



上田信息



中文本地消息 月刊
2022年6月号 (No. 63)

◆新冠疫苗第4次接种的相关情报 (询问: 市新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0268-75-6676)

(※有不明之处想用中国语咨询者, 可以拨打市多文化窗口的电话: 0268-75-2245)

第3次接种完后有效性的持续期间、第4次接种的安全性等综合考虑, 以预防重症化效果为目的实施第4次接种。

接种对象: 第3次接种后5个月以上、符合以下①或②的条件者

①60岁以上者

②18岁以上60岁未滿, 有基础疾病者、其它医生认定高重症化危险度者。

☎介绍60岁以上者的接种流程 (6月30日时的基准)

①关于预约方法的事先调查

向在2月至4月接种完第3次新冠疫苗者发送第4次接种预约方法的事先调查, 同意由上田市指定接种方法等者, 请返信。




②收到市邮寄来的第4次接种必须的资料

第3次接种后5个月左右, 按住民票的地址寄给大家第4次接种必须的资料



③收到第4次接种必须的资料, 可以进行接种的预约和变更

用网络或电话都可以进行预约和变更

<p>利用网络预约 24小时对应服务</p> 	<p>☎电话预约</p> <p>上田市コロナワクチンコールセンター (※上田市新冠疫苗接种的呼叫中心)</p> <ul style="list-style-type: none">● 0570-079-567● 0268-75-7181 <p>9:00 至 17:00</p>
--	---

※1 预约·变更时要求使用接种券中记载的号码, 务必事先准备好接种券。
※2 上田市指定接种日不能去时, 务必进行取消或变更!
※3 当前59岁者在迎来60足岁, 第3次接种后5个月以上者, 上田市会寄给大家第4次接种必须的资料。

☎☎☎从上田市来的第4次新冠疫苗接种的必须材料☎☎☎



◎信封 (A4大小、茶色)

信封上有同封了新冠疫苗接种券、如下记载

新型コロナウイルスワクチン接種券在中

◎接种完了证明和接种券一体型的予诊票

◎关于第4次新冠疫苗接种的通知

◎新冠疫苗接种的说明书

(辉瑞/ファイザー社、武田/モデルナ社)

◎第4次新冠疫苗接种团体接种的会场、医疗机构一览表

接种当日携带物品和服装

携带物品: ①从上田市来的接种的必须材料 (信封) 整套。

②能确认本人的证件 (在留卡、驾驶证等)

③在服药者, 服药手册

当天的服装:

要戴口罩, 穿容易露出肩膀的上衣。



②18 岁以上 60 岁未満，有基础疾病等者

基础疾病等的说明日语

1. 需要自己用网络或电话申请接种券的发行

☎电话申请 上田市コロナワクチンコールセンター
0570-079-567 0268-75-7181 (9:00 至 17:00)

•网络申请 (24 小时对应服务)

ながの電子申請サービス
(从第 4 次接种开始申请)



2, 对申请者收到第 4 次接种必须的资料

3, 收到第 4 次接种必须的资料，可以电话或网络预约了

有基础疾病等者的具体说明

1, 患以下疾病定期去医院诊疗者

- ① 慢性呼吸器疾病
- ② 慢性心脏病 (含高血压)
- ③ 慢性肾脏病
- ④ 慢性肝病 (包括肝硬化)
- ⑤ 在用药或胰岛素诊疗中的糖尿病和其它疾病引起的糖尿病。
- ⑥ 血液疾病 (缺铁性贫血除外)
- ⑦ 免疫功能低下的疾病 (包括诊疗中的恶性肿瘤)
- ⑧ 在激素治疗、降低免疫功能的治疗中
- ⑨ 由于免疫异常引起的神经疾病、神经肌疾病
- ⑩ 由于神经疾病、神经肌疾病的原因身体功能处于衰弱的状态
- ⑪ 染色体异常
- ⑫ 重症的心身残疾
(重度的身体残疾和重度的低智能双方面的患者)
- ⑬ 睡眠时的无呼吸群候症
- ⑭ 重度精神患者 (有精神患者手册)
- ⑮ 其它医生认定的重症化高危险度者

2, 基准 (BMI30 以上) 的肥胖者

基礎疾患を有する方などとは

1. 以下の病気や状態の方で、通院・入院している方
 - (1) 慢性の呼吸器の病気
 - (2) 慢性の心臓病(高血圧を含む)
 - (3) 慢性の腎臓病
 - (4) 慢性の肝臓病(肝硬変など)
 - (5) インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
 - (6) 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
 - (7) 免疫の機能が低下する病気
(治療中の悪性腫瘍を含む)
 - (8) ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - (9) 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - (10) 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など)
 - (11) 染色体異常
 - (12) 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態)
 - (13) 睡眠時無呼吸症候群
 - (14) 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)
 - (15) その他、重症化リスクが高いと医師が認める者

2. 基準 (BMI30 以上) を満たす肥満の方

询问: 新型コロナウイルス感染対策課 ☎75-6676

第 4 次新冠疫苗接种的副反应

比例	辉瑞公司制或武田公司制
50%以上	疼痛 78.8%
10~50%	疲劳 33.2%, 肌肉疼 (24.5%) 头疼 (21.5%)、硬块・胀痛 (12%)
1~10%	关节疼、发热、淋巴肿胀、红斑、发疹、 知觉障害、过敏反应

市网网



◆国民健康保险·后期高龄者医疗的保险证的更新

国民健康保险在每年 8 月 1 日更新。对象者在 7 月末以前、邮送保险证给大家，8 月 1 日以后请用新保险证。保险证是藤色的。

•关于后期高龄者医疗的保险证:

由于令和 4 年度对窗口支付的比例进行了调整，保险证将分 2 次交付

第 1 次交付: 使用期间为 8 月 1 日至 9 月 30 日 (7 月邮送保险证给大家)。绿色的保险证。

第 2 次交付: 使用期间为 10 月 1 日至令和 5 年 7 月 31 日 (9 月邮送保险证给大家)。绿色的保险。桃色的保险证。

询问: 国保年金课 国保: ☎75-7121 后期: ☎23-5118



上田市内科·小児科初期救急センター 诊疗日: 每天 (注意有除外的! 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 ●内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

●小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233







对环境有利! 家庭经济有利!!

◆让我们开始节省能源的生活!!

- ❁ 什么是节省能源? 是指为了石油、煤炭、天然气等有限的能源不被用尽, 提高效率很好地利用这些能源。
- ❁ 1Kg 二氧化碳 (CO₂) 有多少的量? 1Kg 二氧化碳 (CO₂) 相当于 500ml 的饮料瓶 1000 个的量。

家庭和公司能够实行的节省能源的行动

我们的身边有许多事可以减少二氧化碳 (CO₂) 的排出, 如大能量的照明、制冷设备等, 行动起来节约可以节省的能源!

<p>照明器具 把旧形式的灯泡更换成新型 LED</p> <p>電球形LEDランプに取り替える 54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換(年間2,000時間使用)</p>  <p>年間CO₂削減量 43.9kg 約2,430円 の節約!</p>	<p>电冰箱 冰箱存放的食品不要过多, 把冷藏库塞的太满。</p> <p>詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較</p>  <p>年間CO₂削減量 21.4kg 約1,180円 の節約!</p>	<p>空调 夏天要把室温设定 28° C 左右</p> <p>夏の冷房時の室温は28°Cを目安に (体調に考慮して設定してください) 外気温度31°Cのとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27°Cから28°Cにした場合(使用時間9時間/日)</p>  <p>年間CO₂削減量 14.8kg 約820円 の節約!</p>
<p>电视 把电视屏幕的光亮度下调!</p> <p>テレビ(液晶32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合</p>  <p>年間CO₂削減量 13.2kg 約730円 の節約!</p>	<p>私家车 始发动时油门不要踩得太大, 要柔软地踩油门『e-start』</p> <p>ふんわりアクセル「eスタート」 5秒間で20km/h程度に加速した場合</p>  <p>年間CO₂削減量 194.0kg 約11,950円 の節約!</p>	<p>带温水冲洗功能的便座 在不使用时, 要把便座的盖子盖上</p> <p>使わないときはフタを閉める フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較(貯湯式)</p>  <p>年間CO₂削減量 17.0kg 約940円 の節約!</p>

节省能源的行动・效果计算的信息出典于国家经济产业省网页, 具体请查阅网页。

❁介绍长野县的2个有关太阳能发电板设备的补助金事业

①共同购入太阳能设备

现在正在募集的太阳能发电板和储电电池的共同购入者。邀请你参加共同购入的活动要在8月31日前登录! [ながの みんなのおうちに太陽光 検索](#)



②现有住宅的能源自立化的补助金

对在自己家中设置储电电池、和太阳能发电板设备的组合, 力争能源自立化进行支援。

設置内容	補助額(円)
太阳能发电板+储电电池	20万日元
仅储电电池(太阳能发电板设备已安装者)	15万日元

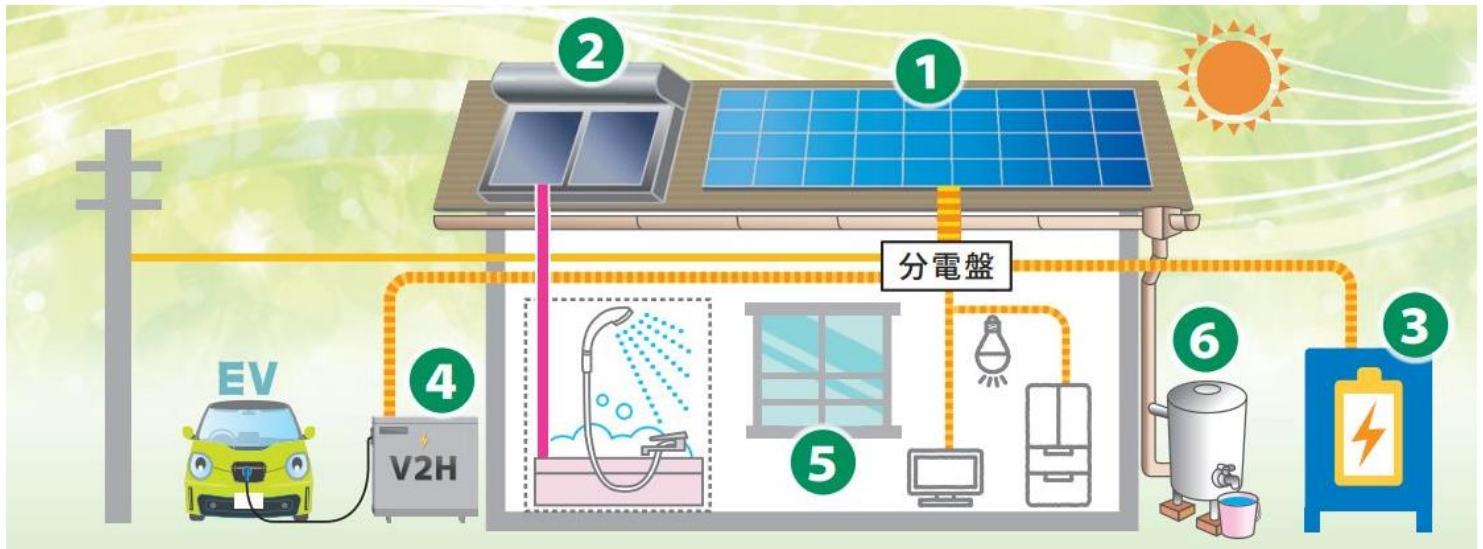
详情请查阅县补助金网页



※要求有和『信州的屋顶太阳能发电契约者』的资格业者的签约。
 并和①共同购入不能并用。

为了实现 2050 年零二氧化碳排出的目标，市的一系列支援项目

♪♪♪介绍辅助金制度系列♪♪♪



对市内住宅和事业所者进行补助金的交付的项目

<p>①太阳能发电板系统*住宅、事业所 补助额：13000 円 / 1KW，和县的制度可并用。 住宅：上限 78000 円 事业所：上限 130000 円</p>	<p>②太阳热利用系统*住宅 补助额： ・自然循环型…设置经费的十分之一之内，上限 15000 円 ・强制循环型…设置经费的十分之一之内，上限 50000 円</p>
<p>③固定安装型储电电池*住宅、事业所 补助额：设置经费的十分之一之内，上限 60000 円</p>	<p>④电动汽车的充电设备*住宅、事业所 补助额：设置经费的十分之一之内，上限 60000 円</p>
<p>⑤开口部分的断热设备【新事业】*住宅 补助额：设置内窗，门窗的更换、更换玻璃等根据大小的不同补助额不同*上限 60000 円。具体请询问或查阅网页。</p>	<p>⑥储存雨水的设备 补助额：・100L 至 500L 设置经费 1/2 之内，上限 30000 円 ・500L 以上，设置经费 1/2 之内，上限 50000 円</p>

✳交付对象者：个人和事业者的条件不相同，详细请确认市网页或向窗口询问

✳手续流程：必须在对象工事开始前进行补助金交付申请。

申请担当窗口或邮送都可以进行。申请表格通过网页可直接下载，或各当窗口都可获得。

✳咨询：生活环境课（市役所本厅 2 楼）☎71-6428

市网页
 （能下载申请表）



工事开始日和实绩报告的注意事项

①工事开始日：对象设备的安装必须在补助金交付的决定日以后才能开工。

※如事前就开始工程，补助金交付的对象外。

②实绩报告：补助金交付申请和项目的完工实绩报告的提出必须在同年度内进行。请注意如发生跨年度项目的完工实绩报告提出的情况，补助金将不能交付。

实绩报告的提出日：是补助金交付项目的完工日后的 1 个月之内，年度末*3 月 31 日先来到的一天。

◆护理保险负担比例证的邮送（询问：高齢者介護課 ☎23-6246）

对象者在 7 月末以前、邮送『护理保险负担比例证』给大家。65 岁以上者利用护理保险服务时，根据所得的多少，利用者要负担 10%至 30%的服务费用。

对象（下面其中之一）：

①已获得要支援·要介护的认定者。 ②获得介护预防、日常生活支援综合事业的对象者。

使用方法：在利用介护保险的服务时，要求向介护服务的有关单位、设施的窗口提出『介护保险证』和『护理保险负担比例证』。

◆护理保险利用者负担的减轻（询问：高齢者介護課 ☎23-6246）

护理保险利用费补助交付金的认定证（粉红色）的限期是 6 月 30 日。社会福祉法人等利用者负担减轻确认证（淡绿色）及负担限度额认定证（白色）的限期是 7 月 31 日。要继续使用时需要办理更新手续。对已获得认定的人们会邮寄办理更新的指南和申请书，请不要忘记及时申请。希望新申请者，具体请询问。

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！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 ●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280

●小児科（15 岁为止）☎0268(21)2233

◆介绍福祉医疗助成制度(医疗费补助) (询问: 市福祉课 TEL: 23-5130)

对您在医疗机构窗口支付的、符合医疗保险适用条件部分的自我负担医疗费、进行补助的制度。现在持有的[福祉医疗费受给者证]，有效期间是到令和4年7月31日为止者、在审查了所得和取得资格后，将邮寄新的[受给者证]给对象者，预定在7月下旬能邮送给。

分类	对象者	收入的限制条件
儿童	出生至中学3年级年生	没有
障害者	特别儿童抚养津贴1级	收入在能领取特别障害者津贴的范围内
	有身体障害者手帐1、2、3级	
	有疗育手帐A1、A2、B1、B2	
	符合65岁以上国民年金法施行令条件者	
精神障害者 保健福祉手帐	1级(只是门诊治疗)	所得税非纳税家庭
	1级	
	2级	
	2级(只适用门诊治疗)	本人是非课税者，抚养义务者收入在能领取特别障害者津贴的范围内。
	◆单亲家庭的家长和18岁以下的小孩、 ◆18岁以下的孤儿(高等学校在学时，资格可延长到20岁)	收入在能领取儿童抚养津贴的范围内。
高齢者	67岁至70岁未滿者(20%为止的自己负担者)	是市町村民税的非纳税家庭

○关于所得的注意事项:

- ①根据令和4年1月1日居住状况，要确认所得状况。
- ②受给者及全家庭成员，超过收入限制时、没有进行住民税申报、不能确定所得时，不能进行更新。

○其它的事项:

1. 有障害者手帐者，如手帐已过了有效期间的，必须先办理更新障害者手帐或再取得障害者手帐的手续。
2. 属单亲家庭区分的小孩的福祉医疗资格能延长，但办理手续时要求提交高中等学校的在学证明书。

询问: 市福祉课 ☎23-5130 丸子市民服务课 ☎42-1118
 真田市民服务课 ☎72-2203 武石市民服务课 ☎85-2827

~~~为实行『孩子就应该以孩子面貌存在的社会』为目标~~~

支援青少年护理者①(询问: 子育て子育て支援课 ☎23-5106)

你知道什么是青少年护理者吗?

『青少年护理者是指本来应该由大人来负担的沉重家务活和对家属成员的护理，在日常生活中由小孩来担当。』

家务活和对家属成员的护理，在日常的生活中由小孩来担当，有可能被认为是很平常的事。但孩子处在成长的阶段，学习、参加俱乐部活动的时间、和朋友玩耍的时间等等都是孩子正常成长所必须的时间，换而言之和年龄不相符的沉重负担压在一个孩子的身上!

青少年护理者引起的问题

- ✓ 对学业的影响……迟到、早退、缺席等增加，学习的时间不能保证等。
- ✓ 对就职的影响……导致产生自己把能够去做的工作的范围缩小的想法等。
- ✓ 对交友关系的影响……能和同龄朋友交流的时间大大地减少了等。

为实行『孩子就应该以孩子的面貌存在(保护孩子的基本权益)』的社会，周围的大人要注意周围存在的青少年护理者，对他们进行重视、和他们交谈并伸出支援的手。

必须先电话预约后，按指示前去就医!

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  
 (和信州医疗中心接邻)

诊疗日期: 每天

8月14日至16日，

12月30日至1月3日除外

诊疗时间: 20:00~22:30

●内科(16岁以上) ☎0268(21)2280

●小児科(15岁为止) ☎0268(21)2233



24小时对应紧急医疗情报

中央消防署 TEL26-0119

上田南部消防署 TEL38-0119

上田东北消防署 TEL36-0119

川西消防署 TEL31-0119

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪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! 要先告知是火灾还是急救·救助!!

7 月的休息日紧急医 有急病时，可以去看病的值班医院（上田市医师会） 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（0268）     | 医院的专门      |
|------------|------------------------|---------------------|--------------|------------|
| 3 日<br>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               | 古里 166-1            | 0268-21-3737 | 内科、胃内科     |
|            | 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         |
|            | 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      |
|            | 角田産婦人科内科医院             | 上田市上田 1210-3        | 0268-27-7760 | 妇产科        |
| 10 日<br>周日 | 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 6 9 9 - 1     | 0268-71-6171 | 小児科（专门医）   |
|            | 佐藤胃腸科内科                | 中央 1-8-20           | 0268-22-2342 | 内科、肠胃科     |
|            | 日比優一クリニック              | 上田市上田原 158-1        | 0268-21-0721 | 内科、外科      |
|            | 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 |
|            | かんがわクリニック              | 上田市蒼久保 1144-1       | 0268-34-5151 | 外科         |
|            | まつたか眼科                 | 上田市常田 2-33-11       | 0268-22-0809 | 眼科         |
| 17 日<br>周日 | あきわ皮膚科                 | 上田市秋和 310-15        | 0268-28-5177 | 皮肤科        |
|            | 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         |
|            | 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     |
|            | 上田生協診療所                | 上塩尻 393-1           | 0268-23-0199 | 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         |
|            | 金井医院（耳鼻咽喉科）            | 国分仁王堂 1 1 2 2 - 1   | 0268-22-9716 | 耳鼻咽喉科      |
| 18 日<br>周一 | 上田市立産婦人科病院             | 上田市緑ヶ丘 1-27-32      | 0268-22-1573 | 妇产科        |
|            | 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         |
|            | 川西医院                   | 上田市保野 710           | 0268-38-2811 | 内科、皮肤科     |
|            | 田中クリニック                | 上田市常入 1-7-42        | 0268-23-5757 | 外科         |
|            | 川西生協診療所                | 上田市仁古田 357-1        | 0268-31-1411 | 外科         |
|            | あおやぎ眼科                 | 上田市住吉 577           | 0268-28-6688 | 眼科         |
| 24 日<br>周日 | 生田耳鼻咽喉科医院              | 上田市生田 3752-1        | 0268-41-1187 | 耳鼻咽喉科      |
|            | 池田クリニック                | 上田市上田原 687          | 0268-22-5041 | 内科         |
|            | 依田医院                   | 上田市常磐城 5-3-3        | 0268-28-1223 | 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         |
|            | いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化内科医院 | 上田市古里 1 4 9 9 - 2 9 | 0268-71-6078 | 内科、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      |
| 31 日<br>周日 | さとう眼科クリニック             | 上田市神畑 4 3 7         | 0268-38-2011 | 眼科         |
|            | 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         |
|            | わかた内科                  | 上田市新町 180-1         | 0268-38-2540 | 内科         |
|            | クリニック岡田                | 上田市中央 6-10-10       | 0268-24-2662 | 外科、内科      |
|            | 花園病院                   | 上田市中央西 1-15-25      | 0268-22-2325 | 外科、骨科      |
| 住吉耳鼻咽喉科医院  | 上田市住吉 626-11           | 0268-22-3387        | 耳鼻咽喉科        |            |

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！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 ●内科（16岁以上）☎0268(21)2280 ●小児科（15岁为止）☎0268(21)2233

**养育小孩的情报 (问询: 市健康推进课 TEL23-8244)**

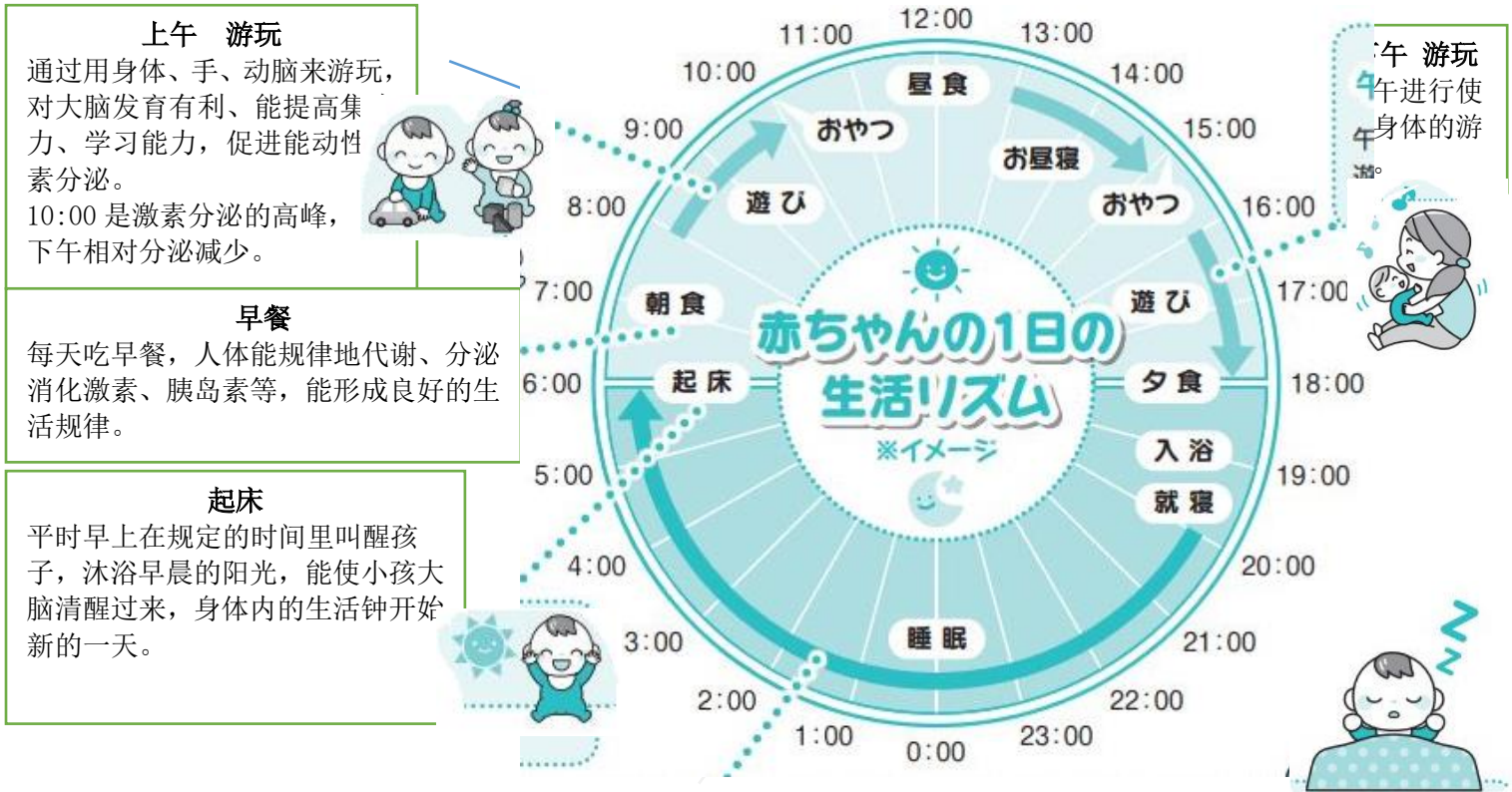


婴幼儿健康检查的日期时间等的介绍, 将在健康检查的日的前1至2个月前、邮寄至各家庭。  
 ※上田地区10个月个别健诊是不发通知, 请向各检查的医疗机构 (儿科医院) 询问。

今年的婴幼儿健康检查的具体介绍, 请查阅『健康ごよみ』→

**☘孩子身体和大脑成长发育基础『生活的节奏』, 通过和孩子在一起渡过时间里得到良好的形成!!**

『生活的节奏』是小孩身体和大脑成长、发育的基础。新生儿出生3个月以后就能区分白天和晚上, 在早上起床后, 给吃早餐, 给予很多的玩耍、午睡、入浴后睡觉……每天每天同样的生活规律, 就自然形成了婴幼儿1日的『生活的节奏』。



**睡眠**

- ✓ 人体骨骼和肌肉发育需要的『成长激素』, 在20:00至深夜1:00是分泌的高峰。
  - ✓ 促使人们想睡觉, 安定人们情绪的激素, 是在沐浴早晨的阳光后15小时至16小时分泌的。
- 注意: 如夜间的电灯光、电视、手机等的使用、照射得太多, 人体内的生活钟会打乱。

**◆介绍上田市的运动教室**

| 教室名称        | 期间           | 时间                                      | 地点             | 定员        | 费用     |
|-------------|--------------|-----------------------------------------|----------------|-----------|--------|
| 新开始者网球 (中期) | 8月19日至10月28日 | 周五<br>9:00至11:00                        | 自然运动公园市内多目的运动场 | 20名       | 6000日元 |
| 弓道 (后期)     | 8月9日至11月1日   | 周二<br>白天: 9:30至11:00<br>晚上: 19:00至20:30 | 上田城迹公园弓道场      | 白天和晚上各15名 | 3000日元 |

• 申请: 6月23日至7月8日向各窗口申请或利用网络申请。



**市网页**

◎请向市スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園総合体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窗口提交申请。

◎通过市的网页申请。

• 问询: スポーツ協会 ☎27-9400 (スポーツ推進課)

7月30日 周六

集合时间：15:00~

地点：AMU PLAZA

上田市大手2-4-4

(在田市役所的对面)

- 为大家准备了饮料和点心。
- 可提供日式浴衣（成人女性用）和AMU宽袖上衣。  
★想穿浴衣的参加者必须在申请时提出预约。
- 欢迎大家穿自己国家的民俗服装参加。

★申请窗口★

うえだしたぶんかきょうせいすいしんきょうかい  
上田市多文化共生推進協会

(AMU)

TEL/Fax: 0268-25-2631

ueda\_tabunka@po15.ueda.ne.jp

限先报名的30名

报名截止日：7月22日（周五）

第51次

AMU 国际连

うえだ  
上田わっしょい  
『街舞节』

募集参加者

免费参加





# 专为外国人举办的免费咨询会

## 您有遇到困难么？



长野县多元文化共生咨询中心专为外国人举办免费咨询会！

**2022年9月9日(星期五)10点至3点**

**地址：上田市中央公民馆2楼 第1会议室(上田市材木町1-2-3)**

可咨询语种：

葡萄牙语、中文、泰语、他加禄语、越南语、印尼语、英语等

※其他语种请电话咨询。

※如现场没有对应语种翻译人员，将通过电话翻译人员进行翻译。

可以咨询专业人士！

例如…

- ✓ 离婚, 借款问题 → 律师
- ✓ 在留资格及入管问题 → 行政书士
- ✓ 不动产, 继承问题 → 司法书士
- ✓ 市役所相关的手续问题

严守秘密

咨询免费



→当天有市役所的工作人员在现场，可以进行咨询

※律师咨询请提前预约



预约日期截止到8月31日(星期三)

想要预约时、有疑问时的联系方式

长野县多元文化共生咨询中心 电话：026-219-3068

LINE 电话 →→

电子邮箱：yoyaku@anpie.or.jp

网址：<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/> →→

