



上田信息



中文本地消息 月刊
2021年6月号 (No. 51)

◆上田市制定了防止地球温暖化的地区推进计划（生活环境课 TEL71-6428）

上田市在令和3年3月制定了防止地球温暖化的地区推进计划。根据本计划到2030年为止, 上田地区以温室气体排放量削减30%为目标。市民、事业者大家要团结一致, 争取在2050年实现二氧化碳排出量为零城市的目标。

为了持续可能的世界, 从今天开始做我们力所能及的事儿!

缓和策

努力减少温室气体排放量

- ◎引入利用再生可能的能源（如太阳能发电设备、木材取暖炉）。
- ◎地区环境的整備和改善（如森林的整備、自然木材的积极利用、推进住宅、设施等周围的环境绿化）。
- ◎彻底节约能源的对策（利用公共交通、导入购买电动汽车、改善住房等的断热性能, 使用省能设备等）。
- ◎循环性社会的形成（减少垃圾、减少食品的浪费）

适应策

尽可能地减少地球温暖化带给的影响

- ◎在节约用水, 利用雨水等上下功夫, 备战干捞! ◎经常补充水分、正确使用空调来防止中暑。

◆关于新冠疫苗接种（询问：◆市新冠感染症对策课 TEL75-6676）

新冠疫苗接种在按顺利进行, 接种当日的注意事项和携带物品

★注意有以下的人, 不能进行新冠疫苗接种:

- ①在2周内接种了其他的疫苗
- ②体温在37.5°C以上, 有明显的发热现象者
- ③有比较严重的感冒症状、肠胃炎等身体状况者

★当天要穿容易露出肩膀的上衣来。

要戴口罩



接种当日携带物品

①接種券

剥がしたり、切り取りなどせずに、そのままお持ちください。



③本人確認書類

- ▶運転免許証 ▶マイナンバーカード
- ▶健康保険証 など



②予診票

記入してお持ちください。



④お薬手帳

（服薬していて、お持ちの方）



●回答大家对新冠疫苗接种常见的疑问

？是有病、长期服药者，能进行新冠疫苗接种吗？

㊦ 根据你的病情，有应该对新冠疫苗接种进行慎重探讨，请和你的主治医相谈。

？新冠疫苗接种后什么时候开始显示功效？

㊦ 第一次新冠疫苗接种后的 2 周以后，开始出现效果。第二次新冠疫苗接种以后的 7 日以后能获得十分的免疫效果。但请大家继续进行预防新冠感染症的预防。

？第二次新冠疫苗接种的预约该如何进行？

㊦ 原则是在完成第一次新冠疫苗接种时，预约 3 周后同样的周几、同会场进行第二次新冠疫苗接种，请大家事先做好日程计划。

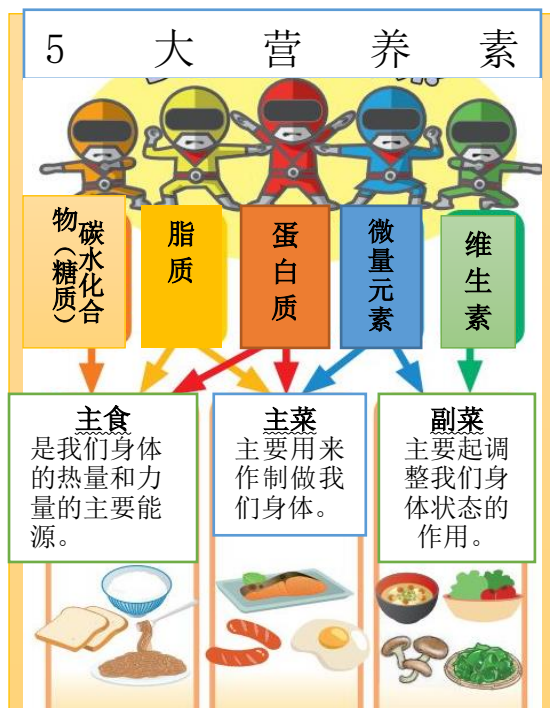
？接种后的疼痛，怎样的程度？

㊦ 许多人都会有疼痛和发热的现象，一般在几天之内会好转。如有必要可以服用药店能购买的解热镇痛药等，观察情况的进展。有不能判断怎么对待时也可以向主治医、药剂师等咨询。

？接种后的当日应如何生活？

㊦ 当日应避免剧烈的运动、过度的饮酒。能洗澡但要注意避免用力搓洗接种的部位。

◆在当选择“怎么吃”，显得十分重要！！



☆我们的身体需要怎样的营养？

在我们吃的食品中含有各种各样丰富的营养，是人们维持生命活动所必须的营养成分。人必需的营养成分主要有 5 种，也被称为 5 大营养素。各大营养素都有着它特定的重要作用，5 大营养素是通过相互协力，来支撑我们的生命和维持日常的生活。过好一日三餐的生活、注重饮食的营养和平衡十分重要，长期营养有偏向的饮食生活，必然会造成身体不能很好地运转！！

☆如果发生了营养的不平衡，我们的身体会有怎样的变化？

在日常生活中你有没有由于工作和家务繁忙，正餐只吃面包、饭团来对付？如果每天这样的生活继续，就会产生蛋白质，维生素的不足，肌肉量的减少，脂肪不易燃烧，直接造成免疫力低下等身体的不良。维生素不足时，人体的代谢功能低下时会有容易疲劳！长期进行营养有偏向的饮食生活，容易得『生活习惯病』。

☆组合着吃丰富的食品，非常重要

下功夫利用超市和便利店的熟菜、冷冻食品，就是忙碌的日子里也能做好，饮食的营养平衡。

用餐时尽量要有主食（米饭、面包、面食）、主菜（蛋、牛奶、肉、鱼等含蛋白质的食品）、副菜（含维生素 ACE 丰富的蔬菜、菌类植物、海藻），注意营养的平衡。



◆对购入自行车用安全帽者的购入费用进行补助（补助上限 2000 円日元）

询问：市生活环境课 TEL22-4140

◎补助对象：市内在住、没有市税的拖欠、年龄在 65 岁以上。

◎申请方法：要求携带①～④的资料，去市生活环境课或丸子、真田、武石自治中心办理申请手续。

- ① 购入的自行车用安全帽或说明书等。
- ② 购入时的发票或收款机的小票（要求记载有商品名称、金额、购入日期及店名）。
- ③ 补助金希望入账银行的必要信息。
- ④ 印章



◆上田市今年夏天的民间纪念活动、烟花大会等全部的取消通知

为了防止国内外流行的新冠病毒感染的扩大，各活动的实行委员会进行讨论协商的结果，从参加者和观看者的健康和安全的考虑，取消原定的以下的纪念活动。

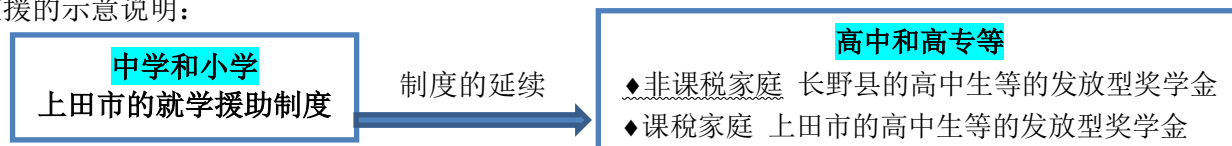
地区	纪念活动名称	预定日期	询问
上田	信州上田祇園祭	7月3日(周六)	设在上田市自治会联合会内的事务局 TEL22-4130
	第50次 上田わっしょい (上田街舞)	7月31日(周六)	上田わっしょい实行委员会事務局 市観光課 ☎23-5408
丸子	第44次 丸子ドドンコ	8月7日(周六)	丸子ドドンコ实行委员会 丸子観光課 ☎42-1048
真田	第37次 真田节	8月7日(周六)	真田节实行委员会 真田产业観光課 ☎72-4330
武田	第40次 信州上田武石夏天节	8月12日、14日、 15日(盂兰盆节)	信州上田武石夏天节实行委员会 武石产业建設課 ☎85-2828
上田	第33次 信州上田大烟花大会	8月5日(周四)	信州上田大烟花大会实行委员会事務局 上田商工会议所 ☎22-4500

◆募集以高中生为对象的发放型奖学金的利用者(询问:市教育总务课 TEL23-5100)

为了对高中生进行援助，上田市独自的发放型奖学金制度，不需要还款的奖学金

延续中学、小学的就学援助，为了使支援不间断，引入以高中生为对象的发放型奖学金。

下面是支援的示意说明：



◎发放对象：能满足以下的①到⑤ 条件的高中生家长

- ① 令和3年1月1日以前开始并继续在上田市内居住者。
- ② 有孩子在县内高中或高专等就学，并有求学欲望的学生家长
- ③ 不是生活保护者
- ④ 是课税家庭(非课税家庭，请利用 **长野县的高中生等的发放型奖学金**)
- ⑤ 家庭的总收入在上田市发放型奖学金的规定以下者。

◎市规定的家庭收入、是基准中的一例，供参考)

家庭成员	家庭人员的构成	基准(円)
4人	父、母、高中生1人、中学生1人	400万日元
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

※根据实际家庭成员情况、年龄等有金额多少的浮动，上表仅是大致参考的金额

◇奖学金金额：高中生1人，一年6万日元
◇申请方法：7月1日(周四)至8月27日(周五)，在填写好申请书等必要的资料后，并附上校的推荐信(向学校提出做成的要求)一起向市教育总务课或丸子、真田、武石的地区的教育事务所提出，也可以邮寄申请。
邮寄申请：〒386-0025
上田市天神1-8-1 上田市教育委員会 教育総務課

※必要的资料、申请方法等从提出窗口、各学校或从市的网页均能取得。

◎其他：认定结果预定在9月下旬通知大家。发放型奖学金在10月和明年2月分2次发放。

◆请利用介绍福祉医疗助成制度(医疗费补助)

(询问:市福祉课 TEL: 23-5130)

○福祉医疗制度

市对你在医疗机关窗口支付的、符合医疗保险条件部分的自我负担医疗费、进行补助的制度。具体内容在下表介绍，符合下表对象者条件者，有取得福祉医疗资格的可能性，不要顾虑进行询问。

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，在审查了所得和取得资格后，将邮寄新的[受给者证]给对象者，预定在7月下旬邮送给大家。

福祉医療費受給者証

市町村番号 事業番号

受給者番号

受給者氏名

性別

生年月日

有効期限

発行機関 長野県上田市 市

交付年月日

样 本

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！！

分类	对象者		收入的限制
儿童	出生至中学 3 年级年龄		没有
障害者	特别儿童抚养津贴 1 级		收入在能领取特别障害者津贴的范围内
	持身体障害者手帐 1、2、3 级		
	持疗育手帐 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 保健福祉手帐	1 级（只是门诊治疗）	所得税非纳税家庭
		1 级	
		2 级	本人是非课税者， 抚养义务者收入在能领取障害者津贴的范围内
2 级（只适用自立支援门诊） ※令和 3 年 8 月起全部诊疗课的门诊都适用			
◆单亲家庭的家长和 18 岁以下的小孩、 ◆18 岁以下的孤儿（高等学校在学时，资格可延长到 20 岁）		收入在能领取儿童抚养津贴的范围内	
高龄者	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 未滿 18 岁的障害者、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可能。

○关于所得的注意事项：

根据令和 3 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の受給者和家庭成员，要求提出他市村居住的家庭人员的个人番号卡（并填写同意书）或要提出该当年度的无省略的所得税证明书。
2. 市内居住的福祉医疗费の受給者和全家庭成员，必须进行了住民税申报的，如还没有申报，请尽快去申报。

○其它的事项：

1. 单亲家庭的小孩、没有了父母的孩子，18 至 20 岁的小孩的福祉医疗资格能延长，但办理延长手续要求提交高中等学校的在学证明书。
2. 有障害者手帐者，如手帐已过了有效期间的，必须要办理更新障害者手帐或再取得障害者手帐的手续。
3. 加入的医保的保险和银行账号变化时，都需要提出相关变更手续。
4. 有县和国家的公费负担の受給者证持时，在出示[医疗保险证]、[福祉医疗费受給者证]同时要向医院和药局的窗口一起提出这些受給者证（以优先使用县和国家的公费负担为原则）。
5. 有成为日本体育振兴中心の灾害共济制度の支付对象时，请不要使用福祉医疗制度，如事后确定没有被保险支付时，请带医疗费の发票来市的窗口，可以申请利用福祉医疗。

询问：市福祉课 ☎23-5130

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 ☎85-2067



◎身体的健康度测定

用测量身体的仪器，对身体分部位的肌肉、脂肪的生长状态进行测定和评定，和通过测定体力能够确认自己的运动能力！你想利用这机会一年进行一次对自身的运动能力的确认吗？

日期：①上午 9：30 至 11：30 7 月 5 日（周一）、8 月 3 日（周二）

②下午 13：30 至 15：30 7 月 20 日（周二）、8 月 23 日（周一）、9 月 29 日（周三）

③晚上 19：00 至 20：30 9 月 7 日（周二）

地点：ひとまちげんき 健康プラザうえだ 2 楼的运动室

对象：在市内工作或居住的 20 岁以上者。（每次定员为 5 名）

携带物品：运动服、室内运动鞋、水分补充的茶水

测定日的前一天为止电话向市健康推进课申请。☎28-7123

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

◎武石的初夏高原步行

在自然风光优美的的美的高原，沿高原眺望路线（约 6.5 公里）的步行道行走！小雨照常进行，大雨时延期。

日期： 7 月 18 日（周日） 9: 30 至 12: 30（报到 9: 15 开始）

地点：美的高原美术馆停车场

对象：在市内在住者。（定员为先报名的 30 名）

携带物品：水分补充的饮料、帽子、雨具、防寒服上衣

报名：6 月 23 日（周三）至 7 月 7 日（周三）电话向武石运动协会报名 ☎85-2280

◎鹿教温泉泳池“クアハウスかけゆ”的水中行走运动（询问和报名：☎44-2131）

	7 月 6 日（周二）10: 30 至 11: 00 （10: 00 开始办理报到手续）	7 月 20 日（周二）10: 30 至 11: 15
内容	在温泉泳池中使用 2 根水中助走杖，进行对膝盖、腰部都比较好的水中行走锻炼。	在温泉泳池中使用 2 根水中助走杖，进行水中行走锻炼和水中体操。
定员和费用	先报名的 12 人。 710 円	先报名的 12 人。 810 円
地点	クアハウスかけゆ（在鹿教温泉内）☎44-2131	
携带物品	泳衣、毛巾、游泳帽（没有者可免费借给），水分补充的饮料	
申请	6 月 24 日（周四）以后，电话向鹿教温泉泳池“クアハウスかけゆ”申请。	6 月 23 日（周三）以后，电话向鹿教温泉泳池“クアハウスかけゆ”申请。
其他	①设施使用费包括在费用里 ②水中助走杖有免费借用 ③租用泳衣可能。	

◎你想体验葡萄酒用葡萄树除去叶子的作业吗？

参加在上田丸子的新葡萄酒庄『椀子』的葡萄树除去叶子的作业吗？是能体验葡萄树的栽培和接触葡萄酒文化难得的机会。

日期： 7 月 15 日（周四）、16 日（周五） 8: 30 至 12: 00

地点：上田丸子地区 陣場台地『椀子ウィンシャド』

对象：在市内在住者。（定员各日都为先报名的 50 名）

携带物品：工作服、高帮雨鞋、手套

报名：7 月 1 日（周四）9: 00 以后，电话向陣場台地研究委员会申请☎42-1037。

◎初学木槌高尔夫球者的讲习会

（询问；塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39-4455）

你也想试试打对任何人都容易学习、快乐进行的木槌高尔夫球吗？由上田市木槌高尔夫球协会的会员对大家进行个别的指导。

日期： 7 月 10 日（周六） 8: 30 开始（报到 8: 00 开始办理）

地点：塩田の郷マレットゴルフ場

定员：为先报名的 50 名

费用：1500 円（包含教材费、午餐费、保险费、入场费在当天征收）

携带物品：水分补充的饮料、帽子、雨具、防寒服上衣

其他：用具可免费借用。

报名：6 月 20 日（周日）至 7 月 4 日（周日）直接去塩田の郷マレットゴルフ場
场的管理窗口或通过电话报名 ☎39-4455



◆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，会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』。

◎你知道吗？孩子有病时或受伤时，可查阅：当遇到困难时查阅的小册！！

你有当孩子突然发热或受伤时，因为不知道应该如何做、发生惊慌的经历吗？

因为孩子不能很好地表达自身有什么不舒服，所以说家长需要懂得如何去对应！为了日常生活中孩子突然有病时或受伤时，家长能冷静地对待和采取正确的行动。市向全体有新生儿出生的家庭分发：当遇到困难时查阅的小册（困ったときのガイドブック）。

※1 这查阅的小册对发生婴幼儿多发的发烧、呕吐、拉肚子等病症时的对应有登载。

※2 为了能安心地养育小孩，望大家把查阅的小册（困ったときのガイドブック）放在容易拿出来的地方，进行活用。

介绍当遇到困难时查阅的小册（困ったときのガイドブック）的部分精华内容

☆平时要好好观察孩子并进行记录，是一件很重要的事。

孩子的体重，正常体温、过敏、什么时候得过什么病，等要在『母子手账』上记录。

☆有担心孩子健康的事时该怎么办？

要决定一比较近、可以放心询问的『主治医生（かかりつけ医）』，在平时日子白天时间里去就诊。

☆在夜间突然身体不好时该怎么办？

19:00 至 23:00 的时间里可以利用『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），有不能等到明天的高热、严重呕吐、拉肚子时，必须先电话预约后，按指示前去就医！

●内科 ☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止） ☎0268(21)2233

◎活用上田市的支援记录本子《つなが》

“つなが”的日文意思是连接，通过这记录本把和孩子成长有关的、和孩子接触的人们连接在一起，市制作了此支援记录本子。面向有发育不良孩子的家长的希望者发放，询问：市发育相谈中心 ☎24-7801。

Q. 使用支援记录本子《つなが》的有利点

A. 和孩子有关联的人们能情报共有，能充分理解小孩个人的健康发展情况，促使方方面面的支援圆滑地进行。

Q. 使用的方法？

A. 在附有记录纸能记录孩子的现状和保存咨询等的记录。各种各样的检查结果、看病门诊和服药情报等。利用它还能很好地回顾孩子的成长过程。

Q. 什么时候使用？

A. 当咨询、孩子升学等环境变化时，可利用它向孩子的老师等关系者顺利传递孩子的情报（发展过程、状态等）时活用。



支援记录本子《つなが》发放地点：

- ①ひとまちげんき ■ 健康プラザ上田（市发育相谈中心、保育课等）
- ②学校教育课 ☎27-0241
- ③市役所 2 楼 残疾人支援课 ☎23-5158
- ④丸子、真田、武石各地区的自治中心的市民服务课。



※市的网页上有支援记录本子《つなが》的详细介绍



◆对受疫情影响收入减少、低收入的育儿家庭、单亲家庭发给『育儿家庭特别津贴』

对受疫情影响收入减少、低收入的育儿家庭、单亲家庭发给一次性的『育儿家庭特别津贴』。

对象者:

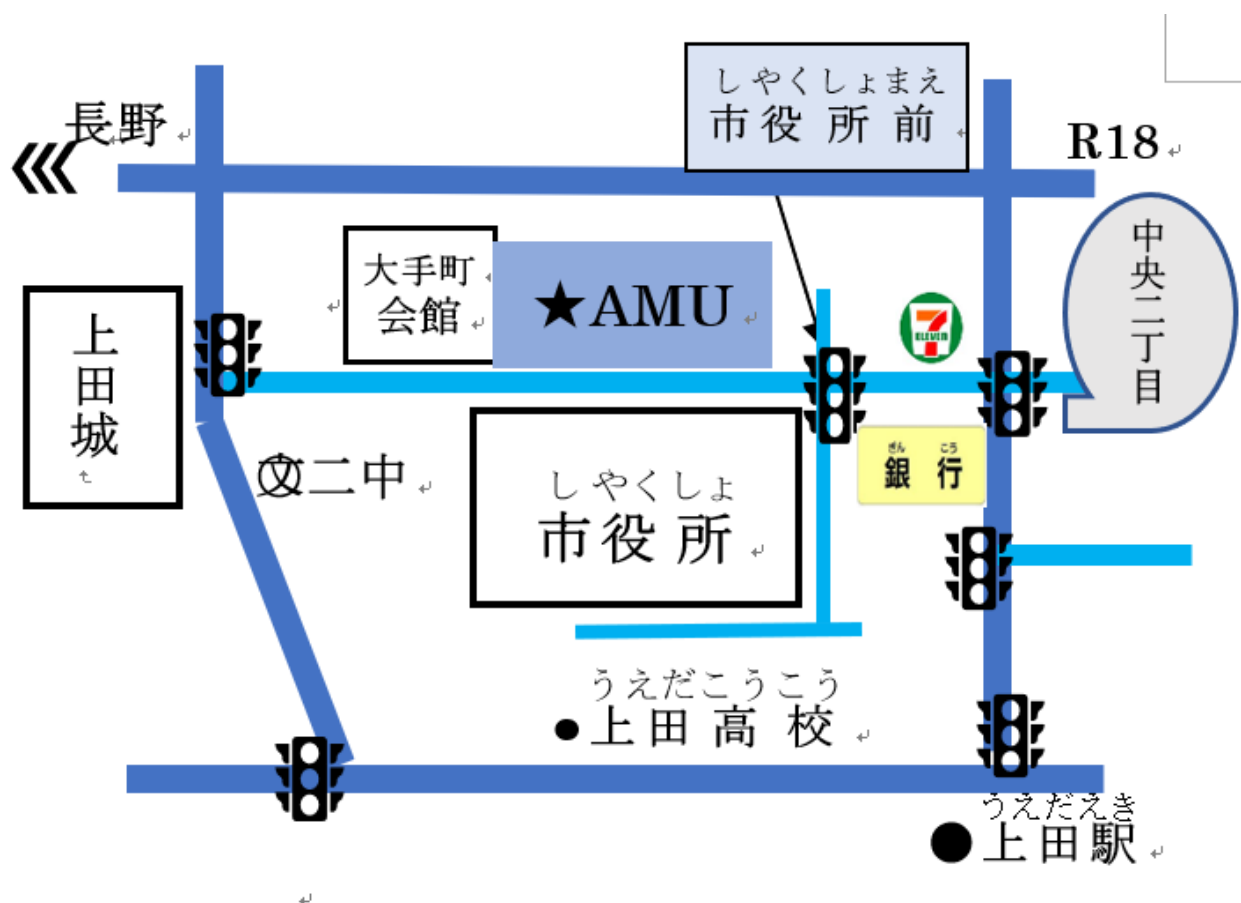
- ①拿儿童抚养津贴者，不需要个人申请，5月20日支付的钱已打入各家庭拿儿童抚养津贴的银行账户。
- ②由于受疫情影响、低收入的育儿家庭、单亲家庭（令和3年，市县民税非课税家庭），市将在6月底向对象者邮送一次性发给『育儿家庭特别津贴』的书信，申请不要。
- ③没有收到市里邮寄来书信的育儿家庭经济困难者请在7月后问询。有可以申请的可能。但要求大家在期限内进行申请。

津贴额：5万日元/1个儿童

申请期限：令和4年2月28日（周一）

询问：子育て・子育て支援課 ☎23-5106

上田市多文化推进协会（AMU）将迁移，7月1日开始在新地方办公！！



上田市多文化推进协会（AMU）将在7月1日，迁移到市役所新楼斜对面市役所分馆2楼。AMU将以全新的面容迎接大家，AMU是外国籍市民和日本市民的交流窗口。

新地址：上田市大手2-4-4 电话不变，[TEL:25-2631](tel:25-2631)。

将新设日语学习广场！欢迎外国籍市民利用！

- 是能学习日语的场所。
- 能与你一起阅读孩子从学校等拿回家的日语资料，帮助你理解资料的内容！
- 是你有困难时，可以进行咨询的窗口。

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！！

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

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 (0268)	医院的专门
4 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
	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	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科、内科、 呼吸内科
	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
	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
11 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
	い内科クリニック	古里 166-1	0268-21-3737	内科、胃内科
	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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	婦産科
18 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 6 9 9-1	0268-71-6171	小児科(专门医)
	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
	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	皮膚科
22 日 周四	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	婦産科
	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
	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	上塩尻 393-1	0268-23-0199	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
23 日 周四	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
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	婦産科
	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
	山田内科医院	下之郷乙 351-1	0268-26-8181	内科
	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
25 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
	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
	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
	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)

必须先电话预约后，按指示前去就医！ 诊疗日期：每天 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