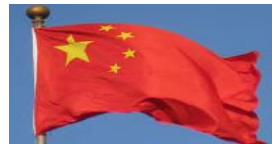


上田信息



中文本地消息 月刊
2022年5月号 (No. 62)

◆6月是泥砂灾害防止月（询问：危機管理防災課 ☎21-0123）

~~~平时做好防灾的准备和尽早地避难，能保护我们的生命~~~

6月是由于台风、前方停止导致的大雨，容易发生陡坡崩塌、泥石流、滑坡等泥砂灾害的时期！在发生泥砂灾害时保护自己和家庭成员的生命，依靠的是平时做好防灾的准备和尽早进行避难的心得。还有，在新肺病毒感染症流行的当今，要在重视预防新肺病毒感染的同时采取避难行动，如去安全地点的亲属、朋友的家避难等。关于避难的具体方法要想好复数的方案！

**要充分重视三大泥砂灾害的前兆！有以下情况时必须及时避难！！**

| •崩塌                                                                                                                                | •泥石流                                                                                                                      | •滑坡                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>がけ崩れ</p>                                                                                                                        | <p>土石流</p>                                                                                                                | <p>地すべり</p>                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小石头淅淅沥沥地落下来。</li> <li>● 石堆中冒出浑浊的水。</li> <li>● 地下水、泉水不流出来了。</li> <li>● 石堆里出现裂缝。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 山中会传来轰鸣声。</li> <li>● 河水突然变浑浊，开始有流木混入。</li> <li>● 天在继续地下雨，但河水的水位却在下降了。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地面出现了裂缝。</li> <li>● 溪流、井水有浑浊的现象。</li> <li>● 从石堆、斜面中有水冒出来。</li> </ul> |

### 在灾难发生前必须确认取得防灾信息的方法！

使用智能手机和计算机能简单地进入

**「上田市防灾信息网站」※上田市防災ポータルサイト**



ポータルサイト



- 各种天气预报
  - 避难场所
  - ▶ 指定避难场所的开设信息
  - 避难信息
  - 交通管制信息
  - 灾害预测地图※ハザードマップ
- 能看到的情报
- ▶ 有泥砂灾害危险的地方
  - ▶ 有被河流淹水危险的区域

可以取得正确的防灾信息

**登录上田市的E-mail者的送信服务**



对登录了上田市的E-mail服务者，市会将发各种天气预报、避难信息、交通管制信息等情报的电子邮件给你们。

**登录方法：**

使用智能手机和计算机向下记信箱发空邮件。

E-mail:

[ueda-city@raidan.ktaiwork.jp](mailto:ueda-city@raidan.ktaiwork.jp)

※登录方法具体请查阅市HP。

※平时市能向你发送各种通知、活动等的情报。

市HP



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!!

### ◆市营住宅 6 月期入住者募集（询问：住宅课 TEL23-5176）

募集市营住宅 6 月期的入住者!

- 募集住宅团地：①千曲町 4 户 ②中丸子 5 户 ③上丸子 2 户 ④鳥屋 1 户 ⑤上鳥居 1 户 ⑥上冲 1 户
- 申请窗口：6 月 1 日（周三）至 8 日（周三）市住宅课（市役所本厅 2 楼）和丸子、真田、武石的自治中心的市民服务课都受理申请。
- 抽签会：6 月 17 日（周五）在市役所本厅 3 楼会议室举行公开抽签、决定入居者。
- 其他：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优先申请可能，注意这不是保证能入住的条件。

应聘的资格，住房的结构和房租费的具体信息请查看市的 HP。



### ◆県营住宅 入居者统一募集（询问：TEL：29-7010）

对上田市、東御市内的県营住宅的入居者进行募集。

- 募集住宅的公开参观会：5 月 27 日（周五）
- 申请窗口：6 月 1 日（周三）至 7 日（周二）8：30~17：15  
长野住宅供给公社上田管理中心（在上田合同厅舍南栋 1 楼）



- 公开抽签会：6 月 16 日（周四）13：30 开始 上田合同厅舍南栋 2 楼会议室
- 其它：具体请询问或查看长野县网页。
- 询问：长野县住宅供给公社上田管理中心 TEL：29-7010

### ◆ 6 月是儿童津贴、「特例给付」的发放月

令和 4 年 2 月至 5 月的儿童津贴、「特例给付」将在 6 月 10 日（周五）付到大家指定的帐户，请通过通帐确认。请注意当有小孩出生时有和抚养中学生以下的孩子者新迁入上田时，需要办理儿童津贴等的手续！（公务员者向自己的工作单位联系）还有没有办理儿童津贴等者，在完成此手续前是不能支給津贴的，请尽早办理手续。有不明白发放资格等的请询问。

询问：市子育て・子育て支援課 TEL 2 3 - 5 1 0 6 丸子市民サービス課 TEL 4 2 - 1 0 3 9  
真田市民サービス課 TEL 7 2 - 2 2 0 3 武石市民サービス課 TEL 8 5 - 2 0 6 7

### ◆小型汽车、普通车的自动车税的交付期限是 5 月 31 日（周二）为止

小型汽车、普通车的自动车税是向每年 4 月 1 日现在的车辆使用者或所有者课税的。请注意就是机动汽车已不拥有、但车检证的登录没有变更，还是课税的对象！车检时要求提交自动车税的交付手续完了证明，望大家在期限内交纳并保存好收据。

\*询问：①小型汽车市收纳管理课 ☎23-5117

②普通车東信県税事務所上田事務所 ☎25 5 1 1 7

### ◆高龄者安装空调的支援事业（询问：高龄者介護課 ☎2 3 - 5 1 3 1）

高龄者在自己的住处安装空调时对购入和设置费用（1 台）的一部分进行补助。

对象者：要求满足①至④项的全部内容。

- ① 地址在上田市，申请时是仅有 65 岁以上高龄者的家庭。
- ② 住处空调一次也没有安装过、或能使用的空调一台也没有。
- ③ 全家庭成员都是市民税非课税者，且没有市税等的拖欠。
- ④ 不是上田市有住处者的抚养亲属（在税法上）。

对象的空调器：有室外机，固定安装在墙壁上的空调种类。

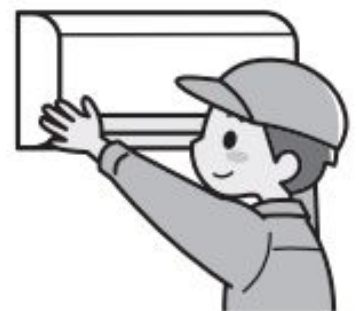
补助金额：空调的购入和设置费用的 1/2（5 万日元以内）。

申请：请电话询问，向被认为是补助对象的人们发送申请资料，要求在以下的期间内邮送或直接去窗口提出申请。

- 第 1 期 5 月 2 日（周一）至 20 日（周五）
- 第 2 期 6 月 6 日（周一）至 17 日（周五）
- 第 3 期 7 月 4 日（周一）至 15 日（周五）

如在申请期间到达全部预算额，这以后的日期就不再进行募集。如人数超过时，要抽签决定。如在第 2、第 3 期以后有追加的募集，将在市的网页上公开公布信息。

注意事项：必须在安装空调补助金交付的决定后才可以进行空调安装等，有市的职员要上门对空调的安装状况确认的可能。



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

◆绿色的遮光窗帘用的植物种子可以免费领取



- 对象: 上田市的市民或市内的事业所保育园、幼儿园、学校等
- 发放的种子: 喇叭花(アサガオ)、葫芦※大型(ユウガオ)、倒地铃(フウセンカズラ)、苦瓜(ゴーヤ)、乌萝(ルコウソウ)、豇豆(ササゲ)、丝瓜(ヘチマ)、葫芦※小葫芦型(ヒョウタン)
- 发放的数量: 1单位5包为止
- 申请: 6月24日为止向丸子、真田、武石市民サービス課或豊殿、川西、塩田自治中心的窗口申请和领取。  
 询问|: 生活环境课 ☎23-5120

◆你知道吗? 向市民发放『不废弃厨房垃圾』专用的垃圾袋!

你知道吗? 上田市向市民发放厨房垃圾不做为可燃垃圾废弃的专用可燃垃圾袋。对能协助减少垃圾的量和资源再利用的市民, 免费发放『不废弃厨房垃圾』的专用可燃垃圾袋!

- 申请期间: 令和5年3月31日(周五)为止  
 申请窗口: 上田清洁中心或丸子、真田、武石市民サービス課  
 发放枚数: 一家庭30枚(年度内限发放1次, 没有追加的发放)  
 问询: 垃圾减量企划室 ☎22-0666



◆令和4年度の断酒会

是为了能顺利继续戒酒的人们组成的协会, 人们在一起相互勉励, 共同努力。对戒酒有苦恼者和他们的家属、或仅仅家属都能参加。

|       |                           |                            |
|-------|---------------------------|----------------------------|
| 会场    | 上田会场(询问: 健康推进课 ☎28-8244)  | 丸子会场(询问: 丸子保健中心 ☎42-1117)  |
| 日期和时间 | 每周周四※节假日除外<br>19:30至21:00 | 每月的第一、第三的周一<br>19:00至21:00 |
| 地点    | 勤劳福祉センター(中央4-9-1)         | 丸子公民馆                      |

◆对为了减少垃圾量, 购入器具的费用进行补助(询问: 废弃物对策课 ☎22-0666)



对为了减少垃圾量, 购入器具费用进行补助申请已开始受理了, 当到达令和4年度的预算额时, 受理下年度的申请。

- 对象: 上田市在住, 没有拖欠市税者。  
 补助金额: 购入费用的5/4(一台的上限为5万日元)  
 申请: 减少垃圾量的器具购入安装完毕后, 向各申请窗口申请。  
 申请窗口: 市生活环境课、各自治中心, 申请时要求填写申请表。



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!!

### ◆日本遗产认定 2 周年庆祝活动

(询问: 上田市日本遗产推进协会事務局 ☎75-2005)

沿晨光照射的通道『太阳和大地的圣地』, ♪龙和信州上田・塩田平♪, 在令和 2 年 6 月 19 日被认定为日本遗产, 将迎来 2 周年、做为 2 周年纪念, 平时看不到的长福寺梦殿的菩萨立像将公开展出。

日期和时间: 6 月 19 日(周日) 9:00 至 16:00

地方: 长福寺

(下之郷 5 4 1。当日停车场预计会很混杂, 利用火车别所线在“下之郷”下车徒步 2 分钟。)

内容: ①9:00 至 16:00 长福寺铜铸菩萨立像免费公开展出。

②11:00 开始、14:00 开始 由信州上田左岸地区太鼓联盟进行大鼓的演奏。

### ◆日本遗产大巴旅游

为了更好地了解被认定为日本遗产的有关上田市的传说、文化财产的旅游。是由导游带领的大巴旅游, 有着平时一个人去旅游不能发现的乐趣!

| 日期             | 时间                 | 内容                             | 申请期间                        | 集合地点         | 定员和费用                           |
|----------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------|---------------------------------|
| 6 月 14 日<br>周二 | 上午的部 8:30 至 12:00  | 信州国分寺、生島足島神社、西光寺、山王山公園、前山寺、中禅寺 | 5 月 20 日(周五) 至 6 月 7 日(周二)  | 上田城跡公園体育館駐車場 | ・各次先报名的 10 名<br><br>・1000 円 / 人 |
|                | 下午的部 13:30 至 17:00 | とっこ館、北向観音、安楽寺、常楽寺、別所神社         |                             |              |                                 |
| 8 月 4 日<br>周四  | 上午的部 8:30 至 12:00  | 信州国分寺、生島足島神社、西光寺、山王山公園、前山寺、中禅寺 | 5 月 20 日(周五) 至 7 月 28 日(周四) |              |                                 |
|                | 下午的部 13:30 至 17:00 | とっこ館、北向観音、安楽寺、常楽寺、別所神社         |                             |              |                                 |

申请和询问: 上田市日本遗产推进协会事務局

☎75-2005。也可查阅市网页。



### ◆上田市各地区春天的花已经都开过了, 下面介绍将迎来开花季节的花。

| 花名            | 观花时期            | 地方 (日语表示)      | 花名           | 预测观花的时期         | 地方             |
|---------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|----------------|
| 紫藤花<br>※フジ    | 5 月中旬至下旬        | 前山寺            | 日本杜鹃花        | 6 月中旬至 7 月上旬    | 菅平牧場           |
|               |                 | 信濃国分寺史跡公園      | ※レンゲツツジ      | 6 月下旬开始         | 美ヶ原高原<br>思い出の丘 |
| 映山红<br>※ヤマツツジ | 5 月上旬至<br>中旬    | 武石公園           | 铃兰※スズラン      | 6 月中旬至下旬        | ダボスの丘          |
|               |                 | 真田氏館跡<br>お屋敷公園 | 紫阳花<br>※アジサイ | 7 月上旬至<br>8 月中旬 | 塩田平<br>アジサイ小道  |
| 玫瑰花<br>※バラ    | 5 月下旬至<br>6 月中旬 | 信州国際音楽村<br>バラ園 | 荷花 ※ハス       | 7 月上旬至<br>8 月中旬 | 信濃国分寺          |
| 薰衣草<br>ラベンダー  | 6 月中旬至<br>7 月中旬 | 信州国際音楽村        |              |                 | 安楽寺            |

#### ♪美ヶ原高原思い出の丘

公共交通: J R 松本駅→車 50 分で思い出の丘駐車場→徒歩 10 分

車: 長野道松本 IC から 25km 1 時間 10 分



#### ♪ダボスの丘

\*位置在上田市菅平高原



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

◆5月是消费者月、让我们一起来考虑以下问题!(询问: 上田市消费中心 ☎75-2535)

『成为成人后能做的事、必须注意的事!』

~~~令和4年4月1日开始, 降低了成为成人的年龄, 改为18岁成为成人!! ~~~

❖到了18岁没有家长的同意, 能签合同了。

例: •购入智能电话 •签自己一个人居住的生活用住房的租赁合同 •做自己名义的信用卡
 •购入高价的物品时, 能够签借钱分期付款的合同等等。



注意: 成年后, 不能使用『未成年者的取消权』!!

未成年者签合同必须有家长的同意, 如果没有得到家长同意签订合同时, 根据民法规定的『未成年者取消权』, 能取消已签的合同。但是令和4年4月1日以后, 18岁就成人了, 已被签的合同没有这么简单地能被取消了。

❖决定签定的合同是自己, 对签定的合同要负责的也是你自己!

合同里记载了许许多多的规定, 如轻率地就签合同有可能卷入到麻烦中去。要注意目前社会上有目标是针对刚刚成人的年轻人的不良操业者。

❖请注意类似以下的纠纷!!

| | |
|-------|---|
| 定期购买 | 看到『5000円/日元, 试用』的网上广告, 购入了减肥健康食品, 结果有定期购入的条件→注意必须很好地确认合同内容、解约条件等等。 |
| 美容合同 | 只想体验一下, 结果被诱导加入高价的合同→遇到类似的情况时不要在现场就签约, 要好好考虑这服务是我真正需要吗? |
| 经商等商材 | 看到『1日能挣10万円/日元』, 『谁都很容易地可以挣钱』的广告, 购买了商材, 结果完全不能挣到钱→不要被『能挣钱』所蒙骗, 没这么容易。不要轻易相信这类广告! |
| 传销 | 朋友、社交网络的诱惑『给介绍人就能挣钱』→如有碰到拉你进一起做传销时要坚决拒绝。 |

为了不遭遇麻烦事的对策

- 签约前必须好好地考虑, 不要轻易地相信『能挣钱』的话。
- 如果被催快点快点签约时, 就应该采取坚决拒绝的态度。
- 决定签约时, 事前一定要确认契约的具体内容。
- 借钱分期付款的合同, 自己有这支付能力吗? 要进行和收入相符的购物!
 如果你在签约、买东西时碰到困惑, 请不要一个人烦恼, 请轻松咨询。
 •上田市消费中心 ☎75-2535 •消费者热线 ☎188

◆养育小孩的情报

(询问: 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。

上田市网页上有今年的婴幼儿健康检查的介绍
 请查阅『健康ごよみ』→



❖防止发生在家庭内的事故

令和2年4月至令和3年3月为止的期间, 在市内1岁6个月婴儿健康检查时进行的调查问卷结果, 发生的婴幼儿的具体内容是:

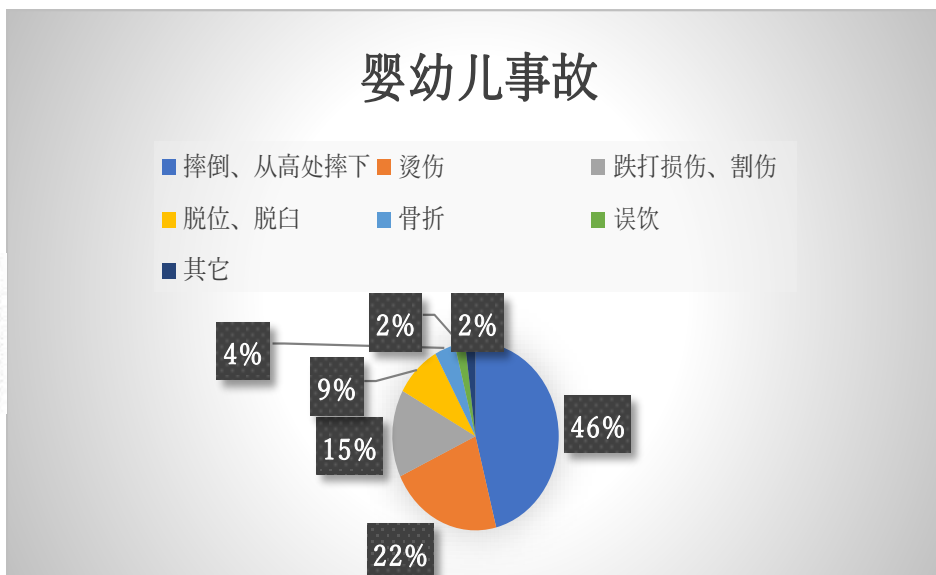
第1位(46%): 摔倒、从高处摔下

第2位(22%): 烫伤

第3位(15%): 跌打损伤、割伤

第4位(9%): 脱位、脱臼 其它

发生家庭内的事故摔倒、从高处摔下的事故最多, 其次就是烫伤了。小孩的好奇性十分大, 请大家要注意!



| | |
|-------------------------|-----------------------|
| 可能发生烫伤事故的行动例子 | 需要下功夫避免的要点 |
| 去触摸了电饭煲等的冒出来的热蒸汽 | 不让小孩进入在使用火力的厨房等危险的地方。 |
| 去拉扯了台布, 导致放在上面的热茶水、食物倒翻 | 不使用台布等存在危险因素的物品。 |

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!!

是发生烫伤原因的物品，要放在小孩拿不到的地方!!



◎对应突然事故要有心理准备

在新生儿访问时发给大家的

『~こどもの急な病気・ケガ~困った時のガイドブック』

※突然事故、就医指南

介绍了小孩万一发生事故时的对应方法，为了当发生突然事故时不过分慌张能冷静地对待，要求对简单的紧急救护措施、急救医生的联系等进行确认!

◎当发生事故小孩受伤时可给与就医指点的网站

◎请活用上田市的支援记录本子《つなぐ》

“つなぐ”的日文意思是连接，通过这记录本把和孩子成长有关的、和孩子接触的人们连接在一起，市制作了此支援记录本子。面向担心发育不良的孩子的家长、对希望者分发，目前已有 1000 人以上在使用。

询问：市发育相谈中心 ☎24-7801。

♪使用支援记录本子《つなぐ》，当孩子升学等环境变化时，和孩子有关联的人们能情报共有，能充分理解小孩个人的健康发展情况，促进方方面面的支援能圆滑地继续进行。

支援记录本子《つなぐ》发放地点：

①ひとまちげんき ■ 健康プラザ上田（市发育相谈中心、保育课等）

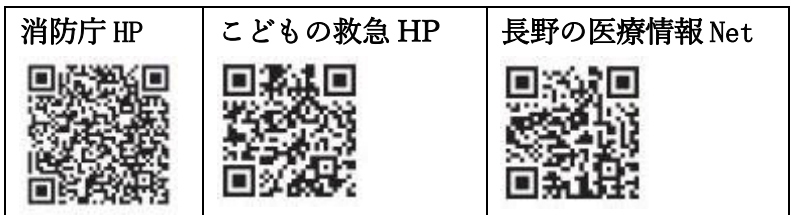
②市役所 南大楼 学校教育課

③市役所主楼 2 楼 障がい者支援課

④丸子、真田、武石各地区的自治中心 市民サービス課



※市的网页上有支援记录本子《つなぐ》的详细介绍和活用方法、内容的介绍。

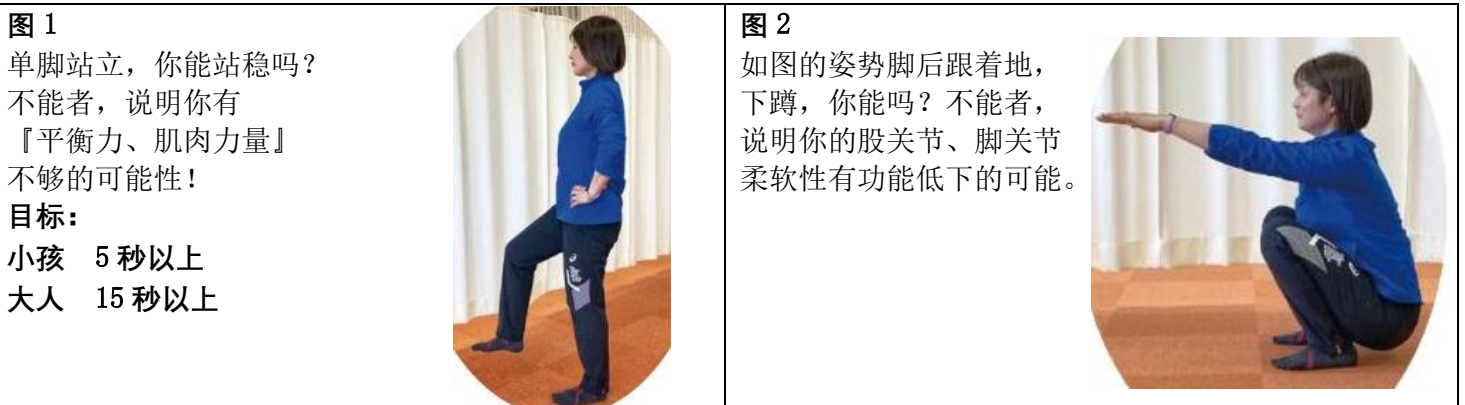


◆根据自己的体力来增强体质（询问：健康推進課 ☎28-7123）

★重要的是增加身体的活动量

由于新肺炎疫情外出机会减少，在家的时间增加、吃零食等多了的生活规律变了，人的身体会发生各种变化。根据厚生劳动厅的调查，和新肺炎疫情流行前相比，生活变化了、是多数的人们『运动量』减少了。

图 1 和图 2 动作在家庭里试着做做，能行吗？



✿增加身体的活动量，预防运动能力、肌肉力量的低下！

身体的活动是指人们比安静时多消费能量、包含了身体进行的所有的动作。身体活动划分为运动和运动以外的通勤、做家务、消遣活动等等活动身体的生活活动。用怎样的方法来增加身体活动量，是根据你的生活方式来改变的！

♪在日常生活中进行着运动的人们♪

在平日坚持进行散步、走路的过程中，每天增加一些锻炼肌肉力量、快走等有些强度的运动，能提高锻炼效果。

♪没有时间，不喜欢运动的人♪

在平日的生活习惯中有意识地增加以下的活动来增加运动量！

- 上下楼层之间的移动时，走楼梯。
- 走路时下意识地加快速度。
- 认为有脏的地方要勤劳地打扫卫生。
- 停车时有意识把车停在离入口远的地方。

✿上田市的行政网，动画【亲子瑜伽】和【伸展运动】在公开中，可以利用它和孩子一起在家活动身体！

★お家でできる動画を配信しています★

お家でも簡単に運動に取り組んでいただけるように動画を作成しました。お子さんと一緒にできる親子ヨガやストレッチを、ぜひお試しください。



親子ヨガ
親子瑜伽



ストレッチ
伸展运动

✿头脑、身体都健康的体操！今年也举行！

做『广播体操第一』、『健幸体操』の2种体操！（※不需要申请，免费参加）
时间和期间：6月至10月、每周周六、6：30至7：00（下雨时停止，不另行通知）

- 地方：①ひとまちげんき・健康プラザうえだ ②西部公民館 ③上野が丘公民館 ④上田創造館
⑤塩田地域自治センター ⑥真田保健センター ⑦丸子ベルパーク

◆花园花木的管理讲座*高龄者活跃人才确保的培训事业

（询问：上田地域シルバ人材センター ☎23-6002）

学习有关花园花木的剪枝知识和技能，和シルバ人材センターの老年朋友们一起流汗工作吗？

日期：6月13日（周一）、14日（周二）、16日（周四）、17日（周五）

地点：上田創造館／上田原1640 豊殿地域自治センター／芳田1261-2

讲师：上小造园组合的成员、其它

对象：60岁以上、加入上田地域シルバ人材センター会员，希望就业者。

定员：先报名的15名。

携带物品：剪树用剪刀、剪枝用剪刀、剪花型用剪刀、锯子、工作手套、毛巾、水分补充、中餐、安全帽（有借）

申请：6月3日（周五）为止电话报名。

上田地域シルバ人材センター ☎23-6002 或ハローワーク上田 ☎23-8609

◆快乐地学习如何防止老年痴呆症的教室（3次）（询问：中央公民馆 ☎22-0760）

为了能充实地渡过老年第二人生的生活，加入一些学习健康体操的实际动作和技巧的内容，学习有效地防止老年痴呆症的方法。

日期：5月25日（周三）、6月1日（周三）、6日（周一）

每次都是：13：30至14：30

地点：中央公民馆 3楼大会议室

讲师：坂口基徳 先生

定员：先报名的30名。

费用：300円日元（在初次讲座时征收）

申请：在5月20日（周五）以后，用电话或直接去中央公民馆的窗口申请。

（中央公民馆 ☎22-0760）



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!!

6 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 |
|-------------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------------|
| 5
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 |
| 12
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 |
| | こさとクリニック | 上田市古里 1926-17 | 0268-28-4111 | 内科、皮肤科 |
| | 大谷外科・眼科 | 上田市常田 3-2-8 | 0268-27-2220 | 内科、外科、眼科 |
| | 村上医院 | 上田市大手 1-2-6 | 0268-22-3740 | 内科 |
| 19
日
周
日 | 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 |
| | 橋本医院 | 上田市舞田 1 | 0268-38-2033 | 内科 |
| | 城南医院 | 上田市御所 373 | 0268-22-3481 | 内科 |
| | 室賀診療所 | 上室賀 1 3 - 5 | 0268-31-1070 | 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、 皮肤科 |
| | 吉松整形外科クリニック | 上田 1776-4 | 0268-25-2515 | 外科、骨科 |
| 26
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 |
| | 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 | 肾科、外科、内科 |
| | 上田整形外科内科（仅内科） | 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 |
| | 鹿教湯病院 | 鹿教湯温泉 1 3 0 8 | 0268-44-2111 | 内科 |
| いわさ眼科クリニック | 上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階 | 0268-71-6405 | 眼科 | |

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 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