



上田信息



中文本地消息 月刊
2025年3月号 (No. 96)

上田城千本桜まつり
第22回

春の上田で会いたい！
4.5 Sat ~ 4.13 Sun
上田城跡公園 芝生広場、憩いの広場

可以享受上田当地美食的「二の丸横丁」；今年也会举办去年好评的，与市内温泉地协办的企画活动！让我们一起去巡游温泉地的赏樱“花見湯産”吧！

※予想期间，上田城跡公園周边的交通会非常拥堵。还请利用公共交通机关前往。
※会因天候及开花状况，中止或是变动一部分内容举办。

咨询：(一社) 信州上田観光協会
☎ 0268-71-6074

最大5,000円お得に泊まれる！
(1予約4,000円OFF+電子クーポン1,000円相当)

上田市内温泉地
花見湯産
千本桜キャンペーン

与在市内的温泉地（別所温泉、鹿教湯温泉、霊泉寺温泉）协办的企画活动！！

对象期间内，将施行可以优惠入住当该温泉地的优惠活动。

或是，在活动期间内，以入住的人士为对象，将作为礼物给到可以在「上田市観光会館売店」及「上田市内指定店舗」、「二の丸横丁」等使用的电子商品券。

期间：3月28日（周五）入住~4月21日（周一）退房

对象：期间内，在该当温泉地入住的人士



上田市网



千本桜 灯光秀

※4月5日（周六）~13日（周日）
日落（18:30左右）~22:00



櫻花 音乐会

※4月5日（周六）9:00~11:30
场所：やぐら下芝生広場



春烂漫 神輿渡御

※4月6日（周日）12:00~15:00
场所：招魂社~お堀回り



信州上田おもてなし武将隊 城熱演舞

※4月12日（周六）13:00~14:30
场所：旧市民会館エントランス



上田太鼓祭り〈春の陣〉

※4月13日（周日）10:00~
场所：やぐら下芝生広場



甲冑着用体験

※4月5日（周六）・6日（周日）10:00~16:00
场所：東虎口櫓門前

グルメ・物産

二の丸横丁

集结了上田当地美食和特产品

时间：10:00~16:00

〈夜间〉17:00~21:00



※4月1日（周二）~13日（周日）

上田城跡北・南停车场将收取特别料金。

3个小时以内 500 日元，之后 1 个小时加算 100 日元，1 天的上限额度为 1,000 日元。

咨询：都市計画課 ☎0268-23-5127

上田市的人口状况（令和7年2月1日现在）

总人口：151,221 人 其中外籍人口：4,679 人 中国籍：888 人（占外籍人口总数的 19.00%）

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！！



***** 有关开设「临时服务窗口」*****

我们将在因搬家及工作调动，需要办理各种各样手续的时期，开设在平日的夜间及休息日也可以办理手续的「临时窗口」。

期间：3 月 21 日（周五）～4 月 2 日（周三）

时间：周一～周五的夜间（17:15～19:00）；周六·周日（8:30～17:15）

※国民年金课的临时窗口手续办理，仅限在周六和周日。

注意事项：根据办理的各种手续内容，需要携带的证件类也有所不同，详情还请咨询担当课，或是浏览市网。



上田市网

可以通过市网页即时确认本厅舍 1 楼窗口及，市役所停车场的拥堵状况，在前往前还请利用。



上田市网



有关搬迁手续及各种登记报备手续 市民课（市役所本厅舍 1 楼 窗口 A·B·C） ☎ 0268-23-5334

手续内容

- 迁入·迁居·迁出的搬迁手续*1
- 死亡登记·出生登记·婚姻登记等有关户籍的登记
- 印章登录
- 住民票，户籍藤本抄本*2，印章登录证明书等的各证明书的发行申请*3
- 儿童津贴的认定请求
- 个人番号卡（マイナンバーカード）的申请，发行，电子证明书的更新*4

携带证件

- 医疗保险的资格确认书，介護保険被保険证
- 印章登录证（市民卡）
- 个人番号卡（マイナンバーカード），或是住民基本台账卡
- 日本有效驾照等的本人确认证件
- 印章
- 外国住民（在留卡，特别永住者证明书）
- 能确认到个人番号的资料
- 儿童津贴的认定请求（医疗保险的资格确认书，银行存折或是能确认到有账户号的资料）

- ※1. 若是在前住址使用个人番号卡办理了迁出的人士，因为全国共同处理时间为周一～周五，所以在临时窗口可能有无法办理的情况。
- ※2. 将不受理本籍地在上田市以外人士的户籍证明的广域发行。
- ※3. 印章登录证明的窗口发行，需要印章登录证（市民卡）。若是持有个人番号卡的人士，个人番号卡就是印章登录证，无法委托代理申请，还务必请本人前往申请。
- ※4. 周六·周日的个人番号卡的应用，发行，电子证明书的更新需要预约。还请在办理手续的 3 天前（周六·周日除外），通过电话或是 web 预约。



个人番号卡预约



有关水道的使用开始·停止手续 上下水道（市役所本厅舍 2 楼 窗口 M） ☎ 0268-22-1313

有关水道的使用开始·停止手续，在上记期间内，也可以通过电话或是专用网页随时申请。



专用网页

至使用县营水道地区（盐田·川西地区一部分）的人士

请咨询：県営水道受託業者(株)ジーシー自治体
サービス上田事務所（营业时间 8:30～17:15）
☎ 0120-971-124（免费电话） ☎ 0268-29-0810



国民健康保险（仅限周六·周日开设） 国民年金课（市役所本厅舍 1 楼 窗口 E） ☎ 0268-75-7121

期间：3 月 22 日（周六）·3 月 23 日（周日）·3 月 29 日（周六）·3 月 30 日（周日）

手续内容：有关国民健康保险的手续

携带证件：社会保险资格取得证明书（会社的保险证，资格确认书，资格情报通知书）。

社会保险资格丧失证明书，国民健康保险证，资格确认书，资格情报通知书。

户主与入保者的个人番号卡（マイナンバーカード），或是能确认到个人番号的资料

日本驾照等，能确认是本人的证件。能确认到有银行账号的资料和开户时的印章（仅限办理银行转账的人士）。



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
初级社交舞教室 (前期)	每周星期三 19:00~20:30 (共 11 次) *第 1 次 4 月 23 日 (周三)	城南公民馆	3,000 日元	スポーツダンス協会 事務局(山寄) ☎090-3064-5982
幼児・児童運動あそび教室 (婴幼儿・儿童运动玩耍教室)	4 月 19 日, 5 月 24 日, 6 月 28 日 7 月 12 日, 8 月 23 日, 9 月 13 日 10 月 4 日的周六 (共 7 次) ■ 9:00~10:00 (幼儿园中班~大班) ■ 10:20~11:30 (小学 1~3 年级) *各班 15 名	自然運動公園 総合体育館	6,000 日元	3 月 24 日以后 请电话联系 ミック
ストレッチ&ウォーキング (拉伸运动&步行)	每周第 1 个星期二 (10:00~11:15) (5 月・8 月・9 月暂停)	上田城跡公園第二体 育館 或是上田城跡 公園周边	500 日元/每次	请提前一天 电话联系 USC
ポツポ体操教室 (婴幼儿体操 1 岁半~ 入园前)	4 月 15 日 (周二) 10:30~11:30	上田城跡公園体育館 剣道部	700 日元/组	截止前一天 15:00 前 电话联系 USC *详情还请确认网页
親子運動あそび教室 (幼儿园小班~大班)	4 月 12 日 (周六) 10:00~11:00	神川小学校体育館	500 日元/组	
キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	4 月 13 日 (周日) ■ 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	
バランスボール教室& ストレッチ教室 (平衡球教室&拉伸教室)	每周星期三 (10:00~10:50) 共 12 次 *第 1 次 4 月 9 日 (周三) (55 岁以上的人士 先到前 15 名)	真田体育館 柔道部	10,000 日元	3 月 23 日 (周日) 以后, 请电话联系 さなだ
介護予防! 健康ハツラツ体操教室 (预防介護, 健康体操教室)	每周星期五 (14:30~15:30) 共 12 次 *第 1 次 4 月 4 日 (周五) (55 岁以上的人士 先到前 20 名)	真田中央公民館	10,000 日元	
チャレンジけん玉・筒けん 無料体験教室	4 月 5 日 (周六) 10:00~11:30 (先到前 30 名)	真田中央公民館	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)
ミック NPO うえだミックススポーツクラブ ☎0268-71-5392 (平日 9:00~17:00)

◆有关预防介護体操事宜

日期/场所	①4 月 8 日 (周二)・4 月 15 日 (周二) / 上田城跡公園体育館 ②4 月 25 日 (周五) / 上田城跡公園体育館 柔道場 ③4 月 1 日 (周二) / 丸子文化会館 小ホール ④4 月 15 日 (周二) / 長瀬市民センター ⑤4 月 10 日 (周四)・4 月 25 日 (周五) / 真田中央公民館 ⑥4 月 11 日 (周五)・4 月 18 日 (周五) / 武石地域総合センター
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
対象人群	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



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！！

☆☆☆ながの子育て家庭優待パスポートが LINE で使えるようになりました☆☆☆



……长野县育儿家庭优待卡可以通过 LIEN 提示使用啦……

「ながの子育て家庭優待パスポート」的卡（纸片）是发放给育儿家庭的优惠卡。本次，添加成功长野县官方 LINE 账号，就可以通过 LINE 使用。在赞助店铺购物时，提示，就可以享受与纸卡同样的服务。

●对象人群：在年度末有 18 岁以下孩子的家庭・孕妇家庭

【添加好友后的使用流程】

- ①カード取得をタップ
点击获取卡优待卡
- ②「利用上の注意事項」と「個人情報の取得について」を確認
「有关使用的注意事项」与确认「有关获取个人信息」
- ③「利用者の情報」を入力
输入「使用者信息」
- ④「お子様の情報」を入力
输入「孩子信息」



【显示卡的方法】

- ①「カードを表示する」をタップ
点击「显示优待卡」
- ②登録された情報に応じたパスポートが表示される。
会根据输入的信息显示优待卡



长野县官方 LIEN 账号

记住这个图示

扫码添加好友



*本制度是由各赞助店的好意提供的优惠，在使用时还请遵守礼节和道德。

请咨询：子育て・子育て支援課 ☎ 0268・23・5106

◆有关【因物价上涨，发放临时支援补助金】事宜

对象家庭	条件	申请方法	补助金额
住民税均等割 非課税世帯 「住民税均等分摊非课税家庭」	全家庭成员令和 6 年度住民税均等分摊非课税的家庭；但是，该当以下①②任意一项的家庭除外。 ①有被「住民税均等分摊课税者」抚养人士的家庭。 ②因适用租税条约，有被免除住民税人士的家庭。	①市会给所确认到的对象家庭，依次发送相关指引资料。请确认完内容后，在令和 7 年 7 月 31 日之前办理手续。 *（也有不需要办理手续的情况） ②令和 6 年中，有从其他市区町村迁入人士的家庭，没有申告住民税及令和 7 年 2 月以后，有修改申告人士的家庭。 *若是没有收到相关指引资料，需要在令和 7 年 7 月 31 日之前办理申请。	3 万日元/1 家庭
子育て世帯 「育儿家庭」	满足上記补助金条件的对象家庭中，有该当以下①～③ 18 岁以下孩子的家庭。 ①同一家庭中的孩子（*除住在儿童设施所的儿童） ②虽然在不同的家庭，但有被抚养的孩子。 ③基准日以后出生的孩子。	①市会给所确认到的对象家庭，依次发送相关指引资料。请确认完内容后，在令和 7 年 7 月 31 日之前办理手续。 *（也有不需要办理手续的情况） ②基准日以后出生的孩子家庭，及抚养有不是同一家庭的孩子的家庭。 *若是没有收到相关指引资料，需要在令和 7 年 7 月 31 日之前办理申请。	3 万日元/人 *国家补助金 2 万日元，上田市独自加算 1 万日元
其他 (共通事項)	*基准日为令和 6 年 12 月 13 日。会以基准日时点进行判断，住民基本台账上的家庭状况。 *以上两类补助金需要分别申请，发放。还请留意！ 详情请咨询：福祉課 ☎ 0268-75-1365		

◆4 月是儿童津贴支付月

令和 7 年 2 月份～令和 7 年 3 月份的儿童津贴将在 4 月 10 日（周四）汇入指定的银行账户。还请确认！根据令和 6 年 10 月修订的制度，已经废除了收入限制；高中生年代也属于支付对象。在孩子出生时，及正在养育有高中生年代以下的儿童的人士，在迁入上田市内时需要办理申请手续（公务员还请咨询工作机关）。

还未申请的人士，因为在未完成申请时无法支付，所以还请尽早完成申请手续。

尚且，因制度修订后成为对象的未申请的人士，请在令和 7 年 3 月 31 日之前，完成申请手续。

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

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

☆☆☆将从 3 月 20 日 (周四·节假日) 开始恢复共享电动单车☆☆☆

共享电动单车是在市内所设置的「サイクルポート/放置处」, 可以使用智能手机在自己喜欢的的时间, 租借和返还自行车的服务。请在市内的观光和购物时使用!

●利用期间: 3 月 20 日 (周四·节假日) ~ 11 月 30 日 (周日)



上田市网

サイクルポート設置場所/共享电动单车放置处

*以下放置处会有变动的可能

■上田駅お城口水車前	■上田駅温泉口	■上田市観光会館	■上田市役所
■セブイレブン上田城大手門店	■北国街道柳町	■中央公民館	■アリオ上田
■イオンスタイル上田店	■ユーメイト	■信濃国分寺駅	■三好町駅
■赤坂上駅	■上田原駅	■下之郷駅	■別所温泉
■上田城跡北駐車場(北観光駐車場) ^{NEW!}	■寺下駅 ^{NEW!}	■大学前駅 ^{NEW!}	



●基本料金 (含税)

利用分类	个人会员 (注册有 APP 人士)		1 日通行券			
	单次会员	月租会员	人工窗口	便利店	WEB 网站	TicketQR
基本费用	0 日元	1,650 日元/月	1,650 日元/天 *有各种优惠	1,430 日元/天	1,430 日元/天	1,430 日元/天 *仅限当天使用
使用费用	最初的 30 分钟 165 日元/次	最初的 30 分钟 0 日元	—	—	—	—
超时费用	110 日元/30 分钟		—	—	—	—
支付方法	信用卡		现金等	收银台支付	信用卡	各种电子支付
贩卖地点	ドコモ・バイクシェア APP		■上田市観光会館 ■別所線上田駅 ■別所温泉駅* *根据日期和时间出售 ●人工窗口可免费租借 安全帽	セブンイレブン ファミリーマート	专用 WEB 网站	下载 TicketQR

●共享自行车的优点:

- ◇只要有一部智能手机, 就可以轻松的完成租借手续! ◇在可使用区域内, 可自由的租借和返还!
- ◇因为是电动自行车, 所以上坡路也能轻松地骑行!

◆安全使用自行车的 5 条规则 (令和 4 年 11 月 1 日由交通对策本部决定)

- 原则上要在车道的左侧通行; 人行道例外, 但要求步行者优先。
道路交通法, 将自行车定位为轻车辆。所以, 在有车道和人行道区分区域, 原则上是需要要在车道通行。然后需要在道路的左侧通行。
可以在人行道通行时, 必须要在靠近车道边慢慢通行; 若是有妨碍到步行者的情况, 还请暂停礼让步行者。
- 在十字路口通行时, 请遵守红绿灯和暂停的交通规则, 确认安全。
在有红绿灯的十字路口, 请在绿灯时确认安全后再通行。
有暂停「一時停止」标示的路口, 必须先暂停确认安全后再通行。
- 夜间请开灯
夜间请务必开灯; 在骑行前请点检灯是否能正常使用。
- 禁止饮酒后骑行
在饮酒后请不要骑行。
- 佩戴安全帽
在骑行自行车时, 请佩戴骑行用的安全帽。有责任保护幼儿及儿童的人士, 在让幼儿使用幼儿用座椅时, 并让佩戴安全帽; 幼儿及儿童骑行时, 也请让佩戴好安全帽。



登録ドコモ
モバイルシェア网页

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!!

◆有关各语言讲座的介绍

讲座名称	日期/时间	场 所	费 用	咨 询
ポルトガル語 (葡萄牙语) 讲座 *可随时入会	入门·初级·中级 每周星期六 20:00~21:00	中央公民館	3,000 日元/月	上田ポルトガル語の会 ☎090-4746-6811 猪俣 (人権共生課)
韓国語講座 (韩语讲座) *可随时入会	●夜间 入门/每周星期三 初级·中级/每周星期四 *各日程的 20:00~21:30 ●白天 入门·初级/每周星期四 9:00~10:30 中级/每周星期四 10:40~12:10		4,000 日元/月	上田ハングルの会 夜间☎090-1533-9159 金井 白天☎080-1085-8415 佐藤 (人権共生課)
中国語講座 (中文讲座) *可随时入会	入门·初级·中级 每周星期五 19:00~21:00		2,000 日元/月	ニーハオ 你好会 ☎0268-22-4775 樋口 (人権共生課)

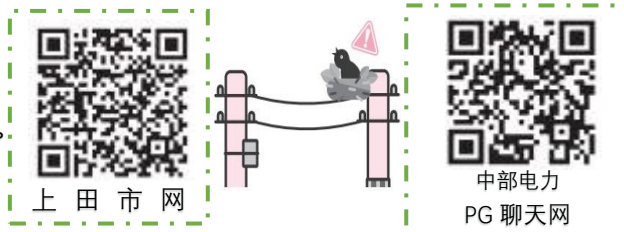
◆有关英语初级·中级讲座

*每年 4 月~次年 1 月 (分前期·后期各 10 次, 年计 20 次)

内容	初级班 (英语会话基础)	中级班 (实用的英语会话)
日期/时间	每月第 2・第 4 个星期二 19:00~20:00	每月第 2・第 4 个星期五 19:00~20:00
讲师	櫻井久恵氏	ビル・レッティ氏
对象	市内在住, 在勤的成人 (*高中生不可)	市内在住, 在勤的成人 (*高中生不可)
定员	先到前 10 位 (*满 5 位开班)	先到前 10 位 (*满 5 位开班)
费用	每年 2 万日元 (*前期·后期各 1 万日元)	每年 2 万日元 (*前期·后期各 1 万日元)
报名方式	请电话联系, 并告知地址·氏名·电话号码·志愿班级。	
咨询	丸子公民館 ☎0268-42-3147	

◆若是发现电杆上有“乌鸦巢”请联系我们!!

每年临近春天, 乌鸦就会在电线杆上建造巢穴。作为巢材料的小树枝及铁丝等, 若是一旦接触到电气设备就会造成停电的可能性。为了提前预防停电, 请发现电线杆上有乌鸦巢时联系我们! 在联系我们时, 一起附上能够确认到巢的状态及地点的照片, 我们就能够判断是否需要紧急的撤除。还请利用「中部电力 PG 聊天网」联系我们!



请咨询: 中部電力パワーグリッド(株) ☎ 0120-984-536

◆有关木造住宅免费耐震诊断·补助

可以免费申请木造住宅的耐震诊断。一旦诊断出有倒塌的危险性, 会有耐震改修或是解体工程的补助制度。

- 对象住宅: 昭和 56 年 (1981 年) 5 月 31 日之前开建的 2 层以下的木造住宅
- 补助金: 木造住宅的耐震改修最多可以得到 100 万日元的补助金; 解体工程最多可以得到 83 万 8 千日元的补助金。
- *如果满足条件的耐震工程, 还可以享受到由县发放的最多 50 万日元的补助金。
- 报名方式: 请在 4 月以后电话联系。
- *补助金额是令和 6 年度的金额标准, 令和 7 年度的补助金额有变动的可能!

请咨询: 建築指導課 ☎ 0268-23-5430

☆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: 4 月 22 日 (周二) 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 4 月 14 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

◆请不要忘记办理脱退国民健康保险的手续

因就职等需要脱退国民健康保险时，还需要前往窗口办理手续（加入时也需要）。

- 脱退国民健康保险时，需要携带的证件（以下证件的任意一类）
 - 能够确认到已经加入了新保险的证件：社会保险的资格确认书，
 - 资格情报通知书，取得社会保险资格的证明书，保险证
- 加入国民健康保险时，需要携带的证件
 - *社会保险资格丧失证明书
- 共通携带证件：确认本人证件（日本驾驶证等），能确认到户主或是本人的个人番号卡号资料。
- *请前往市役所窗口或是各地域自治中心窗口办理。

请咨询：国保年金課 ☎ 0268-75-7121

◆有关预防宫颈癌疫苗接种的过渡措施

因去年夏天以来，接种者在不断增多，将从今年4月开始的一年间，对象人员可免费接受接种。

对象人员（满足以下①～③所有条件的人员）

- ①平成9年4月2日～平成21年4月1日出生的女性。
- ②令和4年4月1日～令和7年3月31日，有接种过1次以上对象疫苗的女性。
- ③在令和7年4月1日时点，还未完成3次接种的女性。



上田市网

请咨询：健康推進課 ☎ 0268-28-7124

◆3月份应缴纳税金的期限如下

- 国民健康保険料 9期 ●後期高齢者医療保険料 9期
- 以上各税金的纳税期为3月31日（周一），敬请各位市民遵守纳期，按期缴纳

●介護保険料 9期

请咨询：収納管理課 ☎ 0268-23-5117

◆请谨防「网络纠纷」！！

网络钓鱼诈骗正在不断增多。

- 发送「至急」「重要的通知」「未送达联系」等的信息内容，诱导您去与官方网站相似的假网站，骗取个人信息。使之网络银行卡及信用卡被盗刷的受害者，正在不断增加。
- 为了不遭遇受害，请不要轻易点击短信及SMS的链接，事前将官方网站登录为「常用网站」和「网页书签」；再有效利用官方app等，正确连接网站。



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

请注意「2个小时后电话将无法使用!」的可疑电话！！

我们有多次收到，【冒充総務省・NTT 東日本・NTT ドコモ等的工作人员，通过自动音声提示2个小时后电话将无法使用的可疑电话。】的咨询。多数的例子是会打给自宅的固定电话。他们常用的手段是会先煽动消费者的焦虑，会诱导去「人工服务请按1」等的按钮操作。人工服务的工作人员会用巧妙的语言，问取您的住址，氏名，生日等个人信息。还需要注意，有可能会将您的个人信息恶用到特殊诈骗中。

◇至消费者的建议：

- 総務省・NTT 等，绝对不会使用自动音声指南联系，有关停止使用电话服务。如果有接到这类可疑的电话，即使在通话中也请不要听到最后，尽早将电话挂掉。
- 若有收到未显示电话号码和不知道电话号码的电话，有可能是可疑的电话，还请不要接听；或是，从平时起将电话设置为「录音电话」。
- 若是不小心将个人信息泄露时，还请咨询警察！白天在家中机会较高的老年人，被卷入纠纷的例子较多。从平时起，还请让家人及周边邻居看着。
- NTT 東日本将免费向高龄者提供「号码显示」「号码请求」服务，还请有效利用！



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



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！！

4 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	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）	上田市委常委 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科、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
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1308	0268-44-2111	内科
	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 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
	こまつ乳腺クリニック	上田市上田 1757-1	0268-75-7321	内科、外科
	千曲荘病院(精神科)	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
20 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 699-1	0268-71-6171	小児科（专门医）
	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
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	眼科
27 日 周 日	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	上田市委常委 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	外科
	下田眼科	上田市委常委 1-10-78	0268-21-0606	眼科
29 日 周 二	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
	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
	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
	田中クリニック	上田市委常委 1-7-42	0268-23-5757	外科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	内科、外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	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：每天

※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（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



※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！）

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