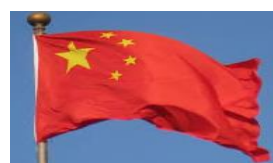




上田信息



中文本地消息 月刊
2022年9月号 (No. 66)

◆令和5年度 保育园等的入园申请手续开始受理 (询问: 市保育课 TEL23-5132)

因家长的就业等、小孩希望去保育园 (保育園)、认定孩子园 (認定こども園)、小规模保育事业所 (小规模保育事業所) 等入托、希望入托对象者、令和5年度的入园申请手续开始受理。各保育园都有它的特色具体请查看市网页, 扫二维码可直接进入。



保育园一览表等

◎能够入园的基准

認定こども園

- 教育部门 满3岁以上的幼儿
- 保育部门 0岁至5岁的婴幼儿

保育園

- 0岁至5岁的婴幼儿

小规模保育事业所

- 0岁至2岁的婴幼儿

§利用保育园、认定孩子园 (保育部分)、小规模保育事业所等时, 家长必须能满足以下的条件之一

就劳	一个月有 64 小时以上的工作	灾后复兴	家长在灾后的复兴活动中
怀孕、生小孩	母亲在怀孕阶段或是产后不久	寻找工作	家长在继续地寻找工作中
有病、有伤或障碍	由于病、伤或是障碍, 保育不能者	就学或职业训练	家长在就学或职业训练中
同居家属的护理	必须对同居家庭成员进行时常的护理、看护的人		

認定こども園 (教育部分) 小孩的年龄在满3岁以上 (※不同的孩子园有对象年龄不同的可能)

◎从申请到入园的过程 (概要)

10月3日 (周一) 开始, 在各保育园和市役所保育课窗口等分发『認定申請書兼入園申請書』及申请时必须一起提交的资料。详细请查看一起发放的【保育园入园指南】、有不清楚的地方请向市保育课询问。

◎办理入园手续 (希望保育者必须进行手续)

日期和时间	办理地点
①11月1日 (星期二)、2日 (星期三) 12:00 至 18:00	希望入园的保育园、 幼儿园等
②11月4日 (星期五)、7日 (星期一) 8:30 至 19:00 ※没能在①的保育园・幼儿园等申请者	市保育课或丸子、真田、武石自治中心的市民服务课

※如错过了以上办理日期时, 请直接向市保育课 TEL23-5132 联系



Q 将要出生的孩子如何申请?

A 入园申请在出生前就能办理预约, 前去办理时请带上母子健康手册。根据入园申请状况有要进行入园调整的可能性。

Q 当碰到需紧急入园的实际困难时?

A 当碰到特别困难时, 市将在可能范围内给与办理随时可以入园的手续, 请有困难者可去希望入园的保育园或市保育课相谈。

2月上旬认定证・利用决定通知书的发送、下旬入园说明会

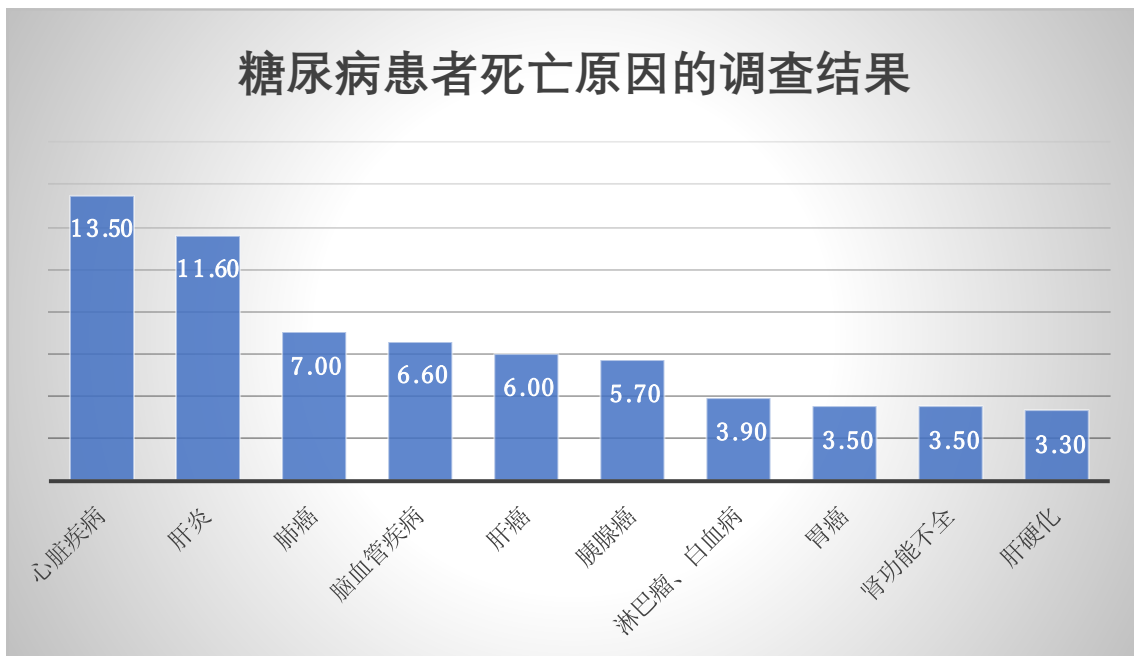
4月上旬保育园、幼儿园等入园仪式、中旬前期保育费的决定通知

◆以「^{けんこうとし}健幸都市うえだ」为主题的^{けんこう}健幸连载 *****预测人生 100 年的时代将来到!*****

I 糖尿病和脂肪肝的负连锁

以『^{けんこうとし}健幸都市うえだ』为目标，把预防糖尿病重症化作为一重点的内容，下面介绍一下糖尿病的基础知识。对糖尿病采取放置的态度，对患者本人的生活的质影响很大、也可能有危及生命危险。以本人为主借周围人的力量、保健医疗的力量来预防及防止病情的恶化显得非常重要。

根据厚生 2019 年的国民健康·营养调查，20 岁以上者糖尿病及糖尿病的预备群体的总人口共有 2251 人，大致 4 人中有就有以 1 人，比例很大。我们平时吃下去的食物中的碳水化合物（淀粉、糖质）被消化、分解成最小单位是葡萄糖，此葡萄糖被小肠吸收，进入血液被送到全身各处的细胞，葡萄糖是人体细胞的能源，特别是人体的脑要消费 20%左右的能量，这力量的来源几乎全是葡萄糖！这么重要的葡萄糖如太多了就会发生问题。那为什么会出现重要能源葡萄糖的量太多呢？是人体内吸收的葡萄糖量太多了，没能被用完，说明吃得太多或者说人体作为体力能源使用的葡萄糖过少。血糖（*血液中的葡萄糖）高，会引起全身各部位的大小小的血管、毛细血管的内皮细胞的障碍。肾脏的血管发生障碍，不能进行正常的排尿，发展的最终结果是要依靠透析来维持生命，如是主要的大血管动脉硬化进展，是造成心肌梗塞、脑梗塞等和生命危险有关的病的原因。其它血糖高还容易感染和得恶性肿瘤等。下图表示了糖尿病患者死亡原因的调查结果。



糖尿病是危害的重大疾病，一般人会认为患者们都在进行诊疗，其实实际情况并不是这样。那又是为什么呢？糖尿病一般是没有自我症状的，不进行健康检查自己不知道已患病者、就是健康检查被查出也没有引起重视者很多很多！特别是患糖尿病的 40 岁至 50 岁中年男性在医疗机构的就诊率低下、只有 50%左右。其实糖尿病在发病的早期就进行治疗，可以防止的病情恶化的很多患者、就是因为没有及时的治疗酿成了后果严重的大病。希望大家务必进行一年一次的身体健康检查，有被指出的健康问题时一定要去医疗机构就诊。

◆10 月份是儿童津贴·特例交付的支付月

令和 4 年 6 月至 9 月的儿童津贴·特例交付的钱，将在 10 月 7 日（周五）通过银行转账的方式支付到你指定的帐户。请大家通过打卡等进行确认。当有孩子出生或有抚养初中生以下儿童者迁入本市时，需要办理儿童津贴的申请手续、公务员请向自己的工作单位询问。不清楚发给条件还没有提出申请者、现况提出届（在 6 月初邮送给的对象者）还没有提交者，在手续提出前不发给儿童津贴·特例交付。请还没有办理手续者要尽快办理手续。

询问：上田市子育て子育て支援課 ☎ 2 3 - 5 1 0 6

◆高齢者の流行性感冒の予防接種开始了(讯问: 市健康推进课 TEI28-7124)

●对象: ①65岁以上的市民(能表示希望接种的意识者) ②60岁至64岁者, 患有心脏、肾脏、呼吸器官、艾滋病等疾病者及有身体障害1级手册者, 或医生的诊断书证明有同等程度的障碍者。

●期间: 10月1日(周六)至12月31日(周六)

●费用: 1300円日元(生活保护者、出示市发行的免费受诊证时免费)

●携带物品: 保险证、驾驶证等能确认年龄及住址的证件、体温计(拥有的人们)。

上田市令和4年度流行性感冒の予防接種の委托医疗机构一览表(接种必须电话向以下医疗机构事先预约)

医疗机构名(日语表示)	地区	电话	医疗机构名(日语表示)	地区	电话
小松内科循環器科医院	上田	0268-27-2200	うえだはらライフクリニック	上田原	0268-22-0872
吉松整形クリニック	上田	0268-25-2515	上田原レティース&マタニティクリニック	上田原	0268-25-3511
上田腎臓クリニック	住吉	0268-27-2737	日比優一クリニック	上田原	0268-21-0721
いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化内科医院	古里	0268-71-6078	小泉クリニック	小泉	0268-81-0088
豊殿診療所	殿城	0268-29-1220	ついじ内科消化器科クリニック	筑地	0268-29-8686
い内科クリニック	古里	0268-21-3737	森ロコモクリニック	下之郷	0268-38-1313
こさとクリニック	古里	0268-28-4111	山田内科医院	下之郷	0268-26-8181
ハートクリニック上田	踏入2	0268-23-0386	リサーチパーククリニック	下之郷	0268-37-1133
上田病院	中央1	0268-22-3580	甲田クリニック	古安曾	0268-38-3065
甲田医院	中央1	0268-22-0859	川西医院	保野	0268-38-2811
佐藤胃腸科内科	中央1	0268-22-2342	五野医院	小島	0268-38-0101
日新堂医院	中央3	0268-22-0558	桜の丘こどもクリニック	下小島	0268-71-6171
クリニック岡田	中央6	0268-24-2662	塩田病院	中野	0268-38-2221
杉山クリニック	中央北1	0268-26-8200	橋本医院	舞田	0268-38-2033
安藤病院	中央西1	0268-22-2580	わかた内科	新町	0268-28-2540
花園病院	中央西1	0268-22-2365	川西生協診療所	仁古田	0268-31-1411
宮下医院	中央西1	0268-22-4328	室賀診療所	上室賀	0268-31-1070
柳澤病院	中央西1	0268-22-0109			
田中クリニック	常入1	0268-23-5757	以下丸子地区		
吉田こども医院	常入1	0268-24-1222	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	0268-44-2111
上田整形外科内科	常田2	0268-75-7518	三才山病院	鹿教湯温泉	0268-44-2321
宮坂内科小児科医院	常田2	0268-22-0757	メンタルサポートそよかぜ病院	塩川	0268-35-0305
大谷外科・眼科	常田3	0268-27-2220	つかはらクリニック	塩川	0268-75-5544
飯島耳鼻咽喉医院	大手1	0268-22-1270	岸医院	上丸子	0268-42-2679
村上医院	大手1	0268-22-3740	塚原醫院	上丸子	0268-42-5558
ささき小児科医院	常盤城5	0268-27-7700	のどか内科クリニック	中丸子	0268-42-6501
依田医院	常盤城5	0268-28-1223	丸子中央病院	中丸子	0268-42-1111
渡辺皮膚科・形成外科クリニック	小牧	0268-29-1112	沖山医院	長瀬	0268-42-3451
上田透析クリニック	御所	0268-27-3006	すがわら整形外科クリニック	長瀬	0268-42-5865
城南病院	御所	0268-22-3481	山浦内科クリニック	長瀬	0268-71-0170
半田循環器科内科医院	中之条	0268-28-0888	生田耳鼻咽喉科医院	生田	0268-41-1187
堀こどもクリニック	中之条	0268-23-5566	大久保医院	生田	0268-42-6465
三原内科医院	中之条	0268-27-6500	以下真田地区		
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	0268-28-8733	さなだクリニック	長	0268-72-0711
高野外科医院	秋和	0268-22-8266	本原クリニック	本原	0268-72-5550
上田生協診療所	上塩尻	0268-23-0199	小林医院	傍陽	0268-75-3555
葦沢内科医院+	芳田	0268-35-3330	以下武石地区		
下形整形外科クリニック	芳田	0268-35-5252	武石診療所	下武石	0268-85-3308
金井医院	国分	0268-22-9716	其他地区		
はらだ内科クリニック	大屋	0268-36-0520	国保依田窪病院(長和町古町)	026868-2036	
かながわクリニック	蒼久保	0268-34-5151	●上面的医疗机构按地区排列, 可查阅自己家附近的医院, 上田市大多数医院都在表中, 不仅仅这次打流感预防针、平时寻找看病医院时也能用, 请大家保存! 供参考!!		
斉藤外科医院	蒼久保	0268-35-0887			
あおぞらクリニック	上田原	0268-75-1100			
飯田整形ペインクリニック	上田原	0268-28-1211	询问: ・市健康推进课 ☎28-7124 ・丸子保健センター☎42-1117 ・真田保健センター☎72-9007 ・武石保健センター☎85-2067		
池田クリニック	上田原	0268-22-5041			

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!!

◆在 24 小时便利店能取得『新型冠状病毒疫苗接种证明』

(※上田市目前只有在セブンイレブン能取得)

•服务时间: 6: 30 至 23: 00 (含周末周日和节假日)
•必须使用个人番号卡 (利用暗号在多功能打印机上取得), 在打印证明前必须很好地确认, 姓名、接种内容等!!

•费用: 120 円/1 份。

•证明有 2 种

①日本国内用

②海外用及国内用

※希望取得海外用『新型冠状病毒疫苗接种证明』、必须满足: 是在政府自治会有一次取得过海外用证明者或是使用厚生劳动厅的新冠疫苗接种证明软件取得过海外用证明者, 才能在 24 小时便利店能取得海外用及国内用『新型冠状病毒疫苗接种证明』。

•由于搬家等现在地址和接种时住民票的地址不同时, 在多功能打印机上有要选择接种时住民票上的市村町的必要。



◆针对福祉车辆有价运输等驾驶员的讲习会 (询问: 高齢者介護課 ☎23-5140)

以本地居民参加为主体的福祉的移动服务, 在参加中的人员, 今后想参入福祉的移动服务的人们都可以参加本次国土交通大臣指定福祉车辆驾驶员讲习。

日期: 10 月 25 日 (周二)、26 日 (周三) 两日都是 9: 00 至 17: 00

地方: 神川地区公民館

主要内容: 10 月 25 日是学习基础知识、26 日是学习实际驾驶技术

对象: 在市内居住, 2 日课程都能参加者

定员: 先报名的 20 名

费用: 1650 円 (日元), 是教材费在当日交。

携带物品: 笔记用品、驾驶证、午餐、茶水等

申请: 9 月 26 日 (周一) 以后向市高齢者介護課 ☎23-5410 申请。

◆グレート☆無茶 氏 的讲演会『如何实现理想』

(询问: 中央公民館 ☎22-0760)

以培育青少年为目的的市民集会, 和グレート☆無茶さんの讲演会一起还举行『孩子们在新冠感染灾害中的各种想法』的发表。当然还有大家熟悉的 信州职业摔跤!

日期: 10 月 30 日 (周日) 13: 30 至 15: 30 (13: 00 开始办理入场手续)

地方: 上田文化会馆 大会场

讲演的主题: 『***如何实现理想*** 尊重孩子们的未来·愿望·理想!』

讲师: グレート☆無茶 (信州职业摔跤 法人)



◆介绍支援返还奖学金的补助金事业

市对被满足规定条件的中小企业的雇佣者, 在返还奖学金等期间内者, 对返还奖学金的一部分金额进行补助。申请要求事先进行登录。

事先登录期间: 9 月 30 日 (周五) 为止。

交付期间: 10 月 3 日至 31 日

对象: 令和 3 年 4 月至令和 4 年 3 月被满足市规定条件的中小企业雇佣者。

补助的对象期间: 令和 3 年 10 月至令和 4 年 9 月期间返还奖学金的金额。

申请: 申请书在市网页可下载, 填写好后邮寄或直接向申请窗口 (市地区雇佣推进课) 提交。

其它: 就业条件、补助对象的奖学金、必须的申请材料等具体情况, 请查看市网页。

询问: 市地区雇佣推进课 (平日 8: 30 至 17: 15)

邮寄地址: 〒386-0012 中央 4-9-1 TEL: 26-6023



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

◆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』→

うえだっこ うえだっこ

✧推出名为『上田孩子』的电子母子手册(※『上田孩子』的软件是由上田市运行的免费软件)

有中文等16种外国语对应, 和现在大家现在有的『母子手册』可以一起使用, 多功能手机、平板电脑都可以利用非常方便, 请大家使用。

うえだっこ

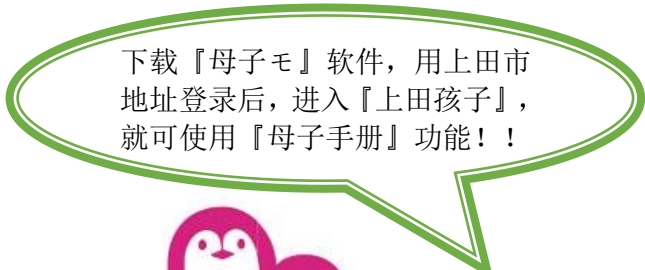
介绍『上田孩子』电子母子手册, 有很多有用的功能。

- ①妈妈怀孕时、孩子出生后的健康记录。
(孩子的成长过程、怀孕时的形象等的记录可以附上照片)
- ②预防接种的日程管理。
- ③婴幼儿设施的活动, 从市里来的通知。
- ④关于怀孕、孩子的出生、养育孩子的知识及进言。
- ⑤育儿日记、成长记录等能是图表、照片及说明文的合成。
- ⑥不住在一起的祖辈等其他亲人能信息共有。

✧适合婴幼儿生长发育时期的玩耍 (问询: 発達相談中心 ☎24-7801)

为了婴幼儿身心和语言的成长, 快乐地玩耍! 快乐地培养!

(介绍10个月时期的小孩, 有着重要意义的游玩)



	球扔来扔去	遥遥手推车
玩法	和小孩面对面, 相互对扔转动的球, 一个人扔球, 一个人接球的游玩。	①把手臂打开至肩膀的宽度。②要求如图肩膀在婴儿手腕垂直线上方被支撑。③左右横向摇动婴儿身体。
要点	当扔球时要向孩子打招呼『球来了』, 在孩子能很好地接住球时要及时给与赞扬, 使球的玩耍更快乐地进行。	大人要水平地把握好孩子的身体, 当孩子做得好时, 可以高声地表扬, 很棒呀!
锻炼的意义	<ul style="list-style-type: none"> • 一起游玩, 感受相互之间交流的快乐! • 扔来扔去球的速度的快慢等、抓住球的玩能锻炼身体的动作和手指的灵活性。 	<ul style="list-style-type: none"> • 孩子能抬起头部、伸展背脊的筋骨的姿势是能站起来的基本。 • 让孩子明白在表扬他, 能挖掘和培养他的能动性。 • 孩子用双手着地的手掌来支撑自身体重, 有利于很好地使用手指, 同时使用语言来引导孩子的动作等能促使婴幼儿大脑的成长。

✧当你有困难时

●孕妇、培养孩子的网上咨询

利用zoo软件可在家安心进行网上咨询! 由于受新冠感染症的影响, 带着孩子外出有担心者、不便外出的孕妇等都可以在自己的家里, 通过zoom软件进行网络咨询。日程等的预约可通过上田市的官方网页进行, 也可以通过电话进行。

●随时都可以进行管理营养师、牙科卫生士、保健师的个别咨询预约!

♣ 母乳、孕妇的咨询窗口: 9:30 至15:30

(由助产师回答母乳养育孩子、妊期中的担心和不安等的咨询)

♣ 健康咨询窗口: 9:00 至16:00 (对婴儿进行身长、体重的测量, 有关育儿、饮食等的咨询)

♣ 育儿110电话 育儿专用电话 TEL23-4444 (市健康推进课)



オンライン相談室

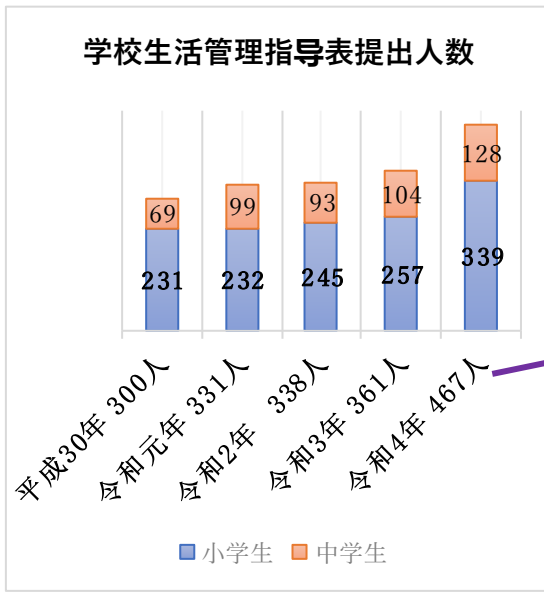
24小时对应紧急医疗情报

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

◆介绍上田市立中小学学校的中餐在食物过敏方面的对应

学校的中餐是处在生长期的学生们的健康的支柱，显得很重要！学校的中餐不仅仅是营养的摄取，还是对孩子进行『食育』教育的教材，对认识饮食的重要性和快乐地进餐都起了很大的作用。

为了所有的学生都能安心地品用学校的中餐并快乐用餐，上田市教委制定了学校中餐对食物过敏的对应的基本方针，在令和 3 年 3 月出台。今年 4 月开始在市内中小学学校的中餐供餐中开始正式贯彻执行食物过敏对应的基本方针。目前中小学校的中餐供餐中心、自我供餐学校的供餐处、教委等有关部门相互合作，把安全放在第一位，在切实地推进食物过敏的对应的工作！

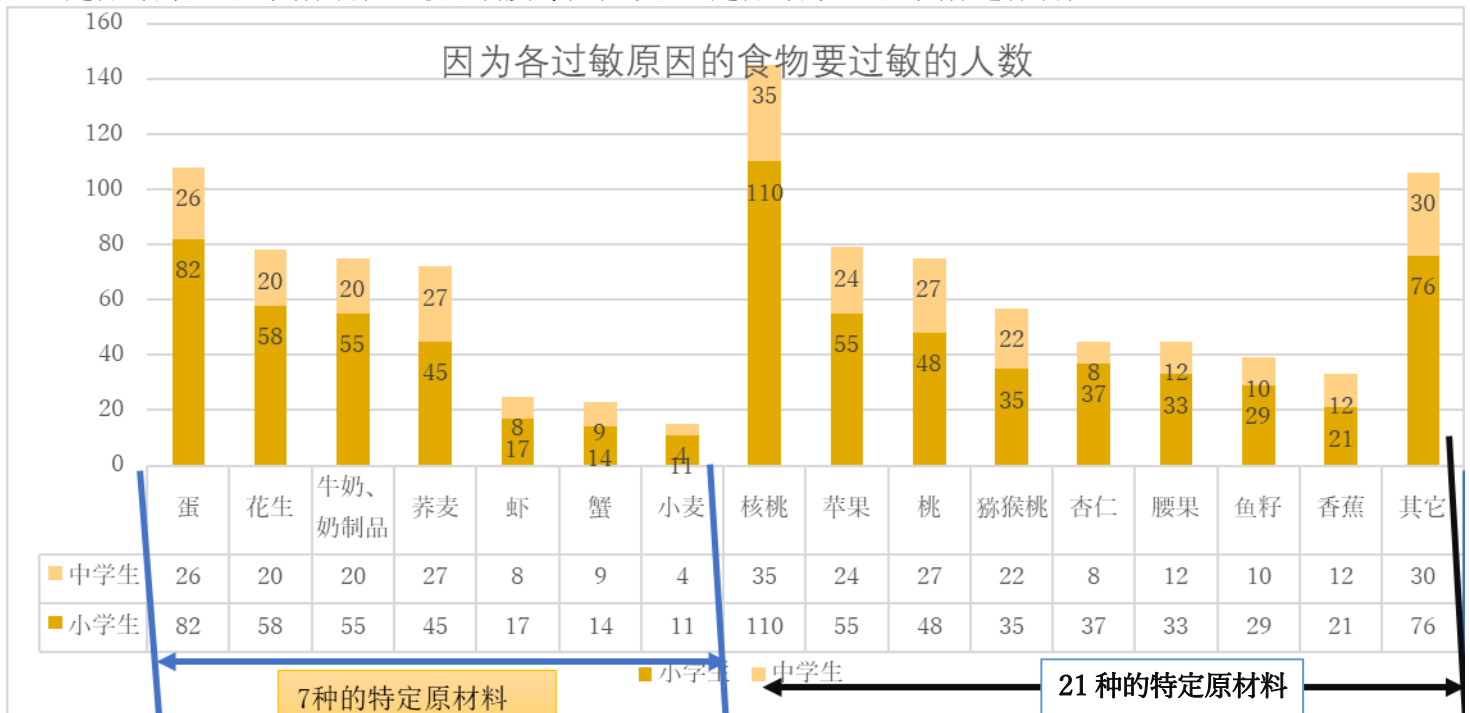


市教委令和 4 年度对食物过敏对应的基本方针的贯彻，要求家长们提出『学校生活管理指导表』，比前年度约增加了 100 人。

◎市内儿童、学生的食物过敏的状况

学校对食物过敏的需要对应的儿童学生，要求他们的家长每年向学校提交『学校生活管理指导表---(过敏疾患用)』※个人的过敏疾患情报要求主治医师填写。

食物过敏在学校供餐以外，烹调的家庭课、运动等要在外住宿时都有发作的可能。学校根据『学校生活管理指导表---(过敏疾患用)』，保证学生能安全地渡过每一天，对平时的对应及紧急状态时•的对策联络制度等在和家长一起探讨的基础上具体确认。联络制度等在和家长一起探讨的基础上具体进行确认。



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

上田市内科・小児科初期救急センター



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

◆ 10月の休日緊急医 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

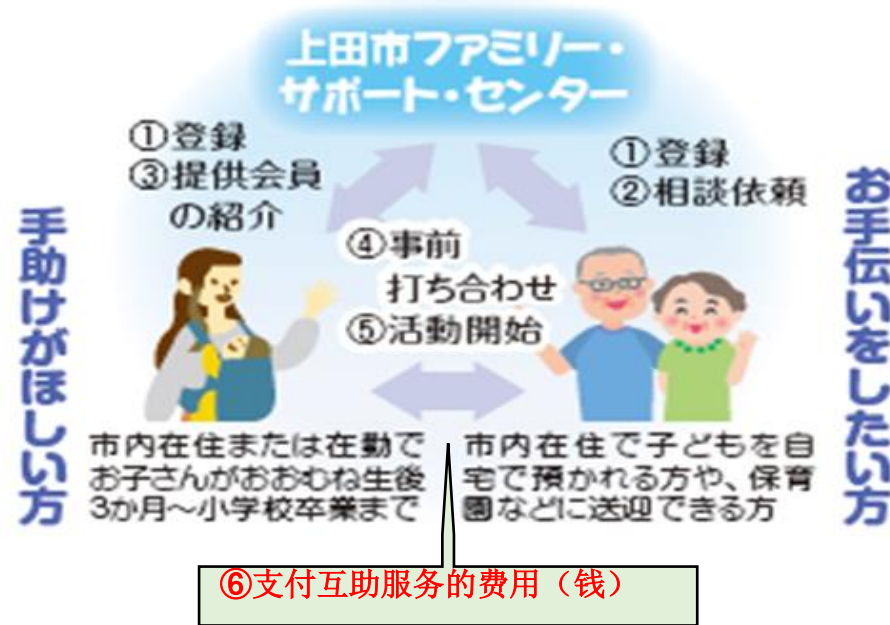
日期	值班医院 (名称用日语表示)	地址 (用日语表示)	电话 (0268)	医院的专门
2 日 周 日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	桜の丘こどもクリニック	上田市小島 6 9 9 - 1	0268-71-6171	小児科 (专门医)
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、肠胃科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮肤科
	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
9 日 周 日	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
	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	上塩尻 393-1	0268-23-0199	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
	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
	金井医院	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
	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
10 日 周 一	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
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	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
16 日 周 日	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 1499-2 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
23 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
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
30 日 周 日	塩田医院	上田市中野 2 9 - 2	0268-38-2221	内科、外科、 耳鼻咽喉科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	室賀診療所	上室賀 1 3 - 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
	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

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!!

◆家庭帮助中心（ファミリーサポート・センター）的讲座和会员募集!

家庭帮助中心是对养育孩子需要帮助的人们（依赖会员）和希望对养育孩子的家庭进行帮助的人们（提供会员），通过登录进行养育孩子的相互援助的有偿服务（基本上 600 円/小时）的会员制组织。本中心对依赖和提供双方的会员随时进行募集。



主要的相互援助内容:

- 保育园、幼儿园等下课后去儿童设施的接送、及这前后时间段里对小孩进行照看。
- 家长去医院、兄弟姐妹者的学校等活动外出时，暂时对小孩进行照管等。
- 保育园、幼儿园、小学等临时听课时对小孩进行照看。

申请网页



◎开办有关《ファミリーサポート》基础知识讲座

是针对希望对养育孩子的家庭帮助的人们（提供会员）的讲座。对有偿相互援助有兴趣者都欢迎参加!

报名: 10月7日（周五）止向家庭帮助中心报名 TEL21-3016, 有托儿服务要事先预约, 限先报名的3名。

地点: ふれあい福祉中心（中央3-5-1）2楼大会议室或3楼训练室

询问: 家庭帮助中心本部 TEL21-3016

日期	时间	内容	
10月	14日 周五	9:30 至 10:30	关于家庭帮助中心的说明
		10:40 至 11:40	使用车接送时的留意点及车用儿童安全椅的使用
	17日 周一	9:30 至 10:30	小孩身体的成长发育、疾病
		10:40 至 12:00	需要特别支援的孩子的对应
	18日 周二	9:30 至 10:50	为了对养育孩子家庭提供支援的服务, 小孩的玩耍·保育的心得, 如何照看孩子
		11:00 至 12:00	小孩的饮食和健康的管理
19日 周三	9:30 至 11:00	救命的入门教程（心肺复苏法和AED的使用）	
		小孩的事故和安全对策 和提供会员交流会	

◆令和4年度振兴体育演讲会(免费入场)

上田市交流文化艺术中心（サントミュージー

ゼ）邀请 福岡賢樹 氏 为讲师，大家能听到如何实现『文武双全』的健康人生的秘诀！讲演以外还有体验橄榄球、还有为大家准备了能获得福岡賢樹氏签名的豪华纪念品抽签会。望大家踊跃报名参加。

日期: 11月26日（周六）13:30 至 15:30 *开场 12:30

地方: サントミュージー 大音乐会场

讲师: 福岡賢樹 现任天堂大学医学部2年级学生元国家橄榄球队队员。

定员: 先报名的1276名

申请: 10月3日（周一）9:00 开始网上申请。

申请期限: 10月31日，一人一次最多能报名4人，至定员满为止。

※演讲会的入场券后日会寄给申请者，座位自由，指定不可。

询问: 交流文化运动课: ☎75-2005



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