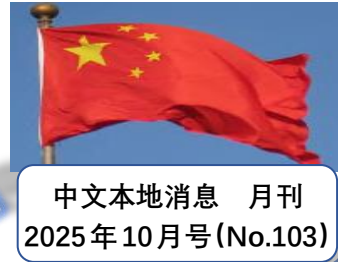




# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2025年10月号(No.103)

## 令和7年9月市议会定期例会 市长提案说明 公布「人・光辉城市 实感幸福都市」；提议新的第三次综合规划



上田市网



上田行政频道

### ◆策定了第三次上田市综合规划

在平成28年（2016年3月）策定的「第二次上田市综合规划」的规划期间，将在本年度末结束，在去年6月策定的，从令和8年度（2026年）起的10年计划「第三次上田市综合规划」，在综合规划审议会上收到了咨询。审议会的全体会议有6次，包含3个政策分野的部会，总共举办12次；在今年8月7日已经收到了最终报告。我们会极大地尊重本次报告，在本次定期例会上提议了「基本构想（城市建设景象）」及「前期基本规划（前期城市建设规划）」。

在「基本构想」中，公布了10年后的未来都市像「人・光辉城市 实感幸福都市」；在我们倾心推进「任何人都能够安全安心的实感幸福的城市建设」的同时，作为应该达到的未来展望，规定至2035年维持14万2000人以上的人口目标。

再次，在「前期基本规划」中，为了推进对应进一步的高龄少子化・人口急剧减少的城市建设；重视以下「市民协同推进」「对应人生100年世代」「以孩子为中心」「消除性别差距」「持续可能的社会建设」「有效使用最先端的技术」的6个观点和定位，在所有政策构筑的共同观点下持续推进。

面对未来，希望市民们能够安全安心的持续微笑着生活；也希望上田市能被市民们持续厚爱；在新的第三次综合规划基础上，市政也会着实推进，同时也希望市民们多多地支持。

### ◆供水事业今后该何去何从

在供水事业方面，因人口减少导致水费收入减少，老朽化设施换新费用的增加，专业人员的人手不足等；有很多需要直接面对的课题，作为那对策的一项，正在考虑关于上田长野地域供水事业的广域化。

在本年6月上田市上下水道审议会报告会上，已经指示了广域化之意义的一方，同时也被指出出资金额的负担比例及设施整備计划的审查问题。为了考虑有关这些论点，在本次定期会上已经上报了相关预算。为了确保供水事业在未来的持续可能性，我们将会继续考虑推进供水事业的广域化。

### ◆扩大共享电动单车事业

在共享电动单车事业方面，通过3年的社会实践，从令和6年度（2023年）起已经开始运营。以观光为首，在日常生活中作为身边的移动手段使用。虽然以市内中心地区及别所线沿线为对象区域，已经设置了55台电动单车和19处放置点；在本次定期例会上，已经上报了为了更加充实电动单车的数量和放置点的相关预算。

共享电动单车，从提高回游性，零碳推进，促进健康等方面的城市建设视点来看也会得到有效的期待。我们以提高市的魅力，任何人都能够舒适地生活的城市建设为目标；将有效推进共享单车的使用。



咨询：行政管理課 ☎0268-23-5163

### ◆任何孩子都能够上保育园

没有上保育园的未满三岁的孩子，不会询问监护者是否有工作，每个月会在规定的时间内使用保育园「任何孩子都可以上保育园的制度」；将从令和8年度（2026年）起在全国的各个自治体开始实施。

本次制度民间事业单位实施时，因为事业所需要得到市的批准，所以在本次定期例会上提议了规定有关设备和运营的基准。

圆滑地运用此项制度，在支援孕育所有孩子的同时，从而更进一步的强化对育儿家庭的支援。

### ◆有关面向设立オープンドスクール（开放式学校）

至今在「建立上田市开放式学校的研讨会」上，讨论了是否建立开放式学校；作为研讨会的综合意见，决定「适合建立（暂定名称）上田市オープンドスクール」。

再次，也提议了以「相识，面对，交流的场所」为理念；「创造多样化的学习循环」为基本方针；「作为以上田市立中学的分校型成立」为构想。在今后研讨会上所决定内容的基础上，上田市会深化讨论有关建立开放式学校事宜。

上田市的人口状况（令和7年10月1日现在）

总人口：150,898人 其中外籍人口：5,125人 中国籍：925人（占外籍人口总数的18.0%）

学校供餐是孕育未来的用餐指南

均衡搭配主食·主菜·副菜！！

学校供餐，为了可以摄取 1 天中所需要营养成分的 30%~40%，我们都会边考虑每个学年的适当的份量及爱好，再以主食·主菜·副菜为基础，制作营养均衡的供餐菜谱。

再次，还会使用当地及国产的应季食材，同时也会纳入纪念餐和乡土餐食；从而也可以学习到有关餐食的正确知识与理想的餐食习惯，努力做好饮食教育的推广。

在家庭中也请参考学校供餐，注重主食·主菜·副菜的搭配，使其为家人们的健康起到作用。

请注重吃主食的习惯！

在建康成长过程之中，最重要的是需要摄取与年龄相符合份量的餐食和适当地运动。特别是主食，是创建大脑和肌肉的能量来源；在维持体温，思考问题，活动身体时需要。

学校供餐是会根据学年，一点一点地增加主食的份量。在家庭中也请注重摄取主食的习惯。

|           |           |           |         |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 小学 1~2 年级 | 小学 3~4 年级 | 小学 5~6 年级 | 中学生     |
| 大约 150g   | 大约 170g   | 大约 190g   | 大约 220g |



主菜

创建身体（血液和肌肉）「蛋白质」「无机质」  
肉类和鱼类，鸡蛋，大豆制品等的菜品

牛奶

副菜  
汤类

调理身体  
「维生素」  
「膳食纤维」  
蔬菜和海藻，  
菌菇类等菜品

主食

创建身体的热量及力量  
「碳水化合物」  
米饭，面包，面类



有关介绍学校供餐试吃&食育运动讲座

日期：第一回 11 月 11 日（周二）→ 9:10~12:20  
第二回 11 月 14 日（周五）→ 9:10~12:20  
地 址：第二学校給食センター 对象人群：市内在住的人士  
定 员：各日程，先到前 30 位 费用：340 日元（试吃费）  
报名方式：10 月 23 日（周四）9:00 开始，截止至举办日的 8 天前，通过市网内的 LIEN 预约；或者是通过电话及到窗口申请（平日：9:00~17:00）

咨询：学校保健給食課  
☎0268-23-5173



有关《令和 8 年度放学后儿童俱乐部利用申请》事宜

市为了支援「家长的工作和育儿的两立」及「儿童健全的成长」，作为儿童放学后及学校休息日能够安心生活的场所，在所有小学校区成立了放学后儿童俱乐部「児童クラブ・学童保育所」。

|      |                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 资料配布 | 从 11 月 1 日（周六）起，会在各放学后儿童俱乐部配布申请资料（部分儿童馆除外，市网页上也可以查寻）                                                                                                |
| 申请日期 | 11 月 14 日（周五）~ 12 月 5 日（周五） 平日：13:00~19:00 周六 8:00~19:00<br>*请将申请资料提交与将要申请的儿童俱乐部                                                                    |
| 利用料金 | 儿童俱乐部：每月 3,000 日元（每月利用日数在 10 天以下时，每天按 300 日元收费）<br>学童保育所：每月 6,000 日元<br>*兄弟姐妹一起利用及单身家庭利用时，金额会有减免。<br>*根据设施状况，会另外收取零食费用及家长会费。                        |
| 其 他  | ●虽然也接受需要特别照顾的儿童，但是请在申请时告知需要支援的内容。<br>●若是需要从 2026 年 4 月 1 日（春假）起开始利用，请务必在申请期间内提交申请书。一旦超过申请期间，将无法开始从 2026 年 4 月 1 日起利用。<br>●各放学后儿童俱乐部的联系方式，请在上田市网上确认。 |
| 咨 询  | 学校教育課 ☎0268-23-5195                                                                                                                                 |





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!!

## ◆有关举办《令和 8 年上田市成人式（二十歳）庆典仪式》事宜



日期：2026 年 1 月 11 日（周日）

对象人群：今年度满 20 岁的人士（2005 年 4 月 2 日～2006 年 4 月 1 日期间出生的人士）

| 中学通学区            | 举办会场             | 举办时间   | 咨询                      |
|------------------|------------------|--------|-------------------------|
| ①第一・第二・第三中学校     | 上田文化会館ホール        | 13:30～ | 生涯学習・文化財課 ☎0268-23-6375 |
| ②第四・第六中学校        | 上田創造館 文化ホール      |        |                         |
| ③第五中学校           | 上野が丘公民館 大ホール     |        |                         |
| ④塩田中学校           | 塩田公民館 大ホール       |        |                         |
| ⑤丸子・丸子北中学校       | 丸子文化会館 セレスホール    | 11:00～ | 丸子地域教育事務所 ☎0268-42-3147 |
| ⑥真田・菅平中学校        | 真田中央公民館 大ホール     |        | 真田地域教育事務所 ☎0268-72-2655 |
| ⑦依田窪南部中学校（武石小学校） | 武石公民館 コミュニティーホール |        | 武石地域教育事務所 ☎0268-85-2030 |

※有关当天的日程通知书，会在 11 月中旬邮寄出。  
现在，在市内地址登记的人士及知道搬迁后地址的人士，将邮寄通知书。  
※ 中学毕业后有过两次以上，住民票地址变换的人士，还请联系我们。

## ◆正在热销今年秋天也可以使用的别所线超优惠「マイレールチケット QR」!!

マイレールチケット QR 也可以从二维码支付的 APP「ticket QR」上购买。

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 购买期限               | 截止 11 月 30 日（周日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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<br>※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%<br>※也有残疾人折扣；不附带上田市区循环巴士免费乘车券和<br>あいそめの湯折扣券。                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 使用「ticket QR」的购买方法 | <div>●SETEP1 下载「ticket QR」APP<br/>●SETEP2 打开「ticket QR」APP 购买<br/>①点击「サービス」<br/>②点击「チケット購入」</div> <div><br/>Android</div> <div><br/>iPhone</div> |



上田 电 铁 网



## ◆有关募集市营住宅 11 月期入住者事宜

- 募集团地，募集户数会有所变动。申请资格・住宅的构造及房租等详情请浏览公社网页。
- 募集团地：千曲町 内堀 中丸子 上長瀬 上丸子
- 报名方式：11 月 10 日（周一）～14 日（周五）各日程 8:30～17:15
- 入住者决定方法：11 月 26 日（周三）将在上田合同厅舍南栋 2 楼会议室公开抽签。  
抽中后没有申请入住的住宅，会继续以没有被抽中的人员为对象再次募集抽签。  
还请意愿者出席抽签会。
- 其他：单亲家庭，高龄者家庭，残疾人家庭，年轻夫妻家庭等满足一定条件的家庭，  
虽然可以优先申请，但不保证能入住。
- 同日程也募集县营住宅的入住者；也可以同时申请县营，市营住宅。

※ 以上详情请咨询长野县住宅供给公社上田管理中心

☎0268-29-7010 〒386-8555 材木町 1-2-6 上田合同厅舍南栋 1 楼



公 社 网



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

## ◆◆◆请定期进行牙科保健◆◆◆

11月8日为「好牙齿之日」。从开始长牙齿的婴幼儿期至终生，通过定期保健牙齿，检查牙齿及牙龈的状态，可以早期发现及治疗虫牙及牙周病等。

再次，口腔健康将会极大地影响到我们的身体健康。为了我们终生都能够美味地用餐，快乐地微笑，健康地生活，还请注重牙科保健；长期珍惜使用自己的牙齿。



**牙齿的两大疾病为「虫牙」和「牙周病」  
特别是牙周病，是失去牙齿原因之首的牙齿疾病!!**



据说有80%以上的成人患有牙周病，在初期阶段是没有任何的自觉症状。找一个固定的牙科医院，定期进行保健（目标期间为6个月~1年），以防病情进一步加重。



**上田市有实施牙周病保健**



请定期进行保健，检查牙齿健康状态吧!!

○保健内容：口腔内检查，检查报告讲解，牙科保健指导

○检查方法：请在令和8年（2026年）2月28日（周六）之前，前往市指定的牙科医院检查。

※请在上田市网确认指定的牙科医院一览表，或者联系我们。

○对象人群：在令和7年度（2025年4月1日~2026年3月31日）期间，迎来20岁 30岁 40岁 50岁 60岁 70岁生日的人士。

○费用：600日元



咨询：健康推進課 ☎0268-28-7124

## ◆有关预防介护体操事宜

|       |                                                    |
|-------|----------------------------------------------------|
| 日期/场所 | ①11月11日（周二）・18日（周二）<br>上田城跡公園体育館                   |
|       | ②11月28日（周五）上田城跡公園体育館 柔道場                           |
|       | ③11月11日（周二）/丸子文化会館 小ホール                            |
|       | ④11月25日（周二）/長瀬市民センター                               |
|       | ⑤11月10日（周一）・11月25日（周二）/真田中央公民館                     |
|       | ⑥11月14日（周五）・11月21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，<br>※（其他会场：需要穿着容易运动的衣服和鞋子前往） |
| 咨 询   | 高齢者介護課 ☎0268-23-5140                               |



## ◆发育咨询中心和教育咨询所合并事宜「発達センターと教育相談所一つになります」!!

为了综合支援幼儿期至学龄期孩子，将成立把「发育咨询中心」和「教育咨询所」的机能合并为一体的「儿童发育教育综合支援中心/こども発達教育総合支援センター」。本窗口为一站式服务窗口，若有需要咨询时，还请随意联系我们。

虽然，各业务内容及联系方法没有改变；但是，办公地址有改变。

业务开始时间为11月4日（周二）；新事务所的地址为：ひとまちげんき・健康プラザうえだ2楼电梯旁边。

※咨询：発達相談センター ☎0268-24-7801

教育相談所 ☎0268-27-0241

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！！

## ◆◆◆11 月份各咨询窗口名单◆◆◆

| 咨询内容                         | 日期                   | 时间                        | 地址                   | 报名方式                   | 咨询窗口名称                                             |
|------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|----------------------------------------------------|
| 生活消费咨询/市民咨询                  | 每周一～周五               | 9:00～12:00<br>13:00～16:00 | 市役所（本庁舎）             | 需要预约                   | 上田市消費生活センター<br>☎0268-75-2535                       |
| 法律咨询<br>（每人 1 年 1 次 20 分钟）   | 14 日（周五）<br>28 日（周五） | 13:00～16:00               |                      | 需要预约                   | 市民課 ☎0268-71-8051                                  |
| 行政咨询                         | 11 日（周二）             | 13:00～15:00               |                      | 无需预约                   |                                                    |
| 土地边界■不动产鉴定■建筑<br>咨询/房产登记法律咨询 | 13 日（周四）             | 13:00～16:00               |                      | 需要预约                   |                                                    |
| 有关高级公寓的各种咨询                  | 26 日（周四）             |                           |                      |                        |                                                    |
| 行政咨询/登记■法律咨询                 | 19 日（周三）             | 9:00～12:00                | 丸子地域自治センター           | 需要预约                   | 丸子生活環境担当<br>☎0268-42-1216                          |
| 人权烦恼咨询                       | 每周一～周五               | 8:30～17:15                | —                    | 无需预约                   | みんなの人権 110 番<br>☎0570-003-110                      |
|                              | 每周一・三・四              | 9:00～16:00                | 長野地方法務局<br>上田支局      |                        | 長野地方法務局上田支局<br>☎0268-23-2001                       |
| 女性烦恼咨询                       | 15 日（周六）             | 13:00～16:00               | 中央解放会館               |                        |                                                    |
| 与女性律师的法律咨询                   | 13 日（周四）<br>27 日（周四） | 10:00～12:00               | 市民プラザ・ゆう             | 需要预约                   | 市民プラザ・ゆう（人権共生課）<br>☎0268-27-2988                   |
| 与女性咨询员的各种咨询                  | 每周二                  | 11:00～18:00               |                      |                        | 提前 2 天<br>电话预约                                     |
|                              | 每周四                  | 10:00～17:00               |                      |                        |                                                    |
|                              | 8 日（周六）<br>22 日（周六）  |                           |                      |                        |                                                    |
| 认知机能检查                       | 每周三                  | 9:30～12:00                | 市役所（本庁舎）             | 需要预约                   | 高齢者介護課<br>☎0268-23-5140                            |
| 若年痴呆症■痴呆症咨询                  | 每周一～周五               | 8:30～17:15                |                      |                        | 健康推進課<br>☎0268-23-8244                             |
| 宅家问题咨询・心理咨询                  | 咨询后决定                |                           | ひとまちげんき・<br>健康プラザうえだ |                        |                                                    |
| 青少年电话咨询                      | 每周一～周五               | 9:00～16:00                | —                    | —                      | 少年育成センター<br>☎0268-22-8080<br>（生涯学習・文化財課）           |
| 单亲家庭■家庭儿童咨询                  | 每周一～周五               | 9:00～16:00                | ひとまちげんき・<br>健康プラザうえだ | 无需预约                   | 子育て・子育て支援課<br>☎0268-23-2000                        |
| 小中学生的教育咨询                    |                      |                           |                      | 需要预约                   | 教育相談所<br>☎0268-27-0241                             |
| 发育咨询                         |                      | 8:30～17:15                |                      |                        | 発達相談センター<br>☎0268-24-7801                          |
| 为了自家孩子的就职咨询                  | 每周一                  | 10:00～17:00               | 若者サポート<br>ステーション・シナノ | 需要预约                   | 若者サポート<br>ステーション・シナノ<br>☎0268-75-2383<br>（地域雇用推進課） |
| 年轻人专属的各种工作咨询                 | 每周一・周四               |                           |                      |                        |                                                    |
| 就职■劳动咨询                      | 每周四・周五               | 9:00～17:00                | 勤労者福祉センター            | 需要预约                   | 地域雇用推進課<br>☎0268-26-6023                           |
| 生活■就职咨询                      | 每周一～周五               | 9:00～17:00                | ふれあい福祉センター           | 无需预约                   | マイサポ上田<br>（生活就労支援センター）<br>☎0268-71-5552（福祉課）       |
| 外国市民综合咨询                     | 每周一～周五               | 9:00～17:00                | 市役所（本庁舎）1 楼          | 无需预约                   | 人権共生課<br>☎0268-75-2245                             |
| 有关中小企业■<br>小规模事业单位的经营咨询      | 4 日（周二）<br>18 日（周二）  | 9:00～17:00                | 上田合同庁舎               | 一周前电话<br>预约或者是<br>线上预约 | 長野県よろず支援拠点<br>☎026-227-5875（商工課）                   |
|                              | 12 日（周三）             | 10:00～16:00               | 市役所（本庁舎）             |                        |                                                    |

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



## ◆有关食品捐赠事宜

活动主要内容是，募集我们平日在家中未能消费完的食品，提供给需要食品支援的人士们及福祉设施等。还请市民们多多支持提供食品。

日期：2025年11月1日（周六）10:00～11:30

地点：ひとまちげんき・健康プラザうえだ

食品种类：满足以下条件的罐头，预制食品，干面，大米  
方便面等可以保存的食品。

①有明确标记赏味期限，并且赏味期在一个月以上的食品。

②外包装没有破损及未开封的食品。

③生鲜食品以外的食品（2024年以后生产的大米）



咨询：上田社会福祉協議会 ☎0268-27-2025

## ◆来至「环保屋/エコ・ハウス」的通知事宜

●不用品交换信息（※以下信息为8月27日时点所登记的信息）

每次只可以介绍一件不需要使用的物品。想要转让的人士与需要接收转让的人士，  
在使用本制度时，需要双方各自承担责任（绝对不允许有金钱交易。登录时间为3个月）。

举办时间：每周一至周五10:00～16:00（地址为上田市清洁中心内）

【转让物品】：木制婴儿床 粉红色小学生书包 烤箱 小型吸尘器 350L冰箱 钢管单人床  
电动床 宽袖和服一套 含水泵照明鱼缸 中型高压锅 床单·羊皮枕 代步老人车  
3岁·7岁用七五三和服

【希望转让的物品】：都市燃气用燃气灶 2～3用餐桌 缝纫机 女士浴衣 格子窗（障子） 一键式防水帐篷



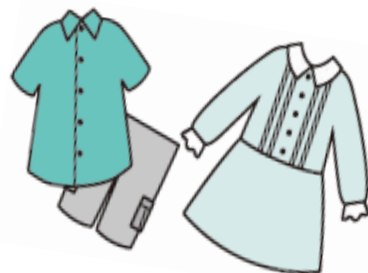
上田市网

## ●秋冬季用儿童服装的转让会

时间：周一～周五 各日程的10:00～12:00（节假日除外）

尺码：70～160cm（每人可挑选3～4件）

其他：衣服均为回收的二手衣服，仅限上田市民可利用本制度。



## ●二手衣服贩卖市场（宝の山市）

时间：11月8日（周六）10:00～12:00

地点：环保屋→上田市清洁中心1楼

内容：将贩卖包含新服饰（也含童装），鞋子包等的杂货。

其他：因停车场合数有限，请尽可能与朋友同伴前往。

## ◆11月11日～11月17日为考虑税的周间

每年会以这期间为中心，为了让市民们更深刻地理解对税收的结构及职责等；同时也为了对税务行政的理解及提高纳税意识；国家，县及市共同协力推广实施各种宣传活动。

在上田市网上可以浏览，总括了市民们向市所缴纳的住民税及固定资产税，轻自动车税等税金为怎样的税金，在什么时点会被课税，有什么样的手续需要办理等内容。

※有关课税事宜还请咨询 税務課 ☎0268-23-5169

有关纳税事宜还请咨询 収納管理課 ☎0268-71-8053



上田市网

## ◆10月份应缴纳税金的期限如下

●市県民税・森林環境税 3期

●国民健康保険税 4期

●後期高齢者医療保険料 4期

●介護保険料 4期

以上各税金的纳税期为10月31日（周五），敬请各位市民遵守纳期，按期缴纳！

咨询：収納管理課 ☎0268・23・5117

## ◆关于退休前后所需要办理手续的讲座

■日期：11月15日（周六）9:30～12:00，定员20名 ■讲师：田中幸氏（社会保険労務士）

■地点：中央公民館（※请携带笔记用具）

■内容：年金申请，切换健康保险，领取雇用保险的手续，返聘等。

※有意者请在11月7日（周日）之前，电话联系！

咨询：地域雇用推進課 ☎0268・26・6023

## 来至消费者生活中心的通知

## 请注意修理漏水，开锁等有关「生活中的救急服务」的纠纷!!

修理厕所，修理漏水，修理和换钥匙，驱除害虫等；处理日常生活中的问题，因为需要专业的技术及知识，所以有时会委托给专门的修理商家。同时，也有从全国消费生活中心多次收到，有关这些「生活中的救急服务」的投诉咨询，并且年年都有增加的倾向。

因为需要紧急对应，所以就委托选择信用度较高的，在网络上搜索显示排名靠前的强调「低价费用」的网页；但是，却被申请事先没有被说明的高额工作费及退订费的恶性事例在不断增加。

### 致消费者的建议：

#### ◇请注意极端地「低价费用」标示!!

- 即使标示有「基础费用○○日元」「工作费△△日元～」的低价费用，当场会被告知需要追加工作，有被申请高额费用的可能。

#### ◇即使搜索结果「排名靠前」，也未必能信任!!

- 网上搜索结果标示在排名靠前的公司，大多数为「广告赞助商」；因为搜索结果排名靠前也未必说明该公司的信用度就高。在委托之前，请务必确认是否是值得信赖的公司。

#### ◇若是无法接受费用和工作内容时，请果断拒绝!!

- 我们有发现，事前没有提示工作内容和报价单，就开始作业，事后却被申请高额工作费用的事例。因为很紧急，也有被催促着签合同的可能；还请事前让开具报价单，并慎重地确认。

#### ◇也有可利用「解约保障制度」的情况!!

- 与经营者当场签约时，根据访问贩卖相关特定商交易法规定，有可能被适用「解约保障制度」。



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）

## ◆◆◆今年也将举办第 18 次上田城红叶节◆◆◆

将会举办聚集有全国武将队的壮观舞台剧「战国 GIG 凱 -KACHIDOKI-」及强有力的鼓动回声「上田城太鼓节〈秋之陣〉」；还设置有当地美食及特产的摊位「尼ヶ淵横丁」，魔幻「红叶灯光秀」等；还请用五感享受秋天的片刻。同时也请享受历史与自然交织的仅有上田才有的秋日祭。

◇活动日程：11 月 8 日（周六）10:00~16:00 全国武将队「战国 GIG 凱 -KACHIDOKI-」

11 月 9 日（周日）10:00~16:00 「上田城太鼓节〈秋之陣〉」

◇美食・PR 摊位：●上田城尼ヶ淵横丁（美食・物产品展位）

●上田城复兴 PR 展位

◇相关企画：11 月 8 日（周六）有关上田城的对谈会「从石墙来看上田城的历史与未来」

地点→上田映劇 ※咨询：上田城復元推進協議会（櫓復元推進室）☎0268-23-5403

◇11 月 8 日（周六）~9 日（周日）上田城跡北観光停车场将收取特别料金

料金：3 个小时以内 500 日元，之后每 1 小时加算 100 日元

（1 天的上限金额为 1,000 日元）

咨询：都市計画課 ☎ 0268・23・5127

※预想活动期间上田城公园周边的交通将会出现拥堵现象，  
请利用公共交通工具或利用其他有料停车场。



上田市网



\*\*\*\*\*

## 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





## 11 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

| 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<br>日<br>周<br>日  | 丸子中央病院                  | 上田市中丸子 1771-1        | 0268-42-1111 | 外科・内科診療時間 9:00~17:00 |
|                   | はらだ内科クリニック              | 上田市大屋 513-1          | 0268-36-0520 | 内科                   |
|                   | うね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                |
| 3<br>日<br>周<br>一  | 生田耳鼻咽喉科医院               | 上田市生田 3752-1         | 0268-41-1187 | 耳鼻咽喉科                |
|                   | 丸子中央病院                  | 上田市中丸子 1771-1        | 0268-42-1111 | 外科・内科診療時間 9:00~17:00 |
|                   | 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 (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 1 3-5         | 0268-31-1070 | 内科                   |
| 9<br>日<br>周<br>日  | 大谷外科・眼科                 | 上田市常田 3-2-8          | 0268-27-2220 | 外科、眼科                |
|                   | 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                |
|                   | 下田眼科                    | 上田市常田 1-10-78        | 0268-21-0606 | 眼科                   |
|                   | 上田腎臓クリニック               | 上田市住吉 322            | 0268-27-2737 | 腎科、外科、内科             |
| 16<br>日<br>周<br>日 | 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)         | 上田市常田 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                   |
|                   | いわさ眼科クリニック              | 上田市天神 3-5-1 アリオ上田 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                  |
|                   | 小泉クリニック                 | 上田市小泉 775-7          | 0268-81-0088 | 内科                   |
| 23<br>日<br>周<br>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               |
|                   | 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 | 外科                   |
|                   | 角田産婦人科医院                | 上田市上田 1210-3         | 0268-27-7760 | 妇产科                  |
| 24<br>日<br>周<br>一 | 丸子中央病院                  | 上田市中丸子 1771-1        | 0268-42-1111 | 外科・内科診療時間 9:00~17:00 |
|                   | 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                |
| 30<br>日<br>周<br>日 | 丸子中央病院                  | 上田市中丸子 1771-1        | 0268-42-1111 | 外科・内科診療時間 9:00~17:00 |
|                   | 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          | 上田市常田 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 | 疼痛外科、骨科              |
|                   | 下田眼科                    | 上田市常田 1-10-78        | 0268-21-0606 | 眼科                   |

### 《上田市内科・小児科初期急救中心》

地 址: 上田市緑ヶ丘 1-27-32

■内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

■诊疗时间: 20:00~22:30

诊疗日: 每天\*8 月 14 日~8 月 16 日→休诊

■小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

\*12 月 30 日~1 月 3 日→休诊

●请事先电话咨询后, 再前往就医!



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