



上田信息



中文本地消息 月刊
2023年2月号 (No. 71)

◆AMU (*上田市多文化推进协会) 召开野外交展会

为了展开和外国籍市民的交流, 上田市多文化推进协会将举办『AMU 野外交展会』。

大家一起乘坐别所线的火车, 参观上田盐田平的『日本遗产』名胜, 中餐后有步行周游别所站附近的寺庙的活动、也可选择去泡附近的温泉。

时间: 3月26日(周日) 9:30至16:30

集合地点: 上田车站别所线

内容: 上午别所线下乡游周围的寺庙等, 下午在别所温泉线别所站周围游寺庙或泡温泉。

对象和定员: 外国籍市民, 50名(以先报名的顺序)

申请: 要告知选择参加游寺庙还是泡温泉。3月10日(周五)为止, 用以下电话、E-mail 报名。

询问或报名: TEL: 0268-25-2631 0268-75-2245(中文可)

E-mail: ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp



◆理解不同文化的讲演会(参加免费)

为了上田市民能更深更好地理解当今多文化共生的社会, 特举办本次『理解不同文化的讲演会』。

日期和时间: 3月5日(周日) 14:00至15:30

地方: 中央公民馆 3楼大会议室

讲演内容: 你所不知道的伊朗, 由日本在住自由职业记者来为大家讲演

讲师: 板谷 ^{いたや}ケン 先生(来自伊朗的自由职业记者)

定员: 50名(以先报名的顺序)

申请: 2月28日(周二)为止, 用以下电话、E-mail 报名。

询问或报名: TEL: 0268-25-2631 0268-75-2245(中文可)

E-mail: ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp



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!!

◆请大家不要忘记轻自动车（小型汽车）等的报废、名义的变更手续

（询问：市税务课諸税係 TEL23-5169）

轻自动车（小型汽车）等的自动车税、普通汽车税是根据车检证书上记载的、每年 4 月 1 日时的所有者或使用者为对象课税的。请注意没有进行名义变更、没有办理报废手续的车辆，虽已不拥有原车辆，但车检证书上是原登录时课税对象，还是要向你课税的！请务必尽快办理汽车等的报废、名义的变更手续！

必需去办理手续的例：

- ✚ 已不属于自己但没有办理名义变更的车辆
- ✚ 没有办理车检证报废手续，车辆已由解体事业者解体处理了。

市网页 ⇨ ⇨ ⇨



◆高等学校（高中）上下学路途交通费等的补助金（10 月至 3 月）申请开始！

以县内高中在学学生家长为对象，为减轻高中在学孩子、上下学交通费的负担，市对象学生家长发放上下学交通费等的补助金（令和 4 年 10 月至令和 5 年 3 月的部分）。

◎**补助要领：**孩子在县内高中等学校在学（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	在丸子修学馆高校就读时，不能补助。
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。

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

◎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）。

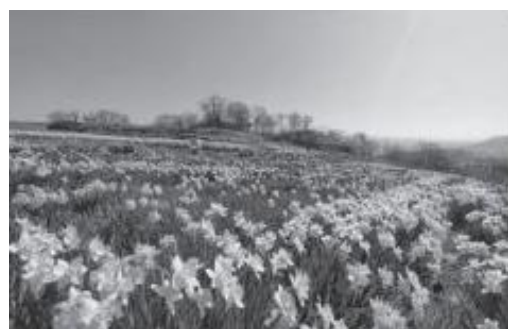
※①②的申请资料等可以向高中的事务办公室、询问窗口索取，也可以从市网页下载。

※③电子车票（ticketQR）的定期券购入者，需要交通事业者发行的月票发行证明。

◎**申请方法：**3 月 1 日（星期三）至 17 日（星期五），持填写好申请书、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
真田教育事务 TEL72-2655

丸子教育事务所 TEL42-3147
武石教育事务所 TEL85-2030



◆信州国际音乐村水仙花节 2023

在广阔的田野迎接春天的来到，尽情地享受盛开的水仙花。水仙花节的日期以外，在信州国际音乐村公园内都可自由地散步。

期间：4 月 1 日（周六）、2 日（周日）、8 日（周六）、9 日（周日）
全部 4 天

地点：信州国际音乐村及公园内的水仙花田的周围

内容：水仙花的鲜花及球根的贩卖

（10:00 开始，数量有限，全部卖完为止）

还有水仙花的草木染体验小旅游（要事前预约）。

◆你想试一试开始家庭菜园吗？募集市民农园的利用者（询问：市农政课 TEL23-5122）

对现有空闲市民农园，募集新规的市民农地利用者。

♣希望利用者可踊跃应募。下面是市民农地具体地点和地理位置，市的网页也可确认。

农园名	地址	募集区划数 (个)	利用费用 (円日元)	农园名	地址	募集区划数 (个)	利用费用 (円日元)
上田原②	上田原 740	1	5000	岩門	古里 1637	4	5000
下之条	下之条 961	1	5000	下之条②	下之条 149-7	1	5000
塩尻	上塩尻 1537	1	5000	新田	上田 2133	1	5000
諏訪形①	諏訪形 545-1	1	5000	諏訪形②	諏訪形 526-1	3	5000

•利用期间：令和5年4月1日至令和6年3月31日

•申请：3月3日（周五）为止，用电话或直接去市农政课申请。

※同一区间有多数申请时、以抽签决定可否。

•其它：利用市民农园时有必须注意的事项，请询问服务窗口或确认市的网页的市民农园的内容。



◆你完成了『预防新冠病毒疫苗接种』吗？

目前的规定根据预防接种法上『预防』期间：2023年3月31日为止。希望预防新冠病毒疫苗的接种者，请尽早进行接种的预约。

※关于4月以后的疫苗接种，现在国家还在探讨中。

◎希望接种对应『奥密克戎』变异毒株的新2价疫苗者

对象：

◇ 收到3, 4, 5次接种券的12岁以上者

◇ 距前次接种已有3个月以上的时间了

注意：对应『奥密克戎』变异毒株的新2价疫苗1人只能接种1次！以下者是对象外！

1. 3, 4, 5次接种中的任意一次接种，已接种了对应『奥密克戎』变异毒株的新2价疫苗！
2. 令和4年11月8日以后，接种了武田会社制（ノバボックス）的疫苗者（※1, 2次接种是武田会社制（ノバボックス）者除外）

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呼叫中心)
☎0570-079-567 ☎0268-75-7181
9:00至17:00

◎希望进行初次接种者

◇ 只能接种原来的疫苗，没有对应『奥密克戎』变异毒株的新疫苗。

◇ 实施日程等最新情报请查询市网页、进行网上预约。

◇ 向上田市コロナワクチンコールセンター
(新冠疫苗接种呼叫中心) 询问。



接种券遗失、没收到接种券等询问、联系：市新冠疫苗接种的呼叫中心

(※上田市コロナワクチンコールセンター)。

※从上田市外迁入上田市者希望进行『预防新冠病毒疫苗接种』者，需要重新取得上田市的接种券。取得上田市的接种券，可以通过网页提供接种情报方式的电子申请也可邮送申请。

★患了新冠病毒感染症，在疗养期后症状还会持续一段时期，你知道吗？这被称新冠的后遗症！

人们在感染了新冠病毒后，基本上的人通过疗养症状能好转，能回复到以前的健康状态。但有一部分人，感染新冠病毒后的症状会持续比较长的时间，被称为后遗症。

代表性的后遗症：

感到疲倦、呼吸困难、肌肉力量低下、精力集中力低下、脱毛、睡眠障碍

后遗症有很容易看到的症状，也有不容易被看到的症状，难得到周围人们的理解，受着后遗症折磨又不能被同情和理解，为之烦恼者有很多。请周围的人们不要轻地说『这只是自己的感觉！』，要给与最大的关怀。

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!!

3 月份的咨询窗口的介绍

咨询窗口名称	实施日	时间	地点	申请方法	联系窗口		
消费生活咨询/ 市民咨询	每周 周一至周五	9:00 至 12:00 13:00 至 16:00	市役所主楼	不要	■上田市消费生活中心 ☎75-2535		
法律咨询(1年1人限 1次20分钟/次)	10日、24日 (周五)	13:00 至 16:00		电话预约	■上田市生活环境课 ☎22-4140		
行政咨询	14日(周二)			不要			
土地的境界线问题/登记/ 不动产鉴定等法律咨询	9日(周四)			电话预约	公寓管理协会 ☎05071206411		
由公寓管理士进行的 什么都能咨询	22日(周三)			电话预约	丸子生活环境担当 ☎42-1216		
行政咨询/登记 ■法律咨询	15日(周三)			9:00 至 12:00	丸子地区自治中心	电话预约	
人权保护委员会有关 人权烦恼的咨询	每周 周一至周五	8:30 至 17:15	---	不要	みんなの人権 110 番 ☎0570-003-110		
	每周周一、 周三和周五	9:00 至 16:00	長野地方法务局 上田支局 ☎23-2001				
	2日(周四)	13:00 至 16:00	上田市勤労者福祉中心 2楼第2会议室		上田市人权男女共生课 ☎23-5393		
	27日(周一)	9:00 至 12:00	丸子ふれあい ステーション		丸子解放中心 ☎42-6694		
	13日(周一)		武石地域総合中心		武石市民サービス課 ☎85-2827		
女性律师法律咨询	9日、23日 (周四)	10:00 至 12:00	市民プラザ・ゆう	电话预约	市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人权男女共生课)		
由女性咨询员担当的, 什么都可以咨询	每周周二	11:00 至 18:00			市民プラザ・ゆう	2日前 电话预约	市民プラザ・ゆう ☎27-3123 (人权男女共生课)
	每周周四 11日、25日 (周六)	10:00 至 17:00					
痴呆机能检查	每周周三	9:30 至 12:00	市役所主楼	电话预约	市高齢者介護課 ☎23-5140		
年轻者痴呆症· 认知症咨询	每周 周一至周五	8:30 至 17:15			上田市健康推進課 ☎23-8244		
闭门属者的咨询 ■有关心病的咨询	商量决定				ひとまちげんき 健康プラザ上田		
青少年电话咨询	每周 周一至周五	9:00 至 16:00			少年育成センター ☎22-8080 生涯学习、文化财产課		
单亲父母的咨询 ■儿童家庭的咨询	每周 周一至周五	9:00 至 16:00 8:30 至 17:15	ひとまちげんき ■健康 プラザ上田	不要	上田市子育て・子育て 支援課 ☎23-2000		
儿童学生教育的咨询				电话预约	教育相談所 ☎27-0241		
成长发育的咨询				电话预约	発達相談中 ☎24-7801		
孩子的就职咨询会	每周周一	10:00 至 17:00	若者サポートステー ション・シナノ	电话预约	若者サポートステー ション・シナノ ☎75-2383		
有关年轻人工作的 什么都能咨询	每周周一、 周四						
工作、劳动麻烦问题的 咨询、免费介绍工作	每周 周一至周四	9:00 至 12:00	地区雇用促進課 (勤労福祉中心内)	电话预约	上田市地域雇用推進課 ☎26-6023		
生活·就劳咨询	每周 周一至周五	8:30 至 17:15	社会福祉協議会 (ふれあい福祉中心内)	不要	まいさぼ上田 (生活就劳支援中心) ☎71-5552		
外国籍居民综合咨询 窗口(有中文服务)	每周 周一至周五	9:00 至 17:00	多语言咨询窗口 (市役所主楼一楼)	不要	上田市人权男女共生課 ☎75-2245		

※中文版《上田信息》由于篇幅的限制，咨询窗口只能每年登载一次，每月的咨询日程是有更变的，但电话等基本情况不变，大家可以上表为参考，向窗口咨询。

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、
 邮寄至个家庭。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。网上有今年的婴幼儿健康检查的具体介绍, 请查阅上田市的『健康ごよみ』



◎夜里能很好地入睡吗? ♪♪♪关于小孩的睡眠♪♪♪

•睡眠有怎样的作用?

- 能促进骨骼、肌肉发育所必须的成长激素分泌
- 是孩子能尽情地游玩、很好地吃饭、健康地生活不可缺少的
- 通过睡眠能对记忆的情报进行很好的整理

•当睡眠不足时会有怎样不好的影响?

- 成长发育不良、食欲低下、注意力、集中力等的低下、嗜睡、多动、容易疲劳、情绪烦躁等
- 将来易肥胖、容易得生活习惯病(糖尿病、高血压、高血脂症)

◎为了孩子夜里能很好地入睡, 必须注意的要点

- I 从转换『早睡·早起』的想法做起『早起·早睡』开始 力争养成在相同的时间里起床、睡觉的好习惯。
- II 早晨起床后要拉开窗帘, 让太阳光照射到房里 自然太阳光进入眼内有调整我们体内生活钟的效果。
- III 白天的时间要进行活动身体的游玩
- IV 在夜晚睡觉的时里要尽量把空间搞暗, 整备一个容易熟睡的环境 睡觉前尽量不看手机和电视。

●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! 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。

母乳、孕妇的咨询: 由助产师回答母乳养育孩子、妊期中的担心和不安等
 平日 9:30 至15:30 (TEL:0268-24-7932)

健康咨询: 对婴儿进行身长、体重的测量, 有关育儿、饮食等的咨询
 平日 9:00 至11:30 13:00 至16:30 (TEL:0268-23-8244)

育儿110电话: 育儿专用电话 平日 9:00 至16:00 TEL0268-23-4444



◆写给国保·高龄者医疗被保险人

由于第三者行为(交通事故、被它人宠物撕咬受伤、食物中毒、被伤害)需要就医治疗时用了保险症时, 要向国保年金的窗口提出『伤病届』。还有第三者行为的受伤使用了介护保险时也要向高龄者介护课提出有关申报。
 必须提出『伤病届』是法律规定的, 对象者必须遵守这义务。当遇到由于第三者行为造成的疾患、受伤时, 需要就医治疗联系国保年金课。



询问: 国保年金课 国民健康保险担当: ☎75-7101
 高龄者介护课: 介护保险担当: ☎23-6246

高龄者医疗担当: ☎23-5118

◆请注意『希望你把老人福利院的入居权转让给我们』……这是诈骗!!

来自消费者生活中心的通知『你拥有优先入住权』、『把你的居住权转让给我们』、『想借用一下你的居住权』等, 要警惕搬入这样的话者都是诈骗。你如进行了承诺、基建公司、证券会社、律师等等的人物将登场, 利用各种各样的手段来让你付钱。

举例说明诈骗的过程:

<p>可能是假的营业人员、也可能假的律师等等</p>		<p>80岁的高龄女性, 白天一个人在家</p> 
<p>①上田市内有新老人福利院将落成, 市内居住的你有能入居的权利。</p>	<p>自己还没有去住老人福利院的预订。</p>	
<p>②如你自己没有必要去住的话, 其它有希望入居者, 能把你的居住权转让给希望者吗? 或是想借用你的居住权力?</p>	<p>自己没必要去住的话, 可以把你的居住权转让给他人使用。</p>	
<p>③为了把你的居住能权转让出去, 要求你先支付一笔钱, 这钱以后将如数返回给你的, 请你银行转账 600 万日元。</p>	<p>我是年金生活者, 付不出这么多的钱!</p>	
<p>④数日后自称律师者来电话, 你自己不想去住, 但申请要去住是犯法的, 如果不支付 600 万日元将会被逮捕的。</p>	<p>那我该怎么办呢?</p>	

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!!



◆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! ☆☆☆

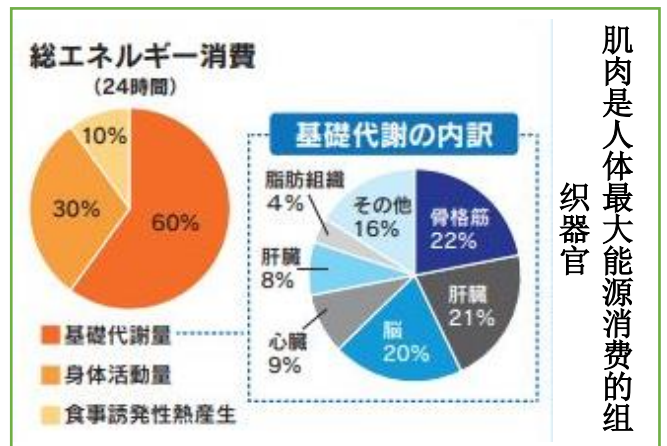
III 切断糖尿病和脂肪肝的负连锁 ∞ ∞ ∞ 生活习惯·饮食·运动

以前介绍了糖尿病和脂肪肝有相互促使病情恶化的负连锁作用，本期说明如何切断糖尿病和脂肪肝的负连锁，简单地讲就是摄取的能量不能有余，要争取全部把它使用完。

首先摄取是指我们饮食的量和内容。饮食的三大营养素中的糖类（碳水化合物）·脂肪为人体提供能源，蛋白质也是制做筋肉等的材料。人们是根据白天活动、晚上进行睡眠的体内时钟在运作的。早上起床、沐浴晨光、进行营养平衡的早餐进餐，是一天很重要的一环。但是现代社会中，有很多的人们不吃早餐，晚餐很迟吃又吃的很多的。因为夜晚人们不太使用能量，晚餐饮食的能量会作为肝脏、肌肉的脂肪被储存。这虽说是由工作和社会生活决定的，人们有无力的一面，但请思考自己有没有可以改善之处？个人必须努力思考找到符合自己能改善的地方。最近经常听说饮食时、『先从蔬菜开始吃』，这是因为先吃糖类（碳水化合物），会造成血糖快速上升，先吃蔬菜能缓解糖类的吸收速度，阻止血糖的快速上升，这一点很重要。

对饮食的内容，糖类（特别是砂糖、果糖），脂质（特别是肉类）要控制（但不能极端地控制、不摄取也不好），但蛋白质和纤维素要很好地摄取。还有一十分重要的是吃饭时要慢慢地很好地咀嚼嘴里的食物。通过细嚼慢咽，我们的脑会收到肚子已饱了的信息。

还有，为了把在饮食中摄取的能量能全部消费完，平时生活中要加强进行运动意识！可以选择能消费掉能量又能强化心肺功能的、如快步行走等有氧运动，或能增加肌肉力量的肌肉锻炼，或能放松身体和解除疲劳的拉伸筋骨的运动，人体对上述运动都是需要的。在饮食中摄取的能量 60% 左右是我们维持生命活动必须的最低能量要求——**基础代谢**，其中 22% 左右是我们骨骼肌肉所需要的。在饮食中要充分摄取蛋白质的同时，增加肌肉力量的锻炼可增加自己的骨骼肌肉，来提高基础代谢！再锻炼身体不能着急要在能够适应的范围内渐渐地增加运动量、慢慢地养成良好的运动习惯。运动不仅仅能改善脂肪肝的病情，还对全面改善身体的健康状态起非常重要的作用。



◆介绍上田市福利事业

名称	人工透析者门诊治疗的补助	重度身心残疾者利用出租车的津贴	身心残疾者拥有小型汽车的税减免
内容	对由于肾脏功能的障害者，必须的人工透析门诊治疗的交通费的一部分进行补助。	为了步行困难的重度身心残疾者能扩大他们的生活圈，市对出行利用出租车的费用进行补助。	对身心残疾者拥有的小型汽车的税有减免措施。
期间、期限	令和 4 年 10 月至 5 年 3 月	4 月末前的申请时，最多 48 枚/年	令和 5 年 5 月 31 日（周三）为止
对象等	①在市内居住在人工透析者 ②去医院单程距离 2km 以上 ③没有拖欠市税者 3 月 10 日（周五）为止用电话向以下窗口申请	①残疾者手册的拥有者 1 级、2 级或身心残疾 A1 ②全家庭成员所得税合计在 21000 円日元以下 ③没有自家车汽车税减免者 ④没有拖欠市税者	①首次小型汽车税的减免的申请者 ②由于更换自家车，成为对象车种者 •残疾者根据种类和级别等有不能成为对象者的情况。 •汽车的税减免限 1 人/1 台
申请、询问	障がい者支援課 ☎23-5158 (各自治中心の市民服务课)		税务课 ☎23-5169
其它		500 円日元/1 枚，1000 円日元以上时一次可使用 2 枚。	拥有的普通汽车、税的减免，请向东信县税事务所咨询 ☎25-7117



◆轻快的自行车俱乐部

以和走路、开车都不相同的速度，骑着自行车快乐地周游信州盐田平！由骑自行车的职业者来带领和做导游，邀请你一起参加健康快乐的骑自行车游！

时间：3 月 11 日（周六） 9：30 至 11：30

集合地点：うえだミックススポーツ事務所前（本郷 6 3 1-2）

对象和定员：中学生以上 8 名（以先报名的顺序）

费用：1000 円日元（其它要求个人加入自行车保险）

携带物品：饮料、安全帽、自行车

申请：2 月 28（周二）日以后，用以下电话申请。

询问或报名：うえだミックススポーツ ☎0268-71-5392（9：00 至 17：00）

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

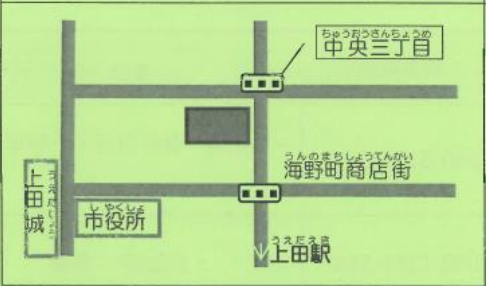

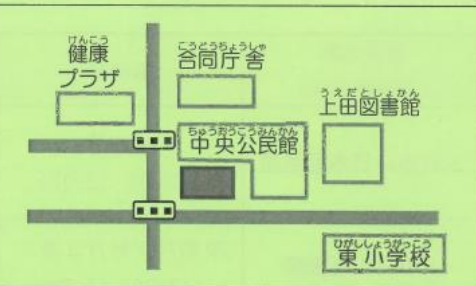
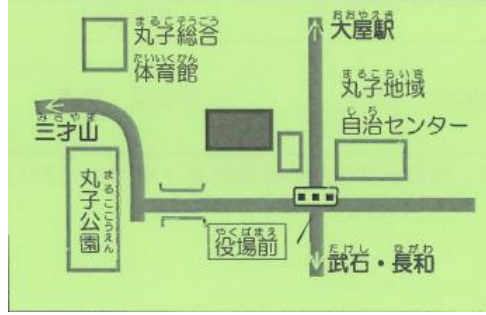


●小児科（15 岁为止）☎0268(21)2233

日语教室的介绍

为了支援外籍住民的日语学习，上田市的志愿者们开设了5个义教日语教室（详情请看下面上田市内日语教室一览表），现在有来自许多不同地区和国家的人们在学习日语。对要在日本生活的外籍住民来说，学好日语显得非常地重要。如果你想提高自己的日语水平，可向任意的日语教室联系、去实地参观。随时欢迎你加入教室的日语学习。

教室名称 用日语表示	活动日	地点 用日语表示	负责人	联系电话	备注
ふれあい 日本語教室	星期日 10:0 至 12:00	ふれあい 福祉センター	おぎわらきょうこ 荻原京子	080-5144-0805	・参加费 500 日元（一年年费） ・教室网页 http://hureaij.sa-suke.com/
上小 日本語講座	星期日 （每月3次） 13:30 至 15:00	上田創造館	たなかかずひこ 田中和彦	090-1215-5561	・参加费 免费
みのりの会	星期六 节假日除外 13:00 至 15:00	市民 プラザゆう	こばやしひろみ 小林博美	0268-22-2790	・参加费 免费
ゆうあいま るこ日本語 教室	星期六 10:00 至 12:00	丸子 ボランティア センター	なるさわ みつ子 成泽みつ子	0268-43-3580	・复印费 500 日元 （一年的费用）
みんなの日 日本語広場 たろうやま	星期六 每月第2.3.4周 13:00 至 15:00	上野が丘 公民館	ひむら まさよ 樋村 雅代	0268-21-8433	・参加费 免费

各教日语教室的详细地址和地图（日语表示）

<p>ふくし ふれあい福祉センター</p> <p>うえだしちゅうおう 上田市中央3-5-1</p> 	<p>うえだそうぞうかん 上田創造館</p> <p>うえだしうえだはら 上田市上田原1640</p> 	<p>しみん 市民プラザ・ゆう</p> <p>うえだしざいもくちょう 上田市材木町1-2-2</p> 
<p>丸子ボランティアセンター （ふれあいステーション1階）</p> <p>うえだしかみまるこ 上田市上丸子1600-1</p> 	<p>うえの おがこうみんかん 上野が丘公民館</p> <p>うえだしすみよし 上田市住吉378-1</p> 	

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!!

3 月 休息日紧急医 医院休息日有急病时, 可以去看病的值班医院(上田医师会)

诊疗时间: 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	医院的专门
5 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
	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	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
12 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
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	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	上田市上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
19 日 周日	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	腎科、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、
	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	上田市鹿教湯温泉 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
	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
21 日 周二	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
	い内科クリニック	古里 166-1	0268-21-3737	内科、胃内科
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	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
26 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 699-1	0268-71-6171	小児科(专门医)
	佐藤胃腸科内科	上田市中央 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