



上田信息



中文本地消息 月刊
2023年12月号(No. 81)

■ 年初年末垃圾回收场的垃圾回收、资源垃圾回收和清洁中心的服务、粪和污水吸取服务

询问: ◎上田废弃物对策课 ☎22-0666 丸子清洁中心 ☎43-2131

◎粪和污水吸取服务: 市生活环境课 ☎23-5120

※1 (红色字指定垃圾袋) 不可燃垃圾的回收

●回收日是第1周周一的自治会的回收在第3、第5周周一, 1月15日、29日回收。

●回收日是第1周周二的自治会的回收在第3、第5周周二, 1月16日、30日回收。

●回收日是第1周周三的自治会的回收在第3、第5周周三, 1月17日、31日回收。

请大家遵守垃圾废弃和回收规则, 保持清洁的周围环境, 在干净的环境中愉快地欢度新年!!

注意: 清洁中心垃圾搬入服务时间:

上田清洁中心 8:30至11:45 13:00至16:00 丸子清洁中心 9:00至11:30 13:00至16:00



日期	垃圾回收场	清洁中心的垃圾搬入 (上田、丸子)	粪和污水吸取服务 (没有下水道的家庭)
12月28日(周四)	与平时相同安排 垃圾回收	垃圾搬入服务正常进行	与平时相同正常营业
12月29日(周五)			
12月30日(周六)	休息※1	休息	休息
12月31日(周日)			
1月1日(周一、节日)			
1月2日(周二)			
1月3日(周三)	按通常日程回收	垃圾搬入服务正常进行	与平时相同正常营业
1月4日(周四)			

■ 关于年初年末公共温泉、游泳池等设施的服务 (记号★的各设施在1月1日向先来场者赠送贺年小礼物!)

日期	设施	あいそめの湯★ ☎38-2100 ※营业終了40分前 停止进场	ささらの湯★ ☎31-1126 ※营业終了40分 前停止进场	うつくしの湯★ ☎85-3900 ※营业終了30分前 停止进场	鹿月荘 ☎44-2206	雲溪荘 ☎85-2263
	温泉 (不住宿)					
12月28日(周四)	10:00至22:00	5:00至8:00 (清晨的温泉)	10:00至21:30	11:30至19:00	10:00至20:00	休息
12月29日(周五)	10:00至17:00					
12月30日(周六)	10:00至15:00					
12月31日(周日)	10:00至15:00					
1月1日(周一)	14:00至21:00	10:00至21:00	休息	11:30至19:00	休息	休息
1月2日(周二)						
1月3日(周三)						
1月4日(周四)	10:00至22:00	10:00至21:30	休息	11:30至19:00	休息	休息
1月5日(周五)						

日期	设施	アクアプラザ上田★1 ☎26-2626	クアハウスかけゆ ☎44-2131	ふれあいさなだ館 ☎72-2500
	游泳池等设施			
12月28日(周四)	休息		10:00至18:00 ※进场17:00前	10:00至21:30 ※进场21:00前
12月29日(周五)				
12月30日(周六)				
12月31日(周日)				
1月1日(周一)	10:00至17:00			
1月2日(周二)				
1月3日(周三)				
1月4日(周四)	10:00至21:00			休息
1月5日(周五)				

★1 アクアプラザ上田:
在1月2日(周二)向先来场者赠送贺年小礼物!



■ 要注意防止自来水管道的冻结、破损

上田地区冬天比较寒冷，是容易发生自来水管道的冻结、破损的时期，大家要特别注意防备。在日本的单人住宅使用的自来水管（自己家的土地内）是属于自我管理的设备，自己必须很好确认如不冻阀、开关阀、冻结防止电线等在正常动作吗？长时间没有使用的设施包含目前没有在使用的家，都要确认。其他，由于自来水管道的冻结发生破损、热水器、家庭用锅炉等供热水装置等破损、水洗厕所等的破损，造成漏水发生被要求支付高额水费时，**不是漏水减免的对象！！**

(※只有平时不能被及时发现的地下漏水、墙内漏水时是漏水是减免对象)。

当自来水管等故障发生时请直接联系市指定的给水装置工事业者。

询问：市上下水道服务课 ☎75-1092



■ 为了确保冬季道路交通安全，请大家协助道路的除雪作业

市为了冬季道路的交通安全，对指定道路（市道主干线道路和指定山路、补助主干线道路）大致是在积雪超过 10 厘米时，安排实施除雪作业。在推断将继续降雪时，除雪作业的范围扩大至指定辅助道路进行作业。除雪车除雪作业后会有住宅、会社的出入处被雪堵塞的情况，请各家庭、单位协助把雪堆放到道路的两边。往道路扔住宅区内的积雪、把积雪扔到水路里的行为都很危险，再除雪作业后堆在道路两旁的堆雪大块大块地往车道上扔等做法也是危险的行为，望大家协助、自觉抵制以上的危险行动。

●防止冻结剂的散布作业。

当指定道路的路面冻结或冻结危险时，实施向道路散布防冻结剂来确保道路安全。需要用于生活道路等容易冻结路面散布的防冻结剂，由各自治会发放，具体请向自己所在的自治会询问。

询问：①市道 市土木课 ☎23-8242

丸子、真田、武石地区的建设课 ☎42-1031、☎72-4331、☎85-2793

② 1 8 号国道和它的外环（バイパス） 长野国道事务所上田出張所 ☎22-2737

③ 1 8 号国道以外的国道、县道 上田建筑事物所维持管理课 ☎25-7166



市网页

■令和 6 年度学校体育设施对市民团体开放，开始接受利用团体的登录手续

(询问：市教育设施整備課 ☎0268-23-6772)

为了达到普及和振兴市民体育运动的目的，对学校的体育设施的一部分实施对市民开放。令和 6 年度希望利用学校体育设施时，必须进行登录的申请。利用团体登录的利用期间为一年，每年必须进行登录的更新。

在团体登录申请后，将召开分地区调整会议，决定各设施具体的利用者、利用时间等。

利用可能的市内中小学校的体育馆、操场等设施的具体情况请查看市网页

② 对象团体：由市内在住・工作・在学者组成的、有成人指导者的团体。

② 申请方法：填写好规定的申请表格※各申请窗口，也可从市网页下载取得，要在期间内向各窗口直接提交或邮寄申请。当希望申请复数的学校时，各个学校要求进行分别申请、登录。

③其他：各地区的管理规定有所不同，具体请向各申请提出窗口询问。

●申请提出窗口

利用地区	提出窗口 (询问窗口)	地址	电话	提出期间
上田	教育设施整備課	〒386-8601 上田市大手 1-11-16	23-6772	12月15日(周五)至1月31日(周三)
丸子	丸子総合体育館	〒386-0412 上田市御岳堂 1-1	43-2250	12月20日(周三)至1月31日(周三)
真田	真田地区教育事務所	〒386-2201 上田市真田町長 7199-1	72-2655	1月4日(周四)至1月26日(周五)
武石	武石地区教育事務所	〒386-0503 上田市下武石 742	85-2030	1月4日(周四)至1月31日(周三)

※1 从令和 6 年度开始，上田地区的体育馆能利用的时间将有更变的预定，请阅读各设施的具体情况。

※2 从明年起西内小学将关闭，和闭校同时令和 6 年度开始学校体育设施也将停止对外开放。



市网页

■请不要忘记折旧资产的固定资产税申报(询问: 市税务课 ☎23-5169)

拥有折旧资产者, 对每年1月1日现在所拥有的状况必须向资产所在地的市村町申报。

※1 邻近申报期限时窗口拥挤, 请大家协力尽早地进行申报, 具体可查看市网页。

上田市网页



必须进行折旧资产申报的对象例:

- 在对住宅、停车场、店铺、工厂等的经营者。
- 经营农业的经营者。
- 设置了太阳光发电设备者。

根据事业的分类来划分主要的折旧资产

不动产租借业	外围的围墙、室外的电器设备、绿化部分等
饮食店	接客用家具和备品、厨房设备等
理发、美容业	理发、美容的椅子、广告灯、广告牌等
工场	各种机械加工的的设备、压力机、熔接机等
农业	塑料大棚、农业专用器具等
共同的部分	停车场、外围设备、太阳能发电设备等。

※不需要折旧资产申报的例:

机动车税对象的轻自动乘用车、货车等车辆、建材型太阳光发电设备等。

折旧资产的申报方法:

令和6年1月31日(周三)为止

利用窗口、邮送申报, 或电子网络使用 eL TAX 系统申

报。(可查阅『eL TAX help』)。 ※对新事业者, 在令和3至5年度没有资产申报者不邮送申报书。

询问: 市税务课 ☎0268-23-5169、各申报窗口

eL TAX



■下面介绍市相关部门的几个讲座, 详情请询问

活动项目和内容	日期和时间	定员	申请	地点、问询电话
面向就业活动者的计算机讲座 ※教材费 682 円 (对象: 15 岁至 49 岁)	1 月 22 日(周一)至 26 日(周五) 各日 10: 00~12: 00 1 月 19 日(周五) 10: 00 开始事先说明会、申请者必须参加!	6 人	在事先说明会的前日为止、电话申请。	若者サポートステーション・シナノ(大手 2-3-4 大手大楼 2 楼) ☎ 75-2383
没有完毕的父母的活动 本次是面向爸爸的讲座 面向有 0 至 3 岁婴儿的父亲, 有托儿服务	2 月 4 日、11 日、18 日、25 日、 3 月 3 日、10 日的周日 各日 10: 00~12: 00	10 人	在 1 月 22 日(周一)为止, 用电话或去窗口直接申请。	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 中央子育て支援センター ☎ 26-3096
退休前后者的 有关办理手续的讲座	2 月 20 日 周六 9: 30~12: 00	20 人	在 1 月 18 日(周四)为止, 电话申请。	上田市勤労者福祉中心 问询: 地域雇用推進課 ☎ 26-6023

■下面介绍几个体育活动的教室, 详情请询问

活动名称	日期和时间	地点	费用	申请
新春慢跑	1 月 6 日周六 9: 30~12: 00	中塩田小学校校庭(集合)	100 円	12 月 25 日(周一)至 27 日(周三), 向ミック申请。
アリオ上田的大厅(超市)、步行教室	①1 月 10 日、2 月 21 日周三 ②3 月 13 日 周三 各日 10: 30~11: 30	アリオ上田 ①太陽のコート ①星のコート	免费	不需要报名
ポッポ体操教室 面向 1 岁半至没有进幼儿园的婴幼儿	1 月 16 日 周二 10: 30~11: 30	上田城跡公園 体育館 剣道場	700 円/组	各教室举行日的前日 15: 00 为止, 向 USC 申请。
亲子运动、游玩教室 面向幼儿园小班至大班的婴幼儿	1 月 13 日(周六) 10: 00~11: 00	神川小学校	500 円/组	
儿童提高体力机能的教室(面向小学生)	1 月 20 日(周六) ・10: 00~11: 00 低学年学生 ・11: 15~12: 15 高学年学生	川西小学校	500 円/组	
认真努力减肥 (面向大致 50 岁以下的的女性)	1 月 15 日至 3 月 11 日周一 全部 8 次 各日 19: 30~21: 00	塩田公民館	15000 円	12 月 25 日(周一)至 27 日(周三)为止, 向ミック申请。

询问: ●ミック NPO 上田ミック运动俱乐部 ☎71-5392 (平日 9: 00~17: 00)

●USC NPO 俱乐部 USC・☎26-5320 (平日 10: 00~16: 00)

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!!

■介绍在新落成的【第二学校供餐中心】

已使用了 42 年的学校供餐中心翻新工程，新落成的【第二学校供餐中心】，在令和 6 年 1 月开始，将向市内的小学提供午餐供餐。

对午餐的供餐怀着很高的期待、把它当作一种快乐的孩子有很多很多。『这鱼嫩嫩的好吃呀』、『蔬菜甜甜的、这样的蔬菜我能吃!』等快乐声从教室里传出、里面是学生们在大口大口地吃着午餐的光影。

下面的栏目里还介绍『供餐和食育』的关系、家庭早餐用餐的重要性等，丰富大家的饮食知识。

◎煮、炒等的主烹调室

有 14 台大型多功能烹调锅、可做炖锅、炒锅用还可用来做汤。

◎新落成的【第二学校供餐中心】

·和旧【第二学校供餐中心】相邻。

·1 楼为烹调区、2 楼是食育大厅、3 楼是会议室

·调理能力：6000 食/日，向市 15 小学供餐。

·1 月以后，开始旧供餐中心解体、外围工程。



新落成的【第二学校供餐中心】是一个清洁卫生、作业流程明确，卫生管理健全的设施!

能烤、蒸、煮等多种烹调的蒸汽对流式烤箱组及大型油炸机室

食器清洗室
食器、食罐大型食物容器清洗机

蔬菜类的准备、预处理室
蔬菜类的洗净、预处理场所
和荤菜类的处理分室



★午餐由专业营养师教官和烹调员们负责制作。下面是 2 位专业营养师教官的谈话

●在考虑供餐菜单时注意坚持的内容:

供餐的午餐由日本的和食、中餐和西餐等多种多样化菜单组成的基础上，在选择食材上使用季节性的食材、时鲜菜等等利用广泛的食材来做。考虑到学生们平时在家里吃饭，由家里买菜人的爱好和家人的要求来购买食材，会有饭菜的丰富性受到局限能品尝到的食材种类比较少。为了孩子们都能经历丰富饮食的机会，在供餐中尽量使用多种多样的食材、并在调理方法上下功夫制作丰富的菜肴。特别是小学生是味觉形成的重要时期，有吃了苦味、酸味的经历、身体会自然地记住什么是苦味、酸味?所以在低学年的时候接触各种各样的食材显得很重要。在烹调中对有酸味的菜进行温和的调味使学生们都容易吃，对有苦味的蔬菜在入味时下功夫，通过供餐的午餐能让孩子们都有丰富菜肴的经历。

●在考虑供餐时注意坚持的内容:

牢记中餐里确保蔬菜的量，做到人们 1 日需要的蔬菜量 40%以上在供餐里提供，【第二学校供餐中心】每天提供 6000 人食，根据蔬菜的种类分机器切菜和手工切、化时间制做有味汤剂，一早就开始准备、用小鱼干(煮干し)、柴鱼薄片(かつお節)、香味菜等做成汤剂，在调理中使用它。其他像咖喱、西红柿等炖的西洋菜等都不使用现成的专用调味品，而是从小麦粉、牛油、香味菜等开始自制。

★新落成的『第二学校供餐中心』将成为家庭和学校供餐连接的场所

- 发挥学校供餐推进家庭的食育，如上所述由专业营养师教官主持的供餐充分考虑让学生能经历丰富的饮食、增加对饮食的知识。还举行食育的课程、亲子的料理教室来推进食育教育。
- 『第二学校供餐中心』、2楼是食育大厅，通过2楼的大窗户能看到1楼的烹调的情况。其他在2楼还设有学习关于营养、本地料理等的展示空间。
- 『第二学校供餐中心』还扩充了食物过敏对应室。可开始提供食物过敏对应食，第一步从能对应蛋类和乳制品开始。为了对应食能保证送到对象儿童那里、供餐中心使用专用容器把食物过敏对应食送往学校。

●2楼食育大厅



●食物过敏对应室



★吃好早饭是一天能活跃活动的开始！

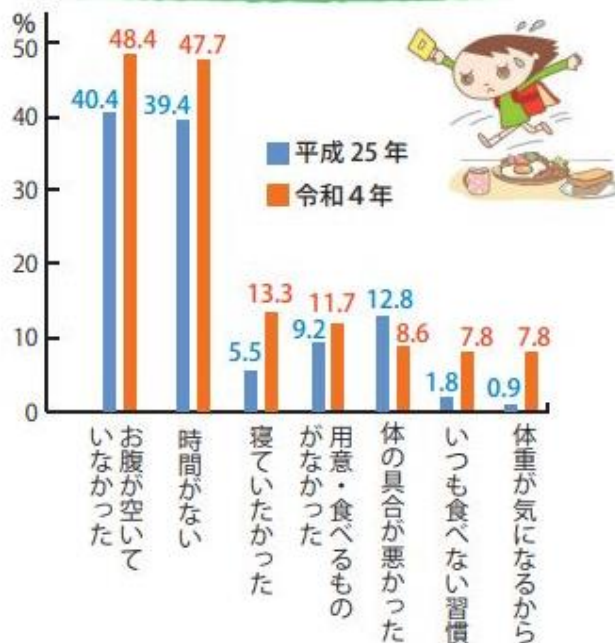
对于身长和体重都在很快成长的学生，仅仅是学校的中餐供餐是不能满足他们身体成长的需求，在家庭摄取的早餐也是身体成长不可缺少的。在家庭里摄取早餐的学生人数在减少的当今社会，上田市小孩摄取早餐人数的比例在这十年里也在减少，为什么不吃的理由也在变化中，请看下面的图表。你能看到它受到社会的影响。



下面是令和4年度长野县儿童学生关于食的调查（上田市小学5年级学生）

●是否吃早饭？

●不吃早饭的理由



◎ 吃早饭的好处

- 能使头脑清醒：早饭能提高一天的集中力和记忆力，是学生大脑能量的源泉。
- 能使人体的大小肠觉醒：大小肠开始蠕动、排便。
- 能使人身体觉醒：打开大脑的开关，调整身体状态。

★吃早饭很重要！但早上很忙，应该如何来对付？

在繁忙的早上，早饭使用习惯的食材最重要。能作为人体肌肉和骨骼的蛋白质有蛋、纳豆、肉肠和能调整身体状态的蔬菜全部放在一起煮汤等，推荐做成这样立即能吃、烹调又不花时间的菜肴。作为能量源的主食固定为面包也是比较理想的方法，这样吃的人和准备的人都没有什么负担！

蔬菜的料理做好了孩子也不吃，结果还是蔬菜不足？有这种情况时可以煮汤吃。做成汤后蔬菜会变得比较容易吃，可以利用冰箱里多余的蔬菜做日式味噌汤、菜汤，也可利用市场购买的现成方便汤、现在有许多含大量蔬菜的速食方便汤的商品。因为从蔬菜里能得到的营养是维生素类和纤维素，所以也可以用水果来代替它。比如像橘子等柑橘属的水果含大量维他命、苹果含丰富的纤维素等等。

在没有时间做菜、只有一个菜的时候，可添加水果和乳制品来增加营养。



◆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』→



★如何尽快发现孩子生病的信号

孩子容易患以感染症为中心的各种各样的病。平时多多观察小孩的状态、能容易发现『今天的样子和平时有什么变化?』

<p>心情 孩子坏心情和好心情时可以看到状态的不一样</p>	<p>请重点观察、提出的几点</p> 	<p>眼睛 有没有眼泥，看东西时是否有异样的感觉?</p>
<p>食欲 喝奶、喝奶粉时的状态，如喝的速度快慢、量、间隔的时间、数，其他离奶食的量、内容等都是要注意的点。</p>		<p>嘴巴 嘴唇的颜色、嘴巴里有没有长异物等?</p>
<p>皮肤 要仔细观察皮肤有没有发疹、发红、变得粗糙等</p>		<p>体温 婴儿的正常体温在 37 度左右，测体温要在吃饭前，要避开入浴后和外出后的时间带。</p>
		<p>大小便 要观察大小便的颜色、回数、量和是否有异物等的情况。</p>

★努力找到一位平时孩子身体的健康情况等担心时容易去咨询的『自己的主治医生』※かかりつけ医

小孩每次去医院就诊都换医院的话，有可能需要多次重复说明健康状态、重复同样的检查，有了『自己的主治医生』看病会顺利许多。

★活用『急病时的指南』※困ったときのガイドブック

家庭在新生儿婴儿时，市里会发给黄色封面的『急病时的指南』的小册子。本册子告诉你怎样的状态需要去医院就医的大致判断标准。遇到急病和受伤时不要慌张，要冷静地观察孩子的状态、做好应急治疗等。要事先阅读本手册，了解大致内容，并把它放在家里人都能拿到、显眼的地方。



婴儿穿袜子的锻炼

能促进孩子身体的发育!!

询问：发育咨询中心 ☎24-7801

小孩天生拥有许多想自己动手来做的心情，在不知不觉中我们大人会犯替他们去完成的错误，其实小孩能自己动手来做好它、我们大人对此做些帮助是非常重要的事。小孩身体的发育是指从基本的身躯发育延申至手脚等先端的手指和脚趾发育。到两岁左右、手指已能抓住东西、能进行复杂的动作，让孩子自己穿袜子，是促进孩子身体发育是非常有效的锻炼。

① 在生活中加入穿脱袜子的练习的运动

坐着、单膝盖竖起来等姿势进行游玩、拉、脱掉自己的袜子、通过玩耍自己小脚来增加对脚的注目程度。

② 让小孩看大人是怎样给自己的脚穿上袜子?

和孩子同样的姿势，慢慢地穿上袜子这个过程做给孩子看，培养小孩想要自己动手穿袜子的好奇心。

③ 一起来做、穿袜子! 在困难时要及时给与帮助

练习穿袜子时可先把袜子套在脚上到脚跟为止，第一步练习如何把袜子拉上去，能做好这一步后、大人座到婴儿的后面手把手地帮助把袜口打开，做小脚伸进打开的袜子的练习。刚练习穿袜子的阶段可使用袜口比较宽松的、比脚腕子稍高的袜子来锻炼，会比较容易实现。

④ 孩子能穿袜子的时候，要让孩子单独来完成穿袜子的事

当孩子有想自己动手来做事的时候，大人应在一旁好好地守护。还有孩子动手来做自己的事的积极性、行动和成功时都要及时给与表扬。



休息日紧急医的询问电话, 向你介绍就诊可能的医院 ★需要急救、情况紧急时请拨打 119!

上田広域消防本部 ☎0268-26-0119

上田南部消防署 ☎0268-38-0119

上田東北消防署 ☎0268-36-0119

上田地広域連合川西消防署 ☎0268-31-0119

年末年初的休息日紧急医诊疗时间: 9: 00 至 18: 00 (注意: 年末年初内科・小兒科初期救急センター-休診!)

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
12月30日 周六※	上田病院	上田市中心 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	宮下医院	上田市中心西 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	小兒科(专门医)
	佐藤胃腸科内科	上田市中心 1-8-20	0268-22-2342	内科、腸胃科
	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
	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
12月31日 周日※	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
	半田循環器科内科医院	上田市中心之条 416-3	0268-28-0888	心内科、内科
	杉山クリニック	上田市中心北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	上田生協診療所	上田市上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
	川西医院	上田市保野 710	0268-38-2811	内科、皮膚科
	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、神経内科
	甲田医院	上田市中心 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
1月1日 周一	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	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	上田市下之郷乙 351-1	0268-26-8181	内科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	内科、外科
1月2日 周二	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
	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
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	宮坂内科小兒科医院	上田市常田 2-5-3	0268-22-0759	内科、小兒科
1月3日 周三	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	あゆみ緩和ケアクリニック	常田 3-15-58 1F	0268-71-0960	内科(緩和治療) 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
1月3日 周三	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
	クリニック岡田	上田市中心 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小兒科、耳鼻咽喉科
	上田国分糖尿内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科、糖尿内科
	花園病院	上田市中心西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	まつたか眼科	上田市常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科

上田市内科・小兒科初期救急センター

年初年末 救急センター-的门诊安排

- 12月30日、31日的周六、周日
- 令和6年1月1、2、3日的周一至周三

内科・小兒科初期急救中心年末年初休診!!

正常日程时的诊疗情报

- 诊疗日期: 每天(年初年末除外)
- 诊疗时间: 20:00~22:30
- 内科: (16岁以上) ☎0268(21)2280
- 小兒科: (15岁为止) ☎0268(21)2233

上田市内科・小兒科初期救急センター



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 上田東北消防署 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!!

令和 6 年 1 月休息日的紧急医(上田医师会) 医院的休息日有急病时，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
7 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	内科、外科、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
8 日 周 一	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、皮肤科
14 日 周 日	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
	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、
	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		いわさ眼科クリニック
21 日 周 日	金井医院(耳鼻咽喉科)	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
	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	妇产科
	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
	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
28 日 周 日	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
	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
	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
あ き わ 皮 膚 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

祝大家新年愉快!

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
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