田信息



中文本地消息 月刊
2025年2月号 (No. 95)

上田城跡停车场，从3月15日（周六）开始收费！！

为了提高上田城跡公园的便利性，及从改善停车场环境的观点来看；将把公园周边的停车场移交给民间公司管理运营。随之，上田城跡停车场，将开始收费运营。

★停车场的名称更改

从前的名称	今后的名称
1 上田城跡北观光停车场	上田城跡北停车场
2 上田城跡停车场	上田城跡南停车场
3 上田城跡南停车场（巴士专用）	上田城跡巴士停车场

★提高使用时的便利性

停车费用：平时使用时最大使用上限金额，由原来的金额改为半额（500日元）（上田城跡北停车场）。

出入库：不需要发行停车场券，将读取车牌号开闸门。

满空信息：可以在停车场出入口电子看板，及网上确认停车场的拥堵状况。

结算费用：可以在出库时结算，也可以事先结算。

支付方式：可对应信用卡·各种电子结算等无现金支付方式。

残疾人士减免：提示「障碍者手帳及ミライID」，可申请减免

巴士停车场的使用预约：可通过APP及网页事先预约

★停车场使用费用

1 上田城跡北停车场 ■ 2 上田城跡南停车场

平时期间	使用时间	费用
	截止1个小时	免费
	超过1个小时~6个小时	按每小时100日元收费
	超过6个小时~	当天上限金额500日元

特别期间	使用时间	费用
	截止3个小时	500日元
	超过3个小时~8个小时	按每小时100日元收费
	超过8个小时~	当天上限金额1,000日元

※特别期间：樱花的赏花期，黄金周，赏红叶季。

3 上田城跡巴士停车场：
通年按照入场次数征收费用，每入场一次1天的费用为2,000日元。



3 上田城跡バス駐車場
(バス・大型車用)



3月15日(土)
より



运用开始日期:

3月15日(周六) 8:00~(预定)

※当日8点停在场内的车辆出库时，将会按照左记表格内的料金征收。

※现在，还正在施工阶段，给大家带来的不便深感歉意，还请大家理解和配合！



上田市网

请咨询：都市計画課 ☎ 0268•23•5127

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!!

◆有关高等学校通学补助费用的通知 (10 月~3 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 角間 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
菰窪 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): 市内区间定期车费的 20%

报名方式: 3 月 3 日 (周一) ~ 17 日 (周一) 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 (需要在学证明书) ② 纳税状况调查同意书
 - ③ 定期券的复印件 (使用チケット QR 定期券的同学, 需要定期券发行证明书)
- 「*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。」



上田市网

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

◆有关给单亲家庭孩子, 赠送毕业·入学祝贺品事宜

以今年 3 月中学毕业, 或是 4 月入学小学, 市内在住单亲家庭的孩子为对象人群, 赠送祝贺品。

对象: 令和 7 年 (2025 年) 3 月份, 有领取儿童抚养津贴资格的人员。因收入超额或是因为领取年金, 未支付津贴对象的人员也在本次对象人群内。

内容: 赠送给对象儿童, 一人一张 3,000 日元的图书卡。

报名方式: 2 月 17 日 (周一) ~ 3 月 7 日 (周五) 通过电话或是电子申请。

*已经被认定为有领取儿童抚养津贴的人员, 不需要申请。

注意事项: 未提交「现状届」的人员, 将视为对象外人员。

请咨询: 子育て·子育て支援課 ☎ 0268·23·5106



电子申请

◆认可外保育设施也将列为保育料的减免对象

就读于认可外保育设施 (包含事业所内·院内的保育所) 的未满 3 岁市内在住的儿童。对于需要有保育必要性的儿童, 会追溯至令和 6 年 (2024 年) 4 月, 减免部分保育料金。

对象人群	减免比例	咨询
①多子家庭	●第 2 个孩子将减免 50% (上限额度 21,000 日元/月)	保育課 ☎ 0268-23-5132
	●第 3 个孩子以后, 将全额免除 (上限额度 42,000 日元/月)	
②低收入家庭 (市民税所得分摊课税额未 满 57,700 日元的家庭)	●第 1 个孩子将减免 50% (上限额度 21,000 日元/月)	
	●第 2 个孩子以后, 将全额免除 (上限额度 42,000 日元/月)	

◆有关补助人工透析的通院费用事宜

●对象期间: 令和 6 年 (2024 年) 10 月~令和 7 年 (2025 年) 3 月 ●申请时间截止为 2025 年 3 月 10 日

●符合以下所有条件的人士:

- ①市内在住有接受人工透析的人士 ②通院距离在单程 2 公里以上 ③没有滞纳税

请咨询: 障害者支援課 ☎ 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

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
脚底健康及平衡协调体验会 (针对女性)	3月3日 (周一) 10:00~11:00	上田城跡公園体育館 剣道場	700 日元	请电话联系 USC
ポッポ体操教室 (婴幼儿体操 1岁半~入园前)	3月4日·18日 (周二) 各日程的 10:30~11:30	上田城跡公園第二体育館 2階 トレーニングルーム	700 日元/组	截止前一天 15:00 前电话联系 USC
キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	3月1日 (周六) ■ 10:00~11:00 (小学 1~3 年级) ■ 11:15~12:15 (小学 4~6 年级)	川西小学校体育館	500 日元/人	
享受高尔夫	3月12日 (周三) 18:30~20:00	太郎ゴルフ練習場	■ ~59 岁 29,000 日元 ■ 60 岁~ 28,000 日元	2月26日 (周三) 以后, 请电话联系 さなだ
太极拳体验会	3月24日 (周一) 10:00~11:00	真田中央公民館 第2会議室 B	500 日元 (含保险费)	
SANADA バレーボールクラブ体験会 (真田排球俱乐部体验会)	3月30日 (周日) 9:00~11:00	真田体育館	免费	

请咨询: **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	①3月4日 (周二)·3月10日 (周一)·3月19日 (周三) / 上田城跡公園体育館 ②3月4日 (周二) / 丸子综合体育馆; 3月18日 (周二) / 长瀬市民中心 ③3月12日 (周三)·3月24日 (周一) / 真田中央公民館 ④3月7日 (周五)·3月21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, 锻炼肌肉
对象人群	市内在住的 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



◆有关上田市运动教室事宜

教室名	日期	场所	定员	费用
①初学者高尔夫 (春季班)	4月2日~5月28日 (每周三) (各日程 10:00~12:00)	グリーンヒル神畑	30 名	4,000 日元 (另需练习场使用费)
②夜间网球 (前期)	4月1日~6月3日 (每周二) (各日程 19:00~21:00)	上田古戦場公園 テニスコート	60 名	6,000 日元
③用慢运动与爵士体操提升体力 (前期)	4月7日~6月16日 (每周一) (各日程 10:00~11:30)	上田城跡公園 第二体育館	30 名	3,000 日元
④入门瑜伽·散步 (春季班)	4月9日~6月11日 (每周三) (各日程 13:00~15:30)	上田城跡公園 体育館柔道場	30 名	3,500 日元
⑤锻炼肌肉·锻炼大脑方步 (春季班)	4月9日~6月11日 (每周三) (各日程 10:30~12:00)	上田城跡公園 体育館柔道場	30 名	3,000 日元
⑥安全享受触摸橄榄球 (前期)	4月16日~6月18日 (每周三) (各日程 18:30~20:30)	上田城跡公園 第二体育館	20 名	1,000 日元 (中学生以下) 2,000 日元 (高中生以上)

报名方式: 请于 2月17日 (周一)~3月17日 (周一) 间, 将申请书提交与以下窗口, 报名用申请表格可以从上田市网下载。
 スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所。
 请咨询: 上田市スポーツ協会事務局 ☎0268-27-9400 (スポーツ推進課)

应急电话 (夜间·休息日, 可介绍能够就诊的医疗机关)

消防本部 TEL0268-26-0119

上田南部消防署 TEL0268-38-0119

上田东北消防署 TEL0268-36-0119

川西消防署 TEL0268-31-0119

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!!

至持有个人番号卡 (マイナンバーカード) 的人士

◆可以在日本全国各便利店获取各种证明书

●可利用的店铺如下:

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオンリテール

●可获取的证明书:

住民票，印章登录证明书，户籍全部 (个人) 事项证明书*，户籍附票

*仅限本籍在上田市的人士，上田市外在住的人士需要事先办理「利用登录申请」。

●利点:

- 可在日本全国各地，便利店内设置的多功能复印机上打印获取。
- 只要有个人番号卡 (マイナンバーカード)，就可以简单操作获取。
- 即可减少等待时间，而且比起在窗口申请，可快速获取。

●其他:

- 需要事先准备好「利用者証明用電子証明書暗証番号」的 4 位数密码。
- 年初年末及定期系统维修点检日不可使用。



将停止在上田情報ライブラリー窗口
发行各种证明书

●停止日期: 2月22日(周六)~24日(周日)

●停止发行的证明书: 住民票, 印章登录证明书

※可使用个人番号卡在便利店发行

咨询: 市民課 ☎0268-23-5334

上田情報ライブラリー ☎0268-29-0210

◆可 24 小时 365 天线上申请迁出手续

●可进行手续的人士: 本人, 或者是同一家族成员

●需要准备的证件类:

有效期内的个人番号卡 (マイナンバーカード), 或是搭载有智能手机用电子证明书的智能手机。

*事先需要准备好以下两类密码

「署名用電子証明暗証番号」(带英文大写字母+数字的 6 位数以上 16 位数以下的密码)

「利用者証明用電子証明書暗証番号」(4 位数的数字密码)

*若是同一家庭成员一起搬家时, 只需要其中一位成员的个人番号卡, 就可以办理手续。

用于登录「マイナポータル」的末端设备 (智能手机, 笔记本电脑)

联系电话 新地址 (仅限于在日本国内的搬家手续)

●办理手续流程:



●其他:

- 申请后为了确认、将有可能通过电话或者是「マイナポータル」联系。
- 「マイナポータル」的申请状况显示「完了」, 就可以去迁入的市区町村, 办理迁入手续。请在前往迁入的市区町村之前, 确认申请处理状况。
- 在搬家后 (迁入日) 起, 必须在 14 天之内, 尚且在迁出预定日起的 30 天以内, 前往迁入市区町的窗口办理迁入手续。

◆请留意个人番号卡 (マイナンバーカード) 的有效期限

请咨询: 市民課 ☎ 0268-23-5334

外国住民的个人番号卡有效期是与在留卡的有效期一致。若是延长了在留期限, 也需要更改个人番号卡的券面记载事项。

▲请在个人番号卡的有效期限内, 前往居住的市区町村的窗口办理延期手续。 (*若是过期补办需要 1,000 日元手续费)

☞ 因在留期间的更新许可等, 更改了在留期限的情况, 那信息不会自动反应在个人番号卡上。已经持有个人番号卡的人士, 需要自行前往居住地的市区町村的窗口办理延期手续。

☞ 「地址」及在留卡上的「氏名」等有更改的情况时, 请在 14 天以内前往居住地的市町村窗口, 办理个人番号卡的券面记载事项手续。

◇【今后打算申请办理个人番号卡的人士】

近日有预定更新在留期间或是变更在留资格许可申请的人士, 请在申请完在留期限变更后, 再申请办理个人番号卡。

★若是个人番号卡被盗或者丢失, 可拨打 0120-0178-27 办理挂失手续; 24 小时 365 天对应 (可对应英语·中文·韩语·西班牙语·葡萄牙语等)

★有关个人番号卡的制度等咨询, 请拨打 0120-0178-26; 办理时间: 平日 9:30~20:00、周六·周日·节假日: 9:30~17:30 (年未年初除外)

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

◆请配合缩短在会场的等待时间

今年度也为了避免拥挤，还请按照各自居住的自治会的日程及会场，前往申告。根据会场开放的时间有所不同，还请确认由自治会在1月16日分发的「令和7年度市民税・县民税申告的操作流程」。各地区的日程也可以在上田市网上确认。

申请期间	2月10日(周一)~3月17日(周一) *周六及周日 节假日除外
申请时间	9:00~15:00 (开场时间为9:00)
注意事项	<ul style="list-style-type: none"> 丸子地域的申告会场已改为丸子文化会馆(セレスホール) 请使用南侧的靠公园范围停车场 也有市无法受理的申告。这种情况还请前往税务署申告 (无法受理的申告, 还请确认申告操作流程)
咨询	税務課 ☎0268-23-5115



◆在上田税务署的确定申告

申请期间	2月17日(周一)~3月17日(周一) *周六及周日 节假日除外
申请时间	咨询接待时间: 8:30~16:00 咨询开始时间: 9:00~
申请场所	上田市税務署 別館会議室
携带物品	源泉徴収票、智能手机及个人番号卡 (仅限持有人士) *需要准备好个人番号卡的两类密码, 前往会场
其他	与往年不同的是, 在上记申请期间之前, 税务署内没有设置申告会场。入场时, 需要提前在国税厅官方LINE上预约取号, 或者是当天在会场配发的入场整理券。
咨询	上田税務署 ☎0268-22-1234



国税厅官方LINE

◆不需要申告市民税・县民税的人士

- 1, 已经向税务署提交了「確定申告書」人士
- 2, 只在一个公司工作领取工资, 没有其他收入。公司有向上田市役所提交「給与支払い報告書」的人士。
- 3, 只有年金收入, 没有其他收入符合以下条件的人士:
 未满65岁以上的人士(1959年1月2日以后出生的人士); 公共年金收入在1,015,000日元以下。
 已满65岁以上的人士(1959年1月1日以前出生的人士); 公共年金收入在1,515,000日元以下。
 *注意: 但是, 只有领取障害年金・遗族年金的人士, 需要申告!
- 4, 前一年没有收入, 有被上田市内居住的亲属抚养的人士。

◆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
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<small>※「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必要があります。「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。</small>	

◆2月份应缴纳税金的期限如下

- 固定資産税・都市計画税 4期
- 国民健康保険税 8期
- 後期高齢者医療保険料 8期
- 介護保険料 8期

以上各税金的纳税期为2月28日(周五), 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

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!!

◆请不要忘记轻自動車的废车·更改名义的手续!!

輕自動車税(类型折扣)及自動車税(类型折扣)、将对车检证上所记载的每年 4 月 1 日现有所持者,或是使用者课税。即使没有所持车辆,车检证的注册名义没有更改,也将会作为课税对象。还请办理废车·名义更改手续。

有必要办理手续的例子:▪没有更改名义,就将车辆转让给他人。▪没有办理车检证的废车手续,就让解体工场解体。

请咨询:税務課 ☎ 0268・23・5169

◆有关对重度身心残疾人士的出租车使用料金补助事宜

●对象人群:市内在住满足以下条件的人士

①持有以下任何一类残疾人手册的人士。「▪身体残疾者手册 1 级,2 级(限于下肢·躯干或是视觉残疾)」▪疗育手册 A1

②家庭全员的前一年的所得税额*(在 1~6 月申请时,上前年的所得税额)共计 21,000 日元以下的人士。

*是租税特别措施法减免前的所得税额。

③没有接受自動車税或是輕自動車税的减免人士。④没有滞纳市税的人士

●补助金额:500 日元出租车券(年间上限为 48 张)

●请将申请资料提交与窗口。

●对令和 6 年度已经领取过的人士,将会邮寄申请书;初次申请的人士还请咨询各窗口。

咨询:障害者支援課 ☎ 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

◆请尽早申请儿童津贴

从令和 6 年(2024 年)10 月起扩大了儿童津贴的制度。因制度修订,尚未申请的人士需要在令和 7 年(2025 年)3 月 31 日前完成申请手续。若是有不明白领取资格的人士,还请咨询。(*公务员还请咨询工作机关)

扩大的内容:①高中生年代也属于支付对象(迎来 18 岁生日后,至最初的 3 月 31 日为止);②废除了收入限制;

③第三子以后将增额为 30,000 日元;④将在偶数月发放。

咨询窗口:●子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

●真田市民サービス課 ☎0268-72-2203

●丸子市民サービス課 ☎0268-42-1118

●武石市民サービス課 ☎0268-85-2068



市民农园

◆有关募集市民农园使用者事宜[*利用期间:2025 年 4 月 1 日~2026 年 3 月 31 日]

农园名	所在地	募集区域数(1 区域约 100 m ²)	费用
岩門	上田市古里 1637	7 区域	5,000 日元/年
上田原②	上田市上田原 740	2 区域	
新田	上田市上田 2133	2 区域	
諏訪形②	上田市諏訪形 526-1	4 区域	
室賀①	上田市下室賀 413-1	10 区域	



●报名方式:截止 3 月 3 日(周一),请电话联系或是前往窗口申请。(*申请人数居多时将会以抽签方式决定。)

●其他:有关使用时的注意事项,还请必须确认市民农园使用手册(在市网或是窗口可获取)。

◆请注意「可疑的访问」!!

请咨询:農業政策課 ☎ 0268・23・5122

警察局收到有关「可疑的访问」的咨询正在增多!

「可疑的访问」不否定是有,在全国正在多发的强盗及盗窃事件的事前观察现场的可能性。若有来访者,请留意以下的应对情况。

●在家时也请锁好门,不要随意的打开玄关大门。●通过显示屏或是从门内部应对。●确认对方的身份。

●当被询问到家庭成员的构成及资产状况时,请不要做任何回答。●若有感到可疑还请拨打 110 通报。

*还请提高防范意识,获取一些不要遭遇犯罪受害的「对策」。

请咨询:市民参加・協働推進課 ☎ 0268・22・4140

☆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:3 月 26 日(周三)下午

◆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

◆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 3 月 17 日(周一)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

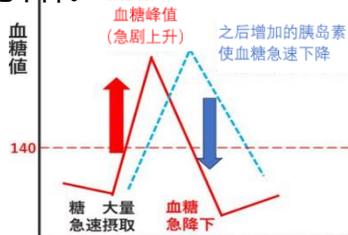
《血糖峰值》

◆血糖的急剧上升·急剧下降是糖尿病，脂肪肝，动脉硬化的诱因
有关血糖和胰岛素：

血糖是糖质（除去食物纤维的碳水化合物）被消化，由肠被吸收的血中葡萄糖。被吸收的血糖，将掺入肌肉等全身细胞中构成能量。胰岛素（由胰腺产出的荷尔蒙）的工作是将葡萄糖掺入细胞，降低血糖值。因为日本人（亚洲人）有胰岛素的产出效果不佳，反应缓慢的倾向；如果一下子吸收糖分，胰岛素就起不到作用，血糖就会急剧地上升。那之后，因之后增加的胰岛素，也会导致血糖急剧地下降。

◆血糖峰值的影响

这时，血糖值急剧地上升·急剧地下降被称为血糖峰值，正如图的先端凸出的峰形状。由血糖峰值带给胰腺负担，造成胰岛素的产出不佳，效果不佳等情况，从而导致成糖尿病及肝硬化；再次，血管被损伤从而将会被引发动脉硬化，心肌梗塞，脑梗塞的原因。



◆在什么时候会引发血糖峰值

过饮含有砂糖（葡萄糖+果糖）的碳酸饮料及运动饮料等的饮料，及含糖分多的餐食，快餐，多食等都有可能引起。不吃早餐，晚餐较晚，自助点心的随意吃，饮料的随意喝都很危险。还需要注意：即使空腹时血糖在正常范围内，发觉不到餐后的血糖增高的现象。

◆如何防止血糖峰值

尽量避免碳水化合物（几乎是糖，即使是蔬菜汁及果汁也有被除去食物纤维）含量多的饮料，少量，餐食要有规律的三餐，先摄取蔬菜（食物纤维）及蛋白质，可减慢糖的吸收。最后，慢嚼糖类进餐，这样可以刺激腹腹中枢，从而得到量的控制。当然餐后1~2小时简单地运动，将血糖作为能量使用也很重要。

请咨询：地域医療政策課 ☎ 0268・75・5463

健幸系列之十一
抢先人生一百年时代



来至消费者生活中心的通知

希望注意初次独自生活时的消费纠纷！！

年度末是因升学及就职离开父母身边，一个人开始新生活的时期。成年年龄又有被下调，18岁·19岁的人员也作为成人，至今未经历过的各种各样的契约也需要自己签署。「费用有优惠」等被强行劝诱，在之其中也有较复杂的契约和高额的契约，有不少被卷入意想不到的纠纷例子。

在此，希望大家不要被新的生活起点绊倒，介绍以下几点希望注意的消费者纠纷！！

◆有关退房时恢复原状等的「住房租赁」纠纷：

- 在签署契约前，还请充分确认契约资料的记载内容。
- 入住时，若是发现室内有伤痕及脏污等情况，请务必联系房东。作为证据留下照片或是笔记记录。
- 在入住期间，若是设备出现有异常情况，请立即联系房东。
- 在退房时，请充分确认结算内容，若是有不能理解的内容，还请要求房东讲明。

◆专门以新生活为目标的「访问贩卖·电话劝诱贩卖」纠纷：

- 即使有劝诱让切换电气及煤气的公司，请绝对不要当场签署契约，务必先与家人商量。如果没有必要切换，请果断拒绝。

◆智能手机及网络回线等「通信契约」纠纷：

- 请充分确认套餐内容及服务内容后，再签署契约。
- 若有被劝诱让切换光纤回线，请充分确认契约的条件。

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）



世界をつなぐ。未来をつくる。

出入国在留管理庁
Immigration Services Agency

有关出入国在留管理厅的生活引导视频

生活引导视频是出入国在留管理厅为了支援居住在日本的外国人能够圆滑地融入日本的社会，以「生活·就劳指南」为基础，共使用了包含日语和中文在内的17个国家的语言所作成。视频可以通过登录出入国在留管理厅的网页和其他网站（YouTube）搜索浏览。

大概内容如下：

有关日本的交通规则 生活规矩 医疗机关 防灾系列 入管手续 健康保险制度
年金制度 税金方面 劳动雇佣 相谈窗口的介绍 日语初步学习等



生活指南视频



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!!

3 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
2 日 周 日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	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
	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
	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
9 日 周 日	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
	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
	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
16 日 周 日	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 (緩和治療)
	甲田クリニック	上田市吉安曾 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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	眼科
20 日 周 四	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
	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
	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
23 日 周 日	塩田医院	上市中野 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	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
30 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
	金井医院 (耳鼻科)	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科

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：每天

*8月14日至16日,12月30日至1月3日休诊!

*此外，以上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!)

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

●小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233



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