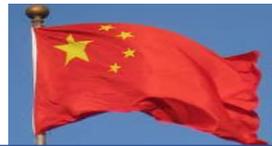




上田信息



中文本地消息 月刊
2022年4月号 (No. 61)

- ◆市役所南大楼 5月将正式开始办公（从令和3年度开始的南大楼修建工程完成！ 询问：☎71-7702）
 - ◎教育委员会从5月16日（周一）开始在新地点市役所南大楼办公
 - ◎农林部等 5月23日（周一）开始在新地点市役所南大楼办公
- 市役所总机☎22-4100, 现行各部门的电话号码没有变化！

楼层	1楼	2楼	3楼	4楼
部门 (课名称) ※日语表示	<ul style="list-style-type: none"> •教育施設整備室 •生涯学習・文化財課 •スポーツ推進課 	<ul style="list-style-type: none"> •学校総務課 •学校教育課 	<ul style="list-style-type: none"> •農政課 •農産物マーケティング推進室 •森林整備課 •農業委員会事務局 	<ul style="list-style-type: none"> •土地改良課 •上田地区土地改良区合同事務局 •選挙管理委員会事務局 •監査委員事務局
开始办公日	5月16日（周一）		5月23日（周一）	

介绍停车场



图①: 1楼、2楼各有多功能厕所（有适合适适口患者使用的厕卫设备）



图②: 南大楼和主楼之间在1楼和2楼有联络通道, 方便大家来市办手续时的来去。



网上婚姻活动交流会

让喜欢的甜点带给你良好的姻缘

利用网上会议软件 ZOOM 召开『网上婚姻活动交流会』, 各自携带喜欢的甜点, 一起参加网上的茶话会, 还安排了『个别对话』的时间。

●日期和时间: 5月22日(周日) 14:00~16:00 (报到手续 男13:30开始、女13:45开始)

●对象: 50岁为止男性、女性

男性: 在上田市内或近郊居住、工作的单身者, 报名人数超出定员时, 上田市内居住工作者优先、抽签决定。

女性: 单身者。

●定员: 男女各6名(申请人数超时时, 抽签决定)

※最少召开人数男女各3名。

●申请: 5月9日(周日)为止, 利用网页电子申请。➡

●询问: 移住交流推進課(地域おこし協力隊) ☎ 21-0061

✉ iju-tikiokosi@city.ueda.nagano.jp

●其它: *1 费用不要! 但通讯费、甜点茶饮费用要自己负担。

*2 本单位对个人情报进行严格的管理, 婚姻支援以外不使用得到的情报。

电子申请



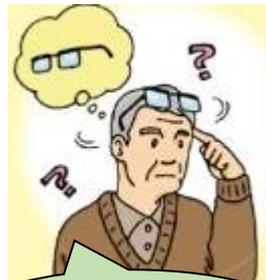
◆让我们一起来了解什么是老年痴呆症? 如何来预防、延迟老年痴呆症的进展?

(询问: 市高齢者介護課 ☎ 23-5140)

老年痴呆症是指随着年龄加大记忆力、判断能力减弱, 会出现各种各样的障碍, 在个人生活方面出现了障碍, 且症状持续 6 个月以上的状态。现在已知道是由于种种原因引起的脑细胞损坏, 导致脑的功能低下。

☆年龄增大的健忘和老年痴呆的『忘记东西』有着本质性的区别!

有『健忘=老年痴呆』的想法, 把所有的『忘记东西』都认为是年龄增大引起的, 因而有可能错过老年痴呆早期诊断的机会。随年龄增大的健忘? 『这东西称什么?』、『我来取东西、但记不起来拿什么?』这种一下子记不清的事物, 给予提示、随着时间的推移会记起来。但, 老年痴呆的『忘记东西』? 过去的事情、自己做了的事, 整件事完全没有记忆了! 随着病情的进展, 会出现很熟悉的人、地点都被忘记的情况, 季节、时间的进展也搞不清楚了!



你是不是老年痴呆?

通过以下的自我测定, 来早期发现老年痴呆!! *选择了厚生劳动省网页的一部分内容

- 几分钟前、几小时前发生的事, 马上全部忘记了。
- 东西放好了收纳在什么地方? 在哪里随手一放被忘的事增加了, 经常性地找东西。
- 以前知道的事情、人物的姓名记不得了。
- 日期、星期几搞不清楚了。
- 发生经常通过很熟悉的路不知道该怎么走的情况。
- 办简单的手续、银行取钱存钱也不会办了。
- 烹调时的调味搞错, 打扫卫生、洗衣物等简单的家务不能做了。
- 自身的穿着给人的印象都不在意了, 适合季节穿的服装也不会进行选择了。
- 很容易发怒、情绪烦躁, 遇到很小的事也会生气。
- 怀疑自己的东西被谁偷了(东西被偷窃的狂想症)

以上提问的内容都是老年痴呆症状的例子, 当你有复数的项目相吻合时, 请和自己的主治医师相谈或去就诊。

关于老年痴呆症要有正确的认识 and 知识, 从根本上改变生活习惯! 一边来预防老年痴呆症一边安心地生活!
如你对痴呆症有担心和不安, 不要一个人烦恼, 请进行咨询。

『痴呆症指南手册』是介绍上田市支援老年痴呆症患者的具体服务和预防痴呆症知识的实用小册子。在市高齢者介護課和各地区包括支援中心都有! 市网页也有掲載、从右边的二维码进入➔



介绍二个上田市现行的预防老年痴呆症的事业

1 预防老年痴呆症的教室

以对『忘记东西』有担心、想了解有关老年痴呆症知识者为对象, 介绍营养、睡眠、口腔卫生等小知识, 还有锻炼脑和日常容易进行的运动等。

2 认知机能的检查(痴呆症程度的检查)

由专业知识者用简易的测定法, 进行 10 分钟的对话, 对记忆力能力进行简单的测定, 是免费服务。

预防老年痴呆症是指【延迟老年痴呆发病的开始年龄】和【减缓老年痴呆症的进展速度】

现在的医学还不能防止和完全治好老年痴呆病！但是通过早期发现，控制好生活习惯病，能减缓老年痴呆的进展速度，有效地提高生活质量。下面介绍预防老年痴呆 4 个主要的重点项目。

①要注意有充足的睡眠

睡眠和老年痴呆症的关系：睡眠不足会引起认知功能的低下。人是在熟睡中使记忆得到定着、除掉造成认知功能的低下的脑中的垃圾的，所以摄取充足的睡眠显得十分地重要！

人进入高龄期，睡眠时间会减少。虽然个人差但合适的睡眠时间在 6 小时左右。为了取得良好的睡眠质量，要求早上在太阳光的照射下起床，梳妆整齐，很好地吃早餐过有规律的生活！

补充：在 15:00 以前进行 30 分钟左右的午睡对预防老年痴呆症很有效！



②饮食生活要求能摄取丰富的营养

按时摄取营养平衡的饮食能有效地预防老年痴呆症。特别是有主食、主菜、副菜和放入许多食材的味噌汤的日本式 1 汤 3 菜，是良好的营养平衡的饮食。

在高龄期人体肌肉容易进行分解，所以人所需要的蛋白质的量和年轻时几乎是等量的。希望大家在每一餐中都注意摄取有丰富蛋白质的肉、鱼、蛋、豆制品等。

补充：一年进行一次牙科检查、口腔卫生的检查。有了良好的牙齿才能从饮食里摄取丰富营养。



③要积极地参加社会活动

通过积极地展开自己有兴趣的活动、参加社会活动能提高思考力和集中力，能使大脑很好地活性化，来预防老年痴呆症的期望度很高。人体的肌肉部分也一样，视觉、听觉、嗅觉也一样不使用会衰退。需要走出去、参加活动给与一定的刺激。

补充：就是只出去走走，和邻居们打个招呼、相互问候一下也是有效果的。



④养成良好的运动习惯

每天坚持运动提高肌肉的运动功能的同时还能提高脑功能！运动的习惯能使我们人体的血管保持年轻的状态，从而很好地保护我们的大脑。从肌肉里能分泌出培育脑神经细胞的成分，所以说维持和提高肌肉的量和力量，能使我们的大脑活性化。在每天的生活中加入一些简单的运动也有防止老年痴呆症效果。预防老年痴呆症的教室等介绍有预防效果的运动，大家一起来参加。

一起来试一试：『提升脚后跟』如右图，一手扶着桌子的边缘或墙，上下连续活动脚后跟 20 来回。



◆测定身体的健康度° C

利用测定身体健美元素的体脂秤对你身体各部位肌肉、脂肪进行测定和分析，还通过体力测定确认你的运动能力！测定 1 年进行一次、可以来了解自己的身体状况。你想知道自己身体的健康度° C 吗？请穿容易运动的服装前来参加。

•日程和时间

测定划分①上午、②下午、③晚上 3 个部，可在你有空的时间里任选一时间参加。	①上午的部	②下午的部	③晚上的部
	5月17日(周二)、7月5日(周二)	4月19日(周二)、5月26日(周四)、6月22日(周三)	6月7日(周二)
	9:30 至 11:30	13:30 至 15:30	19:00 至 20:30

- 地方：ひとまちげんき・健康プラザうえだ（合同厅的对面）
- 对象：20 岁以上的上田市住民。
- 定员：①和②上下午的部各日先报名的 8 人，③晚上的部是先报名的 6 人
- 携带品：室内运动鞋、水分补充的饮料等。
- 申请：测定前日为止电话申请，健康推进课 ☎28-7123

24 小时对应紧急医疗情报

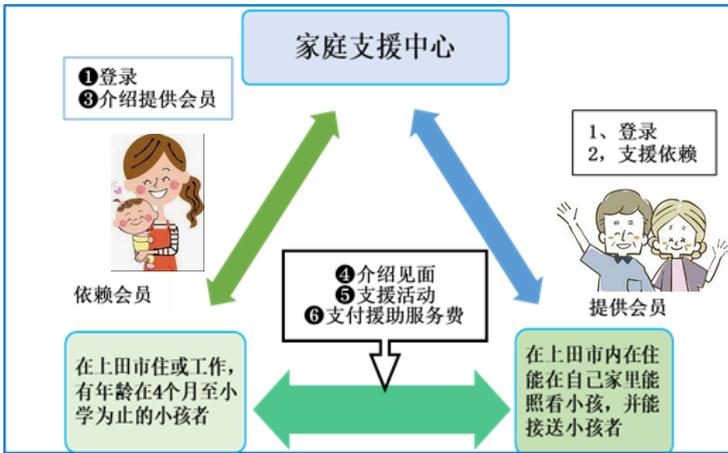
紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110!

●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!!

◆家庭支援中心（ファミリー・サポート・センター）讲习会、会员募集

询问： ●ファミリー・サポート・センター本部 TEL21-3016（平日 9：00 至 17：00）

家庭帮助中心进行对养儿需要帮助的人们（依赖会员）和能对育儿进行帮助的人们（提供会员），进行会员登录后，展开收费制育儿援助※基本 1 小时 600 円（日元）的会员组织。对活动有兴趣者、在养儿中的人们等都可参加本讲习，不用顾虑请报名参加。



❖主要的活动

- 课后学童、保育园幼儿的接送，和这时间前后的看管
- 学校、保育园临时休息时的看管小孩
- 家长临时需要、如需要去医院看病等外出时临时看管小孩等

❖地方：ふれあい福祉中心 2 楼或 3 楼
（上田市中央 3-5-1）

※托儿：限先报名的 3 人、5 月 16 日以前预约申请

❖报名：5 月 23 日（周一）前电话报名 ☎21-3016
ファミリー・サポート・センター本部 9：00 至 17：00

❖讲习会的日程、内容

日期	时间	内容
5 月	26 日（周四）	13:00 至 13:50 有关家庭支援中心（ファミリー・サポート・センター）的说明
		14:00 至 15:00 小孩的饮食和健康管理
	27 日（周五）	13:00 至 14:20 对需要特别支援的小孩的对应
		14:30 至 15:30 用车接送小孩时的注意点、怎么使用小孩辅助座椅
	30 日（周一）	13:00 至 14:30 救命入门篇，（AED 的使用方法、心肺复苏法）/小孩子事故和安全对策
		14:40 至 15:40 小孩身体成长发育和疾病
	31 日（周二）	13:00 至 14:30 为了对养育孩子的人们提供帮助、保育的内涵/怎么照看孩子/如何与孩子们玩耍
		14:40 至 15:10 和提供会员们的交流会

∞以建成地区密切型的养儿环境为目标∞

养儿助手育成讲座（询问：中央养儿支援中心 TEL26-3096）**免费讲座**

在有带婴幼儿来玩的母子集中的游玩处，一起探讨养育孩子这样那样的问题、进行支援育儿的义务服务。开办对义务服务的人员进行培养的育成讲座。

在育儿中的母亲最需要的是有人能听取她们日常生活中的烦恼，在身边有这样的人并能给以支援者。通过大家的养儿支援活动共同扩大本地区的养儿支援网！

- 时间：10：00 至 11：30（开课的首日①受理 9：30 开始、结束 12：00）
- 地方：ひとまちげんき・健康プラザうえだ（合同厅的对面）
- 对象：原则上要求全部讲座都参加可能的上田市民
- 托儿：①至④有托儿服务，要在申请时提出希望，⑤、⑥和小孩一起参加
- 报名：4 月 25 日（周一）至 5 月 27 日（周五）向中央养儿支援中心 联系和询问 TEL26-3096

讲座催开日	讲座内容	讲师
6 月	①2 日（周四） 开课仪式 讲座：『如何理解比较特殊的小孩』	发育支援咨询中心 职员
	②8 日（周三） 讲座：『有小孩家庭的培养、育儿的地区支援』	金山美和子 ※长野县短期大学准教授
	③15 日（周三） 讲座：『符合母子愿望的养儿支援方法』	市立产妇人科病院助产师
	④22 日（周三） 讲座：『当今孩子出生的现状』	市立产妇人科病院助产师
	⑤29 日（周三）、30（周四） ※参加其中的一天 如何和母子接近、介入母子的生活中去 （实践课和分组学习）	养育孩子支援中心的保育员
	⑥7 月 7 日（周四） 修了仪式	

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

◆**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, 将在健康检查日的前1至2个月前、邮寄至各家庭。上田地区10个月婴儿个别健诊不发通知, 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等的具体介绍, 请查阅『健康ごよみ』→



关于如何对待小孩的生病?

婴幼儿容易患感染症, 受伤、误饮误食等事故也不少见。经常和孩子在一起的家长, 很好地观察孩子的状况, 会发现『小孩和平时有所不同?』、『孩子的身体状况有点不对劲?』等问题。所以必须学会平日就很好地观察小孩每天的状态!

<p>情绪 要好好地观察小孩情绪好的时候和不好的时候的各是怎样的?</p>		<p>眼睛和嘴 要好好地观察眼睛看东西时的样子和眼的排泄物等情况。对嘴唇的颜色、口内的状态都要好好观察。</p>
<p>食欲 对母乳、牛奶喂养的孩子, 要掌握孩子喂奶的时间、量、次数等, 还有离乳食的内容等等。</p>		<p>体温 婴幼儿的正常体温是37度前后, 要在早晨、中午、晚上的3时间带测定小孩的体温。※在饮食、沐浴后的体温容易上升, 注意要避免在这时候测体温。</p>
<p>皮肤的状态 观察到有皮肤的发疹、发红、干燥等症状时要及时进行确认。</p>		<p>大小便 要掌握大小排泄物的色、量、次数和有没有混入物等情况。</p>

☆**固定一常去看病的医院** (※为顺利地就医, 固定一个了解你健康状况的医生很重要)。

☆**关于如何去就医:** 可以查看新生儿访问时分发的、遇到困难时的指南『困った時のガイドブック』

☆**上田市内科・小児科初期救急センター** (上田市緑ヶ丘1-27-21 ※和信州医疗中心接邻)

(在夜间有紧急的症状如发热、严重的呕吐、下泻、肚子疼等时, 能去的急诊治疗的医疗单位)

诊疗日: 每天 ※8月14日至16日、12月30日至1月3日除外

诊疗时间: 20:00~23:00 ●内科 (16岁以上 ☎0268(21)2280 ●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233

(必须先电话预约后, 按指示前去就医! 并要求 22:30 为止前去办理就诊手续)

募集 养育小孩活动团体的会员!

◆**你想成为养育小孩活动团体的会员吗? (询问: 中央子育て支援センター ☎ 26-3096)**

养育小孩活动团体是以入园前儿童和家长为成员, 自主地集合在一起, 通过快乐的亲子活动, 孩子能和周围的孩子和家长进行亲子互动, 并取得和人们进行交流的经历。还有在活动中能交流养育小孩情报, 是会员之间相互交流和学习的的好地方。以下的各养育小孩活动团体欢迎入园前儿童和家长的加入, 募集 养育小孩活动团体的会员。可进行事先的临时体验, 请轻松询问。关于会费等具体信息可查阅网页。



团体名称	活动日	时间	地方	小孩对象年龄
亲子体操☆ひよこの会	每周周五	10:00 至 11:00	中央公民馆	0岁至入园前的儿童
亲子音乐互动启蒙☆メダカの会	每周周二	10:00 至 11:30	中央公民馆	0岁至入园前的儿童
☆ニコニコクラブ	周二 (每月2次)	10:30 至 11:30	上野丘公民馆	0岁至入园前的儿童
☆親子わくわくクラブ konpeito	每周周四	10:00 至 12:00	上野丘公民馆	0岁至入园前的儿童
育儿英语活动☆マザーグース	每月第二・第四的 周五	10:00 至 12:00	塩田公民馆	0岁至入园前的儿童
☆朗读绘本的会	每周周三	10:15 至 12:00	城南公民馆	0岁至入园前的儿童
☆きらきらいちご	周五 (每月3次)	10:00 至 11:30	城南公民馆	六个月至入园前的儿童

❖**募集能一起服务的义务人员**

为了支援以上7个养育小孩活动团体, 建立了『スマイルマムネット UED』的组织, 向社会募集能一起为在上田市养育小孩活动团体义务服务的会员, 具体请询问。

◆面向正在进行就业活动者的计算机讲座（全 5 次）

（询问：若者サポートステーション・シナノ ☎ 75-2383）

学习 Word 和 Excel 两基本软件的基本使用方法和应用（Office2019 使用）。

- 日期和时间：5 月 19 日（周四）至 25 日（周三）※周六周日休息 10：00～12：00
- 地点：若者サポートステーション・シナノ（大手 2-3-4 大手大楼 2 楼）
- 对象：15 岁至 49 岁在就业活动中的人们
- 定员和费用：先报名的 5 名，需要教材费 682 円日元
※ 5 月 18 日（周三）10：00 开始讲座的说明会必须参加
- 申请和询问：4 月 25 日（周一）以后，请用电话报名 ☎ 75-2383。



◆去山崎森林行走运动和观察山里的野草

一边欣赏到新嫩绿和山里的野草，一边在山崎森林步行运动。能放松身心的紧张状态。小雨按计划进行，如遇上恶劣天气改在真田体育馆进行比较轻松的健身运动。

- 日程和时间：5 月 11 日（周三）9：30 至 11：30（受理手续：9：15 至 9：25）
- 集合地点：真田保健中心停车场。
- 对象：上田市住民、能在 2 小时内 6 公里走完的人。（※先报名的 20 人。）
- 携带品：饮料、帽子、雨具、行走杖（有的需要者请自带）、万步器。遇上恶劣天气改在室内的运动鞋。
- 申请：4 月 23 日（周六）以后，さなだスポーツクラブ ☎72-2657 14：00 开始 ※周二休息是定休日。

◆使用行走杖步行（ノルディックウォーキング）

进行了使用行走杖步行的简单讲习后，去真田^{さなだ}信^{しん}鋼^{こう}寺^{でら}～千古^{せんこ}の滝^{たき}，往返约 6 公里，你想参加吗？

- 日期和时间：5 月 15 日（周日）9：00～12：00（受理 8：30 开始）
- 集合地点：真田运动公园停车场（行程：集合地☞信鋼寺☞横尾神社☞千古の滝）
- 对象：上田市住民、先报名的 15 人。
- 携带品：饮料、帽子、雨具、行走杖（有的人请自带，没有者有免费借给。）
- 申请：4 月 25 日（周一）至 5 月 6 日（周五）健康推进课 ☎28-7123
当日联系和询问：信州上田ノルディックウォーキング協会 TEL24-1812

市网页



◆上田市的体育活动的教室

申请：4 月 25 日周一至 5 月 10 日周二向各窗口申请。市网页也能提出申请。

（申请和询问窗口：上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所）

询问：上田市スポーツ協会 ☎27-9400

教室名称	期间	时间	活动地点 ※日语表示	定员（按先报名的顺序）	费用 （日元円）
初学者高尔夫*夏	6 月 8 日至 8 月 3 日 （周三）	10：00 至 12：00	盐田高尔夫场 （保野 558）	30 名	4000 円
少林拳法（前期）	5 月 16 日至 7 月 25 日 （周一）	19：00 至 20：30	上田城跡公園 体育館剣道場	20 名	2000 円
软式排球（前期）	5 月 16 日至 8 月 1 日 （周一）	19：00 至 21：00	上田城跡公園 体育館	25 名	2000 円
新乒乓球（前期）	5 月 18 日至 7 月 20 日 （周三）	9：30 至 11： 00	上田城跡公園 体育館	20 名	2000 円
女性软式网球	5 月 17 日至 7 月 19 日 （周二）	9：30 至 11： 30	上田城跡公園 東网球场	20 名	3000 円
简易的提高人体肌肉 力量储肌运动	5 月 20 日至 7 月 22 日 （周五）	10：00 至 11：00	上田城跡公園 体育館剣道	60 名	3000 円

5月休息日の緊急医(上田医師会) 医院の休息日有急病時, 可以去看病的值班医院

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
1 日 周 日	室賀診療所	上田市上室賀 1 3 - 5	0268-31-1070	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	内科、外科、眼科
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	塩田医院 (仅有外科)	上田市中野 2 9 - 2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	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
3 日 周 二	柳沢病院	上田市中央西 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
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	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
4 日 周 三	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	肾科、外科、内科
	上田整形外科内科 (仅有内科)	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	内科外科、骨科、呼吸内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	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
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 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
5 日 周 四	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	川西医院	上田市保野 710	0268-38-2811	内科、皮肤科
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	齊藤外科医院	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
	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
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
8 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 699- 1	0268-71-6171	小児科 (专门医)
	佐藤胃腸科内科	上田市中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、肠胃科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	内科、外科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	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	皮肤科

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!!

15 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	上田市上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
	い内科クリニック	上田市古里 166-1	0268-21-3737	内科、胃内科
	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
	金井医院 (耳鼻咽喉科)	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	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
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
	山田内科医院	上田市下之郷乙 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
	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、皮膚科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	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
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
	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
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	内科
	いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科 ・消化内科医院	上田市古里 1499-29	0268-71-6078	内科、耳鼻咽喉科
	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

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)

●诊疗日期和时间：每天 20:00~23:00

※必须先电话预约后，按指示前去就医! 并要求 22:30 为止前去办理就诊手续。

★内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

★小儿科 (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 ●小儿科 (15岁为止) ☎0268(21)2233