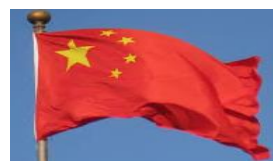


# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2022年8月号 (No. 65)

## ◆介绍上田市立中小学学校的中餐

上田市教育委员会对令和4年度的学校中餐供餐的食材费进行补助, 补助金额为20円/1餐。

市教育委员会为减少由于新肺病菌感染扩大等引发的中餐的食材费用上涨对学生餐的影响, 对中小学校的中餐供餐中心、自我供餐的学校等进行食材补助(20円/1餐)。

今后要在提高学校中餐供餐的质和量上继续下功夫, 积极活用当地产的物产, 提供安全安心的学校午餐。

## ✿中学、小学的学校中餐供餐的食材费:

- ① 小学 平均 270 円/1 餐                      ② 中学 平均 319 円/1 餐

## ✿中小学校的学校中餐, 各饮食部分占食材费的比例 (中小学校的平均)

1食の給食費の内訳(小・中学校平均)



学校中餐示意图



## ✿上田市每天提供约 11600 名中小学学生 (包括教师) 的中餐。

学校中餐供餐是最好的对孩子进行『食育』教育的教材! 上田市教委通过学校中餐培养儿童学生健康的身心, 积极推进『食育』活动!! 为了学生们一生的健康, 作为学生健康的支柱, 学校的中餐显得很重要。上田 3 个学校中餐供餐中心、8 个自我供餐的学校, 每天共供餐 11600 人/份。

## ✿6 岁至 15 岁从小学一年级至初中三年级的 9 年中,

小孩身体变化很大! 下面是孩子们成长的数据

\*根据令和 2 年上田市学校保健统计的数据。

① 男孩的变化: 身高增加: 51cm    体重增加: 36kg

② 女孩的变化: 身高增加: 41cm    体重增加: 30kg

## ✿上田市学校中餐供餐的特点

① 根据孩子们各年龄段的体格, 必须摄取的能量, 的学校供餐标准来进行配餐。

② 提供安全优质的配餐, 多多使用国产食材、天然食材, 尽量使用自家制做的调味料、使用手工制法等, 重视和积极使用本地产的农产品为供餐的食材。

100%地使用上田产的大米!!

小孩是成长得很快很快!! (有个人差)



## ◆市营住宅 9 月期入住者的募集! (询问: 市住宅课 TEL23-5176)

- ✿募集团地: ①千曲町 4 户    ②内堀 2 户    ③中丸子 3 户    ④中丸子第二 2 户    ⑤上丸子 2 户    ⑥上長瀬 1 户  
⑦烏屋 1 户    ⑧上烏居 1 户

募集团地和户数有变动的可能, 应募资格、住房的结构和房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的 HP。

✿申请窗口: 在 9 月 1 日 (周四) 至 8 日 (周四)    市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民服务课。

✿入居者的决定方法: 9 月 16 日 (周五) 在市役所本厅 3 楼 会议室进行公开抽签决定入居者。

✿其他: 在抽签后如有还有没有申请者的住宅, 将以没有中签者为对象, 再次进行募集和抽签。

※单亲家庭、高龄者家庭、残疾人家庭等能满足一定条件的家庭, 有能优先申请的条件, 但这并不是能保证入住。

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!!

当今人生 100 岁的时代，怎样活得更好呢?

### ◆利用短暂的空余时间进行增强健康的活动!

- 上田市开始实施『当今人生 100 岁的时代，怎样活得更好? 增强健康活动的条例』。

基本理念、大家健康创建健康的城市……「**健幸都市うえだ**」。  
けんこうとし

- 要实现身体的健康，重视『饮食』、『运动』、『身体的健康诊断』很重要! 下面主要介绍如何活动身体的『运动』部分。『身体的健康诊断』希望大家利用市的各种『健康检查诊断』的机会，做好自我身体的健康管理。

#### 健康小知识:

①经常坐着是得万病的原因: 大家一天有多少时间是坐着的? 坐着不动的时间增加会造成血液、肌肉的代谢低下，引起心肌梗塞、脑血管疾病、肥胖、糖尿病、痴呆症等的发病，身心的不健康等等。

②日本人的座着的时间排在世界的首位，是最长的!

日本人一天中坐着的时间长达 7 小时，排名世界第一长。平时长时间坐着时，30 分钟至 1 小时要站起来活动一下，也可以坐着活动活动脚、肩，有意识地活动自己的身体对健康很有利!

- 利用短暂的空余时间运动! 对没有时间者，介绍可以轻松开始的运动、拉伸筋骨的健身操，望大家养成良好的运动习惯!

对最近自我感觉运动不足者，上田市健康運動指導士 わしのす 鷲巢女士，向大家推荐活动身体拉伸筋骨的健身操。

肩膀僵硬、疼痛，是许多坐着工作者共同的烦恼。长时间同样的姿势不动会造成肌肉长时持续的紧张、导致血液循环的不良，会导致肌肉更加僵硬。建议在工作中利用短暂的休息时间进行肩、背的肌肉拉伸活动，你可以试试，非常有效!



### 利用短暂的空闲，进行肌肉拉伸体操

#### 向肩膀僵硬、疼痛者推荐

●能预防肩和颈僵硬、疼痛，改善姿势等。

**转胳膊**，仅进行 10 次回转，会有爽快许多的感觉。

- ① 如图把手指安放在肩膀处，像画○圆圈那样慢慢转动胳膊。
- ② 渐渐加大转动胳膊的圆圈范围，就好像在画更大更大的圆圈。



#### 向有膝盖疼痛者介绍

●能防止怕冷、水肿和摔倒! 还能使小腿肌肉绷紧  
**拉伸小腿肌肉** 小腿的肌肉可谓是人体第二心脏! 每天坚持锻炼，会有渐渐小腿肌肉变柔软的效果的。

- ① 如图，一条腿向后退一大步。
- ② 向后退那腿要求指尖先朝前、脚后跟着地。
- ③ 如图，保持拉伸后面那腿膝盖的姿势，慢慢第弯曲前面那腿的膝盖。



力争比现在的生活习惯多活动 10 分钟! 平时健康地多多活动身体，能降低各种各样的疾病的发病危险度。每天仅增加 10 分钟，容易实现，望大家都来试试。下面介绍在日常生活中，你下功夫了去挖掘时间和地点，在平日的生活中容易实现的锻炼!

<p><b>①拉伸肩·背·大腿后面筋骨的健身操</b></p> <p>在工作的短暂休息时，在家里时如图：</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两手放在桌子上。</li> <li>2. 两脚少少分开相当于肩宽。肩和手臂放松、头向下。</li> <li>3. 伸展膝盖后面的筋，胳膊、手臂不弯曲，向下向前押伸展，感觉良好地拉伸身体。</li> </ol>	<p><b>②拉伸大腿后面的筋骨的健身操</b></p> <p>在工作的短暂休息时，在看电视、上厕所时都可以。如图：</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在靠椅子的边缘浅座。</li> <li>2. 向前伸出一腿并脚尖朝上伸展。</li> <li>3. 两手放在大腿上，吸气充满胸部，然后慢慢吐气，行礼姿势上身慢慢倒下去。</li> <li>4. 有意识地伸展膝盖后部筋骨。</li> <li>5. 左右两腿交换地进行。</li> </ol>
<p><b>③拉伸大腿内侧筋骨的健身操</b></p> <p>在看电视、阅读报纸、刊物等时，如下图：</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 座在地上，尽可能打开双腿伸展，允许膝盖有点弯曲。</li> <li>2. 脚尖朝上伸展。</li> <li>3. 伸直腰部，手放在前面（感觉有难度时手可以放在后面）。</li> </ol>	<p><b>④脚后跟向上向下原地踏步的运动</b></p> <p>在厨房、在看电视、在打电话等时，如图</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两脚少少分开小于肩宽</li> <li>2. 有意识地在脚大拇指根处开始双脚脚后跟向上抬起并保持2秒后慢慢向下回到原位置。</li> <li>3. 重复上述活动。</li> </ol>
<p><b>⑤原地踏步运动</b></p> <p>在厨房、在看电视等时，如图原地踏步</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两脚少少分开小于肩宽</li> <li>2. 抬高膝盖至和地面平行，原地踏步。</li> </ol>	<p><b>⑥走楼梯时跳过一阶，有意地跨大脚步</b></p> <p>在上下班的途中、在家里、在单位里、在购物时！</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>•挺胸收腹走楼梯时有意地跨大脚步跳过一阶向上登。</li> <li>※感到有难度时，注意保持好挺胸收腹的姿势，可以一阶一阶地向上登。</li> </ul>

注意：体格和身体的柔软性有个人差，锻炼要根据自己的状况循序渐进。



◆对利用临时保育事业等的利用者进行经济补助

为了对婴幼儿能健康地成长进行支援，减少家长们育儿烦恼、减少孤独育儿的状况。以建成快乐育儿的环境为目标，令和4年开始新的支援事业。家长可以少少放松一下等，各种各样的理由都可以利用临时保育，望大家长灵活利用临时保育事业。

对象：有上田市的住址、无滞纳的市税等，且小孩没有在保育园、幼儿园保育的家长。

分类	儿童的对象年龄	对象事业	补助上限额(円)/对象事业1人		对象期间
1	满6岁、6岁未滿※	● 临时保育服务	是拿生活保护费的家庭	日额 3 0 0 0	令和4年4月1日至令和6年3月31日
2			是住民税非课税的家庭	日额 2 4 0 0	
3			是年收入在360万日元以下的家庭	日额 2 1 0 0	
4			是市长认为是有必要补助的家庭	日额 1 5 0 0	
5	满3岁、3岁未滿※	● 临时保育服务 ● 有病孩子的保育服务 ● 育儿家庭支援中心的利用 ● 在设施短暂住宿	对象事业	1次 日额 1 5 0 0 2次 日额 3 0 0 0 3次 日额 4 5 0 0 4次以上 日额 6 0 0 0	令和4年4月1日开始 终止时期还没确定

※满6岁6岁未滿、满3岁3岁未滿是指满3岁或6岁后至最初的3月31日期间的年龄段。

✿对象事业的事业者在上田市网页上公开。

✿其它：申请方法等请确认上田市的网页。

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!!

◆高等学校上下学交通费等的补助金（4 月至 9 月的分）开始申请!

（询问：市教育总务课 TEL23-5100）

为减轻县内上高中的学生的家长的，孩子上学交通费负担，市交付上下学交通费等的补助金（今年 4 月至 9 月的部分）。

◎补助要领：孩子在县内高中等学校上学（高中、高专等），高中等入学后在 3 年以内的学生家长，其家长没有拖欠市税的情况。而且要求满足以下的 A 或 B 的条件。

◎对象/补助金额：

A：居住地为以下自治会的学生

对象自治会	补助金额 (月額)	备注
野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平	3000 円	
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3000 円	在丸子修学馆高校就读时，不能补助。
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4000 円	
菅平、	5000 円	
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施巢栗、西武	5000 円	在丸子修学馆高校就读时，补助 3000 円。

B：利用公共交通（火车和汽车），上下学时使用月票的学生、月票市内单程距离在 13km 以上。

利用的公共交通	使用月票上下学的市内单程距离	补助金额（月額）
火车	单程距离在 13km 以上	补助市内区间的月票价 20%程度
公交车		

◎申请必须的资料

① 高等学校上下学交通费等补助金的申请书（要在在学的学校打好在学证明）。

② 纳税状况调查同意书。

③ 利用公共交通工具月票的复印件（仅限 B 的对象者）。

※①②的申请资料等可以向高中的事务办公室、询问窗口索取，也可以从市网页下载。

◎申请方法：9 月 1 日（星期四）至 16 日（星期五），填写好申请书等必须的文书，直接向市教育总务课、或各自治区的教育事务所窗口提出申请。

询问：市教育总务课 TEL23-5100

丸子教育事务所 TEL42-3147

真田教育事务 TEL72-2655

武田教育事务所 TEL85-2030

◆请大家注意防止孩子夏天的事故！（询问：上田市消费者生活中心 ☎75-2535）

夏天去海边、河边、山岳等，户外活动的机会增多，是最快乐的季节。

要注意在海里和河里的弱水事故、炎热夏天在车中的中暑事故，和放烟花等时的火灾和烫伤事故!

❁家里的玩水是要重点注意的场所!

『弱水事故』多数是发生在家庭内，小孩在水深不到 30 米的地方都有可能发生事故! 孩子在玩水时家长必须提高警惕，必须把孩子放在自己的视线内时时刻刻看管好孩子。

❁炎热夏天绝对不能把孩子单独留在车中!!

夏天烈日下汽车内的温度有超过 60 度高温的可能，『孩子正在熟睡』、『只是很短的时间』等，因大人的危险意识不够，孩子的生命危险就在眼前。写给家长们，只是很短的时间，离开汽车时也必须带孩子一起离开。

❁必须引起重视，因放烟花造成的烫伤事故、发生火灾等的事故!

由于放烟花手、脚、脸被烧伤，眼睛被烧伤严重的导致失明事故也有发生，还有烟花的火花飞出引起干草燃烧、放完烟花后火没有完全熄灭引起火灾等等事故。

希望家长督促孩子在玩放烟花前准备好一桶消火用水放在附近，放完了的烟花要放入消火用水的水桶里，再就是烟花在中途火灭了、接近烟花去望也很危险! 要坚决杜绝危险行为!



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

●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

◆9月9日定为【急救日】 介绍小孩的急救，咨询，就诊等(询问：地区医疗政策课 ☎75-6787)

日本的医疗有平日白天医疗时间内的一般就诊，急救医疗等。  
 特别是在夜间上哪里可咨询、就诊，平时就要进行确认。

小孩急救・  
有病儿保育



★当重症需要急救时，不用犹豫请拨打急救运送 (119)!!

	白天	晚上 (23 时以前)	晚上 (23 时以后)
平日	自己的主治医师 (※かかりつけ医) 自己的主治医师是指当你生病时，接受初期的医疗、对健康有不安时能放心地去咨询和就诊的，离你比较近的主治医师。当小孩有身体的不舒服能及时给与诊疗。必要时会介绍去其它专门医院。	上田市内科・小児科初期救急センター •对突然的、不能等到明天白天去就诊的急病，进行应急的内科诊疗。 •必须先电话预约后，按指示去就医！要求 22:30 为止前去办理手续。 •地址：上田市緑ヶ丘 1-27-21 (和信州医疗中心接邻)	二次急救等 •拨打 ☎ #8000 (长野县小儿急救咨询电话) 根据小孩的病情，拨打急救运送 (119)、也有可能给你等到第二日再就诊的进言。
周日 休假日	『休息日的紧急医』※上田医师会上田市网页的中文网也有登载。 长野县有介绍假日、夜间紧急医的专用呼叫电话，请确认。 TEL: 050・3033・0665	•电话咨询时间：19:00~23:00 •诊疗时间：20:00~23:00 内科 (16 岁以上) ☎0268 (21) 2280 小児科 (15 岁为止) ☎0268 (21) 2233 •诊疗日期：每天※休诊日：8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日	

★没有かかりつけ医时、请查查阅【ながの医療情報 Net】



ながの医療  
情報 Net



★小孩有病在夜里遇到困难，拨打 ☎ #8000 (长野县小儿急救咨询电话)



※ 注意要先输入“#”符号后再输入数字“8000”!

- 当小孩有急病、夜间不知如何就医等时，拨打#8000 有护士、保健士等专业人士为你服务、直接帮助顾客。
- 服务时间：每天 19:00~第二天早晨 8:00
- 用手机、固定电话都可拨打#8000! 不能连接时请拨打 ☎ 0263-34-8000



支援促进消费的事业 【电子代金券 QR】

使用『电子代金券 QR』进行消费，最大可获 20% 的折扣  
 期间：9 月 1 日 (周四) 至 10 月 31 日 (周一)

能在对象的店铺使用的【电子代金券 QR】的上限

※『电子代金券 QR』的给与额 1 万日元/1 个 ID

购物金额	『电子代金券 QR』上限	购物金额	『电子代金券 QR』上限
10000 円以上	2000 円	2000 円以上	400 円
5000 円以上	1000 円	1000 円以上	200 円
3000 円以上	600 円	500 円以上	100 円

帰ってきた! チケットQR  
 ~最大20%割引キャンペーン~  
 対象店舗でチケットQRを使うと  
**最大割引 20%!!**  
 キャンペーン期間: 2022年9月1日 ▶ 10月31日まで

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!!

对『电子代金券 QR』感兴趣想利用、但不知道多功能手机的操作?



上田市网页有能使用的对象店铺介绍\登录方法的动画介绍等

为了帮助市民们了解『电子代金券 QR』的取得方法等，在以下的公民馆，召开利用者说明会。

日期和时间	会场	预约开始日	询问 ☎
8月25日(周四) 14:00 至 15:30	真田中央公民館	8月1日	0268-72-2655
8月30日(周二) 10:00 至 11:30	武石公民館	7月19日	0268-85-2023
8月30日(周二) 14:00 至 15:30	丸子文化会館	8月17日	0268-42-3147
8月31日(周三) 10:00 至 11:30	城南公民館	8月10日	0268-27-7618
9月1日(周四) 14:00 至 15:30	西部公民館	8月1日	0268-27-7544
9月2日(周五) 15:00 至 16:30	塩田公民館	7月25日	0268-38-6883
9月5日(周一) 14:00 至 15:30	上野が丘公民館	8月8日	0268-24-0659
9月6日(周二) 10:00 至 11:30	川西公民館	8月17日	0268-22-5004
9月14日(周三) 15:00 至 16:30	中央公民館	8月25日	0268-22-0760

ドコモショップ、auショップ、ソフトバンクショップ都能帮助下载『电子代金券』QR的软件，操作要求自己进行，具体请询问。

## 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）

●诊疗日期和时间：每天 20:00~23:00

※必须先电话预约后，按指示前去就医！并要求 22:30 为止前去办理就诊手续。

★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 ●小儿科（15岁为止）☎0268(21)2233

9月休息日の緊急医(上田医師会) 医院の休息日有急病时, 可以去看病的值班医院  
 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 (0268)	医院的专门
4日 周日	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
	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
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
11日 周日	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
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	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
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
18日 周日	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	室賀診療所	上室賀 1 3 - 5	0268-31-1070	内科
	橋本医院	上田市舞田 1	0268-38-2033	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
19日 周一	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
	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	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
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	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、皮肤科
23日 周五	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
	葦沢内科医院	上田市芳田 1818-4	0268-35-3330	内科
	堀こどもクリニック	上田市中之条 800-5	0268-23-5566	小児科
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	肾科、外科、内科
	上田整形外科内科 (仅有内科)	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科、内科、呼吸内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小児科、耳鼻咽喉科
25日 周日	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1 3 0 8	0268-44-2111	内科
	いわざ眼科クリニック	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-71-6405	眼科
	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
	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
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	

# 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：上田市中央公民館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。

严守秘密

咨询免费

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



→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)

不明白之处也可以询问上田市多文化担当  
电话：0268-75-2245



长野县多元文化共生咨询中心 电话：026-219-3068

↑↑ LINE 电话

想要预约时、有疑问时的联系方式

2022年度厚生労働省委託事業  
Program commissioned by the Ministry  
of Health, Labour and Welfare

UEDA

うえだ

英語・ポルトガル語・中国語・ベトナム語

2022/8/5 (発行日)

むりよう! FREE! GRATUITO! 免费! Miễn phí!

しごとのためのにほんご

Japanese Language for Work

外国人就労・定着支援研修

Training Course for Promoting Stable Employment of Foreign Residents

Curso de Capacitação para Promover o Emprego Estável para Residentes Estrangeiros

外国人就业及稳定就业支援培训

Khóa đào tạo hỗ trợ tìm kiếm việc làm ổn định dành cho người nước ngoài

No.	かいじょう Place / Lugar 会場 Địa điểm học	レベル Level Nível 等级 Trình độ	コースきかん、におし Course Period, Times Período do Curso, Horário 培训期间、课程表 Thời gian khóa học	もうしごみ しめきり Application Deadline Prazo de Inscrição 申请最后期限 Hạn đăng ký	レベルチェックテスト Placement Test Teste de Avaliação 日语水平测试 Bài thi kiểm tra trình độ
130	うえだし ふれあい ふくしセンター Ueda-city Fureai Fukushi center	3	2022/9/9 ~ 2022/11/30 月・火・水・木・金 Mon.Tue.Wed.Thu.Fri. 2 <sup>nd</sup> , 3 <sup>rd</sup> , 4 <sup>th</sup> , 5 <sup>th</sup> , 6 <sup>th</sup> 周一、周二、周三、周四、周五	9/2(金) 2 <sup>nd</sup> SEP	9/5 (月) 13:00~ @ふれあいふくし センター



- もうしごみが おおいコースは はやく うけつけ を おわることが あります！
- In the event we receive many applications, we may terminate the application process early.
- Caso entrem muitas inscrições, a inscrições podera ser encerrada antes da data prevista.
- 申請人数多时, 可能暂停受理申请。
- Việc tiếp nhận đăng ký có thể sẽ kết thúc trong trường hợp số người đăng ký quá đông.

とあいわせ/ Contact Info/ Contato/ 联系方式/ Liên hệ

	周 申遠 Ms.Shuu	080-4336-1320	にほんご・ちゅうごくご Japanese・Chinese 日语・汉语
	ハローワーク うえだ Hello Work Ueda	0268-23-8609 → 43#	<じゅうしょ/Address> 2-4-70, Tenjin, Ueda-shi, Nagano

①外国人就业及稳定就业支  
援日语培训(免费)

等级3: 日常能使用一定程度的  
日语进行会话的程度。

②联系人: 周女士

TEL:08043361320

中文可, 具体请直接询问

③报名最后期限: 9月2日  
日语水平测试, 必须参加。

ふれあい福祉センター

9月5日 13:00 开始

诊疗日:

16岁以