



上田信息



中文本地消息 月刊
2026 年 9 月号 (No.114)



有关缩短上田市政府窗口的 办公时间事宜

请咨询：行財政改革推進課

☎0268-71-6435

试运期间
窗口受理时间

2026 年 10 月 1 日（周四）～ 2027 年 3 月 31 日（周三）

上午 9 点～下午 4 点 30 分

对象窗口

- ◎上田市政府本厅舍综合大楼，南栋厅舍
- ◎各地域自治中心
- ◎上田市健康中心全部窗口
(ひとまちげんき・健康プラザうえだ)

*请注意以下设施
使用时间不变：消
费生活中心，公民
馆，保育所，图书
馆，文化交流艺术
中心，指定管理设
施等。

为什么需要缩短窗口受理时间？

◎为提高市民服务质量

推进效率化，数字化；从而提供更具便利性地市民服务。

◎构建体制是以提供稳定的市民服务

通过缩减加班时间，有效活用财政资金；致力于提供持续可能的市民服务。

是否会降低便利性

增加在家及便利店也可以办理的手续内容，从而省去跑市役所的麻烦和在窗口等待的时间；
考虑到有助于提高市民们的便利性。

●不用去市役所也可以办理的手续如下：

自助发行证明书

持有个人番号卡的人士，可以在便利店自助发行各类证明书。无需在窗口填写申请表及等待。

《可发行的证明书》

- 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



长野电子申请服务

已经扩大了线上申请的范围。可以省略打印申请书，提交给窗口及邮寄时间。

《可办理手续》

- 狗死亡登记，注册变更等
- 报名运动培训班
- 申请补助金



上田市公共设施预约程序

无需去窗口确认各设施的空位状况，可通过本程序预约，支付费用。

《可预约设施》

- 运动设施
- 学校设施
- 文化会馆
- 公民馆



上田市官方 LINE

可预约各类培训班，各类活动，访问防灾网站及上报道路状况等。



◆◆◆将开始高龄者的流感・新型冠状病毒「新冠」疫苗接种◆◆◆

※实施期间为 2026 年 10 月 1 日 (周四) ~ 2027 年 1 月 31 日 (周日)

对象人群: 满足以下任意条件的上田市民均可接受接种。

◆65 岁以上: 渴望接受预防接种, 能够表达自我意思的人士。

◆60~64 岁: 有心脏・肾脏・呼吸器的机能障碍, 或者有人体免疫缺陷病毒的免疫机能障碍的人士;
身体周边的生活被极其限制的人士。

◆自费金额: 流感疫苗 1,300 日元 新冠疫苗 4,500 日元 (接受生活保护制度的人员, 出示由市发行的免费接种证, 可免费接种)

◆携带物品: 能确认到年龄・地址的证件 (在留卡・保险证・驾驶证等)

◆实施方法: ①向以下一览表之医疗机关电话预约 → ②接种当天, 需要在委托医疗机关窗口填写预诊票 → ③接种 → ④领取接种证

◆实施方法: 令和 8 年度流感疫苗 (㊶)・新型冠状病毒疫苗 (㊷) 接种委托医疗机关一览表 (拨打电话时请加上 0268 区号)



上田地域	医疗机关名	地址	电话	㊶	㊷
	あおぞらクリニック	上田原	75-1100	○	○
	あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28-8733	○	
	あゆみ緩和ケアクリニック	常田 3 丁目	71-0960	○	○
	安藤病院	中央西 1 丁目	22-2580	○	○
	飯島耳鼻咽喉科医院	大手 1 丁目	22-1270	○	
	飯田整形ペインクリニック	上田原	28-1211	○	○
	池田クリニック	上田原	22-5041	○	○
	いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	古里	71-6078	○	○
	い内科クリニック	古里	21-3737	○	○
	上田きたはら泌尿器科内科	中之条	25-2500	○	○
	上田国分糖尿病内科クリニック	国分 1 丁目	75-2890	○	
	上田腎臓クリニック	住吉	27-2737	○	○
	上田生協診療所	上塩尻	23-0199	○	○
	上田整形外科内科	常田 2 丁目	75-7518	○	○
	上田透析クリニック	御所	27-3006	○	
	うえだはらライフクリニック	上田原	22-0873	○	○
	上田原レディース&マタニティクリニック	上田原	26-3511	○	
	上田病院	中央 1 丁目	22-3580	○	○
	大谷外科・眼科	常田 3 丁目	27-2220	○	○
	金井医院	国分	22-9716	○	
	川西医院	保野	38-2811	○	○
	かがわクリニック	蒼久保	34-5151	○	○
	クリニック岡田	中央 6 丁目	24-2662	○	
	小泉クリニック	小泉	81-0088	○	○
	甲田医院	中央 1 丁目	22-0859	○	○
	甲田クリニック	古安曾	38-3065	○	○
	こさとクリニック	古里	28-4111	○	○
	こまつ乳腺クリニック	上田	75-7321	○	○
	斉藤外科医院	蒼久保	35-0887	○	○
	ささき小児科医院	常盤城 5 丁目	27-7700	○	
	さとう内科おなかクリニック	中央 1 丁目	22-2342	○	○
	塩田病院	中野	38-2221	○	○
	下形整形外科クリニック	芳田	35-5252	○	○
	城南医院	御所	22-3481	○	○
	杉山クリニック	中央北 1 丁目	26-8200	○	
	住吉耳鼻咽喉科医院	住吉	22-3387	○	○
	田中クリニック	常入 1 丁目	23-5757	○	○
	日新堂医院	中央 3 丁目	22-0558	○	○

上田地域	医疗机关名	地址	电话	㊶	㊷
	橋本医院	舞田	38-2033	○	○
	ハートクリニック上田	踏入 2 丁目	23-0386	○	○
	はやし内科クリニック(旧・五野医院)	小島	38-0101	○	○
	はらだ内科クリニック	大屋	36-0520	○	○
	半田循環器科内科医院	中之条	28-0888	○	○
	日比優一クリニック	上田原	21-0721	○	
	豊殿診療所	豊城	29-1220	○	○
	宮坂内科小児科医院	常田 2 丁目	22-0759	○	
	宮下医院	中央西 1 丁目	22-4328	○	○
	村上医院	大手 1 丁目	22-3740	○	○
	室賀診療所	上室賀	31-1070	○	○
	森口モックリニック	下之郷乙	38-1313	○	○
	柳澤病院	中央西 1 丁目	22-0109	○	○
	山田内科医院	下之郷乙	26-8181	○	○
	吉松整形外科クリニック	上田	25-2515	○	
	依田医院	常盤城 5 丁目	28-1223	○	○
	リサーチパーククリニック	下之郷	37-1133	○	
	わかた内科	新町	38-2540	○	○
	渡辺皮膚科形成外科クリニック	小牧	29-1112	○	

丸子地域	医疗机关名	地址	电话	㊶	㊷
	生田耳鼻咽喉科医院	生田	41-1187	○	○
	大久保医院	生田	42-6465	○	○
	冲山医院	長瀬	42-3451	○	○
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44-2111	○	○
	岸医院	上丸子	42-2679	○	○
	すがわら整形外科クリニック	長瀬	42-5865	○	
	塚原医務院	上丸子	42-5558	○	○
	つかはらクリニック	塩川	75-5544	○	○
	のどか内科クリニック	中丸子	42-6501	○	○
	丸子中央病院	中丸子	42-1111	○	○
	山浦内科クリニック	長瀬	71-0170	○	○

真田地域	医疗机关名	地址	电话	㊶	㊷
	小林医院	真田町傍陽	75-3555	○	○
	さんだクリニック	真田町長	72-0711	○	○
	本原クリニック	真田町本原	72-5550	○	○

武石地域	武石診療所	下武石	85-3308	○	○
------	-------	-----	---------	---	---

その他	国保依田窪病院	長和町古町	68-2036	○	○
-----	---------	-------	---------	---	---

咨询窗口: 健康推進課 ☎0268-28-7124
丸子保健センター ☎0268-42-1117
真田保健センター ☎0268-72-9007
武石健康センター ☎0268-85-2067

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!!

◆◆◆即将开始受理令和 9 年度保育园等的入园申请◆◆◆

保育园等儿童福祉设施是为了方便家长因工作等理由，在家里无法照看孩子时，替代家庭照看的设施。

保 育 园

0~5 岁

(部份保育园可能从满 1 岁~)

认定儿童园

●保育部份 0~5 岁

●教育部份 满 3 岁以上

小规模保育事业所

0~2 岁



有关入园详情

●保育园·认定儿童园（保育部份）·小规模保育事业所等●

(在入园时，监护者有需要有以下任意一项的保育理由)

✿一个月有 64 小时以上的劳动时间

✿受灾后的日常准备工作

✿妊娠中或是分娩后不久

✿有持续性地进行的求职活动

✿因疾病和残疾等原因，在家里照看比较困难

✿正在接受就学及职业训练

✿有长期介护或看护同居的亲属

● 认定儿童园（教育部份） ●

儿童的年龄需要满 3 岁以上

*有可能从迎来满 3 岁之后的次年度开始接收的情况，根据保育园会有所差异

① 配发「认定申请书兼入园申请书」

日 期	地 点
10 月 1 日（周四） ~	保育园·认定儿童园·小规模保育事业所 或是咨询窗口

*有关入园申请时的必要资料，会与「认定申请书兼入园申请书」一起配发。
详情还请确认「保育園入園のしおり」。

② 有关提交「认定申请书兼入园申请书」（入园申请者必须提交）

日 期	地 点
11 月 2 日（周一）~4 日（周三） 12:00~18:00	希望入园的保育园
11 月 5 日（周四）~6 日（周五） 8:30~19:00	各咨询窗口

*若超过以上提交申请时期，请直接咨询保育课（☎ 0268-23-5132）。

③ 2 月上旬将会邮寄出「利用决定通知书」和「认定证」；2 月下旬有入园说明会。

④ 4 月上旬有入园仪式；4 月中旬会通知前期保育料。

*详情请咨询以下窗口：保育课：☎ 0268-23-5132

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



常有的问答

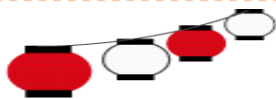
Q：即将出生的孩子，可以申请吗？

A：出生前也可以预约申请。请携带母子健康手册前来预约申请。但是，会根据入园状况调整入园时期。

Q：中途急需入园，可以申请吗？

A：可随时申请入园，还请咨询保育课。

*其他问答可以通过上方二维码确认！



【上田市多文化交流节之 2026】

日 期：10 月 25 日（周日）10:00~13:00

地 址：上田市中央公民馆（上田市材木町 1 丁目 2 番 3 号） 1 楼展示室，3 楼大会议室

展 台：有世界各个国家和地区的文化介绍和多文化相关团体的活动介绍；还设置有体验各国风俗文化的展示摊位。

试 吃：可以试吃各国的料理。

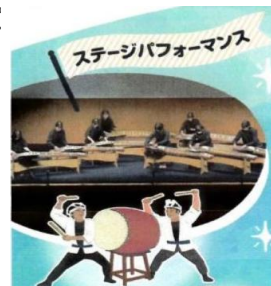
舞 台：可以欣赏到各国和各地区的音乐 🎵，及舞蹈的舞台表演。

咨 询：人权共生課 ☎0268-75-2245

「AMU 上田市大手 2-4-4 上田市多文化共生推進協会」TEL：0268-25-2631

E-mail：ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

*无需提前报名，参加费用免费！！



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

上田市家庭支援中心 募集会员&举办讲习会

(上田市ファミリー・サポート・センター)

上田市家庭支援中心是，需要依赖育儿帮助的人士（依赖会员）和想要提供育儿帮助的人士（提供会员）作为会员注册。有偿进行互相育儿援助活动的会员组织。（1小时约600日元）

◆主要活动内容如下

- 保育园・幼儿园・放学后去儿童馆的接送及接送前后的寄放。
- 通院及兄弟姐妹们的校园活动时等，家长外出时的寄放。
- 保育园・幼儿园・小学的休假日时的寄放。

◆举办讲习会

将面向以成为提供会员的人士为对象，举办讲习会。不限年龄，性别，资格。对本次活动感兴趣的人士，正在育儿中的人士，敬请随意参加。

会 场：ふれあい福祉センター2楼 大会议室

报名方式：截止11月2日（周一）请扫码报名。

※先到前3位可利用托儿；截止10月23日需要预约。

举办日期	时 间	内 容
11月5日（周四）	9:30～9:40	有关家庭支援中心的介绍
	9:40～11:00	对需要特别支援的孩子的应对方法
	11:10～12:00	孩子的饮食・健康管理
11月6日（周五）	9:30～11:00	儿童的事故与安全对策 急救入门知识（心肺苏生，AED）
	11:10～12:10	儿童的身体发育和疾病
11月9日（周一）	9:30～11:00	为提供育儿支援服务/保育的心得，照看孩子/孩子的玩法
	11:10～12:10	用车子接送时的留意点及婴儿安全座椅的使用方法
11月10日（周二）	9:30～10:20	有关当今儿童所处的环境与虐待
	10:30～11:00	提供会员们的交流会
	11:10～11:50	有关家庭支援中心的介绍与入会注册



请咨询：上田市ファミリー・サポート・センター本部 ☎ 0268・21・3016

☆☆☆10月为乳癌月间☆☆☆

◆乳癌为女性最易患的疾病



据说在女性的9人之中有1人是患有乳癌的。特别是40岁～50岁的女性的癌症死亡原因之首；也可以说是女性最为常见的疾病。乳癌在初期阶段，虽然说通过治疗，治愈率是非常之高，但是初期乳癌几乎是没有任何自觉症状。

为了早期发现治疗，没有自觉症状时期的癌症；还需要定期进行检查！！

◆请定期进行乳癌的检查

乳癌检查（乳房X线摄影）是用专门的机器夹住乳房，拍X光。

「在科学上也被证明了可以降低死亡率」的有效检查方法。

推荐40岁以上的女性，2年接受1次检查。

还请对象年龄的女性定期进行检查。



市网
(癌症检查等介绍)

◆你知道什么是乳房意识吗？

日常关心自己的乳房状态，对乳房持有意识的生活

称之为「乳房意识」；这会对乳癌的早期发现・诊断・治疗起到很大的作用，对于女性来说也是非常重要的生活习惯。

「与平常相比是否有什么变化？」还请随意尝试着实行吧！

◆「乳房意识」的4大要点

- ① 为了知道自己的乳房状态，从日常做起，观察自己的乳房，触摸自己的乳房，感觉自己的乳房。（乳房自助检查）
- ② 了解该注意的乳房变化（硬块及带血的乳头分泌液等）
- ③ 一旦发现有变化，请立即前往医疗机关就诊。
- ④ 满40岁之后，还请2年进行一次乳癌检查

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!!

◆◆◆10 月份各咨询窗口名单◆◆◆

咨询内容	日期	时间	地址	报名方式	联络窗口
生活消费咨询/市民咨询	每周一～周五	9:00～12:00 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 ☎0268-75-2535
法律咨询 （每人1年1次20分钟免费）	9日（周五） 23日（周五）	13:00～16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051
行政咨询	13日（周二）	13:00～15:00		无需预约	
土地边界・不动产鉴定・建筑咨询/房产登记法律咨询	8日（周四）	13:00～16:00			
行政咨询/登记・法律咨询	21日（周三）	9:00～12:00	丸子地域自治センター	需要预约	丸子市民サービス課 ☎0268-42-1054
行政咨询	16日（周五）	13:00～15:00	真田地域自治センター	无需预约	真田市民サービス課 ☎0268-72-0154
人权拥护委员们的 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 ☎0570-003-110
	每周一・周三	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎0268-23-2001
	2日（周五）	中央開放会館			人権共生課 ☎0268-23-5393
与女性律师的法律咨询	22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） ☎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 电话预约
	每周四	10:00～17:00			
	10日（周六） 24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 ☎0268-23-5140
认知障碍咨询（含青年痴呆）	每周一～周五	8:30～17:15			健康推進課 ☎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・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 ☎0268-22-8080 （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・健康プラザうえだ	无需预约	子育て・子育て支援課 ☎0268-23-2000
小中学生的教育咨询				需要预约	教育相談所 ☎0268-27-0241
发育咨询（0～18岁）		8:30～17:15			発達相談センター ☎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 ステーション・シナノ	需要预约	若者サポート ステーション・シナノ ☎0268-75-2383 （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	就労サポートセンター （地域雇用推進課） ☎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	まいさば上田 （生活就労支援センター） ☎0268-71-5552（福祉課）
外籍市民综合咨询	每周一～周五	9:00～16:30	市役所（本庁舎）1楼	无需预约	人権共生課 ☎0268-75-2245
有关中小企业・ 小规模事业单位的经营咨询	6日（周二） 20日（周二）	9:00～17:00	上田合同庁舎	一周前电话 预约或者是 线上预约	長野県よろず支援拠点 ☎026-227-5875（商工課）
	14日（周三）	10:00～16:00	市役所（本庁舎）		

*根据咨询的内容，有限制时间和申请条件，请事先咨询各联络窗口

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

◆有关补助儿童流感疫苗接种费用事宜

接种期间	2026年10月1日(周四)~2027年1月31日(周日)
对象人群	在接种日当天, 需要是上田市民, 并且年龄需要在1岁~中学3年级的学生(15岁)
补助金额	上限金额为1,000日元(1人仅限1次)
申请方法	在医疗机关接受完疫苗接种后, 截止到2027年3月31日(周三), 请将申请书邮寄或者是直接提交与各咨询窗口(申请书可在市网下载, 各咨询窗口也有放置), 既可以使用电子申请。
其 他	没有指定的医疗机关, 详细内容还请浏览上田市网。
咨 询	- 健康推進課 ☎0268-28-7124 - 丸子保健センター ☎0268-42-1117 - 真田保健センター ☎0268-72-9007 - 武石健康センター ☎0268-85-2067 - 邮寄地址: 〒386-0012 上田市中央 6-5-39



上 田 市 网

◆有关为了人工透析的通院补助费用事宜

因肾脏机能障碍, 将补助为了人工透析的通院交通费的一部分金额。

对象期间: 令和8年(2026年)4月~9月; 需要全部符合以下3个条件的人员。

①市内在住, 正在接受人工透析的人员; ②通院单程距离在2km以上; ③没有滞纳的税金。

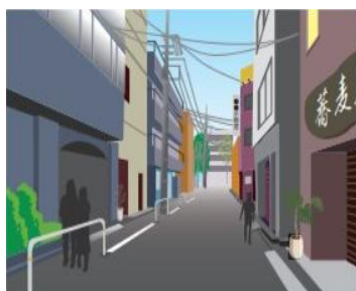
请在10月7日(周三)前, 咨询以下窗口:

- 障碍者支援課 ☎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

◆有关生活道路的法定速度将降低至每小时30Km

从9月1日起, 生活道路(地域住民在日常生活中的道路, 没有中央线的道路), 法定速度将降低至每小时30Km。在驾驶车辆时, 即使是在规定速度范围内, 也请以安全的速度驾驶。

以下为生活道路例:



長野県警网页

请咨询: 上田警察署(市民参加・協働推進課) ☎ 0268-22-0110

9月份应纳税金的期限如下

- 国民健康保険税 3期
- 後期高齢者医療保険料 3期
- 介護保険料 3期

*以上各税金的纳税期限为9月30日(周三), 敬请各位市民遵守纳期, 按期纳税!

请咨询: 収納管理課 ☎ 0268-23-5117



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; 打算雇用外国人企业的支援; 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



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

◆有关家庭介护津贴的支付事宜

对象人群：需要满足以下所有条件

①令和 7 年（2025 年）11 月 1 日～令和 8 年（2026 年）10 月 31 日；被认定为要介护 3·4·5 级，需要在家（同居）介护期间有 180 天以上的人员。

②介护者，要介护者都需要是市内居住人员。

③无滞纳市税・介护保险料・后期高龄者医疗保险料（介护者）；无滞纳介护保险费人员（要介护者）

支付金额：对需要介护的人员，1 人支付 10 万日元。

申请方法：对该当本次津贴的支付人员，我们将在 10 月上旬将申请书邮寄到您家里；请确认支付条件和填写好请书后，再邮寄给我们。

※详细内容还请咨询以下各窗口：

・高龄者介护课 ☎0268-23-5131

・真田高龄者支援课 ☎0268-72-4700

・丸子高龄者支援担当 ☎0268-42-0092

・武石高龄者支援课 ☎0268-85-2119

◆您有正在为雇用纠纷发愁吗？

有关劳动者个人与事业主的雇用纠纷（如：解雇，薪资，权力骚扰等）；长野县劳动委员会的专家们会以中立，公正的立场帮助「调解」圆满解决。免手续费，我们会严守秘密。

调解大致流程如下：

1	发生了劳动纠纷	劳动者个人与事业主之间，发生有关劳动的纠纷。 ※如：解雇，权力骚扰，中止雇用，降薪，拒绝分工等
2	有关调解方面的咨询	县内 4 所劳政事务所，及劳动委员会事务局的工作人员听完您的述说后，若是符合调解条件，就会建议您申请调解的手续。
3	申请手续	劳动者及事业主的一方，或者是双方将申请书提交给劳政事务所或者劳动委员会事务局。
4	事务局调查	事务局工作人员会向劳动者和使用者双方，听取有关详细的纷争原因及事情的经过。 ※若是对方拒绝参与调解；调查的结果，本次纠纷不属于调解对象时，将不会进行调解。
5	举行调解	调解员会听取双方的主张，调整解决问题的方向，提出解决方案。 ※当事人双方也可不需要正面接触。
6	解决（中止，撤回）	双方让步达成协议时，将视为本次纠纷已解决。（双方互不让步，无解决的希望时，将会中止调解。）再次，申请可随时撤回。

请咨询：东信劳政事务所 ☎ 0268-25-7144

来至消费生活中心的通知

请注意针对高龄者的恶劣商法及诈骗 !!

从全国消费生活中心收到的咨询内容来看，约 30% 以上的咨询者为 65 岁以上的高龄者。咨询内容分别为：「化妆品」「保健品」等的网购（特别是定期购买）的纠纷，骚扰邮件及可疑电话，虚假账单等相关咨询占据上位。

再次，高龄者白天在家的时间较长，很容易成为恶劣「访问贩卖」「电话劝诱贩卖」的目标倾向。

以下将介绍几例咨询事例较多的事例，还请了解他们的手段，注意不要受害。

◇网购时的定期购买纠纷!!（保健药及化妆用品等）

- 若是看见写有「初次限定」「没有定期约束」等的广告，请怀疑是否是「高额定期购买」诈骗。
一旦提出解约申请，却被申请高额的违约金。

◇强调「免费」点检的商法纠纷!!（屋顶，热水器，白蚁等）

- 上门访问告知「我们在附近施工，免费为您点检」点检后，用「这样放置不管的话会很危险」等话语让您感到不安，当场催促您签约高额合同。

◇以 SNS 及邮件，电话作为契机的诈骗纠纷!!

- 冒充行政工作人员及警察，有名企业的职员，诈取钱财及个人信息。

◇不用物品的回收（访问购买）纠纷!!

- 以回收不用物品为借口上门访问。一旦进屋就会被逼迫问「有无贵金属」，然后以极低的价格强制收购。上门推销为违法行为。

◇改回模拟回线契约的纠纷!!

- 冒充有名电信公司工作人员，劝说「由光纤回线改回模拟回线的网费会很优惠」。之后会申请高额的以代理办理为名义的手续费。

◇「确保盈利」等投资劝诱诈骗纠纷!!

- 使用 SNS 广告邀请投资加密资产，从而骗取高额的资金。

如有感到不安或遇到纠纷时，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）

10 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
4 日 周日	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
	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	下之郷乙 351-1	0268-26-8181	内科
	さとう内科おなかクリニック	上田市中心 1-8-21	0268-22-2342	内科、肠胃科
	田中クリニック	上田市常入 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	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
	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
11 日 周日	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
	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)
	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
12 日 周一	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
	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	上田市中心 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、糖尿病科
	花園病院	上田市中心西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
18 日 周日	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 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
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
25 日 周日	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
	柳澤病院	上田市中心西 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
	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
	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
	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・小児科初期急救中心》

地址: 上田市緑ヶ丘 1-27-32 ■ 内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280 *8 月 14 日~8 月 16 日→休診
 診療日: 每天 ■ 小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233 *12 月 30 日~1 月 3 日→休診
 診療時間: 20:00~22:30 ●请事先电话咨询后, 再前往就医!!



红十字急救法 (①基础讲座 ②急救员训练讲座)

日 期: ①11 月 7 日 (周六) 9:00~14:00 ② 11 月 14 日 (周六)・15 日 (周日) 9:00~17:00 (两天)

地 址: ふれあい福祉センター

活动内容: 本次讲座是以掌握日常生活中的事故防止及伤口处理基础, 胸骨压迫及人工呼吸方法, 使用 AED 除颤, 止血方法, 包带的使用方法, 骨折时的固定, 搬送, 灾害时的心得等知识与技术的讲座。

对象人群: ①需满 15 周岁以上的人员 ② 需要①的基础讲座合格的人员

费 用: ①1,500 日元 ②2,100 日元 定 员: 30 名

报名方式: 截止 10 月 16 日 (周五) 请从网上下载报名申请用表格, 填写完后提交与咨询窗口或使用 FAX 和邮件发送。

其 他: 详情请浏览日本红十字社长野县支部网页



请咨询: 福祉課 ☎ 0268-71-8081 FAX0268-24-9423 ✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp