

# 上田信息

新生

月刊 (No. 27)  
2019 年 6 月 28 日

## ◆介绍福祉医疗（医疗费补助）制度（询问：市福祉课 TEL: 23-5130）

**福祉医疗制度是指**，市对你在支付医疗机关的、符合医疗保险条件部分的自我负担部分的医疗费、进行补助的制度，具体内容如下表，属于下表的对象，有取得福祉医疗资格的可能性，不要顾虑请进行询问和咨询。

现在持有的[福祉医疗费受给者证]（嫩草绿色），有效期间到7月31日为止者，在审查了你们的所得和资格后，预计在7月下旬向资格者邮寄新的[福祉医疗费受给者证]。

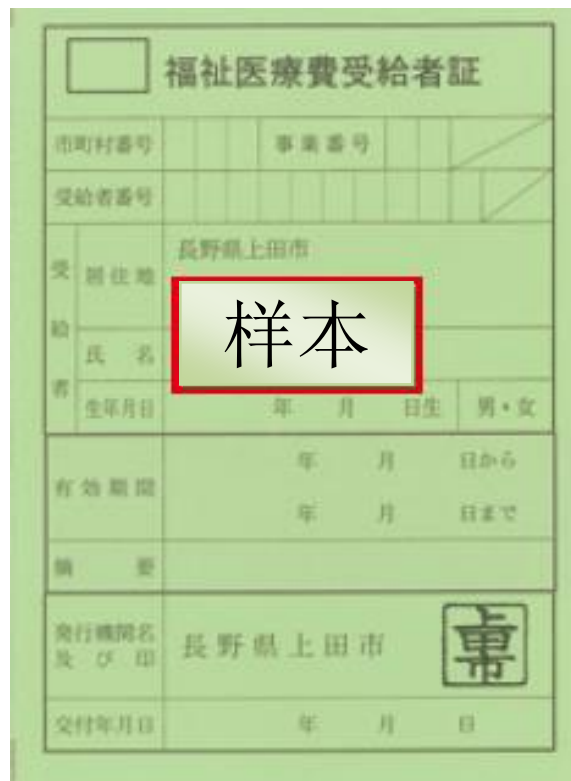
### ○关于所得的注意事项：

根据平成31年1月1日居住状况，要确认所得状况。

1. 在他市村居住的福祉医疗费受给者和家庭成员，要求提出他市市村居住的家庭人员的个人番号卡（使用同意书）或要提出当年无省略的所得税证明书。
2. 市内居住的福祉医疗费受给者和全家庭成员，必须进行住民税的申报，如还没有申报者请尽快去申报。

### ○其它的事项：

1. 单亲家庭的小孩、没有父母的家庭，18至20岁的小孩的福祉医疗的资格能延长，但办理延长手续要求提交高中等学校的在学证明书。
2. 上表中有障害者手帐者，如有已过了有效期间的，必须办理更新或再取得手续。
3. 加入医保的保险卡和银行账号变化时，都需要提出相关变更提出手续。
4. 县和国家的公费负担受给者证的持有者，在出示[医疗保险证]、[福祉医疗费受给者证]同时要向医院和药局的窗口一起提出受给者证，要优先使用县和国家的公费负担。
5. 有成为日本体育振兴中心的保险支付对象时，请不要使用福祉医疗制度，当事后如有不能成为被保险支付对象时，请带发票来市的窗口，利用福祉医疗的申请。



## 福祉医疗（医疗费援助）制度的对象

| 分类  | 对象者                                            | 收入的限制                         |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------------|
| 儿童  | 出生～中学3年级                                       | 没有                            |
| 障害者 | 特别儿童抚养津贴1级                                     | 收入在有领取特别障害者津贴资格的范围內           |
|     | 身体障害者手帳1、2、3级                                  |                               |
|     | 疗育手帳A1. A2. B1. B2                             |                               |
|     | 符合65岁以上国民年金法施行令「别表」条件者                         |                               |
|     | 精神障害者保健福祉手帳                                    | 所得税非纳税家庭                      |
|     | 1级（只适用门诊时）                                     | 本人是非课税者，<br>抚养者收入在能发放障害者津贴范围内 |
|     | 2级                                             |                               |
|     | 2级（只适用门诊的自立支援）                                 |                               |
|     | 单亲家庭的家长和18岁以下的小孩、18岁以下的孤儿（是高等学校的在学者时资格可延长到20岁） | 收入在有领取儿童抚养津贴资格的范围內            |
| 高齢者 | 67岁至70岁未滿者（20%自己负担者）                           | 市町村民税的非纳税家庭                   |

※1 障害者の未滿18岁者、无所得的限制。

※2 「障害者の日常生活及社会生活综合支援设施」的入住者，有在地址所在地的特例适用的情况。

## 2019 年信州上田夏天的民间纪念活动（介绍 6 月下旬至 7 月的上田市内的民间活动）

### ■信州国际音乐村的薰衣草节

期间：6 月 29 日（周六）至 7 月 15 日（周一节假日）  
（信州国际音乐村的薰衣草田）



询问：信州国际音乐村 TEL42-3436

### ■第 10 次挂饰纪念节

IN 别所温泉

期间：

7 月 1 日（周一）至

8 月 16 日（周五）

地点：あいそめの湯等各  
旅馆、别所温泉中心等  
等。

询问：别所温泉旅馆组合  
TEL38-2020



### ■信州上田祇園祭

日期和时间：7 月 22 日（周六）

17：30 至 21：00 左右

地点：中央商店街及市中心周围

询问：自治会联合会事務局 TEL22-4130



### ■第 19 次紫阳花节

● 期间：7 月 13 日、14 日（周六、日）

● 地点：盐田城迹紫阳花广场、盐田的馆周围

● 询问：盐田的馆 TEL38-1251



### ■上田わっしょい（上田街舞）

● 期间：7 月 27 日（周六）

抬神桥：16：00 开始、

跳街舞：18：30 开始

● 地点：市中心商业街及火车站周围

● 询问：市观光课 ☎23-5408



## AMU 国际连 出征!!

### ■第 515 次岳的旗帜纪念活动（国家无形文化遗产）

有拿着五彩缤纷花布竹竿旗帜的游行队伍、跳竹编木舞  
进行奉纳三头狮子等纪念活动。

期间：7 月 14 日（周日）

地点：别所温泉区域内

询问：别所温泉观光协会 TEL38-3510



### ■信农国分寺的莲花节

● 日期和时间：

7 月 21 日（周日）

9：00 至 12：00 左右

● 地点：信农国分寺

询问：

● 信 农 国 分 寺  
TEL24-1388





## ◆ 6 月是环境月!!

国家规定 6 月 5 日为环境日，并指定整个 6 月份为环境月。为了加深大家对环境问题的理解和关心，在这个月里全国范围内进行各种各样的积极保护环境的活动。

### ◎作为地球温暖化的对策开展节能

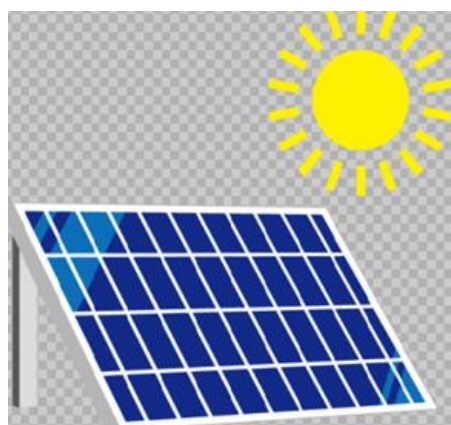
最近几年来，由于突发性的暴雨带来灾害，持续的高温天气导致的中暑给人们的健康造成很大的危害。由于地球温暖化带来的气象变化，给我们的生活和自然生态的平衡很大的影响，地球温暖化的对策从改变我们的生活方式，可以从节能省电开始做起。

### 我们可以做的节能省电的例子

- ★安装新能源活用太阳光、太阳热设备！
- ★对家电进行更新、积极地将旧电器更换成省能型设备。
- ★注意冰箱内的储存物不要塞得过满。
- ★使用空调时冷房温度要设定在 28 度左右、而且只在需要时使用。

### ◎请活用补助金制度

上田属于全国有数的日照量丰富的地区，是利用太阳能热、太阳能发电最适合的地区。市为了防止地球温暖化的对策，推动普及新能源、设立了面向个人的安装新能源设备提供补助金的制度。大家可以活用!!



★太阳能发电系统：把太阳能转变为在家庭中可使用的电力、使用后剩余部分的电力能卖给电力会社。

★太阳热的系统：利用太阳能的热量、来加热空气或水，在家庭中热水供给或冷暖房供给设施中使用。

| 对象设备             |       | 补助金额                                 |              |
|------------------|-------|--------------------------------------|--------------|
| 太阳能发电系统（10KW 以下） |       | 最大输出时每 1KW<br>16000 日元（上限额 96000 日元） |              |
| 利用太阳热的系统         | 自然循环型 | 设置费的 1/10                            | 上限额 15000 日元 |
|                  | 强制循环型 |                                      | 上限额 50000 日元 |

※领取补助金对象的设置项目，必须在系统工事开始前进行申请。

询问：市生活环境课 ☎23-5120

## ◆对沿路边危险的水泥混凝土砖块堆成围墙的解体给以补助!!



在地震发生时会引起水泥混凝土砖块堆成的围墙倒塌，为了防止由此造成行人的被害事故，对危险的水泥混凝土砖块堆成的围墙进行积极地解体，有提供补助金的制度。

对象：砖块堆成的围墙的所有者。（当围墙是面向 4 米未满的道路时，对道路后退部分需要进行捐出）

补助要项：要求满足以下所有的条件\*仅对面向道路部分的围墙进行补助。

- ① 面向接邻的道路是 4 米以上的国、县、市的道路。指定上学路及其他。
- ② 高出道路地面 1 米以上的围墙。
- ③ 面向接邻道路的水泥混凝土砖块堆成围墙全部都进行撤除。

补助金额：市的基准金额和工事的事先估价低费用方金额的二分之一（补助金额的上限为 10 万日元）。

申请：请事前向市建筑指导课进行咨询后，直接提交填写好申请书（窗口或市 HP 可以得到）进行申请。

注意事项：如在给以补助金的决定前，进行了水泥混凝土砖块围墙解体的契约或工事，不能领取补助金!!

咨询：市建筑指导课 ☎23-5430

◆以高中生为对象的发放型奖学金，在募集中！！（询问：市教育总务课天神 1-8-1 TEL23-5100）

为了对高中生进行援助的上田市独自の发放型奖学金制度。

作为对中学、小学的就学援助能延续，为了使支援不间断，引入以高中生为对象的发放型奖学金，课税家庭为对象。奖学金以市规定的全家庭人员的收入，在市基准以下的课税家庭为对象。

支援的示意说明图

中学和小学  
上田市的就学援助制度



高中和高专等  
◆非课税家庭长野县的高中生等  
◆课税家庭上田市的高中生等的  
发放型奖学金



发放对象：能满足以下的①到⑤全部条件的高中生的家长

- ① 平成 31 年 1 月 1 日以前开始并继续在上田市内居住。 ②是有孩子在县内高中或高专等就学学生的家长  
④ 不是生活保护者 ④不是非课税家庭者（非课税家庭，请利用长野县的高中生等的发放型奖学金）  
⑤ 庭的总收入在上田市发放型奖学金的规定以下者。

⑥ 市规定的家庭收入的基准简介（其中的一例，供参考）

| 家庭成员 | 家庭人员的构成             | 基准（円）   |
|------|---------------------|---------|
| 5 人  | 父、母、高中生 2 人、中学生 1 人 | 460 万日元 |
| 4 人  | 父、母、高中生 1 人、中学生 1 人 | 400 万日元 |
| 3 人  | 父、母、高中生 1 人         | 340 万日元 |
| 3 人  | 母、高中生 1 人、中学生 1 人   | 360 万日元 |
| 2 人  | 母、高中生 1 人           | 280 万日元 |

备注：根据实际家庭成员情况、年龄等有金额多少的浮动，上表仅是大致的金额

◇奖学金金额：高中生 1 人，一年 6 万日元  
◇申请方法：7 月 1 日至 31 日（请严守期限），以下的资料①、②、③在填写好必要的事项后，和④的资料一起向市教育总务课或丸子、真田、武石的教育事务所提出。

必须的资料：

- ①发放型奖学金的申请书  
②所得状况等的调查同意书  
② 银行转账依赖书  
③ 校的推荐书（向学校提出做成的要求）  
必要的资料具体申请方法等从提出窗口、各学校或从市的网页都可以取得。

其他：

- 认定结果预定 9 月下旬通知大家。
- 发放型奖学金制度是依靠很多市民的捐献金为本金在运用的。

◆儿童的垃圾探险队（询问：市垃圾减量企画室 TEL22-0666）

∞我们废弃的垃圾将变成什么？一起来调研垃圾的去向？∞

为了让小学生们能对环境问题持有关心，有进行对废弃物处理设施的参观、对环境有利的作业、垃圾的分类游戏等内容，把这作为小孩的暑假的自由研究和自由工作，怎么样？

日期和时间：8 月 1 日（周四）8：30 至 16：00

集合地点：エコ・ハウス（在上田清洁中心内）

内容：①废弃物处理设施的参观（废弃塑料保管设施、不燃物资源化设施）②垃圾的分类游戏

③对环境有利 的作业（利用废弃物来做作品）

※具体内容有更变的可能，到时候请大家谅解。

对象：市内小学 4 年级至 6 年级的学生（有兄弟姐妹时 1 年级至 3 年级的弟妹也能一起参加，但家长不能同行）。

定员：先报名的 20 名。

费用：100 日元（保险费，当天征收）

携带物：中餐、补充水分的茶水或饮料、笔记用品、毛巾、帽子、安全帽、画板、剪刀、尺等等。

申请：7 月 25 日为止向市垃圾减量企画室 电话联系。 TEL22-0666

◆结婚新生活支援金开始办理受理手续了！（对新婚移住上田市家庭的优惠政策）

对新婚家庭新生活的居住费和搬家费用进行补助。（问讯：市移住交流推进课 TEL21-0061）

§对象：满足以下全部条件的家庭 ①平成 31 年 1 月 1 日至令和 2 年 2 月 29 日期间内办理了结婚登记的家庭。  
②在上田市内居住的家庭（要有上田市的住民票）。③结婚登记日的年龄要求夫妇双方都在 34 岁以下。④30 年分的夫妇总收入在 340 万日元以内的家庭※在进行奖学金返还中时，返还金额能从所得中除控可能。⑤没有市税不交纳的情况。

§ 补助金的对象范围: 平成 31 年 1 月 1 日至令和 2 年 2 月 29 日期间为了搬迁所花费的费用(除掉了其他公的制度的住房租金补助及单位的住房津贴等的) ①租居新住处的费用(房租费、礼金、押金、手续费和公益费用) ②为了买新房时取得费用 ③为了结婚搬家的搬家费

§ 补助额: 补助的比例为 100%, 补助金额的上限为 30 万日元。

§ 申请方法: 申请期间 7 月 1 日至令和 2 年 3 月 9 日为止, 带好申请书兼实绩报告书(查看市的 HP 或向窗口询问)及有关的资料直接去市的担当窗口申请。※注意当申请的补助额到达预算规定时, 停止受理此申请)

§ 受理窗口: 市移住交流推进课 TEL21-0061

## ◆今年又来到了室外泳池能游泳的季节了!

上田市内的游泳池开始对外开放服务(询问: スポーツ推進課 TEL23-6372)

| 泳池名                                                | 期间                    | 时间                                           | 联系电话                       | 费用                                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 材木町婴幼儿泳池<br>(材木町 1-14-1)<br>(最大水深 30cm)            | 7 月 1 日至<br>8 月 31 日  | 9: 00 至 12: 00<br>13: 00 至 16: 00<br>上、下午交替制 | ☎22-8699<br>上田城迹公园体育馆管理事务所 | 不要                                   |
| 自然运动公园泳池<br>(下之郷乙 935)                             | 7 月 6 日至<br>8 月 25 日  |                                              | ☎38-6200                   | 300 円(日元)<br>中学生以下 100 円<br>未上学儿童不收费 |
| 依田窪泳池 (越腰 418-3)<br>※6 月 29、30 日和 8 月 25 日, 免费开放日! | 6 月 26 日至<br>8 月 31 日 |                                              | ☎42-6249                   |                                      |

注意: 所有泳池都有由于气候、水温等条件的限制不能营业的日子。

## ◆男女共同参画周 市民庆祝活动

每年 6 月 23 日至 29 日的一周是[男女共同参画周], 为使大家深入理解创建男女共同参画的社會的重要性, 在全国范围内开展各种各样的活动。本市将举办男女共同参画的市民庆祝活动, 并隆重举行公开讲演会。

### ♡男女共同建设的朝气蓬勃的上田市♡

日期: 7 月 6 日(周六)

地点: 中央公民馆 3 楼大会议室

内容: ①11: 00 开始 开场, 示意、解说图板等的展示

②13: 20 开始 表彰和介绍平成 30 年度推进男女共同参画先进团体

④ 14: 00 开始 讲演会

讲演会的演讲题目:

在对话和谅解的基础上追求和平!

讲师: 久郷ボンナレット(柬埔寨出生, 是第 22 次女性文化奖的获奖者)

费用和申请: 不要, 欢迎大家踊跃参加。

有托儿服务: 1 岁至学龄前的孩子, 要求 7 月 3 日(周三)为止电话向市人权男女共生课联系。(☎23-5245)



## ◆面向求职者的护理工作者(培育ケアワーカー)的职业训练

(问讯: 县工科短期大学校 TEL: 39-1111)

是学习生活支援、护理保险制度、关于护理知识·技能的讲座, 是修完讲座后以取得护理初级资格和去护理福祉设施工作为目的的培训。

●期间: 8 月 1 日(周四)至 10 月 31 日(周四)。(周六、周日、节假日和盂盆节除外)

●地点: 住吉 1-7 マスターカレッジ

●募集资格: 在公共职业安定所(ハローワーク)有希望求职的登录者、并希望进行培训后就职者, 要求能参加此职业训练全课程的, 并要求在实习期间能用自己的汽车等交通工具进行移动者。

●定员: 15 名(必须参加 7 月 18 日周四的入校筛选考试)

●费用: 不要(但, 教材和取得资格的费用要自我负担)

●申请: 7 月 8 日(周一)为止向公共职业安定所(ハローワーク)的职业训练担当的窗口, 填写好参加讲座申请表进行报名。



## ◆召开中小学校教育的说明会 ♪高中的升学指南也在一起举行♪

为了孩子的将来，让我们一起来更好地了解日本的中小学校情况！祖国的学校和日本的学校有许多许多不相同的地方。在说明会上能收集到关于日本的教育制度、中小学・高中的很多情报。

日期和时间：7/20（周六）13:00～16:00

地点：市民プラザ・ゆう 2 楼大会议室（上田市材木町 1-2-2）

对象：母语不是日语的孩子和他们的家长们

参加费：不要，望大家踊跃参加

询问和申请：需要进行申请，请使用以下申请表。

上田市多文化共生推進協会 [AMU] TEL/FAX 0268-25-2631 （或市多文化担当 ☎75-2245 可以使用中文）

### 申请表

|                                    |        |       |        |
|------------------------------------|--------|-------|--------|
| 家长姓名                               |        |       |        |
| 地址                                 |        |       |        |
| 电话                                 |        |       |        |
| 参加孩子的姓名                            |        | 年龄(岁) |        |
|                                    |        |       |        |
|                                    |        |       |        |
| 是否需要翻译                             | 要 · 不要 | 语种    |        |
| 因有试食体验学校午餐的安排，要进行必要的食物过敏和宗教的特别对应吗？ |        |       | 要 · 不要 |

## 7/27（周六）上田街舞

上田市多文化共生推進協会[AMU] 为大家准备了饮料和日式饭团

当日 16:30 请大家在 AMU 集合

免费、自由参加！

在举行了出发典礼后，向跳街舞的出发地点移动（街舞进行的时间为 18:30 至 20:45）。

\*欢迎大家穿着各国的民俗服装来跳街舞！



女性用日式浴衣

法被宽袖上衣（男女都可穿）

◎ AMU 备有女性成人尺寸的日式浴衣。希望穿着者请事先和 AMU 电话联系（限先预约的 20 名）

※希望穿日式浴衣跳街舞的人们，当日要求 16:00 在 AMU 集合。

◎ 今年开始有新的法被宽袖上衣可供穿着，男女都可选择着用。

※准备有法被宽袖上衣大人用 20 件、小孩用 10 件。（按当日先到的顺序分配）

上田市多文化共生推進協会 [AMU]

TEL/FAX 0268-25-2631

（上田市中央 3-5-1）

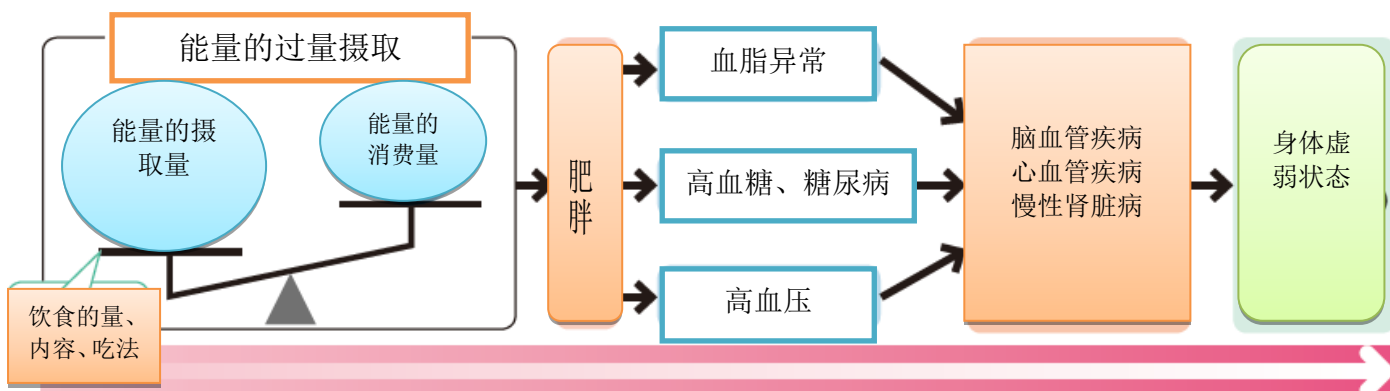
## 你健康吗？容易引发发胖的饮食倾向和抑制发胖的对策

### ❖❖6月是培养饮食习惯的月！❖❖

饮食的能量过量摄取、不规则和营养的不平衡都是发胖的原因，而肥胖又是引发高血压、高血糖、血脂异常、脑血管疾病、心血管疾病等生活习惯病的原因。抑制发胖能改善由于它引起各种的疾患，其他抑制和预防肥胖要从改善生活习惯开始，让我们借培养饮食习惯的6月这机会，来通过改善日常的饮食生活、来维护自己的正常体重！

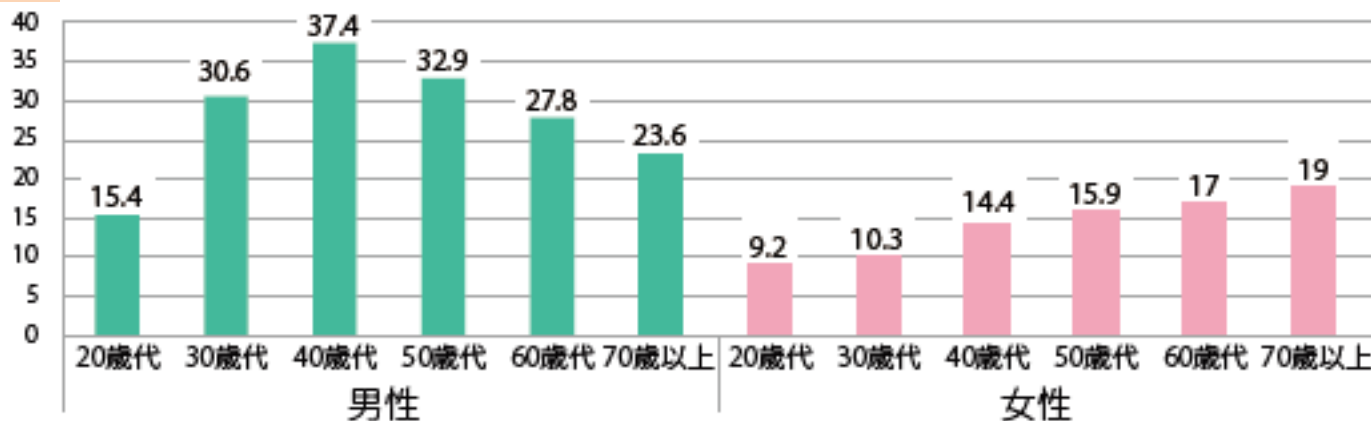
### ❖肥胖和生活习惯病的关系

肥胖是指体内积蓄了过多的脂肪的状态。身体中贮存脂肪的场所是皮下脂肪，但当皮下脂肪里已贮存满脂肪时，多余的脂肪会向内脏储存、当内脏里贮存的脂肪也达到满和状态时，脂肪会在肝脏、心脏、血管、肌肉、胰腺等本来不能积存脂肪的器官里积存起来，这很危险！！



### ❖上田市民的肥胖情况

#### BMI 男女不同年代者的 BMI - 身体质量指数



★男性 30 岁至 60 年代者 3 人中就有 1 人是肥胖的。

★女性随着年龄的增加有体重增加的倾向。

★BMI 称身体质量指数，是用体重和身长的关系来表示人体的肥满程度的指标(BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)。

### ❖要注意培养自我不容易发胖的饮食习惯

- ① 要很好地吃早饭（因为不吃早餐会引起抑制血糖增加和肥胖的激素不容易放出，使能量更容易转换成脂肪，也就是说不吃早餐很容易发胖！在繁忙的早上也必须注意早餐营养摄取的平衡性，如可以是牛奶、面包和西红柿的组合或鸡蛋三明治面包、蔬果饮料的组合等饱含了蛋白质、碳水化合物、维生素等营养成分的早餐）
- ② 晚上 8 点以后要尽量地不进行饮食（在晚上时间段里人体的消化吸收能力下降，导致能量更容易转换成脂肪储存起来，请大家尽量做到晚饭的时间不要太迟）
- ③ 在饮食中要注意减少摄取高糖和高脂的食品（高糖和高脂食品的大卡的值最高，人体消费不了的能量，会转变成脂肪储存起来）
- ④ 要养成吃味道清淡饭菜的好习惯（喜欢浓厚味道，容易造成在不知不觉中饮食的过量摄取）

## 7 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

| 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<br>周日  | 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           |
|            | 甲田クリニック        | 上田市古安曾 1833     | 0268-38-3065 | 内科、小儿科、耳鼻咽喉科 |
|            | 田中クリニック        | 上田市常入 1-7-42    | 0268-23-5757 | 外科           |
|            | 日比優一クリニック      | 上田市上田原 158-1    | 0268-21-0721 | 外科           |
|            | あおやぎ眼科         | 上田市住吉 577       | 0268-28-6688 | 眼科           |
| 14 日<br>周日 | 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 | 小儿科          |
|            | 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        |
|            | 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        |
| 15 日<br>周一 | 佐藤胃腸科内科        | 上田中央 1-8-20     | 0268-22-2342 | 内科、肠胃科       |
|            | 山田内科医院         | 上田下之郷乙 351-1    | 0268-26-8181 | 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        |
|            | 川西医院・皮膚科-      | 上田市保野 710       | 0268-38-2811 | 皮肤科          |
|            | 下田眼科           | 上田市常田 1-10-78   | 0268-21-0606 | 眼科           |
| 21 日<br>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  |
|            | い内科クリニック       | 上田市古里 166-1     | 0268-21-3737 | 内科、胃内科       |
|            | 上田生協診療所        | 上田市上塩尻 393-1    | 0268-23-0199 | 内科           |
|            | 桜ファミリークリニック    | 上田市古里 92-18     | 0268-71-6265 | 外科、内科、骨科     |
|            | 大谷外科・眼科        | 上田市常田 3-2-8     | 0268-27-2220 | 外科、眼科        |
| 28 日<br>周日 | 柳沢病院           | 上田市中央西 1-2-10   | 0268-22-0109 | 内科           |
|            | わかた内科          | 上田市新町 180-1     | 0268-38-2540 | 内科           |
|            | 宮坂内科小児科医院      | 上田市常田 2-5-3     | 0268-22-0759 | 内科、小儿科       |
|            | 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        |
|            | さとう眼科クリニック     | 上田市神畑 4 3 7     | 0268-38-2011 | 眼科           |
|            | 金井医院           | 上田市国分仁王堂 1122-1 | 0268-22-9716 | 耳鼻咽喉科        |

### 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

・小儿科（15 岁为止） ☎0268(21)2233

