



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2022年11月号(No. 68)

## ◆作为物价高腾对策、国家、上田市都有发补助金给低收入家庭的政策（市福祉课 TEL 0268-75-1362）

①国家：5万日元/1家庭 ②上田市：1万日元/1家庭（补助金的具体情报可查阅市网页）→

市网页



事业名称 补助金额	主要的对象家庭
①国家 电、煤气、食品等价格高腾的紧急支援补助金 <b>5万日元/1家庭</b>	全家庭成员都是令和4年度住民税的非课税者。 ※如是仅由住民税课税者的被抚养者构成的家庭，属对象外。
②上田市 原油、物价高腾对策上田市的补助金 <b>1万日元/1家庭</b>	全家庭成员都是令和4年度住民税的所得割（※收入除控后的部分）非课税者。而且是经济补助生活保护家庭或满足以下1至4条件中的一项的家庭。 (1)仅65岁以上者的家庭 (2)有要介护4、5级要介护者的家庭 (3)有家庭成员持重度残疾手册者等的家庭 (4)是儿童抚养补贴支給对象的家庭。

✿ 发给补助金①和②的基准日，以令和4年9月30日、住民台账上的家庭和课税状况来判定。

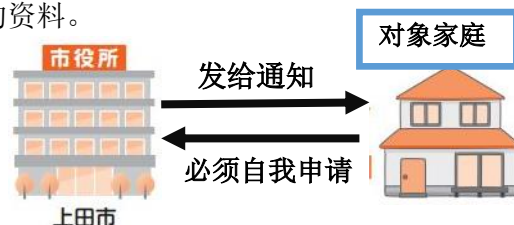
✿ 申请手续，补助金①和②都向上田市申请。市向对象者邮送申请手续的资料。

✿ 需要自己向上田联系的家庭（市福祉课：☎75-1362）

• 家庭中有还没有完成住民税申报的成员。

• 不能满足『全家庭成员都是令和4年度住民税的非课税者』条件，

但令和4年里遇到不可预测的收入减少，和非课税家庭同等困难的家庭。



## ◆市营住宅12月期入住者募集

**市营住宅入住者募集**（询问：市住宅课 TEL0268-23-5176）

• 募集团地：①千曲町/1户 ②内堀/2户 ③中丸子/3户 ④上丸子/2户 ⑤鸟屋/1户 ⑥上鸟屋/1户

• 申请窗口：12月1日（周四）至8日（周四）

平日的8:30至17:15 市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民サービス课。

• 入居者的决定方法：12月16日（周五），市役所本厅3楼会议室进行公开抽签。

※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，有能优先申请的优先条件，但这并不是说能保证入住。

## ◆开办上田市的小学生滑雪教室(2天住1晚)（询问：市スポーツ推進課 TEL0268-23-5196）

**以学习滑雪技能，积极参加交流为目的小学生滑雪教室。**

- 日期：令和5年1月4日（周三）至5日（周四）
- 对象：能适应团体生活、且一个人能参加、市内小学5、6年级的学生
- 地方：菅平高原滑雪场
- 教练：全日本滑雪联盟公认指导者（上田滑雪俱乐部成员）
- 定员：60名（当报名超过定员时、抽签决定参加者）
- 参加费：9000日元（包含讲座费、住宿费、滑雪行车费用、保险费等）

向参加者邮送可参加决定通知和交费单，费用要求在12月20日（周二）为止交纳。

- 报名：11月24日（周四）9:00开始至12月2日（周五）15:00为止向市网页申请。

市网页



## ◆迎新年插花教室（制做迎新年的插花※フラワーアレンジメント询问：☎29-0210※上田情報ライブラリー）

日期、时间和地点：12月25日（周日）13:30至15:30 上田火车站前大楼 パレオ 2楼会议室

讲师：関口 鶯佳 老师（上田 青い鳥创建者）

定员：先报名的20名

费用：2500日元 ※材料费

携带物：花用剪刀、作品携带袋、垃圾袋

报名：12月2日（周五）至19日（周一）电话或窗口申请 ※12月19日以后的取消，要支付全额材料费。

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!!

◆今年冬天的户外运动 \*\*\*请尽情地享受上田的雪\*\*\*

菅平高原全滑雪场通用和武石番所ヶ原滑雪场的滑雪行车乘车券，今年滑雪季节里，对滑雪行车乘车券有打折优惠! 各滑雪场的滑雪行车乘车券购买处对象者可购买优惠乘车券。

期间: ①菅平高原全滑雪场通用: 12月9日(周五)至令和5年2月5日(周日)

②武石番所ヶ原滑雪场: 12月24日(周六)※预定至令和5年3月26日(周日)

菅平旅客索道协会 HP



菅平高原(すがだいら)全滑雪场

	一日券		2日券		菅平高原雪娱乐场【上田市民季节通用券】 以在上田市工作、上学者为对象，11月30日(周二)为止、面向市民贩卖早期打折全季节通用券。详细请查看菅平旅客索道协会 HP(※可利用上面的二维网查看)，或电话询问(TE:0268-74-2137)。 营业期间: 12月9日至令和5年4月2日 使用时间: 8:30至16:30
	普通	菅平优惠	普通	菅平优惠	
大人(高中生以上)	5400円	4400円	9700円	7700円	
小学生	3100円	2100円	5800円	3800円	
中学生、60岁以上者	4300円	3300円	8000円	6000円	
老人(70岁以上)	3800円	2800円	6900円	4900円	
学龄前儿童	1100円	100円	2200円	200円	

询问: 菅平旅客索道协会 TEL:0268-74-2137,

真田产业观光课 TEL:0268-72-4330



武石番所ヶ原(たけしばんしょがはら)滑雪场

	一日券	
	普通	たけし番所优惠
一般	3550円	2550円
上田市民、练马区民	3000円	2000円
50岁以上者	2030円	1030円
小学生	1520円	520円

•营业期间: 12月24日※预定至令和5年3月26日

•营业时间: 8:30至16:30

•询问: 上田地区振兴事业团 TEL0268-42-1003

•本季节开始的日, 对滑雪行车乘车券免费。

•详细请查看上田市的 HP



(询问: 武石番所ヶ原滑雪场 ☎0268-86-2213 武石产业建设课 ☎0268-85-2828)

◆新肺炎感染变异毒株【奥密克戎】对应2价新冠疫苗接种情报 NEW!!

询问: 市新型コロナウイルス感染症対策室 TEL 0268-75-6676

①接种对象: 已完成第1、2次接种12岁以上、前一次接种后已3个月以上者, 新2价1【奥密克戎】对应疫苗1人接种一次。

※接种间隔缩短, 上田市已确定以前一次接种已有3个月以后者为对象!!

变异毒株【奥密克戎】对应的2价新冠疫苗	1、2次接种的对象者	新冠疫苗接种第3次已降的对象者	
		12岁以上者	18岁以上者
辉瑞会社制(ファイザー)疫苗 BA·1对应型/ BA·4-5对应型	×	○	○
武田会社制(モデルナ)疫苗 BA·1对应型	×	×	○



②婴幼儿的新冠疫苗接种开始了

- 向对象者邮送疫苗接种的指南等。具体情报请查看市网页。
- 使用辉瑞会社制(ファイザー)出生后6个月至4岁婴幼儿用新冠疫苗。
- 接种的预约、接种券的再发行等请向上田市新冠疫苗接种电话呼叫中心 询问。



上田市新冠疫苗接种电话呼叫中心

服务时间: 9:00至17:00

☎0570-079-567(对时间费用固定)

☎0268-75-7181(固定电话用)

网上预约24小时对应



24時間対応



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



◆介绍上田市立产妇产科病院的今后和上田地区的妇产科医疗

为了今后出生的婴儿和妈妈能拥有更安心的分娩环境，决定将上田市立产妇产科病院的医疗功能归属集中于信州上田医疗中心。

①令和5年3月底为止，不再受理在上田市立产妇产科病院的分娩（生孩子）。

分娩部分机能将由信州上田医疗中心担任。令和5年4月开始只进行外来门诊服务，至令和6年3月底为止，上田市立产妇产科病院全部的医疗服务将移交至信州上田医疗中心，上田市立产妇产科病院将**完全关闭**。



②介绍令和5年4月1日以后上田地区的妇产科医院

	医疗机构	地址	电话
能分娩（生孩子）的 医疗设施	角田産婦人科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760
	信州上田医療センター	上田市緑ヶ丘 1-27-21	0268-22-1890
	助産所とうみ	東御市鞍掛 198	0268-62-0168
不能分娩（生孩子） 的医疗设施	上田原レディース&マタニティクリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511
	つかはらクリニック	上田市塩川 1358-1	0268-75-5544
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573

③令和5年度上田市立产妇产科病院的对外门诊

诊疗科：妇科、产科（分娩以外）、助产师外来等

诊疗日和時間：平日的周一至周五 上午 8:15 至 11:00 下午 13:30 至 15:30

预约方法：平日的周一至周五 下午 14:00 至 16:00 使用预约专用电话 ☎0268-24-5029 预约

关于产后关怀（接受白天的服务）

服务内容：对母子的身体面的护理，并进行母乳、婴儿照看等等的咨询服务。为婴儿和产妇提供服务。

利用对象：•无需医疗诊疗的婴儿（\*未满1周岁）和妈妈一起参加（※是防止产后忧郁症事业的一环）。

利用时间、费用：9:30 至 15:30 7000 日元/1天

（市里对市民有补助制度，但只有通过了市里认定的对象才能使用补助制度，希望者请咨询）

利用咨询：•市民：健康推进课 ☎0268-23-8244 丸子保健中心 ☎0268-42-1117

真田保健中心 ☎0268-72-9007 武石保健中心 ☎0268-85-2067

•住址在市外者：上田市立产妇产科病院 ☎0268-22-1573（平日 9:00 至 17:00）



◆令和5年度的儿童课后俱乐部的利用申请（讯问：上田市学校教育课 ☎0268-23-5195）

市为了对『家长们能兼顾工作又能养育好孩子』、『儿童们能很好地健康成长』进行支援，课后儿童俱乐部作为儿童放学后和学校的休息日能安心生活的场所，市在全小学所在地区设置了课后儿童俱乐部（儿童俱乐部・学童保育所）。明年度的利用申请手续开始办理了。

◎申请期间/时间：11月16日（周三）至12月2日（周五）※周日・节日除外。

平日：13:00 至 19:00 周六：8:00 至 19:00

◎利用费：

•儿童俱乐部 3000 日元 / 月（当月的利用日不到 10 日时，为 300 日元 / 1 利用日）

•学童保育所 6000 日元 / 月

※1 对有兄弟姐妹的家庭和单亲家庭有减轻措施。

※2 还有根据不同的设施有需要交点心费和家长会会费等的。

◎申请方法：

请填写申请表（在各儿童俱乐部都有、也可从市 HP 下载取得），在申请期间内、携带填好的申请表和就劳证明等，向希望利用的设施提出。

◎其他：※1 需要特别照顾的儿童也可以进行申请，需要特别支援的具体内容请在申请时与儿童俱乐部的工作人员进行相谈。

※2 令和5年度4月1日就希望开始利用时、必须在申请期间内进行申请。

※3 各课后儿童俱乐部的联络信息等———请查看市网页



市ホームページ

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!!

### ◆市民的森林溜冰场”开始营业

市民冬天娱乐的室外溜冰场，每年都有许许多多的来场者，今年也在 12 月将开始对外营业!

询问：市民森林溜冰场 TEL: 0268-27-9396 (仅限营业期间内) 上田市スポーツ推進課 TEL: 0268-23-6372

营业时间：12 月 17 日(周六)至令和 5 年 2 月 5 日(周日) ※12 月 31 日·1 月 1 日 休息

时间：9:00 至 16:30 (最终进场时间 16:00)

门票：760 円(中学生以下 300 円, 就学前的儿童免费) 仅进场者 300 円/人 借溜冰鞋 400 円/双

地点：市民的森林溜冰场※市民の森スケート場【上田市芳田 3780-85】

其他：①12 月 17 日、18 日(周六、周日)和 2 月 5 日(周日)，是免费开放日(借溜冰鞋要收费)。

②为了你的安全，在溜冰中请戴好帽子和手套。

③育成协会、公民馆等公共团体利用时，入场费有能享受减免等优惠可能，请询问和联系。

④设施内的食堂在营业期间的周六、周日、节假日，12 月 26 日(周一)至 30 日(周五)和 1 月 3 日(周二)至 5 日(周四)营业，欢迎大家来利用。

### ♪召开市民的森林溜冰场庆祝活动(免费入场)

日期和时间：12 月 18 日(周日) 9:00 至 12:00 (注意：庆祝活动期间内仅限事前申请者入场!!)

内容：讲师的模范滑行和表演、滑冰讲习会、冰上拾面包竞走 定员：150 名(以先报名顺序)

讲师：・神津 志保美(こうづ しほみ)氏(原奥林匹克运动会选手)

・小林成光(こばやし まさみつ)氏(溜冰选手)

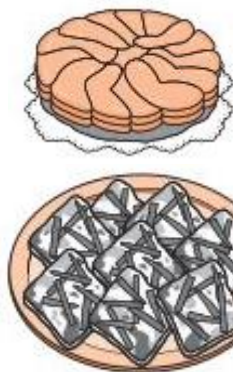
・佐々木優衣(ささき ゆい)氏(专业花样滑冰选手)

申请：11 月 25 日(周五)9:00 开始至 12 月 2 日(周五)15:00 为止，进入市页申请。

定员：先报名的 150 名

其他：内容、讲师有更变的可能，在溜冰节庆祝活动完了后，一般对外开放。

每年都有许许多多的市民访问森林溜冰场，今年也有市民的优惠价溜冰券，上田市分发至每一家庭的上田广报上印刷的券，大家可以剪下来利用! \*下面是给大家参考用的样本。



### ◆米粉料理教室(询问：农政课 ☎0268-23-5122)

由烹调研究家 <sup>おおわし</sup>大鷲 <sup>みほ</sup>美穂老师直接向大家传教米粉料理制做方法的料理教室! 你想挑战使用米粉来做有良好粘性口感的米粉料理吗?

日期/地点、时间(※ 6 人为最小催开人数)

城南公民馆	12 月 14 日(周三)	①10:00 至 12:00	②13:30 至 15:30
上野が丘公民馆	12 月 15 日(周四)	③10:00 至 12:00	④13:30 至 15:30
塩田公民馆	12 月 16 日(周五)	⑤10:00 至 12:00	

内容：使用大米粉做菜肴(菜饼、油炸醋羹)、点心(タルトタタン)

定员：①至②先报名的 12 名 ③至⑤先报名的 10 名

费用：700 円

携带物品：围裙、三角头巾、烹调好的菜和点心带回家用容器。

申请：11 月 24 日(周四)至 12 月 2 日(周五)为止，电话申请(TEL: 0268-23-5122) ※一人只能申请一次。

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



### ◆介绍上田市将来的可燃垃圾处理设施(综合垃圾处理中心)的构想

目标是建设一个资源循环型垃圾处理设施——能与环境温存的小型综合设施!

计划燃烧处理垃圾能力: 144 吨/日

预定维持管理费: 约 4, 5 亿日元/年

☆新设施要求一年要削减可燃垃圾 5000 吨!! (※上田市民每天 1 人平均减少 89 克的可燃垃圾的量, 相当一支黄瓜)

我们平时生活废弃可燃垃圾, 约 40%是厨房垃圾! 减少厨房垃圾要求从减少它含有的水分、减少食品的浪费做起。

◎你知道吗? 厨房垃圾的再利用(\*垃圾追肥化后做肥料), 市有补助制度, 请大家利用!!

①纸板箱的厨房垃圾发酵(ぱっくん——厨房垃圾追肥化的基材, 市里可免费领取)☞

②垃圾减量容器和机器购入的补助:

补助比例: 购入费用的 4/5,

(补助上限: 追肥器具 5000 日元/台, 电动垃圾处理机 5 万日元/台)☞



### 目前上田地区有 3 个垃圾处理中心

各设施老旧化比较严重, 设施安全运行管理的费用在年年增加。现实必须建设一资源循环型垃圾处理中心!!



上田クリーンセンター

築 36 年 (昭和 61 年 4 月稼働)



東部クリーンセンター

築 29 年 (平成 5 年 9 月稼働)



丸子クリーンセンター

築 30 年 (平成 4 年 4 月稼働)



建設候補地 (清浄園)

予定地: 資源循環型  
新垃圾处理中心

### 选资源循环型新垃圾处理中心预定地的理由:

- ①是适合建设新设施的广阔的公共用地。
- ②周围的主要道路已整備完毕。
- ③资源循环型新垃圾处理中心运转中需要的地下水确保比较容易实现。

### ◆为年轻人开设的就职“一对一对谈型咨询”(询问: 上田市地区雇佣推进课・TEL26-6023)

为了大家能找到理想的工作, 安排有专业知识的进言者来指导如何准备应募材料? 如何对应面试?

- ・日期和时间: 12月8日(周四)、27日(周二) 两日均是 13: 30、14: 30、15: 30 开始 (1人 50分钟)
- ・地点: 在勤劳者福祉センター
- ・对象: 包含学生在内的 45 岁以下的希望者。
- ・报名: 在希望日的 3 天前 (周六和周日、节假日除外), 用电话报名 TEL: 0268-26-6023 (地区雇佣推进课)。

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!!

保健ごよみ

### ◆养育小孩的情报（问询：市健康推进课 TEL0268-23-8244）

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日的前 1 至 2 个月前、邮寄至各家庭。

（※上田地区 10 个月个别键诊是不发通知，请向各检查的医疗机构（儿科医院）问询。）

今年的婴幼儿健康检查的具体介绍，请查阅『健康ごよみ』→

◎癌症早期是没有自我感觉的症状的，定期的癌检查能实现癌早期发现、早期诊疗，显得十分重要!

市以女性为对象的癌检查项目（年龄是指 4 月至下年度 3 月为止到来的年龄）

检查名称	对象者	实施时期	费用
乳腺癌超声波检查	30 岁至 39 岁者	7 月至 8 月*今年度已休了	1000 円
乳腺癌钼靶 X 线射片检查	40 岁以上偶数年龄者	10 月至明年 2 月	1300 円
子宫癌检查	20 岁以上偶数年龄者	5 月至明年 2 月	1200 円



市网页  
各种癌检查



### ◎乳腺癌自我触摸检查方法

乳腺癌是自己摸检查能发现的癌症。

要与定期检查合起来，养成一个月自己检查一次的习惯。

乳腺癌自我触摸检查方法的网页，供参考→



### 促进孩子语言发展的游玩方法（问询：市発達相談中心 ☎0268-24-7801）

用手来指指点点，是还不会说话的婴儿用来做交流的重要手段。和最亲爱的父母对同样的东西共有感受，在体验高兴感受中渐渐理解语言，想表达自己感情的情绪在渐渐高涨。这时大人也可用手指点来和小孩对话，并要努力积极回答孩子用手指点的事物!!

I 家长自己在看的书，用手指指着，和婴儿进行语言的交流。首先可以从婴儿旁边的东西，用手指着，看着小孩的脸，可以进行“这是○○○”，那是“○○○”的对话。



II 对婴儿的“啊”，“啊”，“啊”的指指点点，家长要给与及时的对应。当婴儿有用手指着等，想表达什么时，要尽量给与对应，用简单的语言来回应。用语言来回应孩子的要求，能渐渐增加婴儿理解词汇的能力。



### 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。



オンライン相談室

●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）☎24-7932

●健康咨询窗口：9：00 至11：30、13：00至16：00 ☎23-8244

（对婴儿进行身高、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 平日：9：00至16：00 ☎0268-23-4444（市健康推进课）

### ◆为了工作退休后，想成为花农者开设的讲座

免费为退休后想归农者举办『花木的培植』讲座!!（问询：21 上小农业活性化协会事務局 ☎0268-25-7126）

日期和时间：12月3日（周六）10：00 至 12：00 ·

地点：JA 信州うえだ農産物流通センター的会议室（殿城 80）

内容：·上田地区的花木的栽培

·『年金+a』的农业经营

·可培植花木主要品种的生产性、收益性和作业日程计划

·退休后归农经验者的事例的说明和介绍。

对象：几年内将退休的人们（已退休者也可），目标是栽培能出荷的花木（养育的花木能商品化）。

申请：11月28日（周一）为止，用电话或传真申请，TEL：0268-25-7126 FAX:27-2136

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



◆你的饮食符合营养平衡的要求吗？(问询：市健康推进课)

食是为了维持我们健康身体非常重要的部分。想要健康长寿太胖太瘦都不好！维持适正体重很重要，对预防将来的生活习惯病起很重要的作用。『生活习惯病』和不规则的饮食、偏食、吃得过多有很大的关系，上田市男性肥胖的比例比较高，从30年代开始增加，40岁至60岁的人们3人中就有1人是肥胖的。相反女性偏瘦者较多，20岁至40岁的人们5人中就有1人是瘦的。上田市正在推进『食育』的运动，望广大市民日常生活中注意饮食的营养平衡！

◎BMI：是评价成年人体格的指标

『肥胖』：患糖尿病、高血压、脂质异常症等生活习惯病的危险性大大地增加。

『过瘦』：可能引发营养等，如是育龄期的女子，怀孕时早产、出生低体重婴儿的危险性大大地增加，还会直接影响下一代的健康。

如何计算自己的BMI值？  $BMI = \text{体重} (\text{kg}) \div \text{身高} (\text{m}) \div \text{身高} (\text{m})$

BMI的判定基准

BMI	18.5 未満	18.5 至 25 未満	25 以上
体格	瘦	正常体重	肥胖
年齢	18 岁至 49 岁	50 岁至 64 岁	65 岁以上
目标的 BMI	18.5 至 24.9	20 至 24.9	21.5 至 24.9

为维持正常体重，饮食生活要注意的要点

①要在1日3餐的饮食里下功夫，牢记饮食的营养平衡！

平时生活中，在一餐里有主食（一品），主菜（一品）、副菜（1至2品）的组合，就基本能满足营养平衡饮食的要求。在没有时间忙碌的日常生活中，也可把各不同营养的食才组合在一起做成美味的佳肴如咖喱饭，就能保证所需的营养。

米饭、面包、面类等

主食

- 含碳水化合物多的食品
- 是身体和大脑活动的主要能源



蛋、鱼、肉、奶制品等

主菜

- 主要成分是蛋白质、脂质的食品
- 是我们身体的肌肉等所必须的营养



蔬菜、水果等

副菜

- 含维生素、微量元素、食物纤维较多的食品
- 是调整我们身体机能不可缺少的



②三餐中应该最重视早餐！

人们吃完早饭，身体就会从睡眠的状态里醒来，做好活动的准备。还有沐浴晨光，能使我们体内的生活钟重置，能很好地调整生活节奏，是健康生活最重要的部分。

③要有意识地摄取蛋白质

根据统计日本人早餐的蛋白质摄取量不足，并有研究表明早上摄取的蛋白质容易被人体吸收、对维持和增强肌肉有益。人们从饮食中摄取蛋白质的量/1餐，20g左右是营养所必须的。人体的肌肉增加了，不仅仅能增加人体的基础代谢，而且对防止肥胖、成年人生活习惯病有利。随着年龄的增加，肌肉的量是呈减少的趋势的，从防止虚弱的观点来看，早晨有意识地摄取蛋白质很重要。

在日常生活中，很好地利用超市被切好的袋装蔬菜，冷冻蔬菜等可以保证一日所必需的蔬菜量。

你知道吗？什么是时间营养学？

目前为止一般营养学是指“什么东西吃多少对健康有利”的思考方法，在此基础上引进时间观演变为『时间营养学』，是“什么时候？吃什么？吃多少？对健康有利！”的逻辑思维，『早晨有意识地摄取蛋白质』就是『时间营养学』的思考方法。

下面是营养平衡的早餐例子（供参考，首先请回顾目前的早餐，对不足部分从不花时间品种开始增加一品！）

早餐主食是米饭时			早餐主食是面包时		
					
1/2 切三文鱼 约 50g	2 个肉肠约 40g	2 片肉制品约 40g	鸡蛋 M 1 个	豆腐 1/3 丁约 100g	纳豆 1 包
 11g	 5g	 7g	 6g	 7g	 7g
 牛奶 200ml	 酸奶 100g	 奶酪 1 切 约 18g	 豆乳 200ml	 米饭 1 碗约 150g	 1 枚/斤 6 枚装
 7g	 4g	 4g	 7g	 4g	 5g

含蛋白质！！

24小时中央消防 上面是常见食品含蛋白质的量（g）※右下角用数字表示。大致记住相信在日常生活中很有用。

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!!

### ◆举办生活和健康的相谈·咨询会（问询：上田保健福祉事务所健康支援课 ☎0268-25-7149）

由有专用知识的律师、保健士来回答相谈者们疑问的相谈·咨询会。

日期：12月2日、9日、16日、23日 周五的各日

时间：各 9:30 开始、10:30 开始、13:30 开始、14:30 开始（※一次咨询时间在 60 分钟之内）

地点：上田保健福祉事务所（在上田合同厅舍内）

对象：①希望进行法律咨询的人们（失业、倒产、多重债务、家庭问题等等）

②有健康不安的人们（不能涌出生活的活力、不能熟睡、担心身体健康状况不好等等）

申请：在希望日的一周前为止，用电话申请。 TEL：25-7149（上田保健福祉事务所健康支援课）

### ◆募集希望找到工作的年轻人（是信州上田支援年轻人工作的规划项目）

问询：シードジャパン株式会社 TEL：0120-45-8155

是支援想成为正社员工作的年轻人的规划项目，对年轻人求职进行支援的事业。为了能成长成为企业需要的人才，约 2 个月时间的对年轻人求职进行支援的事业，目标是成为正式雇用的社员，想跨出新的一步的年轻人，请报名参加。

期间：令和 5 年 1 月 10 日（周二）至 3 月 20 日（周一）·

内容：学科研修（30 日），实际现场实习（20 日）※实习研修期间有工资并加入社保

对象：在上田市内居住（包含预定者）。基本要求年龄在不到 30 岁以下。

定员：10 名（要选考后决定）

申请：：12 月 23 日（周五）为止，用电话或 E-mail 报名。

シードジャパン株式会社 TEL：0120-45-8155 E-mail：online@seed-japan.jp



### ◆劳动者的精神保健讲座 ♪♪自我精神保健教育教程♪♪

市街内的教室『まちなかキャンパスうえだ』与上田市内 5 个大学联动，本次举办面向市民的劳动者的精神保健讲座，学习精神保健的自我保健基础。是初学者的精神保健基础教程，以能取得精神保健相关资格为目标。

具体请查看『まちなかキャンパスうえだ』的网页

日期和时间：12 月 13 日、20 日、令和 5 年 1 月 10 日的周二

18:00 至 20:00



地点：まちなかキャンパスうえだ（中央 2-5-10 丸楊ビル 1 楼）

讲师：<sup>しおつ ひろやす</sup> 塩津 博康 先生（长野大学社会福祉学部 准教授）

对象：谁都可以 定员：先报名的 5 人

申请：11 月 24 日以后，准备名字、地址、联系电话，用电话、传真或 E-mail 向まちなかキャンパスうえだ报名。

TEL：0268-75-0065（传真同一号码） E-mail：info\_mcu@email.plala.or.jp

◆爸爸的婴儿舞和妈妈的骨盆瑜伽 爸爸抱着婴儿跟着音乐的节奏一步一步地跳婴儿舞。妈妈在其它房间里做骨盆瑜伽、放松精神。是增强家庭良好关系的好机会呀，请有婴儿家庭的年轻夫妇一起来参加!!

日期和时间：12 月 11 日（周日） 10:30 至 12:00

地点：ひとまちげんき・健康プラザうえだ

讲师：<sup>やまもと みえ</sup> 山本 美枝老师（婴儿舞） <sup>わたなべ ゆきこ</sup> 渡辺 由紀子老师（骨盆瑜伽）

对象：在市内居住，有出生后约 4 月（头能竖着的了的婴儿）至 1 岁半的小孩的父母（婴儿、父亲、母亲一起参加）

定员：先报名的 10 组

携带物：抱婴儿绑带、小孩的换洗衣服、毛巾、补充水分用饮料等用品

申请：11 月 30 日（周三）以后，用电话报名 ☎0268-23-5106。

询问：子育て子育て支援課 ☎0268-23-5106)



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



12月休息日の緊急医(上田医師会)※医院の休息日有急病時, 可以去看病的值班医院

诊疗时间: 9:00 ~ 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	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
	いであら呼吸器内科・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
	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	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
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
	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
18 日 周 日	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
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	内科、外科、眼科
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	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
25 日 周 日	柳沢病院	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
	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	婦産科

30 日 周 五	葦沢内科医院	上田市芳田 1814-4	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	腎科、外科、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
	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、 呼吸内科
	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
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉 1 3 0 8	0268-44-2111	内科
	いわさ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-71-6405	眼科
31 日 周 六 ※	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	婦産科

※注意：31日周六上田市内科・小児科初期救急センター休診。

**上田市内科・小児科初期救急センター** 必须先电话预约后，按指示前去就医！

地址：上田市緑ヶ丘1-27-21（和信州医疗中心相邻）

●诊疗日期：每天（年底年初有规定日的休诊）

●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

