



上田信息



中文本地消息 月刊
2024年2月号 (No. 83)

◆上田市「预防新冠病毒疫苗接种」的免费接种至2024年3月25日终止!

目前按照有关规定在进行的〔令和5年秋开始的接种〕, 是以完成了1, 2次接种、出生6个月后的全体人员为对象。令和5年9月20日至3月底, 1人能接种1次。上田市对12岁以上者、预定接种2024年3月25日终止了。在希望预防新冠病毒疫苗的接种者, 请尽早进行接种的预约。今后根据预约的情况, 有可能缩小接种可能的医疗机构、可预约的人数等。


※关于11岁以下者的接种, 请查看网页或向上田市コロナワクチンコールセンター询问。

※遗失了接种券、从上田市外迁入上田市者, 希望「预防新冠病毒疫苗接种」者, 需要申请接种券的再发行。可通过网页电子申请接种券或联系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)。

接种预约、接种券发行等询问请联系新冠疫苗接种呼叫中心(※上田市コロナワクチンコールセンター)。
(也可以登录24小时服务的网络进行预约等)

上田市コロナワクチンコールセンター (平日 9:00 至 17:00)
(上田市新冠疫苗接种呼叫中心)

☎0570-079-567 ☎0268-75-7181



24小时服务 预约网页




◆向单亲家庭的孩子赠送庆祝入学、毕业的物品

以上田市在住、今年3月将中学毕业、或是在4月将要上小学的单亲家庭的孩子为对象, 上田市向你们赠送庆祝入学、毕业的祝贺礼品〔图书卡〕。

申请: 2月16日(周五)至3月8日(周五), 请用电话申请。已经完成了儿童抚养津贴认定者, 不需要申请。

询问: 子育て・子育て支援課 TEL 23-5106

◆介绍上田市福利事业

名称	在进行人工透析者的门诊治疗费补助	重度身心残疾者利用出租车的利用料津贴
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者、利用料进行补助。
申请期等	令和6年3月11日(周一)为止提出	提出申请, 500円日元/1枚(最多48枚/年)
对象期间	令和5年10月至令和6年3月	令和5年度
对象等	符合以下全部条件者 ①在市内居住在接受人工透析者 ②去医院单程距离2km以上者 ③没有拖欠市税者 3月11日(周一)为止用电话向以下窗口申请	符合以下全部条件者 ①残疾者手册的拥有者1级、2级或身心残疾手册A1 ②前一年全家庭成员所得税合计在21000日元以下 ③没有自家车汽车税减免者 ④没有拖欠市税者
申请、询问	障がい者支援課 ☎23-5158 (各自治中心的市民服务课) 丸子市民服务课 ☎42-1118 真田市民服务课 ☎72-2203 武石市民服务课 ☎85-2068	

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!!

■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。



◎婴幼儿期的电子媒体使用需要引起注意

近年小孩生下来，周围的生活里就充满了各种各样的电子媒体，在这样的环境里应该如何来培养小孩呢？

根据上田市的有 0 岁至 3 岁孩子的家庭问卷调查，有 7 成以上的家庭回答已把智能手机、平板电脑等代替玩具让小孩接触、给小孩看等等。通过电子媒体能学到许多东西，但是婴幼儿期是小孩身心基础发育的重要时期，长时间利用电子媒体，会占有本来属于基础的成长、发育所必需的时间。再婴幼儿期是视力发育的重要时期，长时间地看着智能手机、平板电脑等小画面，还会影响视力的正常发育。

再电视、游戏、计算机等就是内容不懂，孩子也能津津有味地继续看下去。但有可能对心理和大脑的刺激太大，会出生负面的影响。利用此机会让我们一起来思考如何与电子媒体接触？



◎为了培养小孩的能力、情绪，如何过好有充裕时间的生方法

- ✦ 眼睛要注视着孩子的眼睛，和孩子对话。这样婴幼儿有安全感，能培养孩子对人信赖关系。
- ✦ 读书给小孩听，家人在一起分享共同的事物，一起分享快乐的时间是十分重要的事。
- ✦ 散步、去外面游玩等和家人在一起渡过，有利于培养孩子体力·运动能力和感官机能的成长。

◎你是否已接受了健康诊断·癌症健诊？

为了健康地生活，对饮食、运动、休养注意的人们很多，但定期的癌检查能实现癌早期发现、早期诊疗，显得十分重要！因为许多癌症早期是没有自我感觉的症状的。特别是子宫癌是 20 年代开始，乳腺癌是 30 年代开始的患者在增加。特别是正在培养小孩最忙时候的人们，有把接受了健康诊断·癌症健诊的事往后推的倾向。为了全家人都能健康地生活，首先请你了解和把握自己的健康状态！

上田市使用绿色的信封已寄给各家庭，健康诊断·癌症健诊等的申请资料，申请的截止时间为 2 月 29 日（周四）！如没有找到右图信封者，可以使用电话申请，请询问（市健康推进课 TEL23-8244）。



●孕妇、培养孩子的网上咨询

利用zoo软件可在家安心地进行网上咨询！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软件通过网络咨询。日程等的预约可查寻上田市官方网页，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番号的电话： 育儿专用电话 平日 9:00 至16:00 TEL0268-23-4444

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

■高等学校上下学交通费等的补助金（令和5年10月至令和6年3月的部分）开始申请！

（询问：市教育总务课 TEL23-5100）

为减轻县内高中就学学生家长的孩子上下学交通费负担，市交付上下学交通费等的补助金。

◎补助要领：县内高中、高等专业等学校上学，入学后在3年以内。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，对象外
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	
营平、	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。

补助金额（月額）：市内区间的月票价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申请书。
- ② 纳税状况调查同意书。※①、②的申请资料等请向高中的事务办公室、询问。
- ③ 利用公共交通工具月票的复印件（仅限B的对象者）。

◎申请方法：3月1日（星期五）至18日（星期一），准备并填写好以上申请资料，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 丸子教育事务所 TEL42-3147
 真田教育事务 TEL72-2655 武田教育事务所 TEL85-2030



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

对现有空闲市民农园，募集新规的市民农地利用者。下面是今年市民农园的名称、具体地点、募集个数等，可向窗口或通过市网页进行具体的确认。

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(年) (円日元)
1、岩門	古里 1637	7	5000円	2、神川	国分 331	1	5000円
3、上田原②	上田原 740	1	5000円	4、塩尻	上塩尻 1537	1	5000円
5、下室賀①	下室賀 413	15	5000円	6、下室賀①	下室賀 455	1	5000円
7、新田	上田 2133	2	5000円	8、諏訪形②	諏訪形 526-1	3	5000円

•利用期间：令和6年4月1日至7年3月31日

•申请：3月1日（周五）为止，用电话或直接去市农政课申请。※同一区间多数申请时、以抽签决定可否。

•其它：利用市民农园时有必须注意的事项，请查看利用指南或确认市网页的市民农园利用的内容。

◆请不要忘记办理汽车等的废车、名义变更的手续（询问：市税务课 TEL 23-5169）

小型汽车税、普通车辆税都是向每年4月1日时的车辆所有者或使用者课税的。即使你已失去所有的车辆，但如车检证上没有变更登录，必须注意课税对象还是你。属这种情况者要尽快去办理车辆的名义变更手续！

必须办理名义变更手续情况的例子：

- ① 没有进行车辆名义变更的手续、就把车给了别人了。
- ② 没有进行车检证的废车手续，就把车辆交给解体业者报废处理了。





◆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⑦ (吉澤 要)

☆☆☆预测人生 100 年的时代将来到! ☆☆☆ (地域医療政策室 ☎75-6787)

酒和肝脏

1. 酒对人体是有害的!

我们喝酒后，肝脏会拼命地工作把酒精无毒化，想要把它排出体外。酒精是在醛的脱氢酶的作用下，最终转化为水和二氧化碳排出的。但是天生醛的脱氢酶的作用比较弱的人，喝酒后会马上皮肤发红、发生难以承受的头疼等等。这是因为肝脏会最优先地进行酒精无毒化工作，影响了肝脏原来应该进行的本质工作，导致肝脏中的脂肪积累了起来，这样胰岛素的作用下降、会导致糖尿病或是病情的加重。

2. 你知道肝硬化的第一原因吗?

再进一步发展，渐渐地肝细胞会损坏、肝脏会变硬(肝硬变)。根据日本肝脏学会的数据，日本发生肝脏会变硬(肝硬变)第一位的原因是酒! 过去有『酒是百药之长』的说法，适量的喝酒对身体有益的说法，但最近世界保健机构(WHO)指出，就是少量喝酒也有癌症风险上升的可能，推荐『不喝酒』! 但是也有适度的饮酒有能放松心情、利于形成圆滑的人际关系等的有利之处的说法。

3. 摄取多少量的酒精是适当的量呢?

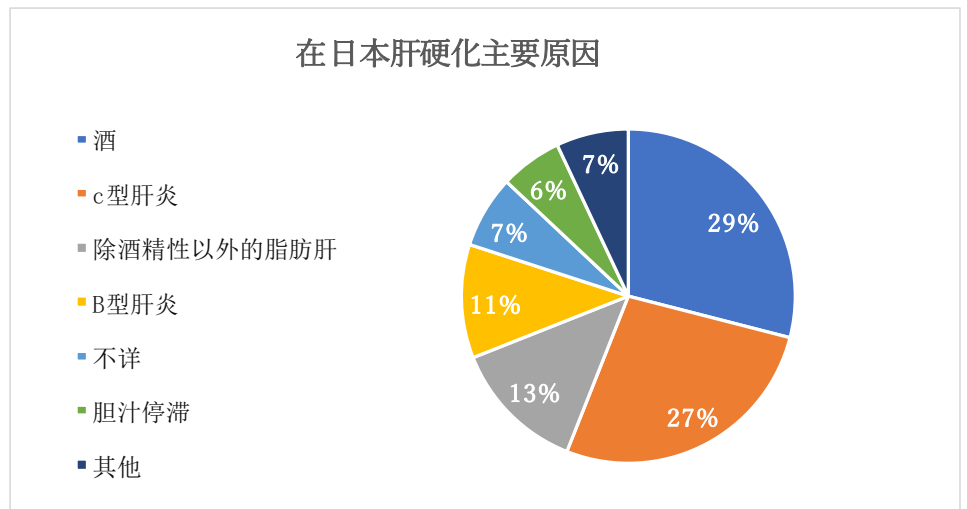
厚生劳动厅指出成人一天平均纯酒精的摄取量约 20 克左右是适合的量。20 克的纯酒精换算为啤酒是约中瓶一瓶(500ml)、日本酒约 1 合(180ml)、葡萄酒约 2 杯(240ml)。可能会有人感到没有喝够，但这是为了健康、没有害的能喝酒的量。

4. 为了健康、喝酒一定要适量!

酒精是肝脏病、胰腺炎、脑血管障碍、癌症等发病的原因，其他还有酒精中毒依赖症的危险性。少量地喝一点有放松心情、情绪高涨的效果，但是继续地喝下去会麻痹大脑、导致失去理性和判断力的低下，更危险的是中途喝着喝着停不下来、导致酒后驾驶等危险行为都不能阻止等危险的结果。还有严重的会急性酒精中毒、发生麻痹呼吸而导致死亡。

望自觉抵制和喝酒喝得太多，有着很大关系的喝闷酒，对于缓解和消除压力，建议采取

喝酒以外转变情绪的其他方法(如参加运动、趣味活动等)、很重要。喝酒要适量、望快乐地和酒打交道!



◆上田市体育教室参加者募集(询问: 上田市スポーツ協会 ☎27-9400)

以日常生活中体育活动机会比较少的市民, 有以下的体育教室参加者募集, 欢迎初学者报名参加。申请: 2月23日(周五)至3月8日(周五)向上田市スポーツ推进课、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所, 各窗口提出申请。从市网页也能进行电子申请。



教室名称	期间	时间	活动地点 ※日语表示	定员※按 报名顺序	费用 (日元)
①初学者高尔夫(春季)	4月3日至5月29日 (周三)	10:00至 12:00	グリーンフォーラムとびうお 武石冲171-2	30名	4000円 ※另场地使用费
②晚间网球(前期)	4月2日至5月28日 (周二)	19:00至 21:00	古战场公园 网球场 上田市下之条351-1	60名	6000円
③慢动作肌肉力量训练、 健康体操增强体力	4月8日至6月24日 (周一)	10:00至 11:30	上田城跡公園 第二体育館	30名	3000円
④慢慢地充实的瑜伽入门 ・健走(春季)	4月3日至6月5日 (周三)	13:30至 15:30	上田城跡公園 体育館柔道场	30名	3500円
⑤锻炼肌肉和大脑的运动 (春季)	4月3日至6月5日 (周三)	10:30至 12:00	上田城跡公園 体育館柔道场	30名	3000円

◆介绍上田市日本人老师义务带领大家读书的教室【TADOKU (多读)】

读书是提高日语水平的很有效方法！一起来快乐地朗读你喜欢的日语书！！

みんなでTADOKU

にほんごで ほん やさしい本を よ 読むクラス



参加
無料

お申込みはこちら↓



Motivation contato
Grupo do WhatsApp



Motivation contact
WhatsApp Group

会場：市民プラザ・ゆら
主催：Motivation
お問い合わせ：
motivation2023nagano@gmail.com
(ポルトガル語、スペイン語、英語、インドネシア語OK!!)

提示：没有 WhatsApp 软件者请用邮件联系、报名。
✉ motivation2023nagano@gmail.com

「TADOKU (多读)」では、たくさん本(ほん)を読(よ)みます。

でも、日本語(にほんご)の本(ほん)は難(むずか)しい・・・

だいじょうぶ！

とてもやさしい本(ほん)から読(よ)みます。

たくさん読(よ)むと、

だんだん日本語(にほんご)が読(よ)めるようになります。

いっしょに TADOKUを しませんか？



親子(おやこ)で読みます



みんなで読みます



ひとりで読みます

ぜんぶ OK！

好(す)きな 読(よ)み方(かた)で
楽(たの)しく 本(ほん)を 読(よ)みましょう

◆募集令和6年度上田市国际友好城市 Broomfield (ブルームフェールド市郡) 派遣団員の説明会

日期：3月10日(周日)10:30开始、13:30开始

地方：丸子公民馆3楼会议室

派遣期间：7月28日(周日)至8月5日(周一)

上田市 HP



住宿地：美国科罗拉多州 Broomfield (ブルームフェールド市郡)，寄宿当地家庭

对象：上田在住或在学的中学2年级、3年级、高中1年级学生(令和6年4月时)

询问：丸子地区教育事务所 ☎42-3147



◆智能手机个别咨询窗口

关于智能手机的用法，无论是什么机型、使用什么电话公司的手机都可以来咨询。是使用平板计算机进行相谈的网络咨询窗口。如如何删除不需要通知的方法，电子代金券 QR 的使用方法等等均可以前来咨询。

日期和时间：3月29日(周五)为止平日日子 10:00至17:00

地方：市役所本厅1楼 综合介绍服务柜台旁边

申请：在咨询的前日为止用电话向预约中心申请。☎0120-546-004 (平日 10:00至16:00)

询问：楽天シニアカスタマーサポートセンター ☎0120-169-429 (平日 10:00至14:00)

HP



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

■从消费生活中心送来的，教你如何防止租赁住宅和【原状恢复】有关的纠纷!!

当你遇到消费的麻烦时，不要一个人烦恼请咨询! 上田市消费中心 ☎75-2535 消费者热线 188

根据全国消费生活中心咨询的情况，有很多和租赁住宅有关。在搬家移动集中的 2 月至 4 月的季节里，关于租赁住宅撤退时【原状恢复】的咨询有增加倾向。【原状恢复】是指租房者故意或过失造成房屋的损伤或脏污等要恢复原来的状态的意思，除了正常的损耗和多年的使用产生变化，要求租房者承担房屋【原状恢复】的义务。来咨询的大多数是不能接受房屋出租者提出的修缮范围和金额的内容。如没有当时入住时的状况的记录，目前破损的情况应该由谁来承担责任就很难判断。必须引起大家重视的是由此引起的费用承担的纠纷很多!

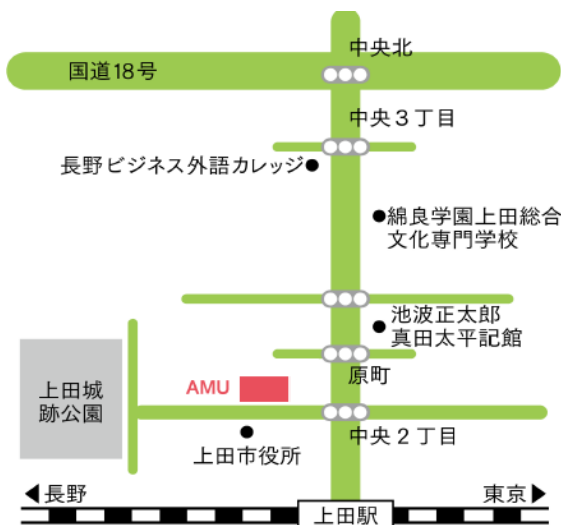


具体的纠纷事例	给消费者的进言
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 合同中沒有记载的空调清扫费、入住前就有的地板破损的修理费等都在要求支付费用的范围内。 ✓ 是日常生活产生的经年损伤之处的修理费用也在要求支付费用内。 ✓ 淋浴喷头的交换费用也在要求支付，指出在搬入当时喷头就不好用，被说这没有证据可以证明。 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 在签约前要对契约内容很好地进行确认。在搬进去住时要确认住宅现状，在有损坏、污迹等情况时，要留下照片等记录并与借房主共有情报。 ✚ 在房屋的租赁期间内，如遇到什么麻烦，要马上和借房主联系、相谈。 ✚ 在退房时，要对对方提出的付费内容很好地进行确认，对不能接受的部分、可要求借房主做出说明。

◆寻找上田市内甜点的旅程!

寻找上田的甜点
共同交流并一起来品尝

◎当日集合和品尝甜点的地点：
上田市多文化共生推进协会 AMU プラザ
上田市大手 2 丁目 4 番 4 号
Tel 0268-25-2631
Fax 0268-25-2631
E-mail ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp



◎要事先申请，限先报名的 30 名!

申请期间：2 月 26 日至 3 月 15 日

TEL 0268-25-2631

まちなかスイーツを探せ! ツアー

日時	定員	参加費
3月24日 13.30-16.30 AMUプラザ	30名	500円 小学生以下無料

上田のスイーツを探そう!!! 食べよう!!!

集合場所: アムプラザ

申し込み
 2/26 月 ⇨ 3/15 金

上田市多文化共生推進協会(AMU)
〒386-0024 上田市大手2丁目4番4号
EMAIL: ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

TEL. 0268-25-2631

◆信州国际音乐村少年少女合唱团 募集新年度团员 (询问: 信州国际音乐村 ☎42-3436)

能接受活跃在第一线的文艺艺术家的指导, 目标是能表演感动观众的舞台演出。体验和参观免费! 不用顾虑欢迎前来观看和参加体验活动。

练习日和练习时间: 每周周三 18:00 至 20:00

地点: 信州国际音乐村 小音乐厅

指导者: 声乐家 彌勒忠史老师和玉崎真弓老师
钢琴伴奏 小栗華絵老师

对象: 小学至高中的学生都能参加

费用: 入团费: 5000 円日元 每月费用 3000 円日元

(其他还需要租用制服费等)。再, 兄弟姐妹一起参加时有减额。

申请: 请向问询窗口联系。



◆有关退休前后手续的讲座 (询问: 地区雇佣推进课 TEL 26-6023)

关于年金的申请、健康保险的变更、雇佣保险的申请、再雇佣等的说明等。

日期和时间: 3月16日(周六) 9:30 至 12:00

地方: 勤劳者福祉中心

讲师: 横沢 宏和 (社会保险劳务士)

对象: 将迎来退休、退職年龄者、退休后将继续作为被雇佣者

定员: 20 名

携带物: 笔记用品

申请: 3月14日(周四) 为止, 用电话联系、申请 (地区雇佣推进课 ☎ 26-6023)。

◆关于如何培养花卉的讲习会 (基础篇) (询问: 市都市计划课 ・23-5127)

以想要试着开始培养花卉者、想从基础开始学习如何种花者为对象, 学习上田地区的气候、如何种植适合风土花卉的基本知识。

日期和时间: 3月16日(周六) 14:00 至 16:00

地方: 城南公民馆 大会场

讲师: 武田 正男 (原生物农业中心所长)

定员: 先报名的 50 名。

携带物: 笔记用品

申请: 2月26日(周一) 至 3月13日(周三) 为止

用电话报名 (市都市计划课 ☎23-5127)



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

诊疗日期: 每天

(※8月14日至16日, 年初年末除外)

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

上田市内科・小児科初期救急センター



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 月休息日的紧急医(上田市医师会) 医院休息日有急病时, 可去看病的值班医院 (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
3 日 周 日	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 アリオ 2 階	0268-71-6405	眼科
	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
10 日 周 日	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
	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
17 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、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
	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 クリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科
20 日 周 三	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、皮肤科
	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
	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
24 日 周 日	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
	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
	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
31 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
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	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
	あゆみ緩和ケアクリニック	常田 3 - 1 5 - 5 8 1 F	0268-71-0960	内科 (緩和治療)
	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	

上田市内科・小児科初期救急センター 診療日: 每天 (注意有除外的! 8月14日至16日、12月30日至1月3日休診)

診療時間: 20:00~22:30 ●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280 ●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233