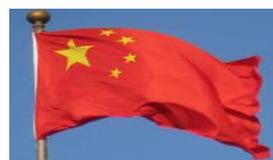


上田信息



中文本地消息 月刊
2023年3月号 (No.72)



上田观光
协会 HP



2023年4月1日(周六)至9日(周日) 10:00至16:00

地点: 上田城迹公园·芝生広場(上田城下面草坪广场)

在迎来樱花盛开的春天, 将举办《第20次上田城 千本樱花节》! 在享有盛名上田美食的基础上, 上田市在争取赢得赏花、美食、温泉观光的据点努力! 今年有和上田市内的温泉胜地(别所温泉、鹿教汤温泉、灵泉寺温泉)共同企划, 边周游温泉地边赏花的『花見湯産』活动。

『花見湯産』……千本樱花节特别活动。

千本樱花节期间, 在别所温泉、鹿教汤温泉、灵泉寺温泉住宿的顾客, 住宿费能享受优惠价并赠送《上田城 千本樱花节》会场内美食·农副产品展可以使用的金券! 具体请查看上田观光协会 HP, 扫二维码可直接进入网页。



◎艺术灯光秀 日期根据樱花的实际开花期间变动。

18:30左右(天黑以后)开始至22:00

上田城的夜景被认定为日本夜景遗产, 护城河反射出的富有幻想色彩的樱花, 献给大家上田城灯光交织的夜空。

◎当地的美食·农副产品展(上田城 二の丸)

期间和时间: 4月1日(周六)至9日(周日)

17:00至21:00 将有夜店营业, 欢迎光临!

◎姐妹城市等观光产品展

4月1日(周六)、2日(周日)、8日(周六)、9日(周日) 姐妹城市等的土特产贩卖。

◎上田城太鼓庆祝大会(春的阵)

4月9日(周日) 地点: 上田城迹公园 芝生広場(上田城下面草坪广场)

◎穿着甲冑的体验

4月1日(周六)、2日(周日) 地点: 上田城迹公园 东虎口櫓门前

◎宣传日本遗产的橱窗 4月8日(周六)、9日(周日)

贩卖上田市日本遗产关联的商品、介绍和宣传日本遗产构成文化财产, 并赠送有关的宣传手册!

※·上田城迹公园周围在千本樱花节期间预测会有交通混乱, 请尽量利用公共交通或利用其他的市内停车场等。

·在上田城 千本樱花节期间 上田城迹北停车场将实行特别停车费: 3小时之内 500日元, 以后延长1小时要加100日元(1天停车费上限为1000日元)。

上田市的人口(令和5年3月1日现在)

总人口: 153241人 其中外国籍: 3990 中国籍: 851人(占外国籍人口的21.30%)

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!!

◆市役所在年度末期间开设为市民服务的“临时窗口”

为了便利广大市民办理搬家、工作地更变等的手续，开设平日的夜间和休息日的市民办理手续的“临时窗口”，为市民服务。

“临时窗口”的期间和服务时间

期间：3月22日（星期三）至4月2日（星期日）

时间：周一至周五 17:15至19:00 周六、周日 8:30至17:15

地点：市役所主楼的1楼和2楼（请从正大门进出）



市网页

办理居民移动手续等的窗口：市民课（市役所主楼一楼 A区 B区 C区） ☎23-5334

能办理的手续内容	办理手续时需携带的物品
<ul style="list-style-type: none"> ●居民移动的迁入、市内搬家、迁出，居民移动届 ●死亡、出生、结婚登记等有关户籍的申请 ●住民票、户籍证明、印章登录证明等各证明的交付 ●个人番号卡的申请、交付、电子证明书的更新 ●印章登录、本人通知制度申请、儿童津贴认定申请 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 国民健康保险证、护理保险的被保险证、印章登录证 ✚ （外国人住民）在留卡或特别永住者证明、驾驶证、个人番号卡等能证明身份的证件。 ✚ 儿童津贴认定申请要健康保险证和能明白发津贴用银行账户、能知道个人番号的证件等。 ✚ 印章

※1 在原住宅地利用个人番号卡办理了转出届者，**因个人番号卡系统全国统一可办理手续的时间为工作日的正常作息时间，“临时窗口”不能办理!**

※2 需要户籍证明等，具体请事先问询。

※3 拥有个人番号卡者，印章证明要凭个人番号卡必须本人才能取得。

※4 周六、周日的“临时窗口”服务是完全预约制。请通过网页或电话预约（※要求在3工作日前进行预约）。

☆国民健康保险手续等相关窗口：国保年金课（地点：市役所主楼一楼 E区） ☎75-7121

能办理的手续内容	办理手续时要携带的物品（注意要根据具体手续来定）
和国民健康保险相关的申请手续	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 社会保险资格取得证明（单位的健康保险证） ◆ 社会保险资格丧失证明书 ◆ 国民健康保险证 ◆ 户主的和加入者的个人番号卡或能知道个人番号的证件。 ◆ 能证明本人身份的驾驶证证、外国人的在留卡等证件。

水道的使用开始、终止的手续等的窗口：料金センター（地点：市役所主楼2楼 M区） ☎22-1313

市上下水道的料金センター“临时窗口”，办理水道使用开始、终止的手续。

还有，市水道使用开始、终止手续，可随时通过电话或右边的专用网页来申请。

※其它居住在县营水道地区的居民关于水道的手续，请向县营水道的管理者联系和讯问：

免费电话 0120-971-124 ☎29-0810 （时间：8:30至17:15）

☆关于市税和国保税等的临时窗口 收纳管理课（地点：市役所主楼2楼 L区） ☎71-8053

可以进行支付税金和纳税的咨询。

期间：3月27日（星期一）至31日（星期五）

时间：17:15至19:00



专用 HP

◆从消费生活中心送来的 教你如何防止发生租借房屋的纠纷!!

春季是升学、就职、调动等需要新房子，开始新生活的学生、工作者最多的季节！怎样来理解租借房子的契约，能很好地防止纠纷呢！

契约时	对租房契约书记载的内容、租借房屋现状一定要很好认!	<ul style="list-style-type: none"> • 有没有确认契约的期间、房租、公益金、押金等事项？ • 契约的更新条件、退房时费用的负担？要承担原状恢复负担的多少？ • 有没有『房子的清洁费要借房者全额负担』的特约？ <p>※入居前必须和出租方一起确认出租房的现状(对入住前房屋的破损、污点等要拍照保存记录)</p>
居住中	入居期间遇到麻烦，要迅速和出租方相谈!	<ul style="list-style-type: none"> • 注意！在契约期间如借房者独自进行的修缮，容易引起和房东的纠纷。 • 租借房屋说到底你是租了别人的房子，一定要有清洁地使用的意识。
退房时	对出租方出示的结算内容要很好地确认!	<ul style="list-style-type: none"> • 当有不能接受的结算内容时，可以要求出租方做出说明，对费用负担进行协商。 <p>※这时要和入居前一样和出租方一起确认出租房的现状，对认为需要修缮的地方做好记录。</p>

对租借房屋的契约有不放心或遇到麻烦时，请不要一个人烦恼，请咨询和上田市消费中心 ☎75-2535

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

4月开始市税等的交付方法扩充了!! (问询: 收纳管理课 ☎23-5117)

介绍新交费单(示意图)

4月开始市税等的交费单上将印有 eL-QR 的 2 维码, 交付的方法扩充了。
 详细内容将在以下登载的市网页里介绍,



分类等	市税等	费用等
	市县民税普通征收部分 固定资产税及都市计划税 轻自动车税(种类分别减轻) 国民健康保险费	介护保险费 后期高龄者医疗保险费 保育费等 市营住宅房租费等 上下水道费
从4月开始扩充的内容	信用卡 4月开始将可以利用『地方税的支付网页』进行。根据你手中有的市税等交费单, 只能逐个办理交费手续。 ※根据交费额决定利用费, 电子交费系统的利用费要交费者自己负担。 ※还在准备, 4月开始可使用。 	3月31日为止, 停止信用卡付费服务。请大家合作选择其它的交费方法。
	手机决算 APP 利用自己的多功能手机, 来读取市税等的交费单上印有的条形码或 eL-QR 的 2 维码, 即可进行支付。 ※将在地方税的网页上公开对应事业者等情报。 	已在使用的支付方法, 利用自己的多功能手机, 来读取交费单上印有的条形码, 进行支付。
	※利用条形码交费, 4月开始可使用的 APP 有 Pay Pay、LINE Pay、au PAY	
全国的金融机构 在全国对应的金融机构都能进行交付了, 但各金融机构开始服务的时期有不同, 请注意、要向具体的金融机构确认。	只有在市指定的金融机构、代理收纳的金融机构能交费, 和目前相同没变化!	
没变化的内容	银行账户转账 市税、费用等等都可以利用目前在使用的银行账户转账的方法来交付。在交付期限日自动从登录的银行账户扣款的银行账户转账服务, 能确保在规定的期限内安全地交纳、手续很方便希望大家利用! 使用交费单来交付时有被忘的可能, 这时还会发生催促费、延迟金等费用。	
	市的窗口、便利店 市税、费用等等都和现在的利用方法没有变化。	

◆关于新冠病毒感染症的情报

①3月13日(周一)开始, 戴口罩还是不戴口罩由个人的判断来决定, 是国家的基本方针! 其它大家要尊重别人个人的决断内容, 不要对其他人戴还是不戴口罩进行强行干涉, 望市民都能理解关于口罩的新方针。

②戴口罩有效果的场面

•为了不向周围的人们扩散新冠病毒的感染, 在以下的情况时, 请戴口罩。

- ◇ 去医院看病时。
- ◇ 在访问有高龄者等患新冠病毒感染症后重症化风险高者的入院、生活的医疗机构或高龄者设施时。
- ◇ 在上下班等繁忙时间段里利用公共交通时。

•戴口罩能保护自己不被感染, 这一点戴口罩很有效。※对高龄者、有基础疾病者、孕妇等推荐戴口罩

③4月以后的预防新冠病毒感染的疫苗的接种, 国家还在讨论中。上田市疫苗接种根据国家的方针进行, 再通知。

◆上田市体育教室参加者募集

以平时日常生活中体育活动机会比较少的市民，有以下的体育教室参加者募集，欢迎初学者报名参加。

对象：在市内工作或居住的 18 岁以上者。

申请：上田市スポーツ推进课、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可向各窗口提出申请。从市网页能进行电子申请。

询问：上田市スポーツ協会 ☎27-9400



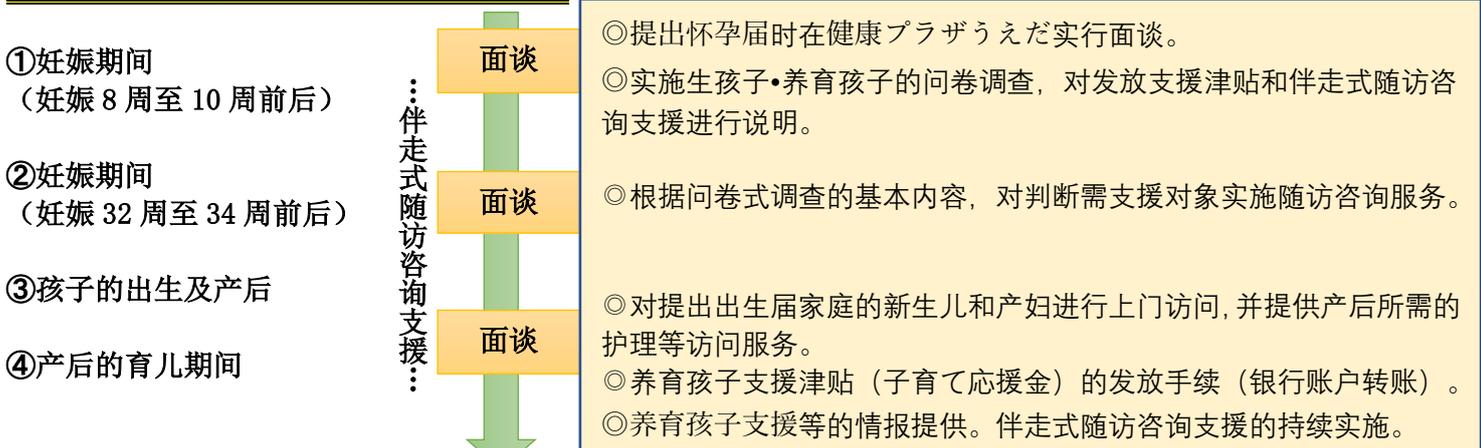
教室名称	期间	时间	活动地点 ※日语表示	定员 ※按报名顺序	费用 (日元円)	申请期间
初学者高尔夫 (春季)	4月5日至5月31日 (周三) 全9次	10:00至12:00	太郎高尔夫场	30名	4000円※要 另交练习场 使用费	3月23日至 3月31日
晚间网球(前期)	4月4日至5月23日 (周二) 全8次	19:00至21:00	古战场公园 ※上田市下之条351-1	60名	6000円	
慢动作肌肉力量 训练和健康体操	4月10日至6月26日 (周一) 全10次	10:00至11:30	上田城跡公園 第二体育館	30名	3000円	
瑜伽·走路入门 (春季)	4月5日至6月14日 (周三) 全10次	13:30至15:30	上田城跡公園 体育館柔道场	30名	3500円	
要护理防止 锻 炼肌肉和大脑的 运动(春季)	4月5日至6月14日 (周三) 全10次	10:30至12:00	上田城跡公園 体育館柔道场	30名	3000円	
弓道(前期)	5月9日至7月18日 (周二) 全11次	白天 9:30至11:00 晚间 19:00至20:30	上田城跡公園 弓道场	白天· 晚间各 15名	3000円	3月23日至 4月12日
初学者网球(前 期)	5月12日至7月14日 (周五) 全10次	9:00至11:00	自然运动公园 室内多目的 运动场 ※上田市下之郷乙935	20名	6000円	
羽毛球(前期)	5月16日至7月18 日(周二) 全11次	18:30至20:30	上田城跡公園体育館	40名	3000円	

◆『上田市生孩子·养育孩子的支援事业』开始实施！（询问：市健康推进课 TEL23-8244）

为了孕妇·养育孩子的家庭能安心地生孩子·养育孩子，上田市在新妈妈们的怀孕期就开始对生孩子·养育孩子进行伴走式随访咨询服务，把生孩子·养育孩子家庭需要的支援送到需要的家庭里。对提出怀孕届、出生届的家庭发给津贴，根据国家的方针，上田市建立了和发给津贴一起实行的『上田市生孩子·养育孩子支援事业』。

发给津贴	津贴名称	发给对象	金额 *円
	生孩子支援津贴(出産応援金)	令和4年4月1日以后提出 怀孕届的孕妇	50,000/孕妇1人
	养育孩子支援津贴 (子育て応援金)	令和4年4月1日以后提出孩子 出生届的抚养者	50,000/孩子1人

◆上田市生孩子·养育孩子的支援事业的流程



◆募集国际交流团（ワールドキャンパスインターナショナル）来日访问时的寄宿家庭

来自 10 个国家的 40 个年轻人，将在日本国内 9 个都市边寄宿边学习日本文化，和地区、学校等开展广阔的国际交流活动。为了让国际交流团的成员能充分体验日本家庭的生活，募集能提供寄宿的家庭。

逗留期间：7 月 12 日（周三）至 18 日（周二）

募集方法：电话或电子邮件联系。对希望的应募者邮寄募集申请书。

其他：4 月 16 日（周日）13:00 开始在丸子文化馆 小厅有面向提供寄宿家庭的说明会。

询问：丸子公民馆 ☎42-3147 ☎42-0303

E-mail:marukok@city.ueda.nagano.jp



◆为了国际交流的实践英语会话

～ワールドキャンパスインターナショナル将访问上田～

学习实践英语会话，你想试试异国文化交流，挑战做提供寄宿的主人吗？

①亲子英语会话教室

时间：4 月至 6 月 第 2、第 4 周的周六 10:00 至 11:00 全 6 次

对象：在市内在住或工作的成人。

定员和讲师：樱井久惠老师，先报名的孩子和家长 15 组

费用：1 组 6000 円

②初级、中级英语会话教室

时间：4 月开始全 20 次/年 初级 19:00 至 20:00*（周二） 樱井久惠老师

中级 19:00 至 20:00*（周五） ビル・レッティ老师

对象：在市内在住或工作的成人（高中生不可）。

定员：先报名的 10 人

费用：20,000 円（前期、后期各 1 万日元）

（以上教室共通）**申请报名：**要在 3 月 24 日（周五）以后，向丸子公民馆 ☎42-3147 ☎42-0303 报名，询问。

◆介绍令和 5 年度 学习外国语的教室

各教室随时都可以入会，具体请向各讲座的担当确认！**教室的地点：全部在中央公民馆。**

语言	课程内容	时间	询问	
葡萄牙语	入门、初级、中级	每周六 20:00 至 21:00	上田葡萄牙语的会 090-4746-6811（猪俣）	
韩国语	晚上 入门、初级、中级	每周四 20:00 至 21:30	090-1533-9159（金井）	
	白天 入门	每周四	9:00 至 10:30	☎ 0268-27-2912 （佐藤）
			10:30 至 12:00	
初级	13:30 至 15:00	上田韩语的会		
中国语	入门、初级、中级	每周五 19:00 至 21:00	你好会 ☎0268-25-3360（池上）	

◆太极柔力球(询问：クラブ USC ☎26-5320 平日的 10:00 至 16:00)

太极柔力球是中国传统的太极拳和球技要点相融合的新运动，发源于中国，是很受欢迎的运动之一。手握球板、球和板的婉婉地动作能促进全身血液的流动、能提高腿和腰部的筋肉力量，解消肩膀吊筋、提高平衡力可期望的运动。

时间和日期：4 月 12 日、19 日、26 日 周三（3 次） 各日 10:00 至 11:00※今后 3 次/月 将持续举办。

会场：上田城跡公園体育館 剑道场（讲师：陈 瑞琦 老师 中国一级社会体育指导员）

费用：体验 500 円/1 次（3 次/月）继续参加时 500 円/次，还要交年会费。

携带物品：毛巾、补水饮料（※不能穿运动鞋，球板、球有免费借给）

申请：参加希望日的前日为止，电话联系（☎26-5320）

◆令和 5 年 4 月开始市营住宅入居条件放松，部分入居门槛降低了。

为了让住房困难者有更多的人能入住上田市营住宅，令和 5 年 4 月 1 日开始市营住宅的入居条件放松，以下是入居条件降低的一部分的内容。

①连带保证人由需要 2 人改正为 1 人。对有特殊情况者还有可以免除的可能。

②以前 60 岁以下的单身者没有市营住宅入居的申请资格，改正后为 18 岁至 60 岁未满足者均可申请。

③对 60 岁以上的单身者增设了能优先入住的条件。

市营住宅具体的入住条件，在市网页都有登载，详细请查看市网页，也可以向市住宅课询问。

※令和 5 年度市营住宅入居的募集日程等具体事项，将另行通知。

询问：住宅课 ☎23-5176

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!!

◆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』



☆用中间餐来补充不够的营养成分

由于小孩的胃要比大人小许多，仅吃 3 餐正餐很难保证小孩一天所必要的营养，用中间餐来补充不够的营养成分的部分。

①中间餐要注意不能太多的量，因考虑到中间餐是点心

推荐中间餐使用含丰富蛋白质、钙质、维生素的牛奶、乳制品、水果等食品。

•1 岁半至 17 岁为止小孩因为是在身体的成长期，对乳制品的需求是成人的 2 倍，如牛奶 400ml/1 日，是每天必须的量。从保育园至小学、中学在中餐或点心的时间里都会有乳制品，在家里也必须重视乳制品的摄取。

②要求中间餐在规定的时间内、吃规定的量!

1 岁至 3 岁的幼儿，中间餐的量要求控制在 1 天总摄取能量的 20% 左右。量太多时会影响到不能好好地吃正餐，中间餐要摄取适当的量十分重要。

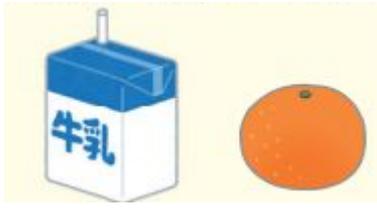
中间餐的说明:

♪1 岁至 2 岁的幼儿，2 次/1 日*上午和下午各一次

♪3 岁以上的幼儿，如体重的增加正常、身体状况良好时，下午 1 次/1 日

中间餐的例子 (3 岁幼儿)

例 1: 牛奶 100ml 和橘子 1 个



例 2: 无糖酸奶 100g 和香蕉 1/2 本



快乐地进行和孩子紧密接触的游玩

紧密接触的游玩是和小孩肌肤与肌肤相互接触、语言的交流，和小孩成长的很多环境都有密切的联系。在游玩中要注视着孩子的眼睛，对同样的游玩多次重复地进行。

紧密接触的游玩的益处:

促进身心的成长

和孩子肌肤与肌肤相互接触的游玩，能促进被称为幸福激素的『催产激素』分泌，与安心感和情绪安定有关，促进喜欢与人交往的意欲。

促进感官机能的成长

进行紧密接触的游玩，能给与小孩触觉刺激、促进视觉的发育，具备了观察和模仿的能力。感官机能的成熟，能知道自己的身体在那里有什么器官、对会更快乐地去活动身体!

促进记忆力和思考力的成长

和同样的歌、节奏一起多次重复地游玩，孩子能对下一动作进行想象，记住简单的规则等。孩子能渐渐懂得交流的快乐、培养能和他人共享的情趣。

紧密接触的游玩



いっぽんばし こちょこちょ (日本的童谣)

边哼童谣边在小孩的小手手心，轻轻地拍打、拧、搔痒等。也可以是小脚、肚子、后背等等身体的各部位，给与肌肤与肌肤相互接触的游玩，是孩子会有对搔痒的游玩产生期待心情经历的游玩项目。对搔痒的部位，时间等进行变化，来快乐地游玩。

上田的行政频道，养育孩子中心有介绍亲子游玩的动画，推荐给大家!



◆学习种花的讲座（基础篇）（问询：都市計画課 ☎23-5127）

学习适应上田地区气候、风土的种花基本知识。此讲座能作为开始种花的一个机会，请你参加!

- 时间和日期：4 月 22 日 周六 14:00 至 16:00
- 会场：中央公民馆 3 楼大会议室
- 讲师：武田 正男 老师 (たけだ まさお)
- 定员：先报名的 50 人
- 携带物品：笔记用品
- 申请：3 月 27 日 (星期一) 至 4 月 7 日 (星期五) 用电话报名 (都市計画課 ☎23-5127)。



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

◆ 4月1日开始上田市的共享电动自行车(シェアサイクル)
 (询问: 上田地区共享电动自行车活用推进协会 23-5134)



实施期间: 4月1日(周六)至12月17日(周日)

利用费(日元) ※仅限窗口还有学生、团体等打折, 具体请询问

利用种类	手机APP 登录会员		1日券			4小时券
	1次会员	月租费会员	窗口贩卖	便利店	专用网页	窗口贩卖
基本费	0 円/月	1650 円/月 最初 30 分钟免费	1650 円/日	1430 円/日	1430 円/日	1000 円/4H
利用费	110 円 最初 30 分钟	0 円 最初 30 分钟	---	---	---	---
超过费用	110 円/30 分钟	110 円/30 分钟	---	---	---	---
付钱方法	信用卡		现金等	向收款处支付	信用卡	现金等
贩卖地点	ドコモ・バイクシェア APP 		・上田市观光会馆 ・别所线 上田駅、 下之郷駅、别所温 泉駅	 	专用网页 	・上田市观 光会馆 ・别所线 上 田駅、下之 郷駅、别所 温泉駅



介绍走进共享
 电动自行车生
 活的动画。



シェアサイクル站地点



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!!

4 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 ~ 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
2 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
	川西医院	上田市保野 710	0268-38-2811	内科、皮肤科
	小林脳神経外科神経内科病院	上田市常田 3-15-41	0268-22-6885	脑神经外科、神经内科
	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	妇产科	
9 日 周 日	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
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	内科、外科
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
16 日 周 日	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
	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
23 日 周 日	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
	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
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	わかた内科	上田市新町 180-1	0268-38-2540	内科
29 日 周 六	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	甲田クリニック	上田市吉安曾 1833	0268-38-3065	内科、小児科、耳鼻咽喉科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
30 日 周 日	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	室賀診療所	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
	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
30 日 周 日	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
	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
	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

上田市内科・小児科初期救急センター 地址：上田市緑ヶ丘 1-27-2 1 (和信州医疗中心接邻)

●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