



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2023年6月号 (No. 75)

## ◆对低收入育儿家庭，发给『育儿家庭生活支援特别津贴』（询问：子育て・子育て支援課 ☎23-5106）

受物价上涨影响饮食费高腾，对育儿家庭经济打击大，为支援低收入的育儿家庭的经济，给与津贴。

●津贴额：5万日元/1个儿童 ●申请期限：令和6年2月29日（周四）为止

对象儿童：年龄在满18岁以后最初的3月31日为止的儿童（有残疾等的障碍儿童时是20岁以下）。

申请分类：能领取『育儿家庭生活支援特别津贴』的家庭，是符合以下①或②其中一条件的家庭。

①单亲家庭	②单亲家庭以外的家庭
<p>抚养对象儿童是只有母亲或父亲的单亲家庭，符合以下1至3任何一项条件者。</p> <p>1、令和5年3月拿到儿童抚养津贴的家长，<b>不需要申请！※5月31日已支給</b></p> <p>2、由于拿到公共的年金等，令和5年3月没有拿儿童抚养津贴的家长，但令和3年的年收入相当于儿童抚养津贴支給对象的低收入者。<b>必需要申请！</b></p> <p>3、收入发生剧烈变化、相当于儿童抚养津贴支給对象的低收入者。<b>必需要申请！！</b></p> <p><b>市网页单亲家庭 网页</b> </p>	<p>符合以下1和2两条件者。</p> <p>1、是抚养对象儿童的父母</p> <p>2、是令和4年度的低收入育儿家庭『育儿家庭生活支援特别津贴』的对象者，或令和5年1月1日以后收入剧烈变化、相当于市民税非课税者。</p> <p>※令和6年2月底为止出生的新生儿也是对象。</p> <p><b>不需要申请的人</b></p> <p>令和4年度是低收入育儿家庭，『育儿家庭生活支援特别津贴』单亲家庭以外家庭的家长。</p> <p><b>需要申请的人</b></p> <p>由于家庭经济剧烈变化等收入减少至市民税非课税程度者。</p> <p><b>单亲家庭以外的家庭 网页</b> </p>

## ◆募集高龄者福祉中心俱乐部会员（询问：高龄者福祉中心 ☎22-4119）

老年的朋友们想去高龄者福祉中心，开始活动吗？有好多俱乐部的会员朋友们在热情地欢迎大家加入，多多交友、人生将会变得更丰富多彩。正在进行以下的老年俱乐部会员募集，望踊跃应聘！

对象：市内居住的60岁以上者。

俱乐部：围棋、象棋、书法、川柳（日语的诗歌）、大正琴、乒乓球、短歌、舞蹈、手工、陶艺、日本民谣欣赏、歌谣体操、口琴、俳画（水墨画配上创作诗）、计算机、划桨体操、佛像雕刻、木槌高尔夫、朗读古诗周四会

申请：直接来窗口报名（随时欢迎大家入会）

其他：活动日和时间、会费等各俱乐部都不同，具体需要询问（询问：高龄者福祉中心 ☎22-4119）。

## ◆信州上田祇园祭（询问：上田市自治会连合会 ☎22-4130）

信州上田祇园祭在4年没有举行的情况里，今年夏天将如愿召开！大众抬着『神轿』，在柳町街、大手街进行大众高举『神轿』的等精彩热烈的表演，欢迎广大市民来市中心商业街来观看、参加热情高昂的信州上田祇园祭！其他在祇园祭的当日，在上田市中央商业街周围将进行交通管制，时间是17:30至21:30，望大家协作。

日期和时间：7月22日 周六 18:00至21:00左右

地点：上田市中央商业街及其他地方



◆介绍福祉医疗制度（医疗费补助）（询问：市福祉课 TEL: 23-5130）

对您在医疗机关窗口支付的符合医疗保险适用条件、自我负担医疗费的一部分进行补助的制度。

分类	对象者	收入的限制条件
儿童	出生至到达 18 岁最初 3 月 31 日为止。	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 ※是 18 岁以下的障害者时，没有所得限制。
	身体障害者手帐 1、2、3 级	
	疗育手帐 A1、A2、B1、B2	
	符合 65 岁以上、国民年金法施行令条件者	
	精神障害者 保健福祉手帐	1 级（只适用门诊治疗）
1 级		
2 级（只适用门诊治疗）		本人是非课税者，抚养义务者收入在能领取特别障害者津贴的范围内。
◆单亲家庭的家长和 18 岁以下的小孩、 ◆18 岁以下孤儿（高等学校在学时，资格可延长至 20 岁为止）		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%为止的自己负担者）	是市町村民税非纳税家庭

※1 分类是儿童的对象者有效期限延长后的『福祉医疗费受给者证』在 5 月已邮寄至各家庭。没收到者请联系。

※2 现在持有的[福祉医疗费受给者证]，有效期间是令和 5 年 7 月 31 日为止者、在审查了所得和取得资格的条件后，在 7 月下旬将邮寄新的[受给者证]给对象者。

○关于所得的注意事项:

- ①根据令和 5 年 1 月 1 日居住状况，要确认所得状况。
- ②受给者及全家庭成员，收入超过限制时、没有进行住民税申报不能确定所得时，不能更新。

○其它的事项:

1. 有障害者手帐者，如手帐已过有效期间，必须先办理更新障害者手帐或再取得障害者手帐的手续。
2. 属单亲家庭区分的小孩的福祉医疗资格能延长，但办理时要求提交高中等学校的在学证明书。

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 ☎85-2068

◆上田市地球温暖化对策、地区推进计划进行了改定!

上田市已制定 2050 年为止、二氧化碳 (CO<sub>2</sub>) 的实质排出为零的目标，为更好地推进目标的实现，制定了 2030 年的实质排出二氧化碳 (CO<sub>2</sub>) 为 2013 年排出量 57% 的中间目标的 **推进计划!**

四大重点规划：①发展太阳能发电 ②最大限度地活用森林资源  
③日常生活中使用最少限度的能源 ④建筑物的脱二氧化碳 (CO<sub>2</sub>)



推進計画

现在能开始的行动:

普及太阳能发电	住宅的高密性、断热性	推广使用省能电器设备	使用低碳的移动手段

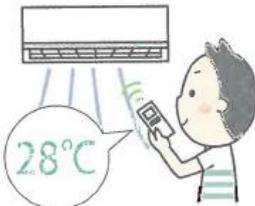
~~~~6 月是环境月~~~~ 让我们共同来思考和实践节省能源的生活!!

身边能实行的节省能源的行動的例子

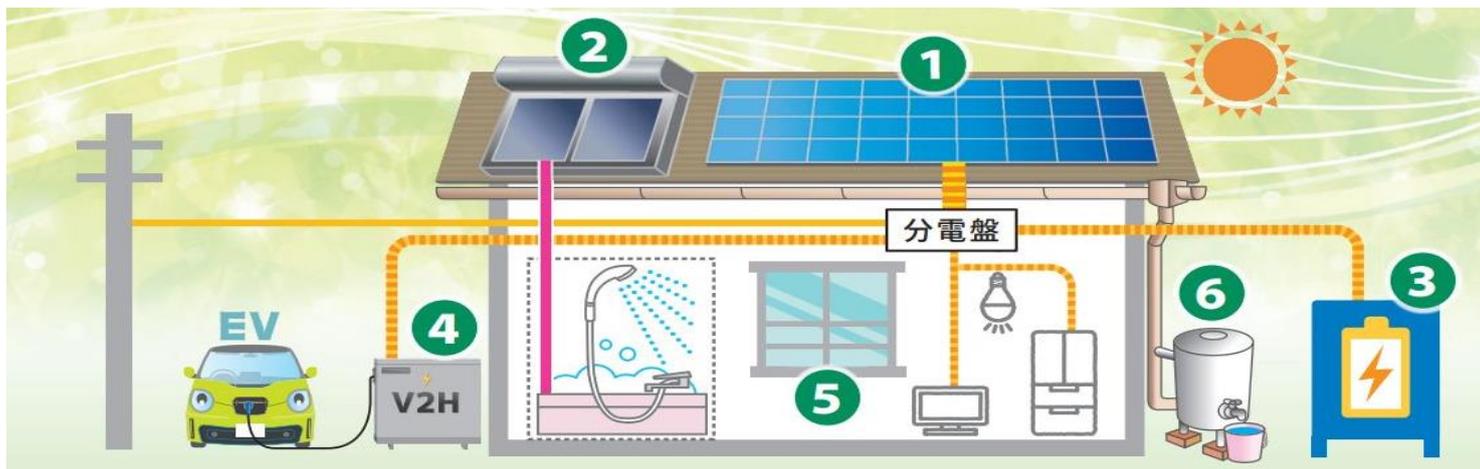
身边有许多多事可以减少二氧化碳 (CO<sub>2</sub>) 的排出、节省能源! 地球温暖化的对策要求我们明智地进行选择!

上田市内科·小兒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 ●小兒科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

|                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>把旧形式的灯泡更换成新型 LED</p>  | <p>夏天把空调温度设定在 28° C 左右</p>  | <p>驾驶自家车时柔软地踩门 [e-start]</p>  | <p>使用自来水时要勤关水龙头</p>  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

为实现 2050 年零二氧化碳排出的目标，上田市的一系列经济支援项目 ♪介绍辅助金制度系列♪



对市内有住宅和事业所者进行补助金的交付

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①太阳能发电板系统 ※住宅、事业所<br/>                 补助额: 13,000 円 / 1KW<br/>                 住宅: 上限 7 万 8 千円<br/>                 ※事业所: 上限 13 万円</p> | <p>②太阳热利用系统 ※住宅<br/>                 补助额:<br/>                 •自然循环型...设置经费的十分之一之内 (上限 1 万 5 千円)<br/>                 •强制循环型...设置经费的十分之一之内 (上限 5 万円)</p> |
| <p>③固定型储电电池 ※住宅、事业所<br/>                 补助额: 设置经费的十分之一之内 (上限 6 万円)</p>                                                                    | <p>④电动汽车的充电设备 (V2H 系统) ※住宅、事业所<br/>                 补助额: 设置经费的十分之一之内 (上限 6 万円)</p>                                                                        |
| <p>⑤开口部的断热设备 ※住宅<br/>                 补助额: 设置内窗, 门窗的更换、更换玻璃等根据大小不同补助额不同。请查阅上田市网页或询问。</p>                                                   | <p>⑥储存雨水的设备<br/>                 补助额: •100L 至 500L 设置经费 1/2 之内 (上限 3 万円)<br/>                 •500L 以上, 设置经费 1/2 之内 (上限 5 万円)</p>                         |

☞交付对象者: 个人住宅用和事业所用的条件不相同, 详细请确认市网页或向窗口询问

☞手续流程: **必须在对象工事开始前进行补助金交付申请。**  
 申请表格通过网页直接下载或各当窗口都可获得。

☞咨询: 市生活环境课 (市役所本厅 2 楼) ☎71-6428

◆了解和学塑料垃圾再利用的垃圾处理现场的参观

上田环境市民会议将实施, 了解我们废弃的塑料垃圾是怎样再利用的? 通过垃圾处理现场的参观。。。欢迎有兴趣者报名参加。

◇ 日期: 6 月 26 日周一 13:00 至 17:00 (集合 12:50)

◇ 地点: CPR 饭山工场 (饭山市)

◇ 对象: 对环境问题有兴趣者

◇ 定员: 先报名的 20 人

◇ 申请: 要告知地址、姓名、电话, 用电话或 Email 报名。

☎23-5120 ☒ kankyo@city.ueda.nagano.jp



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!!

◆以高中生为对象的发放型奖学金的支给者开始募集!(询问:市教育总务课 TEL23-5100)

是对高中生进行援助的上田市独自的发放型奖学金制度。作为对中学、小学就学援助的延续,为了使支援不间断,引入以高中生为对象的发放型奖学金,

●发放对象:能满足以下①到⑤全部条件的高中生的家长

- ① 令和 4 年年 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(全日制、定时制、通讯制)或高专等就学的学生家长。
- ③ 不是生活保护者
- ④ 是市民税所得课税家庭者(非课税家庭、由于突然的收入变化等同于非课税的困难家庭,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。



●市规定的家庭收入基准(其中的一例,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 | 410 万日元 |
| 3 人  | 母、高中生 1 人、中学生 1 人   | 370 万日元 |
| 2 人  | 母、高中生 1 人           | 290 万日元 |

备注:根据实际家庭成员情况、年龄等有金额多少的浮动,上表仅是大致的金额。

| ●奖学金金额:高中生 1 人的发放额如表 | 学校                                | 年额(円日元)        |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|
|                      | 全日制·定时制的高中、中等教育的后期课程、高专等<br>通讯制高中 | 7 万 2 千<br>3 万 |



●申请方法:

7 月 3 日(周一)至 8 月 28 日(周一) 填写好资料奖学金的申请书等必要的资料后,要求附上校的推荐书,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。可以邮寄申请:〒386-8601

\*不需填写地址,市教育总务课。



◆目标成为图书馆精通人士! ~如何使用知识地图~

(询问:上田图书馆 ☎22-0880)

如何利用图书馆来进行调研的讲座。想知道的事、如何来找到回答自己问题的书籍?成为图书馆的精通人士,你的夏天假期课题就能顺利进展、完成!

- 📅 日期和时间:7 月 23 日 周日 9:30 至 12:30
- 📖 内容:了解图书馆的构成/利用图书馆能怎样得想找的信息?/如何把找到的信息进行总结归纳等。
- 👥 对象:上田市内的小学生 3 年级至 6 年级学生(家长可以陪伴)
- 👤 定员:先报名的 10 人。
- 📎 携带物品:笔记用品、图书馆利用卡
- 📞 申请:6 月 27 日周二以后用电话或直接来窗口报名(上田图书馆 ☎22-0880)。(主办:图书馆实验室)



◆暑假期间小孩和家长的企业的参观会

培养小孩对科学、物品制作的关心、兴趣,对长大后就职会将产生有利意义,本次是得到市内有关企业的支持和协力,举行企业参观会。可作为暑假自由研究课题活用,具体请查看市网页。

●日期和时间/参观企业/定员(全部在 8 月举行)

| 日期和时间       | 参观企业         | 定员   | 日期和时间        | 参观企业          | 定员   |
|-------------|--------------|------|--------------|---------------|------|
| 3 日周四 9:00~ | 日置電機(株)      | 10 人 | 4 日周五 13:30~ | 日輕松尾(株)       | 15 人 |
| 7 日周 13:30~ | 三洋電機(株)富士山工場 | 20 人 | 8 日周二 13:30~ | エプソンアウ"アシス(株) | 10 人 |

※企业参观会的当日在上田公园体育馆集合,一起乘大巴去企业参观。

- 对象:市内小学 4 年级至初中 3 年级学生,小学生需家长同伴,家长 1 人最多可为 2 名孩子报名。
- 申请:6 月 26 日周一至 7 月 10 日周一 利用网页电子报名。有少数报名者时要抽签决定参加者。
- 询问:地区雇佣推进课 ☎26-6023



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

◆暑假期间的小学生短期游泳训练班(询问: アクアプラザ上田 ・26-2626)

- 教程/期间(全部3次) A教程/7月26日周三至28日周五 B教程/8月2日周三至4日周五
- 时间: 9:00至9:50
- 内容/定员(A、B教程共通)
  - ①习惯水的环境/15名
  - ②用脚拍打水游泳/15名
  - ③自由泳(不呼吸)/10名
- 对象: 小学生 ●费用: 2500円日元  
(包含讲习费、保险费、入馆费,在初次课程时征收)
- 申请: 7月15日周六 11:00以后电话或直接来窗口报名  
(アクアプラザ上田 ☎26-2626)



◆玩泥巴大自然体验教室(利用有活力的城镇建设支援金)

- 预定进行在小小的冒险游乐场地,大家一起自由地游玩的活动!有吊绳秋千、手工木工、绳子玩具、爬树、吊床、玩泥巴、玩水等游玩。
- 日期: 7月1日 周六、22日 周六、8月26日 周六、9月10日 周日,各日都是 10:00至14:00
- 地点: 中丸子親子広場
- 定员: 各日都是先报名的小孩和家长15组(200円日元/人)
- 携带物品: 午餐、补充水分的饮料、更换衣服、毛巾等
- 申请: 6月23日周五以后用电话报名 心豊かな絆の会(成澤) ☎09035642882

◆暑假期间小孩和家长一起参加的烹调教室(询问: 市民プラザ・ゆう ☎27-2988)

〽一起来做能生吃的春卷〽

- 能作为暑期美好回忆的活动,你想试一试吗?请来参加我们的孩子、家长一起做能生吃的春卷活动!
- ✓ 日期: 7月28日 周五 10:30至12:00
  - ✓ 讲师: 吉田 由美(わくわくハッピーサークルの責任者)
  - ✓ 对象: 上田市的小学生和他们的家长
  - ✓ 定员: 先报名的6组12人(小孩和家长3人参加可能,请咨询)
  - ✓ 费用: 500円日元/组(3人参加时: 600円日元/组)
  - ✓ 携带物品: 围裙、擦手的毛巾、口罩、包头的头巾、补充水分的饮料
  - ✓ 申请: 6月23日周五以后用电话报名, ☎27-2988

◆护理预防的体操(询问: 高齢者介護課 ☎23-5140)

- 为了一直能健康地有活力地生活,要求老年人平时多多活动身体,力争延长自己的健康寿命!
- 日期和地点:

- ① 7月6日 周四、12日 周三、24日 周一/高齢者福祉中心,各次都是先报名的30名。
- ② ●7月4日 周二/丸子ふれあいステーション ●7月18日 周二/長瀬市民中心
- ③ 7月12日 周三、24日 周一/真田中央公民館
- ④ 7月7日、21日 周五/武石地域総合中心

以下事项共通:

- 时间: 10:30至11:30 ●内容: 由健康运动指导师等指导下进行拉伸运动和体操。
- 对象: 60岁以上者。 ●携带物品: 补充水分的饮料、垫地用浴巾、室内运动鞋
- 6月22日周四以后用电话报名(不可以报名复数日参加) 高齢者介護課 ☎23-5140

◆新绿季节武石地域周围的健走(询问: 武石スポーツ協会・85-2280)

- 一边欣赏自然,一边沿着美ヶ原的山岳展望的行程(去的时候)、广阔视野的行程(回来的时候)进行健走,全程10公里的路程。
- 日期和时间: 7月15日 周六 9:00至14:30(办理手续8:45开始)※小雨决行,遇到恶劣天气时延期。
  - 集合地点: 美ヶ原高原美术馆的停车场
  - 对象: 上田市内的居住者。 ●定员: 先报名的20人。
  - 携带物品: 午餐、补充水分的饮料、防寒服、毛巾、帽子、雨具等,要穿适合走山路的运动鞋。
  - 申请: 6月26日周一至7月3日周一利用电话报名,武石スポーツ協会 ☎85-2280



### ◆养育小孩的情报

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。

### ◎无论对孩子还是对大人，早饭都显得很重要（问询：市健康推进课 ☎0268-28-7124）

大家每天都很好地吃早饭吗？我们的大脑是以碳水化合物的糖分为主要能源使用的，如不吃早饭、虽然身体在动了，但大脑会由于缺少能源、头脑会处在不是很清楚、模模糊糊的状态。能作为大脑能源供给的碳水化合物要在早餐时很好地摄取，这样才能让身体和大脑彻底从睡眠中觉醒过来。

摄取的食品营养成分转换为人体需要的能量，还需要维生素、微量元素。维生素、微量元素在主菜的蛋类、乳制品等蛋白质中都丰富含有，其他在蔬菜、水果中也含有。所以早餐仅仅有主食还不够，还要一起吃主菜、副菜等很重要。

#### 米饭、面包、面类等主食

主食是含碳水化合物为主要成分的食品，是人们脑和身体的能源。



#### 6 月被命名为「育成吃的月份」

吃是生命的基本，在这期间通过各种方式了解有关吃的知识和如何选择吃，实现培养健全饮食的孩子，希望大家在「育成吃的月份」里对日常的饮食生活进行很好地回顾。



#### 蛋、肉、鱼、乳制品等主菜

主要指含丰富蛋白质的食品，是制作身体的成分血液、肌肉等的材料。



#### 蔬菜、水果等副菜

主要指含维生素、微量元素、食物纤维丰富的食品，发挥帮助身体状况调节功能。



### ◎请活用上田市的支援记录本子《つなぐ》

（问询：市发育相谈中心 ☎24-7801。）

“つなぐ”的日文意思是连接，通过这记录本把和孩子成长有关的、和孩子接触等的信息连接在一起。是保存了孩子的成长记录、发育情况等检查结果、诊疗●服药的情况的资料的一册。使用支援记录本子《つなぐ》，当孩子升学等环境变化时，家长能与孩子的关联者情报共有，使支援能圆滑地继续。

发放对象：对希望者免费发放。

#### 支援记录本子《つなぐ》发放地点：

- ① ひとまちげんき・健康プラザ上田 2 楼  
（市发育相谈中心 ☎24-7801 教育相谈所 ☎27-0241）
- ② 市役所主楼 2 楼 障がい者支援課 ☎23-5158
- ③ 丸子、真田、武石各地区的自治中心 市民サービス課

※支援记录本子《つなぐ》的详细介绍和活用方法等内容的介绍请查看市的网页。

#### 来听听利用者的声音：



带有拉链的袋子、还附有专用记录纸，能记录诊疗、咨询等的情况、也能收录咨询、检查等得到的记录信息。当孩子升学等环境变化时，和孩子的新担当能进行到目前为过的经过的共有，在说明孩子的情况时发挥了重要的作用！



市 HP

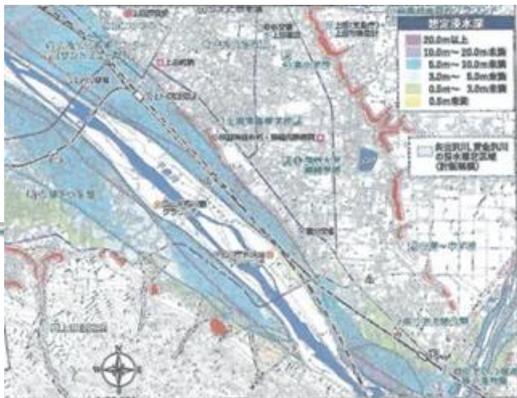


◆风水灾害发生时，保护生命的对应……要制作 我的行动时间表!

6月是台风、大雨容易发生、并是陡坡崩坍、泥石流、滑坡等泥砂灾害容易发生的时期! 在灾害时保护自己 and 家庭成员的生命，依靠的是平时做好防灾的准备和尽早进行避难的心得。

**我的行动时间表:**

①确认\*灾害预报、灾害预测地图→②准备※避难方法、途径、携带物品→③开始避难→④灾害发生



**介绍上田市义教日语教室**

为了支援外籍住民的日语学习，上田市的志愿者们开设了5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。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。随时欢迎大家加入教室的日语学习。

**上田市内日语教室一览表（2023年）**

| 教室名称<br>(用日语表示)    | 活动日                                     | 地点<br>(用日语表示)    | 负责人<br>(用日语表示)     | 联系电话              | 备注                                    |
|--------------------|-----------------------------------------|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------------------|
| ふれあい<br>日本語教室      | 星期日<br>(10:00~12:00)                    | ふれあい<br>福祉センター   | はなざと さだとし<br>花里 貞利 | 080-5109-<br>8544 | ・参加费 500 円日元<br>(年费)                  |
| 上小日本語<br>講座        | 星期日(每月3次)<br>(13:30~15:00)              | 上田創造館            | たなか かずひこ<br>田中 和彦  | 090-1215-<br>5561 | ・参加费 免费                               |
| みのりの会              | 星期六(节假日除外)<br>(13:00~15:00)             | 市民<br>プラザ・ゆう     | こばやし ひろみ<br>小林 博美  | 0268-22-2790      | ・参加费 免费                               |
| ゆうあいまるこ<br>日本語教室   | 星期六<br>(10:00~11:30)                    | 丸子ボランティア<br>センター | なかたに たいじ<br>中谷 泰治  | 090-8510-<br>0973 | ・参加免费<br>(教材费 1100 円日元)<br>・学生学习支援 免费 |
| みんなの日本語<br>広場たろうやま | 星期六<br>(每月第 2. 3. 4 周)<br>(13:00~15:00) | 上野が丘公民館          | ひむら まさよ<br>樋村 雅代   | 090-2210-<br>4793 | ・参加费 免费                               |

\*询问: 市人权共生课多文化担当 (电话 0268-75-2245) 或上田市多文化共生推进协会 (电话 0268-25-2631)

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

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        |
|-------------------|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|
| 2<br>日<br>周<br>日  | 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)    |
|                   | 佐藤胃腸科内科                    | 中央 1 -8-20      | 0268-22-2342 | 内科、腸胃科       |
|                   | いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・<br>消化内科医院 | 上田市古里 1499-29   | 0268-71-6078 | 内科、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        |
|                   | 川西生協診療所                    | 上田市仁古田 357-1    | 0268-31-1411 | 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          |
| 9<br>日<br>周<br>日  | 室賀診療所                      | 上室賀 1 3 - 5     | 0268-31-1070 | 内科           |
|                   | 上田生協診療所                    | 上塩尻 393-1       | 0268-23-0199 | 内科           |
|                   | 川西医院 (皮膚科)                 | 上田市保野 710       | 0268-38-2811 | 皮肤科          |
|                   | 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       |
|                   | 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           |
|                   | 住吉耳鼻咽喉科医院                  | 上田市住吉 626-11    | 0268-22-3387 | 耳鼻咽喉科        |
| 16<br>日<br>周<br>日 | 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          |
|                   | 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           |
| 17<br>日<br>周<br>一 | 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           |
|                   | 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 |
|                   | 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<br>日<br>周<br>四 | 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        |
|                   | 上田病院                       | 上田市中央 1-3-3     | 0268-22-3580 | 内科、外科        |
|                   | はらだ内科クリニック                 | 上田市大屋 513-1     | 0268-36-0520 | 内科           |
|                   | 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           |
|                   | わかた内科                      | 上田市新町 180-1     | 0268-38-2540 | 内科           |
|                   | クリニック岡田                    | 上田市中央 6-10-10   | 0268-24-2662 | 外科、内科        |
| 30<br>日<br>周<br>日 | 上田国分糖尿内科クリニック              | 上田市国分 1-1-1     | 0268-75-2890 | 内科、糖尿内科      |
|                   | さとう眼科クリニック                 | 上田市神畑 4 3 7     | 0268-38-2011 | 眼科           |
|                   | 塩田医院                       | 上田市中野 29-2      | 0268-38-2221 | 内科、外科、耳鼻咽喉科  |
|                   | こさとクリニック                   | 上田市古里 1926-17   | 0268-28-4111 | 内科、皮肤科       |
|                   | 杉山クリニック                    | 上田市中央北 1-2-5    | 0268-26-8200 | 内科           |
| 30<br>日<br>周<br>日 | 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        |

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