



上田信息



中文本地消息 月刊
2019年12月号(No. 32)

令和元年台风第19号 上田市遭受了交通被切断、住宅进水等大规模的受害!



抢修工程中的千曲川左岸的河坝

千曲川左岸的河坝受灾时, 上田多个地区都发出了避难指示!! 大家必须平时就要提高防灾的意识, 事先商量决定自己和家人去什么避难所?

在台风第19号避难指示发令时上田市开设了许多的二次避难紧急避难场所和指定避难所。

◇ 真田的道路桥梁被冲垮



◇ 武石周围道路被冲垮



本次台风第19号, 我们中的许多人都经历了面临生命安全的危难时期, 下面介绍应怎样进行避难?

☆避难要遵循阶段性避难的规则

上田市对因灾难进行避难时, 根据灾害的程度及避难的人数等情况划分为初期避难、一次避难、二次避难三个避难阶段。避难时尽量不要使用自家车, 车的移动会造成道路堵塞, 使消防车、救护车等紧急车辆不能顺利通行。

☆各避难的阶段的避难所

上田市对各避难的阶段的避难场所及开设的责任管理者有统一的规定。

避难阶段	避难场所	开设的责任管理者
初期避难	自治区的小组程度能避难的空地及停车场	小组负责人、自治会等
一次避难	公民馆、自治区会馆等自治区的设施	自治会
二次避难	上田市指定紧急避难场所和指定避难所	上田市

※1 指定紧急避难场所: 是有灾害发生的危险或灾害发生时进行紧急避难, 保证生命安全的场所。

※2 指定避难所: 是灾害发生时受灾者在一定时期内能滞留的设施。

询问: 上田市役所総務部 危機管理防災課 TEL: 0268-21-0123 FAX: 0268-25-4100

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！！

●上田市指定紧急避难场所和指定避难所一览（平成 31 年 4 月制定）

○可以使用 ×不能使用 △仅部分灾害时使用可能

注 1 遭遇（设想）下百年一次的大雨时 注 2 设想千曲川流域发生最大的降雨量（2 日总降雨 396mm）

地区	避难场所 （日语表示）	地址	灾害的种类						兼 指 定 避 难 所	△仅部分灾害时 可使用的避难场 所
			泥 砂 灾 害	洪水 注 1	注 2	地 震	大 规 模 火 山	火 山		
東部	信州大学繊維学部	常田 3-15-1	○	○	○	○	○	○	○	
東部	上田東高等学校	常田 3-5-68	○	○	○	○	○	○	○	
東部	東小学校	材木 1-10-13	○	○	○	○	○	○	○	
南部	第二中学校	大手 1-1-45	○	○	○	○	○	○	○	
南部	交流文化芸術センター（サント ミューゼ）	天神 3-15-15	○	△	×	○	○	○	○	注 1 时，2 楼以上 避难
中央	中央公民館	材木町 1-2-3	○	○	○	○	○	○	○	
中央	清明小学校	大手 2-4-41	○	○	○	○	○	○	○	
北部	北小学校	中央北 3-1-52	○	△	○	○	○	○	○	注 1 时，校园、操 场使用不可
北部	第三中学校	中央北 3-3-62	△	○	○	○	○	○	○	泥砂灾害时，校园 西侧避难不可
西部	西小学校	常磐城 5-1-53	○	○	○	○	○	○	○	
西部	上田城跡公園体育館（上田城跡 公園含む）	常磐城 1-1-30	○	△	○	△	○	○	○	地震时，体育馆避 难不可、注 1 时向 体育馆避难。
城下	城下小学校	諏訪形 928-2	○	○	×	○	○	○	○	
城下	第四中学校	諏訪形 1200	○	○	×	○	○	○	○	
城下	上田千曲高等学校	中之条 626	○	○	×	○	○	○	○	
城下	南小学校	中之条 485	○	○	×	○	○	○	○	
塩尻	塩尻小学校	上塩尻 219	○	○	×	○	○	○	○	
塩尻	塩尻地区公民館	上塩尻 253-1	○	○	×	○	○	○	○	
塩尻	上田西高等学校	下塩尻 868	○	△	×	○	○	○	○	注 1 时，2 楼以上 避难
川辺・泉田	川辺小学校	上田原 367	○	○	-	○	○	○	○	
川辺・泉田	上田創造館（長池公園含む）	上田原 1640	△	○	-	○	○	○	○	泥砂灾害时，2 楼 以上避难
川辺・泉田	川辺・泉田地区防災センター	福田 30-4	○	○	-	○	○	○	○	
川辺・泉田	上田古戦場公園多目的グラウ ンド	下之条 330	○	×	×	○	○	○		
神川	東京特殊電線株式会社トウト ク会館	大屋 300	○	○	○	×	○	○	○	
神川	神川地区公民館・神川保育園	蒼久保 1212-1	○	○	○	○	○	○	○	
神川	神川小学校	国分 1386	○	△	×	○	○	○	○	注 1 时，2 楼以上 避难
神川	第一中学校	国分 200	○	○	○	○	○	○	○	
神川	国分寺史跡公園	国分 1105	○	○	×	○	○	○		
神科	神科小学校	住吉 386-1	○	○	-	○	○	○	○	
神科	第五中学校	上野 441	○	○	-	○	○	○	○	
神科	染屋台多目的グラウンド	古里 2033-1	○	○	-	○	○	○		
神科	神科児童センター	住吉 551-1	○	○	-	○	○	○	○	
神科	上田染谷丘高等学校	上田 1710	○	○	-	○	○	○	○	
豊殿	豊殿小学校	芳田 968-1	○	○	-	○	○	○	○	
豊殿	農村環境改善センター	芳田 1261-2	○	○	-	○	○	○	○	
東塩田	塩田構造改善センター	富士山 3349-1	○	○	-	○	○	○	○	
東塩田	東塩田小学校	古安曾 1113	○	△	-	○	○	○	○	注 1 时，校园、操 场使用不可
東塩田	東塩田保育園	下之郷 806-3	○	×	-	○	○	○	○	
中塩田	中塩田小学校	中野 93	○	○	-	○	○	○	○	
中塩田	塩田中学校	中野 377	○	○	-	○	○	○	○	

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

地区	避難場所 （日语表示）	地址	災害の種類						兼 指 定 避 難 所	△仅部分灾害时 可使用的避难场 所
			泥 砂 灾 害	洪水		地 震	大 规 模 火 山	火 山		
				注 1	注 2					
中塩田	長野大学	下之郷 658-1	△	○	-	○	○	○	○	泥砂灾害时，校 园、操场避难不可
中塩田	上田女子短期大学	下之郷乙 620	○	○	-	○	○	○	○	
西塩田	塩田の里交流館（とっこ館）	手塚 792	○	○	-	○	○	○	○	
西塩田	塩田西小学校	山田 476-1	○	△	-	○	○	○	○	注1时，2楼以上 避难
別所温泉	相染閣（あいそめの湯）	別所温泉 58	△	○	-	○	○	○	○	泥砂灾害时，在建 筑物内避难
浦里	浦里小学校	浦野 237	○	△	-	○	○	○	○	注1时，2楼以上 避难
浦里	川西小学校	仁古田 508	○	△	-	○	○	○	○	注1时，体育馆避 难不可
小泉	第六中学校	小泉 21-1	○	○	-	○	○	○	○	
小泉	川西公民館	小泉 863-1	○	○	-	○	○	○	○	
室賀	室賀基幹集落センター・室賀 健康増進センター	上室賀 1432-1	×	○	-	△	○	○	○	地震时，基幹集落 楼避难不可
室賀	下室賀コミュニティセンター	下室賀 1877-1	○	○	-	○	○	○	○	
西内	西内小学校	平井 1704	△	○	-	○	○	○	○	泥砂灾害时，校园 北侧避难不可
西内	鹿教湯温泉交流センター	鹿教湯温泉 1434-2	×	○	-	○	○	○	○	
東内	東内保育園一帯（東内グラウ ンド含む）	東内 2570-1	○	○	-	△	○	○	○	地震时，保育園楼 避难不可
丸子	丸子中学校	上丸子 1878	○	○	-	○	○	○	○	
丸子	丸子中央小学校	上丸子 824	△	○	-	○	○	○	○	泥砂灾害时，校园 北侧避难不可，去 体育馆等避难。
丸子	丸子修学館高等学校	中丸子 810-2	×	○	-	○	○	○	○	
丸子	丸子ベルパーク	中丸子 1821-2	○	×	-	○	○	○		
丸子	丸子総合グラウンド	御嶽堂 1-1	○	○	-	○	○	○		
依田・長瀬	丸子北中学校	生田 3298	○	○	-	○	○	○	○	
依田・長瀬	丸子北小学校（丸子北部グラ ウンド含む）	生田 3556	○	△	-	○	○	○	○	注1时，2楼以上 避难
依田・長瀬	長瀬市民センター	長瀬 2476	○	○	-	○	○	○	○	
依田・長瀬	信州国際音楽村（信州国際音 楽村公園含む）	生田 2937-1	○	○	-	○	○	○	○	
塩川	塩川小学校	塩川 1400	○	○	-	○	○	○	○	
菅平	菅平高原アリーナ	菅平高原 1223-87	○	○	-	○	○	○	○	
長	真田中学校	真田町長 6326-1	○	○	-	○	○	○	○	
長	長小学校	真田町長 4200-3	×	○	-	○	○	○	○	
長	真田運動公園グラウンド	真田町長 7220-1	○	○	-	○	○	○		
傍陽	傍陽小学校	真田町傍陽 6035-1	△	○	-	○	○	○	○	泥砂灾害时，校园 西侧避难不可，向 教学楼避难。
本原	本原小学校	真田町本原 2175-1	○	○	-	○	○	○	○	
武石	武石小学校	上武石 20	○	○	-	○	○	○	○	
武石	築地原トレーニングセンター	武石上本入 1710-1	○	○	-	○	○	○	○	
武石	武石総合グラウンド	上武石 476-9	○	×	-	○	○	○		

注意:

- ① 対象只是大至划分、当紧急避难时请去**最近的避难所**。学校基本是只开放体育馆, 根据情况可能开放其他的建筑大楼。
② 当发生5级以上的地震时, 学校只开放校园和操场作为避难所, 体育馆要在检点建筑物的安全后才会开放。

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



∞组织课后无人照看的孩子在一起渡过课余时间∞

■令和 2 年度的课后儿童俱乐部利用申请开始办理了

（讯问：上田市学校教育课 ☎23-5195）

『为了家长们能兼顾好工作又能养育好孩子』，市对儿童能健康地成长进行支援，课后儿童俱乐部作为儿童放学后和学校的休息日能安心地生活的场所，在全小学所在地区设置了课后儿童俱乐部（儿童俱乐部・学童保育所）。课后儿童俱乐部有专职的工作人员组织各学年的儿童们在一起游玩、读书、做家庭作业等等，在一起快乐地渡过课余时间！！

申请期间：11 月 25 日（周一）至 12 月 6 日（周五）*星期日除外
周一至周五：13:00 至 19:00 周六：8:00 至 19:00

利用费：儿童俱乐部 3000 日元 / 月（当月的利用日不到 10 日时，300 日元 / 日）学童保育所 6000 日元 / 月

※1 对有兄弟姐妹的家庭和单亲家庭有减轻措施

※2 还有需要交点心费和家长会费的设施。

申请方法：11 月 18 日（周一）以后，填好申请表（申请表在各儿童俱乐部或者在市的 HP 可下载取得），带必要的就劳证明等材料向希望加入的设施并在申请期限内提交。就劳证明需要时间请提早准备，证明不能在申请期限内提交时请提早询问和咨询。

※需要特别照顾的儿童可以进行申请，请带上医生的诊断书，与儿童俱乐部的工作人员进行具体的相谈。

※儿童俱乐部・学童保育所有定员限制，申请期限后的申请、小学高年级儿童会有不能满足你们要求的可能。

※有要求提出追加材料的可能性。

※有分班的课后儿童俱乐部，有在申请全部完了后进行分班的可能。

■市营住宅 12 月期 入住者募集（询问：市住宅课 ☎23-5176）

对以下的团地住宅进行募集：①千曲町 3 户 ②内堀 2 户 ③中丸子 8 户 ④鳥屋 1 户 ⑤上鳥居 1 户 募集团地、户数有可能进行变动，申请资格、住房结构、房租等具体信息请向市住宅课询问或查看市 HP 确认。

- 申请窗口：12 月 2 日（周一）至 9 日（周一） 8:30 至 17:15 向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民サービス课提出申请。
- 入居者的决定方法：12 月 18 日周三，在中央公民馆 2 楼 第一会议室进行公开抽签。当有没有被申请的住房时，在抽签后，在参加抽签没有被抽中者中继续进行募集和抽签请希望者参加。
- 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能利用优先申请的条件申请，但这并不是保证能入住。

■为年轻人开设的就职咨询“一对一对谈型”

（询问：上田市地区雇佣推进课 ☎26-6023）

学生、年轻人对工作有疑问之处，为了大家能以自己的主张和计划来找到理想的工作，安排有专业知识的进言者来回答大家的疑问。

- 日期和时间：12 月 4 日（周三）、12 日（周四）、24 日（周二）、令和 2 年 1 月 8 日（周三）、21 日（周二）、28 日（周二） 13:30 开始、14:30 开始、15:30 开始
- 地点：上田市就劳サポートセンター（在勤劳者福祉センター内）
- 对象：包含学生在内的 45 岁以下的人们。
- 报名：在希望日的 2 天前（休息日除外 17:00 为止）用电话报名 TEL: 26-6023。

■公共职业介绍所的招聘说明会（询问：☎23-8609）

是由企业的担当者直接介绍本地企业的招聘说明会。每月定期召开 2 次。

- 日期和时间：11 月 21 日（周四）14:00 至 15:30，12 月 5 日（周四）10:00 至 11:30，12 月 19 日（周四）14:00 至 15:30
- 地点：上田创造馆
- 对象：希望在上田地区就职的求职者
- 其他：想了解参加企业的具体情况者，请向公共职业介绍所询问 ☎23-8609。

■“市民的森林溜冰场”又迎来了对外开放的季节 ∞让我们一起来娱乐冬天的溜冰运动∞

询问: 市民的森林溜冰场 TEL: 27-9396 上田市スポーツ推進課 TEL: 23-6372

每年有许许多多的市民访问森林溜冰场, 今年也在上田市分发至每一家庭的上田广报附了优惠价的溜冰券, 大家可以剪下来利用。

日期: 12月21日(周六)至令和2年2月9日(周日)

时间: 9:00至16:30※12月31日和1月1日休息

门票: 760円(中学生以下300円, 就学前的儿童免费),

仅观看300円, 借溜冰鞋400円

其他: 12月21、22日(周六、周日)和2月9日(周日), 是免费开放日(借溜冰鞋收费)

•设施内的食堂营业期间的周六、周日和年初1月2、3日对外营业, 营业时间为10:00至14:00

※为了滑雪中的安全, 要戴帽子和手套。

∞市民的森林溜冰场的庆贺日∞

当日溜冰场的入场券免费。

- 日期和时间: 12月22日(周六) 9:00至14:30, 溜冰场开放至16:30为止。样本



- 内容: 速度滑冰教练员的示范滑行, 滑冰的讲习会(限先到的160人), 有大众参加型的冰上抢面包竞走(限先到的380人)、推铁管椅竞走(限先到的70组140人)等。当天为大家提供了菌类日式汤, 其他有地区的吉祥物(アルクマ、あかりちゃん)的登场。
- 讲师: 神津志保美(温哥华奥运会选手)、小林成光(全国比赛出场选手)
- 携带物品: 防寒服、帽子、手套
- 询问: 上田市スポーツ推進課 ☎23-5196, TEL09093575949

※讲师和内容有变化的可能。

■2020年上田滑雪节

(上田滑雪俱乐部事務局设在プレスト内☎26-0401)

刚开始学习滑雪的小孩到想再一次对自己的滑雪技艺进行重新认识的大人,

对滑雪有兴趣的人们谁都能轻松参加的滑雪讲习会!

◇ 日期\时间: 令和2年1月12日(周日) 8:30至15:30

◇ 地方: 菅平高原オオマツグレンデ(滑雪场)

◇ 教练: 全日本滑雪联盟公认指导者

◇ 对象: 小学1年级以上者

◇ 定员: 100名

◇ 参加费: 中小學生4500円, 高中生以上5500円(包含讲座费、滑雪行车费、保险费等, 当天征收)

◇ 报名: 12月20日(周五)至27日(周五)为止去上田滑雪俱乐部事務局填写好必要的事项后报名。

※可以借滑雪用具, 另需收费1500日元。

■小学生一日滑雪教室

以市内的小学生为对象, 在体验滑雪的同时提高滑雪水平的讲习班。

- 日期: 令和2年1月19日(周日)
- 地方: 菅平高原滑雪场 表ボダスグレンデ滑雪场
- 教练: 上田滑雪俱乐部的全日本滑雪联盟公认指导者
- 对象: 市内4至6年级的小学生
- 参加费: 3000日元 当天征收(包含讲座费、交通费、中餐费、保险费等)。借滑雪用具, 要另收费
- 定员: 60名(超过定员时抽签决定)
- 报名: 11月25日(周一)至12月10日为止填写申请表、去市スポーツ推進課及丸子综合体育馆、真田・武石地区教育事务所报名, スポーツ推進課可办理邮寄申请(〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前大楼ビル・パレオ的5楼)。其它, 如多数人希望一起参加、要填写小组参加申请书、最多4人可一起报名。



株式会社 プレスト
〒386-0003 長野県上田市上野436-1
TEL: 0268-26-0401 FAX: 0268-26-0403



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！！

■赠送 2020 年版的挂历和笔记本（询问：市生活环境课 ☎23-5120）

县环保全协会上小支部，以减轻环境负担、个人和单位闲置不用的 2020 年版年历和笔记本，让需要的人们使用为目的，举办赠送挂历和笔记本手册的大会。请能提供年历和笔记本的个人和单位，在期限内送到各收集的地点。

◎赠送年历和笔记本的大会

① 日期和时间：12 月 25 日（周三） 13：30 开始，至物品完了为止。

② 地点：上田火车站的城出口。

③ 内容：分给年历（一人 2、3 点），笔记本（一人限 1 点）。

④ 整理券：在当天 13：00 开始分发整理券

（注意事项：年历和笔记本将公平地进行分发，并不是早排队者一定能得到希望的物品，请大家谅解。）

◎接受提供年历和笔记本

◇受理日期和时间：12 月 2 日（周一）至 23 日（周五） 8：30 至 17：15（休息日除外）

◇收集地点：市生活环境课、各地区的自治中心。

■请踊跃参加令和 2 年 上田市成人仪式

日期：令和 2 年 1 月 12 日（星期日）国定节假日成人的日的前一日

对象：在平成 11 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日期间的出生者。

◇邮寄令和 2 年 上田市成人仪式的参加指南

向现在上田市内居民登录者和知道已转出地址者，邮寄令和 2 年 上田市成人仪式的参加指南。但中学毕业后转入上田者或上田转出后又搬过家者，希望参加者需要直接进行询问。



地区	中学时上学的学区	会场	开始时间	询问
上田	一中、二中、三中	上田文化会馆	13：30 开始 报到手续 13：00 开始	●市生涯学习・文化財課 TEL23-6370 ●丸子教育事务所 TEL42-3147 ●真田教育事务所 TEL72-2655 ●武石教育事务所 TEL85-2030
	四中、六中	上田创造馆		
	五中	上野が丘公民馆		
	盐田中	盐田公民馆		
丸子	丸子中、丸子北中	丸子文化会馆	11：00 开始 报到手续 10：30 开始	
真田	真田中、菅平中	真田中央公民馆		
武石	依田窪南部中	武石公民馆		

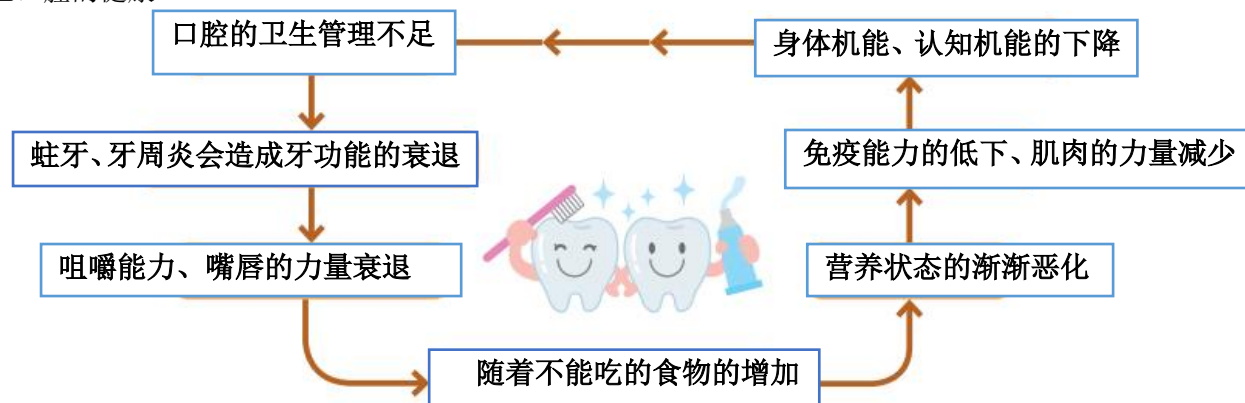
■口腔机能衰退（口腔和牙齿的健康和人们身心的健康有着密切的联系）

近期你在意以下的各点的内容吗？

- ✦ 和半年前相比，对吃硬的东西感到困难了。
- ✦ 在吃饭的时候嘴里的食物溢出来和饭菜撒在桌上、衣服上的事经常发生了。
- ✦ 舌头的活动能力差了。
- ✦ 喝汤或茶时容易被呛着咳嗽。
- ✦ 经常感到口腔干燥。

注意到有以上不适应情况者，可能是口腔的机能衰退了！

放置小小的口腔机能衰退不管，会造成偏食、从而引起营养状态的恶化、引起全身肌肉量的下降，这口腔和全身机能衰退的进展，和人体健康状况的恶性循环有着直接的联系。放任机能衰退不管会影响精神健康，会有进入严重的身心的状态虚弱的可能。为了防止以上恶性循环的发生，要在平时的饮食中注意很好地进行咀嚼、日常地对书报等进行朗读、平时要多活动我们自己的嘴唇、舌头和声带，同时要定期地接受主治医师的检查和指导，注意维持自己口腔的健康！



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

■实行年末的交通安全运动（讯问：市生活环境课☎22-4140）

～为防止孩子和高龄者交通事故的运动～

年底期间傍晚夜幕降临时，步行、穿马路的事故、交叉路口事故都会增加、还有由于喝酒的机会增加、加上积雪和路面冻结等道路环境的恶化，是应该重视重大事故发生的危险期间。

◎期间：至 12 月 1 日(周日)至 31 日(周二)

◎运动的重点：

①防止夜幕降临时和夜间行人、自行车的交通事故。

◆外出时要使用夜光反射材料，让驾驶车者发出自己的存在的信号！

◆自行车、汽车的灯要牢记早点灯，要注意勤调节前照灯向上向下等。

②防止高龄者的交通事故。

◆当对驾驶感到有不安等，可以去驾驶执照中心、上田警察局或市生活环境课咨询。

◆大家在驾车时对贴有高龄者标志的车要主动礼貌谦让！

③杜绝酒后驾车！彻底地阻止饮酒者酒后开车，进行“饮酒和开车的四不运动”。

“酒后不开车” “开车者不喝酒” “不给开车者喝酒” “不让喝了酒者开车”



■为了确保冬季道路的交通安全，请大家协助道路的除雪作业

市为了确保冬季道路的交通安全，已根据道路的除雪计划，安排实施除雪的作业。但行政只对指定路线（主要道路、山路等）的道路进行除雪，为了确保冬季期间道路顺利通行，希望市民能配合行政，协力进行指定路线以外道路的除雪作业。

●除雪和防止冻结剂的散布作业。

・就是少量的降雪时，当指定道路有路面冻结的危险时，市政利用专用的机器向道路散布防止冻结剂。

・市在除雪指定道路（干线道路和山道）的积雪超过 10 厘米时，进行除雪作业。在预想将继续降雪时，除雪作业的范围扩大至指定的辅助道路为止进行除雪作业。

・在特大降雪时力争在强化体制下尽量根据降雪程度进行除雪、排除雪的作业。

※除雪作业和防止冻结剂的散布的指定道路图，在市土木课、各自治区中心、市的 HP 都可供阅览。

●自治会为对象的路面防止冻结剂的分发

为防止生活道路的冻结，根据自治会的要求分发防冻结剂，可活用于对背阴路面、斜面的路面等容易冻结的市道散布。

●请市民们协助生活道路、步道出入口处道路的除雪！！

◎请市民协助生活道路、步道的出入口处的除雪作业。

◎除雪车除雪作业后、有住宅的出入处被雪堵塞的情况，请广大市民协助自行处理。

◎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，望大家自觉抵制以上的危险行动。

询问	道路分类	联系的部门、单位	☎电话
	市道	上田市土木课	23-5126
		丸子建设课	42-1031
		真田建设课	72-4331
		武石建设课	85-2793
	国道 18 号及其它的外环线	长野国道事务所 上田出張所	22-2737
	18 号以外的道路国道、县道	上田建设事务所 维持管理课	25-7166

12 月月休息日的紧急医(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
1 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
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	肾科、外科、内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	上田整形外科クリニック	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-75-8641	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

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！！

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
8 日 周日	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	諏訪形クリニック	上田市諏訪形 888	0268-25-5556	内科
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	齐藤外科医院	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	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
15 日 周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	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
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	かんがわクリニック	蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	まつたか眼科	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	皮膚科
	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
	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
22 日 周日	ついじ内科消化器科クリニック	上田市築地 539-2	0268-29-8686	消化内科、内科
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	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
	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
29 日 周日	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	内科
	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
	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
30 日 周一	吉田こども医院	上田市常入 1-7-97	0268-24-1222	小児科、内科
	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
	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
31 日 周二	飯島医院	上田市筑地 188	0268-22-5011	内科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
	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	皮膚科

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