



上田信息



中文本地消息 月刊
2025 年 4 月号 (No. 97)

令和 7 年度 3 月市议会定期例会 市长施政方针（要旨）

展望将来面向上田的城市建设，我们每位职员将作为创造幸福的策划人，共通推进施策

◆上田市诞生 20 周年纪念

令和 7 年度，我们将迎来新市诞生 20 周年的转折点。际此迎来了应该纪念的 20 周年，从 8 月 1 日起至令和 8 年 7 月 31 日，作为「上田市诞生 20 周年纪念事业」的实施期间。市在企画举办事业的同时，也正在募集和呼吁对以市民们为主体实施的有关「冠付与」事业。希望与更多的市民们一同来庆祝这个转折点，力求市政的进一步进步！

◆着手建设资源循环型设施

上田地域广域连合正在推进的环境影响评价，在本年 1 月末已经结束；对相关自治会已经举办了为了设施建设的说明会。我认为是迎来了面向设施建设的最大转折点的时期。完成所有说明会后，预定拜托向由当地自治会·关联团体所构成的，资源循环型设施建设对策联络会缔结相关设施建设的基本协议。同时也会继续收取当地域市民们的具体协议。还请市民们理解和配合！



◆有关厨余垃圾减量・资源再生化

在去年举办的市民说明会上，收到了很多的意见；关于垃圾减量・资源再生化的必要性，为了能得到市民们的理解，感觉有必要更进一步的让市民们知道。可燃垃圾中所含的厨余垃圾的比例也有在减少的倾向；关于有机物再利用设施的规模及事业费等正在进行审查。

对于上田市目标「循环型社会的形成」，希望能得到市民们的理解和配合，我们将会仔细地推进事业。

◆有关着手上下水道事业

为了守护今后的水道，为了持续不断地向将来提供安全·安心的自来水，虽然水道事业的广域化被视为是最有效的手段。但是，在 12 月举办的市民说明会上，有收到「该需要充分地说明和议论」的多数意见。与市民们一起考虑符合当地域水道事业的该有方法；着手推进能展现出未来水道事业的方向性。

一方，在下水道事业方面，对老朽化的下水道设施，进行有效地且有计划性地制定更新。根据第二次库存管理计划，预定施工换新南部终末处理厂的水处理设备与电气设备，脱水设备等。

再次，根据令和 6 年以能登半岛地震为契机制定的上下水道耐震化计划，正在计划性地进行有关处理场及管道设施的耐震化。

◆有关第三次上田市的综合规划

去年 6 月，咨询了上田综合计划审议会；得到了审议会委员们的意见。同时，除了通过邮寄及网页的问卷调查以外，也听到了多数市民们的心声，例如：「通过设置在公共设施的信息面板，募集意见及举办小作坊信息等。」

关于在审议会通过审议获得的综合计划（案），在 2 月刚收到本计划总体框架的中期报告。3 月将施行征集民众意见；推进制定在 9 月市议会定例会上将该提案提上日程。

有关上田市的施政方针
可通过网路浏览视频全文



（前編）



（後編）



上田市网

上田市的人口状况（令和 7 年 4 月 1 日现在）

总人口：151,120 人 其中外籍人口：4,693 人 中国籍：882 人（占外籍人口总数的 18.8%）

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!!

☆☆☆第二次上田市综合计划，后期城市建设计划 6 项施策大纲☆☆☆

◆自治·协调·行政 ⇨⇨⇨ 以市民们为主角的城市建设

今年是战后 80 年，上田施行非核和平都是宣言以来第 15 周年的转折点的年份。上田市设置以思念和平象征的「和平之灯纪念碑」作为主要的事业定位；设置纪念碑的相关预算，已经计入预算案中。

将访问广岛·长崎两市，分别分取两市的和平火焰，在点燃纪念碑的同时，以中学生为中心的访问团，将在广岛施行有关和平学习等，着手推进为了表示将和平接力棒传承给担任次世代的孩子们的意义；再次不断扩散和平文化。

◆自然·生活环境 ⇨⇨⇨ 安全·安心的，舒适环境的城市建设

通过与公共交通事业者协调（共创），加上为了确保司机的定期的公司说明会等。从令和 7 年度起，作为新的地域公共交通便利增进事业，将施行对巴士线路的再编·增加及在一定间隔期间运行的模式时刻表化的同时，试图增加上田电铁别所线的车次。

再次，在市与巴士事业者之间，缔结了 5 年的运行协议。支援在原先的补助等不足的运行费用。试图确保·维持路线巴士。通过包括性的努力，实现「谁都可以安心使用的地域公共交通」为目标。



◆产业·经济 ⇨⇨⇨ 无论谁都能精神充沛的工作，孕育产业的城市建设

在农业分野方面，因在农业从事者的高龄化及继承人不足等的课题中，将来所需求的是确立持续可能的地域农业，农村环境的维持保全。在这样的情况中，有关示意 10 年后的地域农业的该有方法「地域计划」，在进行了同相关关系者们的谈话后的结果，将在 3 月末制定全地域的计划。在制定计划后，也对农地的合并及在适当土地耕种适当的作物的推进等，进行持续性的协议。

加上，因原油·原材料等的价格上涨，作为对受影响的农业从事者的支援，有效活用国家的补助金，补助有关肥料费用等的农业生产资材经费的一部分。

◆健康·福利 ⇨⇨⇨ 互相支持，能健康生活的城市建设

国家，根据带状疱疹预防接种法，已将定位为 B 类疾病，作为定期接种。为了明示实施方针，预计 4 月份开始施行，现阶段正在准备与医师会的协议。

试图为了保持担任次世代孩子们的健康，及育儿家庭的负担减轻；以从 1 岁起至中学 3 年级的孩子们作为对象，补助一部分流感的预防接种费用。试图为了充实从出生后的无间断支援与减轻家长的经济负担，新施行了有关新生儿的听觉检查和 1 个月龄的健康检查费用的扶助。

◆教育 ⇨⇨⇨ 孕育生涯都有能丰富学习之心的城市建设

围绕教育在有各种各样的话题之中，作为紧迫的话题有「对中学校部活动的地域俱乐部活动的展开」。置于地域，关系到孩子们生涯都可以亲近的运动·文化艺术活动环境整備的一方，为了确保活动场地及指导人员，移动手段，持续可能活动的负担的该有方法，面向地域展开因为还有很多需要解决的项目问题。教育委员会将与市长布局连携，试图迅速的边与相关各所调整，以令和 8 年末为目标进行地域展开。

◆文化·交流·连携 ⇨⇨⇨ 孕育文化，连携交流，飘逸着有风格魅力的城市建设

上田市制定了运动都市宣言，让运动的力量更加丰富每个人的生活及心灵为目标。在此中，收到了除上田市足球协会以外，当地自治会的请求。有关上田古战场公园的人工草坪足球场的预算，已经计入预算案中。

有关都市交流方面、与中华人民共和国宁波市缔结友好交流都市联盟 30 周年，预定举办纪念典礼和相互访问等的纪念事业。

以下内容为 3 月市议会定例会初日所提案的议案概要

○条例案（16 件）

有关上田市印章登录及证明条例中的部分修订

○令和 6 年度补充预算（5 件）

一般会计 2 件，企业会计 3 件

○令和 7 年度当初预算（10 件）

一般会计 1 件，特别会计 6 件，企业会计 3 件

○案例解决方案（7 件）

有关缔结第五中学改修项目，旧校舍以外解体施工承包协约。

☆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：5 月 21 日（周三）上午

◆地点：市役所本厅舍 4 楼 第一接待室

◆对象：2 人以上的市民小组

◆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 5 月 12 日（周一）

请将申请书（可在市网下载）提交与秘书课

*请咨询：秘书课 ☎ 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
発達障害の基本 ～特性を踏まえたかわりのポイント～ 「发育障碍的基本」 ～基于特征关系的要点～	5月31日(周六) 13:30～15:00(签到时间: 13:00～) (先到前300名)	丸子文化会馆	免费	请将地址・姓名・电话号码用邮件或是 FAX 发送→地域活动支援センターオアシス千曲 ☎ 0268-25-2000 FAX: 0268-25-2427 ✉ oasis-yuuai@ueda.ne.jp (障害者支援課)
うえだピククルボール 交流競技会 (匹克球交流竞赛会)	5月25日(周日) 9:30～16:00 (定员30名)	上田城跡公園 第二体育館	500 日元	扫码报名  ☎ 080-1234-3549 ✉ info@uedapickleball.club
テニス(硬式)教室 (小学4年生～シニア) 硬式网球 (小学4年级～高齢者)	每周星期五 19:00～21:00	上田古戦場公園 西テニスコート	500 日元/次 *另需年会费	请电话联系 
中学生 羽毛球教室	每周星期一 19:00～21:00	第五中学校 体育館	500 日元/次 6,000 日元/年 *另需年会费 3,000 日元	
ポツポ体操教室 (婴幼儿体操 1 岁半～ 入园前)	5月20日(周二) 10:30～11:30	上田城跡公園 体育館 剣道場	700 日元/组	截止前一天 15:00 前电话联系 
親子運動あそび教室 (幼儿园小班～大班)	5月10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)	5月17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	
はじめての太極拳教室 (初级太极拳教室)	每周星期一 9:30～10:30 (共12次)	真田中央公民館	10,000 日元	4月23日(周三)以后, 请电话联系 
チャレンジけん玉・筒けん 無料体験教室	每月第一个星期六 10:00～11:30 (共11次) *第一次为5月17日(周六)	真田中央公民館	10,000 日元	
初心者向け 好きな布を使って、裁縫教室 (裁縫教室初級班, 可用自己喜欢的布料制作)	每月第一个星期一 10:00～12:00 (共11次) *第一次为5月12日(周一) (先到15名)	真田中央公民館	11,000 日元	

请咨询:   クラブ USC ☎ 0268-26-5320 (平日 10:00～16:00)
  さなだスポーツクラブ ☎ 0268-72-2657 (14:00～、周二・节假日休息)

◆有关带状疱疹定期预防接种事宜

带状疱疹预防针从4月份开始, 已经列为定期预防接种。从本年度开始将用5年时间, 对65岁以上希望接种的人士, 施行接种疫苗。将会对本年度的对象人群, 预定在5月份寄出相关资料。

对象人群: ①本年度迎来65岁, 70岁, 75岁, 80岁, 85岁, 90岁, 95岁, 100岁生日的人士。
②在4月1日时点, 已经满100岁以上的人士。(仅限于本年度接种)

请咨询: 健康推進課 ☎ 0268・28・7124

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!!

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①5月13日(周二)・5月20日(周二)/上田城跡公園体育館
	②5月30日(周五)/上田城跡公園体育館 柔道場
	③5月13日(周二)/丸子文化会館 小ホール
	④5月27日(周二)/長瀬市民センター
	⑤5月9日(周五)・5月26日(周一)/真田中央公民館
	⑥5月2日(周五)・5月16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
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①④的人士需要准备室内用运动鞋
咨 询	高齢者介護課 ☎0268-23-5140



◆别所线「マイレールチケット QR」正在热销中!!

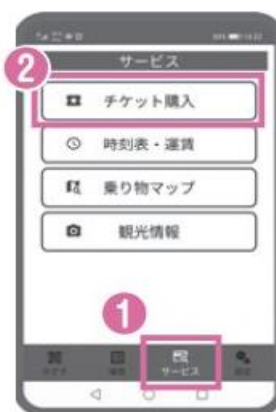
マイレールチケット QR 也可以通过二维码支付的 APP「Ticket QR」上购买。

*一册 20 联的マイレールチケット次数券已经停止销售。

销售期间	截止 5 月 31 日(周六)
购买地点	别所線上田駅，下之郷駅
使用方法	上下车时，请用专用设备读取二维码 *若乘车料金有不足时，请用现金或「Ticket QR」次数券支付。
折 扣 率	折扣率为 16% *有残疾人士优惠
使用「Ticket QR」的购买方法	●STEP1 下载「Ticket QR」APP ●STEP2 打开「Ticket QR」APP 购买 ①点击「サービス」 ②点击「チケット購入」   Android iPhone
咨 询	上田電鉄(株) ☎0268-39-7117 (平日 9:00~17:00) *详情还请浏览上田电铁网页!



上 田 市 网



◆有关『令和 7 年度实施学校供餐负担轻减事业』事宜

在物价不断上涨期间，令和 5 年度和 6 年度，在改定小・中学校的供餐费用的同时，也有效利用了国家的地方创生临时补助金，企图轻减家长们的负担。令和 7 年度也会为了对育儿家庭施行经济支援，持续保持家长们的负担金额。

再次，从主食的价格上涨及物价上涨现还处于持续的状况来看，将追加 1 餐 10 日元的公费负担。实施保持提供营养均衡及优质的学校供餐。

*令和 7 年度家长负担金额：

年级	供餐费用	供餐费中的 公费负担金额	家长负担金额	(追加部分) 公费负担金额	供餐实际单价
小学低年级 (1~3 年级)	310 日元	23 日元	287 日元	10 日元	320 日元
小学高年级 (4~6 年级)	330 日元	23 日元	307 日元	10 日元	340 日元
中学校	370 日元	24 日元	346 日元	10 日元	380 日元



上 田 市 网

请咨询：学校保健給食課 ☎ 0268・23・5137

◆4 月份应缴纳税金的期限如下

●固定資産税・都市計画税 1 期 「*纳税期为 4 月 30 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 ●小儿科(15 岁为止) 0268(21)2233

募集新規育児学園会員

我们都有收到来自会员们的心声。例如：「很期待每周能与大家见面!」「来到上田第一次遇见能交谈的妈妈朋友!」「亲子午餐会很开心!」等。因在规定的星期及场所外出，可获取规律的生活节奏，与朋友一起玩耍，可培养社会性及积极性。父母也可以转换心情及交换信息。鼓起一点点勇气试着多外出，育儿会变得更加快乐!随时可以参观，还请随意咨询。

可从「うえだ家族」上阅览各学园活动内容



学園名 (日语)	対象年齢	日程	時間	地址
ニコニコクラブ	0 ~ 3 岁	第 2・4 星期二	10:30 ~ 11:30	上野が丘公民館
親子わくわくクラブ konpeito	0 岁 ~ 就园前	每周星期四	10:00 ~ 11:30	
親子リトミック メダカの会♪		每周星期二	10:00 ~ 11:30	中央公民館
子育て英語サークル マザーグース		第 2・4 星期五	10:00 ~ 12:00	塩田公民館
絵本読んでの会		每周星期三	10:30 ~ 11:30	城南公民館
さらさらいちご	6 个月 ~ 就园前	每月 3 次 (星期五) ※ 星期会有所变动	10:00 ~ 11:30	

※以上详情请咨询 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

育児支援人士养成讲座 ~ 致力于当地域互联的育儿方式 ~

育儿支援者的工作内容：对聚集在育儿广场等地的婴幼儿亲子们，在相关育儿方面与亲子一同考虑，提供支援。

支援育儿中父母工作内容：听取他们日常的烦恼；让他们知道会有人守护在他们身边。让我们一起来扩散育儿圈子吧!

举办日	内容	时间：10:00 ~ 11:30 (①截至到 12:00 签到 9:30 ~)
① 6 月 5 日 (星期四)	开讲仪式·讲座「为了理解有一点在意的孩子」	地址：ひとまちげんき・健康プラザうえだ 对象人群：原则上是市内在住人士 报名时间：电话报名 4 月 25 日 (星期五) ~ 5 月 30 日 (星期五) 其他：①~④、⑥有托儿 (需要提前联系) 注意：⑤只能选一天
② 6 月 12 日 (星期四)	讲座「孕育孩子和家庭的地域育儿支援」	
③ 6 月 19 日 (星期四)	讲座「靠近亲子的，该有的支援方法」	
④ 6 月 26 日 (星期四)	讲座「有关现有的分娩」	
⑤ 7 月 3 日 (星期四) 7 月 4 日 (星期五)	实习「涉及有关亲子方面」 ※ 实践与小组工作	
⑥ 7 月 10 日 (星期四)	结业仪式	

※以上详情请咨询 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

上田市家庭支援中心 募集会员&举办讲习会

需要育儿助手的人士和希望提供育儿帮助的人士，作为会员登录。施行相互有赏育儿援助 (1 小时 600 日元)。

列：保育园·幼儿园·放学后儿童设施的接送，监护者外出时的照看等。

举办日	時間	内容
5 月 19 日 (星期一)	13:00 ~ 13:50	家庭支援中心的说明
	14:00 ~ 15:30	为了提供育儿支援服务的 保育心得·照顾孩子·与孩子的玩法
5 月 20 日 (星期二)	13:00 ~ 14:30	孩子的事与对策 救急入门知识 (心肺复苏·AED)
	14:40 ~ 15:40	孩子身体发育和生病时
5 月 26 日 (星期一)	13:00 ~ 14:00	用车接送时的留意点与儿童座椅的使用
	14:10 ~ 15:10	孩子的饮食·健康管理
5 月 27 日 (星期二)	13:00 ~ 14:20	对应需要特别支援的孩子
	14:30 ~ 15:00	提供会员交流会

地址：ふれあい福祉センター
二楼大会议室

报名时间：截至 5 月 15 日 (周四)

报名方式：扫二维码·电话

先到前 3 位可以利用托儿

※截至 5 月 2 日 (星期五) 需要预约

扫码报名



※以上活动详情请咨询上田市ファミリーサポートセンター 本部 ☎0268-21-3016

应急电话 (夜间·休息日，可介绍能够就诊的医疗机构)

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!!

◆有关高龄者空调设置费用补助事宜

为了支援在自宅的介护预防活动，将补助高龄者家庭的购买空调费用及设置费用的一部分。（仅限一台）
满足以下①～④所有条件的人士均可申请。

对象人群	① 在上田市内有住址，在申请时仅限家庭成员都满 65 岁以上的家庭。 ② 自宅内没有设置空调，或是没有一台可以使用的空调。 ③ 家庭全体成员都是市民税非课税人士，无滞纳上田市税等。 ④ 是有被上田市内居住人士抚养的亲属。（税务上）
对象机器	有附带室外机，可固定在墙壁上设置的机种
补助金额	可补助空调购买及设置所需要费用的二分之一。（上限金额 5 万日元）
申请方法	5 月 9 日（周五）～5 月 23 日（周五），将申请资料邮寄或是直接提交与咨询窗口。 ※申请资料会邮寄给希望申请的人士；期间内必须将申请资料寄到，或是提交到咨询窗口。
其 他	▪若是以上申请期间内没有达到预算额度，将会延期至以下日程： 6 月 6 日（周五）～16 日（周一）；6 月 27 日（周五）～7 月 7 日（周一） 及这之后的期间，会有再次进行受理的可能性。这种情况会在市网上公布。 ▪申请人数较多时，会采用抽签方法决定。 ▪对象为在补助金授予决定日之后，所购买设置的空调。再次，工作人员会到现场确认设置的状况。
咨 询	咨询：高齢者介護課 ☎0268-23-5153 ㊦386-8601（无需地址）



◆有关即将开通上田《<<>>》松本之间的直通大巴事宜

即将开始运行连接上田车站与松本车站，途中会经由生岛足岛神社，鹿教汤温泉的直通大巴。

运行日程：截止令和 8 年 3 月 29 日（周日）的每周六和周日・节假日；

1 日往返 2 次（共计 4 车次）



上田市网

至松本方向	时间		乘车料金
上田车站城口 1 号巴士乘车站台 出发	8:15	13:15	▪上田城口←→松本汽车站/1,500 日元 ▪生岛足岛神社前←→松本汽车站/1,500 日元 ▪鹿教汤温泉←→松本汽车站/1,150 日元 ▪上田车站城口←→鹿教汤温泉/500 日元 ▪鹿教汤温泉←→生岛足岛神社前/350 日元 ※小学生及残疾人士半额 咨询：観光シティプロモーション課 ☎0268-23-5408
生岛足岛神社前（仅限乘车）	8:30	13:30	
鹿教汤温泉	8:55	13:55	
松本汽车站到达	9:45	14:45	
至上田方向	时间		
松本汽车站出发	10:40	17:20	
鹿教汤温泉	11:30	18:10	
生岛足岛神社前（仅限下车）	11:55	18:35	
上田车站城口 到达	12:10	18:50	

※其他注意事项：令和 8 年 1 月 1 日（周四・节假日）▪3 日（周六），将不在生岛足岛神社前停留。令和 7 年 10 月份开始料金会有变动的可能。

◆有关出售市有地事宜

出售物件（所在地/用地目的/面积/最低出售价格）：

•上野字神出口 259 番 1/住宅用地/490.13m²/8,087,000 日元

出售方法：一般竞争投标，将出售给投标价格高出最低出售价格的最高投标人士

报名期间：4 月 16 日（周三）～6 月 16 日（周一）

咨询窗口：市役所本厅舍 4 楼

投标期间：6 月 17 日（周二）～6 月 25 日（周三）

※请将投标用申请资料自带到市役所本厅舍 4 楼或邮寄（期限内必达）

开标日期・场所：6 月 26 日（周四）14:00（自愿到场）/市役所本厅舍 2 楼 201 会议室

其他：有关物件信息，投标说明书・投标申请书，请咨询窗口或浏览上田市网



上田市网

请咨询：財産活用課 ☎ 0268-23-5114

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

◆募集小规模保育事业所的设置及运营事业者

募集令和 8 年 4 月开始, 开设小规模保育事业所的设置及运营事业者。

- 募集设施类型为小规模保育事业所 A 型, 对象儿童为 0~2 岁幼儿; 定员 15~19 名。
- 募集设施对象地区及设施数: 神川地区·神科地区自治会联合会范围内 1 所。

请在市网上确认「上田市小规模保育事业所设置·运营事业者募集要项」后,
 在 6 月 13 日 (星期五) 17: 00 前将所需要的资料提交到保育课窗口 (需要提前联系)。



请咨询: 保育課 ☎ 0268・23・5132

◆有关因检修系统, 暂停在上田情報ライブラリー发行税收证明

由于检修系统, 暂停在上田情報ライブラリー发行各税收证明 (所得证明·课税证明·纳税证明); 「住民票」「印章登录证明」可正常发行。*以上给大家带来不便, 敬请谅解和配合!

时间: 4 月 25 日 (周五) 17:30~26 日 (周六整天)

请咨询: 情報システム ☎ 0268・23・8241

税務課 ☎ 0268・23・5115

収納管理課 ☎ 0268・23・5117

◆有关暂停在便利店发行各证明书通知

由于程序检修 5 月 7 日 (周三整天) 暂停使用个人番号卡 (マイナンバーカード) 在以下便利店发行各证明书服务。

- イオンリテール ■セブンイレブン ■ファミリーマート ■ローソン

*以上给大家带来不便, 敬请谅解和配合!

请咨询: 市民課 ☎ 0268・23・5334

◆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

请注意邮购的「无定期约束」等的广告揭示!!

从全国消费者生活中心所收到的咨询件数来看, 有关「邮购」的咨询比率最高, 约占全体咨询件数的 40%。在看到 SNS 的低价格及「无定期约束」等的揭示广告后, 只打算购买一次, 但是第 2 次的商品也被寄到, 这时才发现已经签署了高额的定期购买契约, 也联系不到卖家, 处于无法解约的状态; 有多次发现还被同时申请了违约金及差额费用的事案。特别是「无定期约束」「无次数券约束」的揭示, 「无最低购买次数指定的契约」(什么时候都可以解约的定期购买) 的可能性较高, 在签署契约时还请注意。

◇纠纷案例:

◇至消费者的建议:

- 在 SNS 看见写有初回试用 900 日元「无定期约束」的减肥健康食品, 只打算「购买 1 次」。当商品寄到确认纳品票时, 才发现是定期购买。
- 在购买了并支付了 SNS 揭示的「无约束」初次特别价格 1,900 日元的头发生长剂。第二个月, 也被寄到自己不记得的快递, 当拒绝收取时, 之后被邮寄来两个月份的头发生长剂 15,000 日元的费用申请单。

- 在确定下单之前所显示的「最终确认画面」时, 必须确认「定期购买是否是购买的条件? 购买次数及支付总金额的购买条件」。
- 邮购无法利用「解约保障制度」
在购买前还必须确认卖方所规定的条款及解约条件等事项。作为证据, 请截屏广告画面及「最终确认画面」等保存。

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!!

5 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
3 日 周 土	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
	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
	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、外科
4 日 周 日	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
	上田国分糖尿病内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
5 日 周 一	塩田病院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科
	こさとクリニック	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	内科、外科、眼科
6 日 周 二	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
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
11 日 周 日	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
	上田整形外科内科	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	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
	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
18 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
	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
25 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（専門医）
	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	皮膚科
	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

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

診療日期：每天

*8月14日至16日、12月30日至1月3日休診!

*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

●小儿科（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日休診）

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