



上田信息



中文本地消息 月刊
2022年1月号 (No. 58)

■根据居住地区办理市县民税申报, 日期、会场都有具体分配, 望协作去居住地规定的指定会场办理! (询问: 市税务课 TEL23-5115)

今年市・县民税的申报期间:
2月16日(周三)至3月15日(周二) 9:00开始
※周六、周日和节假日除外



去年办理市县民税申报, 会场为了回避3密的状态, 对申报的日期、会场进行了分配, 各居住地的居民要按具体的分配日程前去申报了, 能很好地缓和混乱状况。今年也同样对市县民税申报的日期、会场有具体的分配, 请大家合作。很好地确定申报居住地规定日、会场, 具体请查看在市网页; 也查阅和1月16日的上田广报一起分发至个家庭、『令和4年度分的[市・县民税]的确定申报』的指南和各居住地区办理市县民税申报的日期、会场有具体的分配。

※也可以不去会场申报, 进行[邮送申报](#)和[英特网电子申报](#)。具体可查阅市网页或电子申告(e-TEX)的网页。

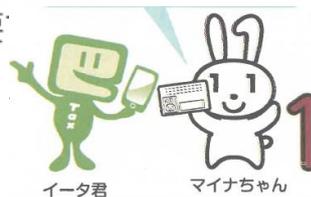
窓口へ提出・郵送で申告

申告書(市ホームページにあり)を、
各窓口や各地域自治センターに設置している提出箱への投函や郵送で申告できます。



電子申告(e-Tax)

令和3年分の「所得税の確定申告」は、電子申告をご利用ください。
※確定申告を行った場合は、市県民税の申告は不要



※[市・县民税]、[所得税及复兴特别所得税]申报即将开始。申报是能正确课税的重要的手续, 除比较复杂的情况必须去上田税务所申报以外, 可在各地区的会场进行申报。

■上田税务所所得税和复兴特别所得税的确定申报 (询问: 上田税务所 TEL:22-1234)

※国外亲属的抚养除控、新筑住房的住房贷款除控等必须去上田税务所确定申报

- 期间和时间: 1月24日(周一)至3月15日(周二) 8:30至16:00(周六、周日及节假日休息)
- 地方: 上田税务所 别馆会议室
- 携带物品: 『源泉徴収票』の正本等。(由工作单位发给, 没有收到者请向单位联系)
- 其它: 事先发整理券, 将凭整理券进入会场, 根据整理券的发放情况有被要求后日再来场进行申请的可能。

■令和3年度 保险费减免申请 (申请期限令和4年3月31日为止)

对受新冠疫情影响、家庭遭遇主要生计维持者收入减少或死亡、病重等时, 根据国民健康保险费、后期高龄者医疗保险费、护理保险等保险费可以申请减免。注意: 令和2年度的诸保险费不在减免的对象中。

- 携带物品: 减免申请书、令和2・3年『源泉徴収票』の正本或确定申报的留底等。
 - 其它: 申请要件和必须的资料, 具体可查阅市网页或电话咨询。
- 询问: 国民健康保险费 ☎75-7121 后期高龄者医疗保险费 ☎23-5118
护理保险等保险费 ☎23-6246

护理保险费的减免



■県営住宅 入居者补充的募集

对上田市、東御市内的県営住宅の入居者进行补充募集。

- 申请期间: 令和4年2月9日(周三)至18日(周五) 8:30~17:15
向长野住宅供给公社上田管理中心 (在上田合同厅舍南栋1楼)
- 其它: 具体请询问或查看长野県住宅供给公社的网页。
- 询问: 长野県住宅供给公社上田管理中心 TEL: 29-7010。

长野県住宅供给公社网页



上田市の人口 (令和4年1月1日現在)

总人口: 154615人 其中外国籍: 3692人 中国籍: 818人 (占外国籍人口的22.2%)

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!!

■新和田收费隧道 4 月 1 日起开始免费通行! (市管理课:)

4 月 1 日(周五)起连接长和町和岡山市的新和田隧道将开始免费通行。市预测伴随隧道的免费,车辆的通行量将增加,望大家遵守交通规则、互相谦让,协作做好交通畅通的工作。还有请注意,市窗口贩卖的减价通行券,是不能退的,大家要有计划地购买。

■令和 4 年 2 月是儿童津贴、「特例给付」的发放月

令和 3 年 10 月至令和 4 年 1 月的儿童津贴、「特例给付」在 2 月 10 日(周四)付到大家自己指定的帐户里。请大家通过存折记账的方法进行确认。请注意当有小孩出生时和有抚养中学生以下的孩子者新迁入上田时,需要自行办理儿童津贴等的手续!(公务员,请向自己的工作单位联系)。要在手续完成后,才支给儿童津贴!请还没有办理儿童津贴手续者尽快办理。

询问: 市子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106 丸子市民サービス課 ☎0268-42-1039
真田市民サービス課 ☎0268-72-2203 武石市民サービス課 ☎0268-85-0268

■开设收获农作物的体验型农场 (真田产业观光课☎0268-72-4330)

令和 4 年度开设市民能体验收获蔬菜乐趣的农场。对各种蔬菜的收割时期等具体内容,进行联系和通知。

收割的时期: 6 月下旬至 10 月下旬

地点: ゆきむら夢工房附近的田地

预定的体验蔬菜收割的品种: 土豆、水果西红柿、玉米、番薯

费用: 1000 日元/一组 (收获农作物的量有上限限制)

■为年轻人开设的就职“一对一对谈型咨询”(询问: 上田市地区雇佣推进课・TEL26-6023)

学生、年轻人对工作有疑问之处,为了大家能以自己愿望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: 令和 4 年 2 月 10 日(周四)、22 日(周二)、3 月 10 日(周四)、22 日(周二)、
13:30 开始、14:30 开始、15:30 开始

◇ 地点: 在勤労者福祉センター 中央 4-9-1

◇ 对象: 包含学生在内的 45 岁以下希望就职者。

◇ 报名: 在希望日的 2 天前(周六和周日、节假日除外 17:00 为止) TEL: 26-6023

市役所主楼 2 楼 (八十二银行前面) 开设了【上田艺术角】



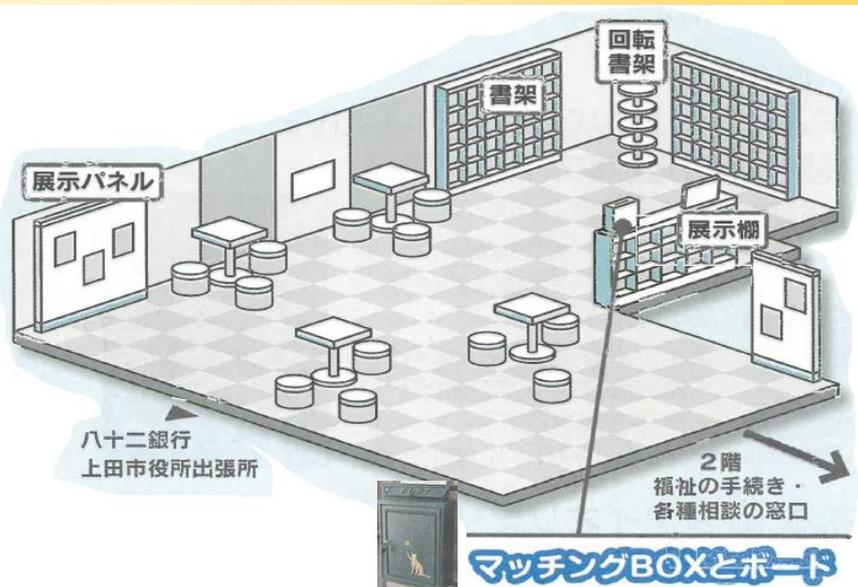
【上田艺术角】是市民交流和可以小休的场所。进行来自市民的有关城市建设的作品展示、地区活动的情报宣传等的开放式空间。设有可以洽谈的桌子等,大家可以轻松利用。

♣开设【上田艺术角】的构想

- 介绍搞活上田活动的个人和市民团体,是发表,交流,相会的场所。
- 希望今后能回到上田来,创建面向孩子们发表、交流、相会的场所。



询问: 市民参加・協働推進課 TEL: 75-2230



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

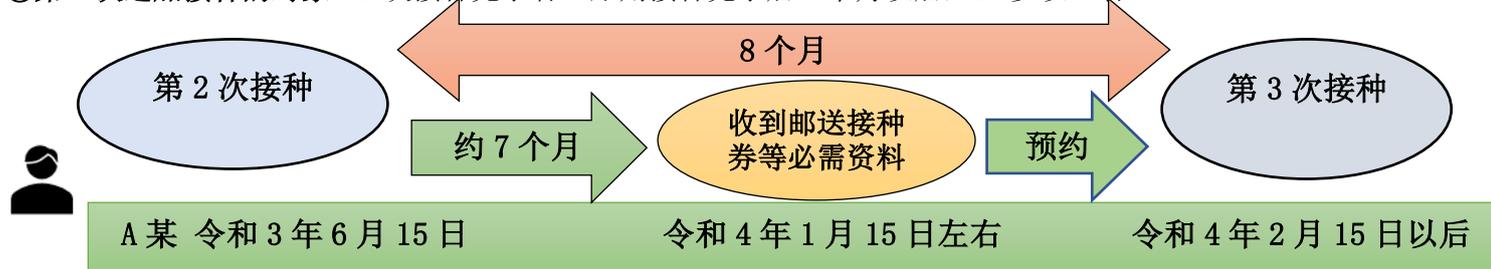
■新冠疫苗追加接种的相关情报 (询问: 市新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0268-75-6676)

(有不明之处想用中国语咨询者, 可以拨打市多文化担当窗口的电话: 0268-75-2245)

•新冠疫苗接种完了后, 感染的预防效果、重症化的预防效果等都随着时间的推移而减弱的事实已得到了科学的结论。

从预防新冠病毒感染的蔓延和重症化预防效果等出发, 上田市将顺次进行新冠疫苗的第3次接种。根据目前的安排, 高龄者令和4年的2月份开始第3次接种, 原则接种完了后8个月以后, 对希望进行第3次接种者(但根据目前疫苗的供应计划, 上田市7个月以后接种可能了, 市计划向前推进、2月以后接种完2针、7个月以后的希望者可进行第3次接种), 一般的人员大致在4月可以顺次开始第3次接种。本期主要介绍65岁以上者的接种流程。

①第3次追加接种的对象: 2次接种完了者、原则接种完了后8个月以后, 18岁以上者。



②原则接种完第2次疫苗后、8个月以后能进行第3次接种, 市在接种可能日大约1个月前向对象者邮送接种券等同时送上详细的接种指南、到时请大家要仔细阅读。

•在市事先的调查中, 同意由市指定会场和接种日、接种时间者(进行了明信片返信者), 向你们发第3次接种的通知具体写明指定会场和接种日、接种时间等信息。

•在市事先的调查中, 没有进行明信片返信, 希望第3次接种者请按以下的方法预约。

※预约手续前请准备好有“接种号”的资料。



电话预约
0570-079-567
时间: 9:00 至 17:00

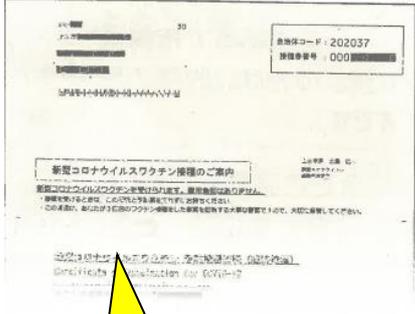


网络预约
24小时对应服务



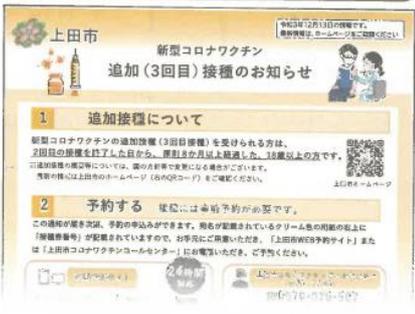
•从市里来的接种材料的内容

接種済証
(クリーム色の用紙)



黄色
接种完了证明

**追加(3回目)接種の
お知らせ**



WEB予約サイト
ご利用ガイド

接種券一体型予診票
(緑色の用紙)



绿色
接种券和问诊
表一体型

ワクチン説明書
(ファイザー社、武田/モデルナ社)

注意: 和以前2次的接种券形式变化了!! 接种券直接打印在予诊票上一体型的。接种完了证明要保存好。

③关于第3次接种的疫苗的种类

和第一、第二接种的疫苗没有关系, 第三次接种使用辉瑞制造或武田制造的信使疫苗。根据国家的高龄者疫苗供应计划, 辉瑞制造和武田制造的信使疫苗是各50%左右的比例来供给的预定。上田根据国家疫苗分配制定了一接种会场固定一种疫苗的方案, 由于个别的疫苗有供应量有限, 请大家能协作接受当时提供的指定疫苗进行接种。

※大家对疫苗的交叉接种有担心, 但根据国外调查的结果, 安全性是有保证的, 而且效果和接种7日以内的副反应总体没有大的变化, 说明交叉接种是可行。

④接种当日的携带物品

- 接种当日的携带物品①信封内一式的资料 ②能确认本人的证件 ③服药手册(有服用常用药者)
- 当天要穿容易露出肩膀的上衣来。

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。

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』。

♣有关婴幼儿牙齿健康检查 ♪♪♪全家动员起来保护婴儿的乳齿♪♪♪

在育儿过程中都会遇到“孩子讨厌刷牙”、“给孩子进行最后完成刷牙不知道是否做完全”等问题。市在婴幼儿满 1 岁 6 个月、2 岁、3 岁时都实施婴幼儿的个别牙齿健康检查。

1 岁 6 个月儿	2 岁儿	3 岁儿
最里面的乳齿开始出来的时期，是能对食物很好地嚼碎的时期。	是开始吃甜的糕点、果汁的年龄，也是被认为容易得蛀牙的时期。	乳齿几乎全出齐了、是由于生活习惯不同，影响到蛀牙的发展、牙齿排列等个人差别出现的时期。

婴幼儿牙齿健康检查，是在成长的重要阶段进行牙齿和牙床的检查，其它还进行口腔整体的发育、牙齿的排列、上下牙齿咬得好不好等？由齿科医师进行全面的确认，并进行和个别婴幼儿成长相适应的刷牙方法、饮食习惯、口腔卫生指导。

📌 诊疗期间：令和 4 年 3 月末为止

📌 费用：免费

📌 就诊方法：事前和市内实施婴幼儿牙齿健康检查的医疗机构预约后前往就诊。

📌 携带物：母子健康手册、牙刷、婴幼儿齿科健康检查票（在市寄到各对象家庭的通知书中）、健康保险证、福祉医疗受给者证。



♣在培养孩子的过程中不能对孩子进行体罚

♪♪♪让我们来探讨怎么来释放在培养孩子中的家长们自身的烦躁和忧虑♪♪♪

面对孩子会产生烦躁，这是谁都有可能发生！时候的原因并不完全是孩子的言行所引起的，还有是家长自身的繁忙劳累、身体状况等原因。你有由于情绪影响不能很好地控制自己的情况吗？

介绍能解决烦躁和忧虑的方法（望大家能找到适合自己的放松法）

<p>深呼吸使自己静下心来， 慢慢地数数 5 秒</p> 	<p>多晒太阳</p> 	<p>做柔软身体的体操来放松自己</p>  
--	---	---

●孕妇、培养孩子的网上咨询

利用zoo可在家安心进行网上咨询！由于受新冠感染症的影响，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软件进行网络咨询。日程等的预约可在上田市的网页进行，也可以通过电话进行。

●随时都可以进行管理营养师、牙科卫生士、保健师个别咨询预约！

♣母乳、孕妇的咨询窗口/9: 30 至15: 30

（由助产师回答母乳养育孩子、妊期中的担心和不安等的咨询）

♣健康咨询窗口/9: 00 至16: 00

（对婴儿进行身高、体重的测量，有关育儿、饮食等的咨询）

●育儿的情报、亲子游玩

对关于 4 个月、7 个月、1 岁、1 岁 6 个月、3 岁等时期孩子们的成长和发育必要信息的动画进行送信！



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

■支援年轻人在上田就职、“工作在上田！生活在上田！”（上田雇用推进课 ☎26-6023）

令和5年3月毕业预定的高中生、大学生，这以后就要正式进行就职活动了，希望学生们的家长们把上田的情报传给你们的孩子们！

市里得到的学生们的声音



上田自然优美人也热情，想工作在上田、生活在上田！

想为故乡建设贡献自己的力量。

因为离开故乡的生活，更加体会到了上田的魅力，毕业以后想回到上田工作！



自己想找的工作上田有吗？

不知道上田有怎样的企业？和大城市相比工资比较低。

回上田交通费用大，为了就职活动需要多次来回上田，有一定的困难。

♪站在全国的角度来看，我们上田的雇用状态是很不错的！

关于找工作的有效求人倍率※1个寻找工作的人所拥有的平均工作岗位数。

公共职业介绍所管辖范围	有效求人倍率	★公共职业介绍所上田管辖内的有效求人倍率高出全国第七位的长野县，和新冠病毒感染症流行以前，基本在同一水平。
上田	1.44 倍	★一个关键的进言送给就职活动中的人 是不是这样在想，“学文科者不能去制造业就职”、“工作必须要和现在学到的知识有关系”……在制造业活跃的文科出身者有很多，要破除的固定框框，试试去考虑怎样的工作是自己希望的能发挥作用的舞台！
长野县全体	1.39 倍	
全国	1.15 倍	

♪为了工作在上田，首先要了解上田！上田的企业、有怎样的工作！

信州上田地区的企业介绍 2023

上田地区有活跃在世界舞台上制造业的企业，也有和地区有着紧密联系的老店铺、旅馆等等，有许多有吸引力的企业。本小册子除了介绍企业以外，还登载来自工作岗位的先辈们的心声。对于学生、上田商工会议所预定在1月下旬开始分发。也受理希望者的邮送。和LINE的『@上田地域で就職!』成朋友的登录后，就能看到申请的网页。

询问：上田职业安定协会（上田商工会议所内）☎0268-22-4500



ホームページ

LINE『@上田地域で就職!』

进行了和LINE『@上田地域で就職!』成朋友的登录后，能得到各种就职活动的情报。



『上田地区 网上就职活动大会』在召开中！

从本共同就职大会网页的参加企业一栏表中寻找自己想要参加的企业、进行申请。有来自企业的日程确认和调整等的联系，能进行网上面谈等。

询问：地域雇用推进课

☎0268-26-6023



信州上田地区共同就职选考会

有信州上田地区的约50家参加企业参加，是能直接听取企业人事担当者的说明的好机会。去寻找能很好地发挥自己作用的企业！

- 期和时间：3月3日（周四） 4月21日（周四） 13:00开始
- 地方：上田东急REIホテル（在上田火车站的温泉口附近）



■上田市役所对各种手续的需要捺印的手续，进行改革！

为了方便市民办理行政手续，对现行许多行政手续中被要求捺印的申请资料，进行了废止捺印的改革或改为由本人手写姓名时可省略捺印。其它有关签约必须确认是本人还是代理人意思的资料，只有必须严格确认本人的等一小部分的行政手续保留了需要捺印。各具体的内容请查阅网页或向市行政管理课询问☎0268-23-5163。

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!!

♪如果你不知道如何在上田进行就职活动? (询问: 上田市勤劳者福祉中心 地域雇用推進課 ☎0268-26-6023)

上田市就劳サポートセンター (免费的职业介绍)

由精通上田地区企业情报的专业咨询
员(社会保险劳务士)对你的就职活动进
行进言。

•期和时间: 周一至周四

9:00~10:00~11:00~

(一人各 50 分钟, 要事先预约)



对希望就职者进行指导性的个别面谈

由专业人员, 指点你的就业方向,
对应募资料进行修改、对如何对待面谈
进行指导等。

•日期和时间: 每月第二周的周四
第四周的周二

13:30~14:30~15:30~

(要事先预约)



■为对低所得、受新冠影响收入剧减的育儿家庭进行生活支援、面向育儿家庭发给 令和 3 年度『育儿家庭生活支援特别津贴』(申请的最后期限: 2 月 28 日 周一)

询问: 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

对受新冠疫情影响收入减少、低收入的育儿家庭、本次新发给一次性『育儿家庭生活支援特别津贴』

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)

※单亲家庭、已拿到过『育儿家庭生活支援特别津贴』的属对象外。具体请查看市的网页☞

①单亲家庭儿童抚养津贴(※令和 4 年 2 月为止出生的新生也在对象内)。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低收入的育儿家庭(令和 3 年, 是市县民税非课税家庭), 令和 3 年 4 月是领取儿童津贴、儿童抚养津
贴者, 去年 7 月钱已打入各家庭拿儿童抚养津贴的银行账户。

③令和 3 年 1 月 1 日后收入急剧减少、收入和市县民税非课税同等水平的家庭, 需要进行申请, 还有只养育高中生的
家长, 收入急剧减少的育儿者, 有能申请的可能。请还没有进行申请对象者尽早去询问和申请。



■介绍春天开始的老年大学(老年人学习、上课的场所), 入学希望者募集(询问: 市高龄者介護課)

大学名	上田市			长野县
	高龄者学園	ことぶき大学	ことぶき大学院	シニア大学
特征、内容	进行交友、锻炼身体的 活动。有如何快乐人生 的讲座、学习实际的技 能还有俱乐部、课外活 动。有研修旅游。	学习科学、文学、历史、文 艺、健康、生活等一般教 养课程, 为了地区活性化、 共同支撑地区, 为实现充 实人生的学习。有俱乐 部活动、研修旅游。	分文科、自然科学两专门 学科, 进行学习、小组讨 论、实地调研完成课题。 第 2 年小论文提出或者研 究成果的发表, 学习终了 将授予「修士学位」。	『普通学科』 以结成志同道合团体、提 高生活的乐趣等为学习 内容, 作为大家社会参加 的起点。『专门学科』在 长野学部(长野市)开设
所需年数	3 年	4 年	2 年	2 年
开课日	每月 2 次 周二或周四	每月一次, 以周五为主 俱乐部活动在其它日程, 8 次/年	每月一次 1 年生 周二 2 年生 周四	原则每月第 1、第 3 的周 三(年 15 日左右)
地方	高龄者福祉中心	①中央公民馆 ②上田创造馆 其它	中央公民馆	上田合同厅及其他地方
入学资格	在市内居住的 60 岁以 上者。和ことぶき大学、 シニア大学同时申请、 在学者的申请都不可。 当定员有余时, 可以接 受平成 29 年以前本学 园毕业生再入学申请。	上田市在住 50 岁以上者 ※高龄者学園和シニア大 学同时申请、在学者的 申请都不可。当定员有 余时, 可以接受ことぶ き大学毕业生的再入学 申请。	上田市在住 50 岁以上者, ことぶき大学、シニア大 学、高龄者学園的毕业 生(包含毕业预定者)和 一般短大、本科的毕业 生有入学资格。 ※当定员有宽裕时住 東御市、青木村、長和町、 坂城町者也能报名。	大致 50 岁以上者, 在县 内居住对地区活动有兴 趣者。 ※不能和ことぶき大 学和高龄者学園一起申 请, 在学者也不可。
募集人数	先报名的 40 名	① 38 名 ② 25 名 申请者超出定员时抽 签决定	文科、自然科学 各先报名 20 名。	先报名的 55 人
学费	不需要 (自治会费、研修旅 行费等需自我负担)	1000 円日元/年 (其它运营费、研 修费等要另行自我 负担)	1000 円日元/年 (运营费、研 修费等要另行自我 负担)	12000 円日元/年 (预定) (教材费、自治会 会费等要另行自我 负担)
申请期间	2 月 1 日周二至 25 日 周五	2 月 1 日周二至 22 日周二	2 月 1 日周二至 22 日周二	2 月 1 日周二至 3 月 25 日 周五
询问	高龄者福祉中心 TEL22-4119	中央公民馆 TEL22-0760 城南公民馆 TEL27-7618	中央公民馆 TEL22-0760	上田保健福祉事 务所 TEL25-7124

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

2月休息日の紧急医(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: 9:00~18:00

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
6 日 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 五	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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
13 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(専門医)
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、腸胃科
	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
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	かながわクリニック	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
	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 日	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
	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	妇产科
	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
23 日 周 三	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
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
27 日 周 日	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

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 ※和信州医疗中心接邻)

●诊疗日: 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

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!!

日语教室的介绍

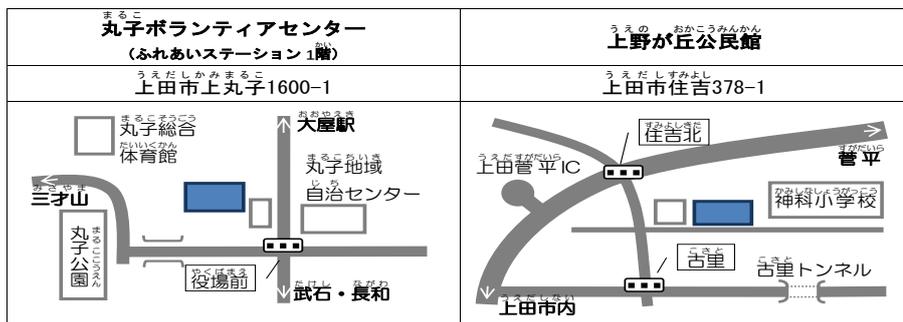
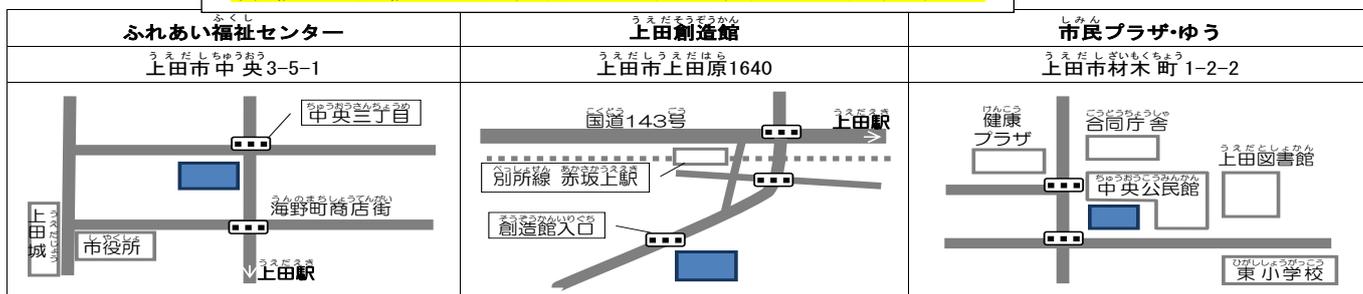
为了支援外籍住民的日语学习，上田市的志愿者们开设了 6 个义教日语教室（详情请看下面上田市内日语教室一览表），现在有来自许多不同地区和国家的人们在学习日语。对要在日本生活的外籍住民来说，学好日语显得非常重要。如果你想提高自己的日语水平，可向任意的日语教室联系、去实地参观。随时欢迎你加入教室的日语学习。

上田市内日语教室一览表

※如果你需要询问，可联系市多文化担当的窗口（电话 75-2245、中文可）或上田市多文化共生推进协会（电话 25-2631）

教室名称 (用日语表示)	活动日	地点 (用日语表示)	负责人	联系电话	备注
ふれあい 日本語教室	星期日 10:00~12:00	ふれあい福祉 センター	おぎわら きょうこ 荻原 京子	080-5144-0805	・参加费 500 日元(一年年费) ・教室网页 http://hureaij.sa-suke.com/
上小日本語講座	星期日 (每月 3 次) 13:30~15:00)	上田創造館	たなか かずひこ 田中 和彦	090-1215-5561	・参加费 免费
みりりの会	星期六 (节假日除外) 13:00~15:00	市民プラザゆう	こばやし ひろみ 小林 博美	0268-22-2790	・参加费 免费
ゆうあいまるこ 日本語教室	星期六 10:00~12:00	丸子ボランティア センター	なるさわ みつこ 成澤 みつ子	0268-43-3580	・复印费 500 日元 (一年的费用)
みんなの日本語 広場たろうやま	星期六 (每月的第 2,3,4 周) 13:00~15:00	上野が丘公民館	いのうえ さとし 井上 悟司	0268-23-8468	・参加费 免费
外国籍のこども 日本語教室希望	星期日 13:30~15:00	市民プラザ・ゆう	いとう あきこ 伊藤 明子	0268-22-0744	・参加费 免费

各教日语教室的详细地址和地图（日语表示）



上田市内科・小児科初期救急センター
诊疗时间：20:00~22:30 ●内科

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）
(16岁以上) ☎0268(21)2280 ●小児科（15岁为止）☎0268(21)2233