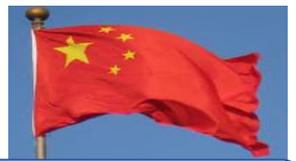




上田信息



中文本地消息 月刊
2022年2月号 (No. 59)

◆募集市营住宅的入住者（询问：市住宅课 23-5176）

上田市的市营住宅 3 月期的入住者开始募集

- 募集团地：①千曲町 5 户 ②内堀 1 户 ③中丸子 5 户 ④上丸子 1 户 ⑤烏屋 1 户 ⑥上烏屋 1 户
- 申请窗口：在 3 月 1 日（周二）至 8 日（周二） 8:30 至 17:15 向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心 市民服务课提出申请。
- 入居者的决定方法：3 月 17 日周四，在市役所主楼 3 楼、大会议室进行公开抽签。
- 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条件进行申请。但这并不代表保证能入住。具体情况请查看市网页或向上面记载的窗口询问。



◆关于发给煤油（取暖用）购入费用的补助金（询问：市福祉课 ☎75-2671）

燃料的高涨引起家庭取暖费用的上涨，对家庭的经济压迫。为了减少压迫家庭经济的直接影响，对煤油购入费用进行补助，发给煤油（取暖用）购入费用的补助金。

发给对象：在市内居住的市民税非课税家庭，并要求满足以下其中一项条件

- (ア) 只有 75 岁以上高龄者的家庭。
- (イ) 有要护理 4, 5 级认定者的家庭成员的家庭。
- (ウ) 有身障（身体残疾）1 级、2 级、療養（智力残疾）A1、A2、精神（精神残疾）1 级的障碍者手册者的家庭成员的家庭。
- (エ) 当前拿儿童抚养津贴的单亲家庭。
- (オ) 是生活保护的家庭。
- (カ) 是中国残留孤儿等支援发给的家庭。

发给金额：1 万円日元/一家庭

申请期限：3 月 31 日（星期四）为止

申请方法：根据市里的登录情报，对能成为发放对象的家庭，在 1 月上旬已向大家邮寄了申请资料。
（请填写必要的事项后寄回给市福祉课）

生活和健康的咨询会

由律师、保健师免费接受大家的电话咨询。

日期：3 月 4 日、11 日、18 日、25 日（周五）
时间：9:30~、10:30~、13:30~、14:30~
（※每次的咨询时间限制在 60 分钟之内）



对象：有关失业、公司倒闭、多重债务、家庭问题等等，希望进行法律咨询的人们，对自己的身体健康感到不安者。

申请：在咨询日的一周前，用电话预约。

问询：上田保健福祉事务所健康づくり支援课
☎0268-25-7149

限定女性参加者的企业共同说明会 （长野县女性就业支持的事业）

由市内企业为中心的各企业招收员工的人事担当参加，可以直接询问工作内容、公司具体情况的企业共同说明会。

时间：2 月 21 日（周一）10:30~12:30
地点：上田创造馆 文化大厅
其它：进场和退场自由（但参加者需事先申请），服装自由、年龄不问。

申请：从网页的一般参加的申请页面进行申请。

问询：イーキュア（株）

☎0263-40-0234

（9:00~17:00 周六、周日、节日除外）

网页



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!!

◆高等学校（高中）上下学交通费等的补助金（10 月至 3 月）能进行申请了!

以县内上高中的学生家长为对象，为减轻高中学生的孩子、上学交通费的负担，市对象学生家长发放上下学交通费等的补助金（令和 3 年 10 月至令和 4 年 3 月的部分）。

◎**补助要领**：孩子在县内高中等学校上学（高中、高专等），高中等入学后在 3 年以内的学生家长，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时，不能补助。 |
| 荻窪、薮合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里 | 4000 円 | 在丸子修学馆高校就读时，不能补助。 |
| 菅平、 | 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。

| 利用的利用公共交通 | 使用月票上下学的市内单程距离 | 补助金额（月額） |
|-----------|----------------|------------------|
| 火车 | 单程距离在 13km 以上 | 补助市内区间的月票价 20%程度 |
| 公交车 | | |

◎申请必须的资料

- ① 高等学校上下学交通费等补助金的申请书（要在在学的学校打好在学证明）。
- ② 纳税状况调查同意书。
- ③ 利用公共交通工具月票的复印件（仅限 B 的对象者）。

※①②的申请资料等可以向高中的事务办公室、询问窗口索取，也可以从市网页下载。



◎**申请方法**：3 月 1 日（星期二）至 18 日（星期五），填写好申请书等必须的文书，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：市农政课 TEL23-5122）

对现有空闲市民农园，募集新规的市民农地利用者。

- 利用期间：4 月 1 日至令和 5 年 3 月 31 日
- 申请：3 月 4 日（周五）为止，用电话或直接去市农政课申请。※同一区间有少数申请时、抽签决定可否。
- 其它：利用市民农园时必须遵守利用规定，请查看服务窗口的市民农园介绍或阅读市的网页。



♣希望利用者可踊跃应募。下面是市民农地具体地点和地理位置，市的网页也可确认。

| 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 （円日元） |
|------|-----------|--------------|---------------|------|----------|--------------|---------------|
| 蒼久保 | 蒼久保 392 | 4 | 5000 | 岩門 | 古里 1637 | 3 | 5000 |
| 下之条 | 下之条 961 | 2 | 5000 | 下之条② | 下之条 149— | 1 | 5000 |
| 下室賀② | 下室賀 455 | 2 | 5000 | 新田 | 上田 2133 | 1 | 4000 |
| 諏訪形② | 諏訪形 526—1 | 5 | 5000 | | | | |

◆募集从事农业家庭的农业帮手（アグリサポーター）

（询问：农业帮手—事務局 TEL22-0740 JA 上田东营农中心内）

举行本地区农业帮手说明会和登记大会。对农业有兴趣者、想通过农业帮手来了解一下从事农作业活者，都欢迎参加我们的说明会。

- 日期：3月4日（星期五）13:30 开始
- 地点：JA 农产物流通中心（上田市 殿城 80）※申请：不需要，请大家轻松参加。

◆大家不要忘记轻自动车（小型汽车）税等的各种手续（询问：市税务课諸税係 TEL23-5169）

I 轻自动车（小型汽车）等的报废、名义的变更手续要尽早办理！

轻自动车（小型汽车）等的自动车税、普通汽车税是根据车检证书上记载的、每年4月1日时的所有者或使用者为对象课税的。请注意①没有进行名义变更，已不再是自己的车辆·②没有办理报废手续已由车辆解体业者进行了解体的车辆，就是已经不拥有原车辆，但车检证书上还是原登录，那么你还是课税的对象！请尽早办理汽车等的报废、名义的变更手续！

II 介绍在市税务课的窗口能够办理车辆的新规登录、名义变更、车辆报废手续的车种。
 ※下表以外车种的手续，在市窗口不能办理！要去相关部门办理！具体询问或查看市网页。

| | |
|----|------------------------|
| 车种 | 小型摩托车（125cc） |
| | 小型特殊自动车（农业用拖拉机等农耕作业用车） |
| | 小型特殊自动车（其它，挖土机、叉车等等） |



◆信州上田地区共同就职活动

以明年春天就职为目标的学校毕业生为对象，有上田地区的约50家企业参加，各企业将分别对自己企业的情况进行说明。请家长们转告想回家乡工作的子女们踊跃参加。

- 日期和时间：3月3日（周四）13:00 至 16:00
 13:00 开始就职活动支援讲座『如何寻找能发挥自己能力的企业』。
- 地方：上田东急 REI ホテル（在上田火车站的温泉口附近）
 - 对象：2023年3月大学院、大学、短期大学等学校的毕业预定者。其他毕业后大致3年以内者也可参加。
- 询问：上田職業安定協會（上田商工会議所内）TEL22-4500

■养育小孩的情报（询问：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、邮寄至各家庭。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。

上田市网页上有今年的婴幼儿健康检查的具体介绍，请查阅『健康ごよみ』→



§ 小孩的预防接种 ♪♪♪ 预防接种帮助我们保护好孩子 ♪♪♪

孩子和我们大人相比，对疾病的抵抗力（免疫力）比较地弱，容易患各种各样的感染症。还有小孩根据病的种类也有容易得重症、后遗症的。预防接种能对对以上所述的疾病事先获得免疫力。

Q 为什么说预防接种很重要？

A 为了小孩『不患疾病』或者说『就是得了疾病也不发展到重症』，还有不把疾病传染给其他人。社会全体能阻止病情的流行，还有保护周围的人不受疾病感染的作用。

♪♪♪ 为了预防接种能发挥良好的效果，必须注意以下几点 ♪♪♪

- 到了打预防针的时候，要尽早地进行接种。
 预防针的接种时期是根据小孩容易得病的年龄来决定的。如接种时期迟，可能导致获得免疫力的时期也推迟，患危险的感染症的可能性就会上升。
- 要很好地确认预防接种的次数
 根据疫苗的种类不同，有必须分开多次进行接种的。按接种规定的日程进行接种能增强免疫力，目前是防止感染效果最好的手段。





从市里来的通知

关于小孩的预防接种，根据对象者的接种时期，上田市邮寄至各对象小孩家庭，接种时期、接种次数等的通知，请确认。接种时期、接种次数在市网页上也能进行确认。



§ 介绍适合婴幼儿生长发育时期的基本玩耍（询问：発達相談中心 ☎24-7801）

为了孩子身心和语言的成长，让他们在婴幼儿时就能感到玩耍的快乐显得非常重要。介绍对开始爬行活动时期的小孩，有着很重要的意义的游玩



爬行（※日语 ハイハイ）能促进婴幼儿大脑的发育

爬行需要用手和脚来支撑头和身体，能锻炼平衡身体的感觉，在榻榻米、地毯等多种材质的地面，依靠手心的移动来前进，能受到很多刺激。对有兴趣的东西，小孩会努力地靠近它，好奇心由此产生。能自由移动时小孩的世界一下子扩大了。



利用身边现有的东西、为孩子制做游玩处

利用多条被子叠起来，就能做成小山头，这就能成为孩子很好的玩耍处。

※注意大人不能离开孩子，一定要注意孩子的安全。



在孩子俯卧的时候，首先把孩子有兴趣的玩具等给他看引起重视，然后把它放到孩子能去取得的位置，然后家长也要发出声音为孩子加油、鼓励去拿到玩具。当孩子成功时要和孩子一起高兴、并给与表扬。这样能树立孩子的自信心，渐渐地扩大活动的范围，会爬着去更远处。通过这样的玩耍也能增加孩子的交流能力，这又和语言的发展相联系了。如你了解孩子爬行（※日语 ハイハイ）的诀窍、关键等育儿知识请轻松咨询。

●孕妇、培养孩子的网上咨询

利用zoo软件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。

オンライン
相談室
はこちら



●随时都可以进行管理营养士、牙科卫生士、保健师的个别咨询预约！

♣ 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

进行有关介绍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等，育儿信息的动画进行送信！

動画は
こちら



◆对单亲家庭的小孩，赠送毕业、升学祝贺的礼物（问询：子育て子育て支援課☎23-5106）

对今年3月将中学毕业，或在4月将小学入学的市内在住的单亲家庭的小孩，赠送毕业、升学祝贺礼（图书卡），望对象者电话联系*子育て子育て支援課 ☎23-5106

受理期间：2月17日（周四）至3月7日（周一）

3月份的咨询窗口的介绍

| 咨询窗口名称 | 实施日 | 时间 | 地点 | 申请方法 | 联系窗口 |
|--------------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| 消费生活咨/市民咨询 | 每周 周一至周五 | 9:00至12:00 13:00至16:00 | 市役所主楼 | 不要 | ■上田市消费生活中心 ☎75-2535 |
| 法律咨询 | 11、25日 (周五) | 13:00至16:00 | | 电话预约 | ■上田市生活环境课 ☎22-4140 |
| 行政咨询 | 8日(周二) | | | 不要 | |
| 土地的境界线问题/登记/不动产鉴定等法律咨询 | 10日(周四) | | | 电话预约 | 公寓管理协会 ☎05071206411 |
| 由公寓管理士进行的什么都能咨询 | 23日(周三) | | | 电话预约 | 丸子市民服务课 ☎42-1216 |
| 行政咨询/登记■法律咨询 | 16日(周三) | 9:00至12:00 | 丸子地区自治中心 | 电话预约 | 丸子市民服务课 ☎42-1216 |
| 人权保护委员会有关人权烦恼的咨询 | 每周 周一至周五 | 8:30至17:15 | --- | 不要 | みんなの人権 110番 ☎0570-003-110 |
| | 每周周一、 周三和周五 | 9:00至16:00 | 长野地方法务局 上田支局 ☎23-2001 | | |
| | 3日(周四) | 13:00至16:00 | 上田市勤労者福祉中心 2楼第2会议室 | | 上田市人权男女共生课 ☎23-5393 |
| | 29日(周二) | 9:00至12:00 | 丸子ふれあい ステーション | | 丸子解放中心 ☎42-6694 |
| | 7日(周一) | | 武石地域総合中心 | | 武石市民サービス課 ☎85-2827 |
| 女性律师法律咨询 | 10日、24日 (周四) | 10:00至12:00 | 市民プラザ・ゆう | 电话预约 | 市民プラザ・ゆう ☎23-5245 ☎27-3123 (市人权男女共生课) |
| 由女性咨询员担当的, 什么都可以咨询 | 每周周二 | 11:00至18:00 | | | 2日前 预约 |
| | 每周周四 | 10:00至17:00 | | | |
| | 12日、26日 (周六) | | | | |
| 痴呆机能检查・痴呆症 预防的咨询 | 每周周三 | 9:30至12:00 | 市役所主楼 | 电话预约 | 市高齢者介護課 ☎23-5140 |
| 闭门属者的咨询■ 有关心病的咨询 | 商量决定 | | ひとまちげんき■健康 プラザ上田 | 电话预约 | 上田市健康推進課 ☎23-8244 |
| 青少年电话咨询 | 每周 周一至周五 | 9:00至16:00 | | | 少年育成センター ☎22-8080 (生涯学习、文化财产) |
| 单亲父母的咨询■ 儿童家庭的咨询 | 每周 周一至周五 | 9:00至16:00 | ひとまちげんき■健康 プラザ上田 | 不要 | 上田市子育て■子育て 支援課 ☎23-2000 |
| 儿童学生教育的咨询 | | | | 电话预约 | 教育相談所 ☎27-0241 |
| 成长发育的咨询 | | 8:30至17:15 | | 発達相談中心 ☎24-7801 | |
| 孩子的就职咨询会 | 每周周一 | 10:00至17:00 | 若者サポートステー ション■シナノ | 电话预约 | 若者サポートステー ション■シナノ ☎75-2383 |
| 有关年轻人工作的事 什么都能咨询 | 每周周一、 周四、周五 | | | | |
| 工作、单位里麻烦问题的 咨询、介绍工作 (免费) | 每周 周一至周四 | 9:00至12:00 | 地区雇用促進課 (勤労福祉中心内) | 电话预约 | 上田市地域雇用推進課 ☎26-6023 |
| 生活■就劳咨询 | 每周 周一至周五 | 9:00至17:00 | 社会福祉協議会 (ふれあい福祉中心内) | 不要 | まいさぼ上田 (生活就劳支援中心) ☎71-5552 |
| 外国籍居民综合咨询 窗口(有中文服务) | 每周 周一至周五 | 9:00至17:00 | 多语言咨询窗口 (市役所主楼一楼) | 不要 | 上田市人权男女共生課 ☎75-2245 |

※中文版《上田信息》由于篇幅的限制，咨询窗口只能每年登载一次，每月的咨询日程有变更，但电话等基本情况不变，大家可以以上表为参考，向窗口咨询。

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!!

◆大家相聚、学习、交流的场所・・・公民馆

能展示你内在光芒的场所 请利用「公民馆」!

市内有 9 个公民馆（中央、西部、城南、上野が丘、塩田、川西、真田中央、武石），是为地区居民提供学习设施，是本地区居民交流活动的据点。一年间的利用人数达 37 万人次。公民馆可以作为各团体为主体的活动场所，同时公民馆组织和企划的各种讲座、活动等，向市民们提供广泛的学习机会。

关于公民馆的利用:

利用时间: •上午 9: 00 至 12: 00 下午•13: 00 至 17: 00 夜晚: 17: 00 至 22: 00

设施使用费: 根据使用时间带、学习房间面积的不同费用不同，原则是有偿使用。

※1 是相当于社会教育活动等公益时，有减免的可能。

※2 关于减免基准，将对现有的规定进行修订，从令和 4 年度开始将按新减免基准运行。

具体请向各公民馆确认。

询问: 中央公民馆 ☎22-0760



公民馆举办的主要活动

关于各公民馆举办的主要活动，在公民馆的窗口、网页，Facebook 都可以确认。还有居住地区的公民馆发行的『公民馆たより』、通过自治会的回览板也可确认。



Q 什么时候能进行预约?

A 包含申请的月，可以预约 3 个月前的日程。还有电话能进行是否有空余的查询，正式预约必须直接去公民馆提交申请书（在各公民馆的窗口都有）。

Q 是谁都能利用的吗?

A 5 人以上团体为利用条件。个人不能利用。
※以盈利为目的活动、进行政治活动、宗教活动时是不能利用的。
※公民馆是进行和社会教育法第 20 条的目的相符合的内容的社会教育设施。

◆介绍上田地区老年人才中心（シルバー人材センター）

☎0268-23-6002 (〒386-0027 上田市常磐城 3-2-10)

老年人才中心（シルバー人材センター）是发挥知识和经验丰富、又有技能的老年人的能力，同时能通过工作和社会奉献的活动中提升老年人群活力为目的，设立的公益社团法人。

60 岁以上的人们，都可以参加入会。

向健康而且希望工作的会员，介绍临时的、短期的、轻易的适合高龄者们的、安全性的工作。（也组织经营对社会奉献型义工的活动）

向登录会员介绍工作，从工作的依赖开始到报酬的支付实行一条龙服务。

- ①进行希望工作的申请（E-Mail、电话）
- ②签约（确认工作内容后，接受劳务）
- ③根据签约内容进行工作
- ④根据工作实绩做成报酬支付表、并送付
- ⑤确认后、就向你指定的账户支付报酬

上田地区老年人才中心（シルバー人材センター）纪念讲演会 ☎0268-23-6002

为纪念上田地区老年人才中心女性班（きずな）成立 10 周年，特别召开本次讲演会。

时间: 3 月 11 日（周五） 10: 00 至 12: 00

地方: サントミュージゼ（交流文化艺术中心）主馆 ※在大型超市アリオ的对面

主题和讲师: 『人生现在才刚刚开始』 由松本先生讲演

对象: 60 岁以上的人们，希望加入シルバー人材センター会员者。

申请: 3 月 4 日（周五）为止到中心的窗口直接申请，申请后发给入场券。

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

◆县市村小学生马拉松对抗赛（駅伝大会）的选手选拔活动

为了选拔代表上田市出场的代表队员，参加4月30日（周六）的长野县市村的小学生马拉松的对抗赛（駅伝大会），上田市将举行小学生选手的选拔活动。

时间：3月26日（周六） 9：30 开始（受理手续8：45 开始）

地方：真田运动公园操场

内容：通过1500米的长跑，来进行选手的选考。

（将对本次选考记录及其它自己的记录、跑步的跑法、过去的记录等综合评定来判断）

※注意不是完全按照本次选拔活动的成绩来排名的。

对象：有参加本次小学生马拉松对抗赛（駅伝大会）的意愿并能够参加、令和4年度是4年级至6年级的小学生。

其它：•根据需要、必要的保险请大家各自加入。

•选拔出的选手，为了参加后日的长野县市村小学生马拉松对抗赛（駅伝大会）有共同的练习。

•关于中学生以上的长野县市村马拉松对抗赛（駅伝大会）的选手选拔，欢迎大家询问。

询问：上田陆上竞技协会駅伝部 [TEL:09089434754](tel:09089434754)（ビル・レティ）

◆第8次 太郎山登山竞赛

太郎山可以说是代表上田地区的山，是以山顶为目的、大家登山时间竞争的比赛。

◇ 时间：5月3日（周二・节日） 8：00 至 16：00

◇ 集合地点：大星神社（上田市中央北3丁目4）

◇ 费用：23岁以下3000日元

24岁以上5000日元

◇ 对象和定员：小学生以上的人们，先报名的700名

◇ 申请：报名的截止日为4月4日（周一），请从太郎山登山竞走大会的网页报名。

◇ 其它：有走比较危险山道的比赛项目

*有参加资格的限定。

详情请搜索『上田バーティカルレース』。

◇ 问询：太郎山登山竞走实行委员会事务所

Email: contact@skyrunning.jp

☎71-7715（長谷川）



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（和信州医疗中心相邻）

●诊疗日期：每天

●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



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 月的休息日紧急医 有急病时，可以去看病的值班医院（上田市医师会）

门诊时间：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 |
|-------------------|--------------------------|------------------|--------------|-------------|
| 6 日 周 日 | 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 |
| | わかた内科 | 上田市新町 180-1 | 0268-38-2540 | 内科 |
| | クリニック岡田 | 上田市中心 6-10-10 | 0268-24-2662 | 外科、内科 |
| | こさとクリニック | 上田市古里 1926-17 | 0268-28-4111 | 内科、皮肤科 |
| | 花園病院 | 上田市中心西 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 |
| | 生田耳鼻咽喉科医院 | 上田市生田 3752-1 | 0268-41-1187 | 耳鼻咽喉科 |
| 13 日 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 |
| | 室賀診療所 | 上室賀 1 3 - 5 | 0268-31-1070 | 内科 |
| | はらだ内科クリニック | 上田市大屋 513-1 | 0268-36-0520 | 内科 |
| | 大谷外科・眼科 | 上田市常田 3-2-8 | 0268-27-2220 | 眼科、外科 |
| 20 日 周 日 | 柳沢病院 | 上田市中心西 1-2-10 | 0268-22-0109 | 内科 |
| | 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 |
| | 城南医院 | 上田市御所 373 | 0268-22-3481 | 内科 |
| | 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 |
| | 住吉耳鼻咽喉科医院 | 上田市住吉 626-11 | 0268-22-3387 | 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 |
| 21 日 周 一 | 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 | 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 |
| | 上田整形外科内科（只限内科） | 上田市常田 2-15-16 | 0268-75-7518 | 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 | 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 |
| | 小泉クリニック | 上田市小泉 775-7 | 0268-81-0088 | 内科 |
| 27 日 周 日 | 日新堂医院 | 上田市中心 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- | 上田市中心東 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 |

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