



上田信息



中文本地消息 月刊
2024年10月号 (No. 91)

第18次上田城红叶节&第42次上田真田节

今年也将同时举办「上田城红叶节」和「上田真田节」，
不光能寻味到上田的美丽红叶和上田的秋季美食；
还会展现以真田氏为中心的壮烈武将队。
※各活动的详细内容还请确认官方网页。

◆上田城址公园群树林灯光秀

10月25日（周五）~11月4日（周一·节假日）【日落~22:00】

◆上田城红叶节

会场：上田城跡公園城下草坪广场

时间：11月2日（周六）~4日（周一·节假日）10:00~16:00

舞台表演活动内容如下：

11月2日（周六）全国武将队活动「战国GIG 凱 -KACHIDOKI-」

11月3日（周日·节假日）与千田老师的对谈节目「请告诉我千田老师『上田城的这儿很了不起』」

11月4日（周一·节假日）上田城太鼓节〈秋之阵〉

◆美食・PR 展位

●上田城尼ヶ淵横丁（美食・物产品展位）

●上田城复兴 PR 展位 ●姐妹都市等观光物产展

请咨询：（一社）信州上田观光协会 ☎ 0268・71・6074

◆上田真田节 11月3日（周日·节假日）10:00~14:30

会场①：上田市中心街地段 10:00~14:30

上田市役所本庁舍停车场：●开场仪式 ●出阵太鼓 ●出阵仪式

道路活动（交通管制区域）

●神輿渡御 ●民踊流し ●江戸芸かっぽれ ●真田三代武者行列

●帰陣の儀 ●上田獅子演舞（房山獅子保存会）

会场②：上田城跡公園城下草坪广场 13:30~15:30

●全国鉄砲演武大会 ●決戦劇「上田軍記 忠孝の兵（TSUWAMONO）たち」

请咨询：上田真田まつり実行委員会（観光シティプロモーション課内）☎ 0268・23・5408



撮影：畠中和久氏

千田 嘉博氏
（城郭考古学者）



◆11月2日（周六）~4日（周一·假日）上田城跡北観光停车场将收取特别料金

料金：3个小时以内 500 日元，之后每 1 小时加算 100 日元

（1 天的上限金额为 1000 日元）

请咨询都市計画課 ☎ 0268・23・5127

※预想活动期间上田城公园周边的交通将会出现拥堵现象，
请利用公共交通工或利用其他有料停车场。

11月3日（日・祝）は交通規制が実施されます



上田城红叶节



上田真田节

上田市的人口状况（令和 6 年 10 月 1 日现在）

总人口：151,720 人 其中外籍人口：4,611 人 中国籍：895 人（占外籍人口总数的 19.4%）

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故・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！需先告知是火灾还是急救・救助！！

令和 6 年 9 月市议会定例会 市长提案说明（要旨）



◆成立了地域能源会社「株式会社サントエナジうえだ」

去年 11 月由国家选定为「脱碳先行地域」，置于上田电铁别所线沿线地域，将活用国家的补助金，虽然已纳入导入太阳光发电设备及蓄电池等的能源关联事业，在 7 月 29 日由市和相关事业者出资成立了，预定实施那事业的多数主体的地域能源会社「株式会社サントエナジうえだ」。



同会社「将通过事业活动，为地域的脱碳，达成碳中和做贡献」；根据「在地域产生的电力供给与当地域」，「能源的地产地消」及「地域内经济循环」的推进，以「解决地域的课题/积极纳入对地域有益的事业，持续可能的推进城市建设」为目标。市积极地参与，作为引擎角色推进脱碳化，以均衡事业性和公共性的事业体为目标成长。

◆着手对策闲置房屋

在少子高龄化及人口减少的背景下，空置房屋在全国都有增加的倾向，由国家实行的「令和 5 年住宅及土地调查」，县内的空置房屋与 5 年前的调查相比，约增加有 1 万户。

作为空置房对策的一环，考虑到会殃及与对周边生活环境的影响，对于「老朽危险空置房屋」会加算有关解体补助金及在本次定例会上将批准替代持有者，由行政强行实行解体相关行政代执行的预算。

本次事业的推进，是为了确保所有市民的安心安全的居住环境及保全景观。

◆应对新冠疫苗的定期接种

有关应对新冠疫苗的定期接种，国家政策虽然表明，本年度的定期接种开始时期为 10 月 1 日；至明年 3 月 31 日之间由各自治体设定实施期间；但是作为市，同时期开始接种的以高龄者为对象的季节性流行感冒和接种对象者为相同的观点来看，正在准备进行把实施期间定为从 10 月 1 日至明年的 1 月 31 日。

今年度开始的定期接种对象者仅限于高龄者，1 次的费用负担为 1900 日元；因为与今年 3 月结束的特例临时接种有不同之处，应向市民们明确本次的接种与之前的接种的不同之处。关于疫苗的有效性及其安全性，都会顾虑提供由国家和县所提示的正确信息。

◆着手育儿支援措施

国家为了遏制出生率下降作为具体策略修订《孩子・育儿支援法》；应对实施对育儿家庭经济丰厚的育儿支援的多维度的少子化对策。努力实现孩子未来战略「加速计划」的措施。

这计划中的支柱之一就是扩大儿童津贴，从今年 12 月份的支付部分起废除收入限制；支付期间从原来的 15 岁延长至 18 岁，同时也扩大第 3 个孩子以后的金额。再次将支付次数由年 3 次增加为年 6 次，实施对育儿家庭贴心的经济支援。

正如此，因国家的支援制度儿童津贴有所变化，所以需要通知到位成为新支付对象的人群，为了能够圆滑地实施支付，我们会依次进行推进。

◆有关国民运动大会的准备

截止预计在令和 10 年将要举办的第 82 次国民运动大会只剩余 4 年时间。8 月 7 日举办了由市民，相关机关，行政的 128 名成员构成的「上田市准备委员会」的成立总会。

置于本市已内定将举办软式网球，橄榄球，手球及软式棒球的 4 种竞技。令和 7 年夏季会配合大会的会期，预定正式决定在长野县举办。

国民运动大会是推广体育运动的绝好机会，对于从全国各地多数来访的人们，通过以丰富的大自然及历史・文化・美食等发信上田的魅力；同时也可以较大地贡献与实现地域活性化。为了成功引导这个有意义的大会召开，结集市民们的总力量着手举办准备。

☆将举办与市长よ～ちゃん交谈会（市民朋友们可以直接与土屋阳一市长交谈）

◆日期：11 月 26 日（周二）上午

◆地点：市役所本厅舍 4 楼 第一接待室

◆对象：2 人以上的市民团队

◆主题：主题自由，由报名者设定

◆报名方式：截至 11 月 15 日（周五）请将申请书提交与秘书课

◆交谈内容：市民可以向市长提议有关市的政策和措施方面等意见

※请咨询：秘书课 ☎ 0268・22・3435



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小児科（15 岁为止）0268(21)2233

有关计划建设有机物再生设施（厨余垃圾堆肥化设施）

适当分类在生活中产生的垃圾，尽量使其再利用，这对后生时代来说也是非常重要的。上田地域广域连合正在预定建设的资源循环型设施，因为是环保型小型设施。广域连合构成市町村已经在着手厨余垃圾的减量·资源化。

作为市把可燃垃圾中含量较多的厨余垃圾堆肥化，为了有效的循环利用计划建设「有机物再生设施」；以进一步减量为目标。还敬请大家的理解和配合。

事业概要

通过不燃烧厨余垃圾把它资源化，可以减轻资源循环型设施周边的环境；既可以将堆肥回馈与当地域。

还可以成就实现零碳城市目标。

分类收集家庭厨余垃圾，与牛粪混合可产生优质的堆肥。



建设地（丸子地域 塩川陣場地区）

使用废弃养猪场地，企图提高地域的价值性。

令和5年3月与在建设地周边的長瀬、塩川地区等9个自治会缔结「有关成立设施的基本协定」。



分类收集的对象地区（自治会）・开始年度

在令和2年度所策划的「生ごみリサイクル推進プラン」中，在全市区优先自行处理厨余垃圾；自行处理比较困难的地域通过分类收集，作为资源化利用。

年度（预定）	对象地区（「田地较少的自行处理比较困难的市街地区等自治会」，「建设地周边的自治会」）
令和10年度	南部地区（南天神/泉平/天神の杜/北天神町/松尾町/鷹匠町/本町/末広町/大手町） 中部地区（横町/海野町/原町/袋町/馬場町/田町/丸堀町/木町/北大手町） 長瀬地区（上長瀬/長瀬中央/下長瀬）、塩川地区（石井/坂井/狐塚/郷土川原/南方/藤原田）
令和11年度	東部地区（踏入/泉町/上常田/中常田/下常田/北常田/材木町/常入） 北部部分地区（上川原柳町/下川原柳町/愛宕町/上鍛冶町/鍛冶町/上房山/下房山/柳町/新田/上紺屋町/蛇沢） 西部地区（下紺屋町/鎌原/西脇/新町/諏訪部/生塚/常磐町/緑ヶ丘/新屋/緑ヶ丘北/緑ヶ丘西/城北）
令和12年度	神川部分地区（上沢/国分/下堀/上堀）、塩尻部分地区（秋和）
令和13年度	川辺・泉田部分地区（川辺町/倉升）、城下部分地区（諏訪形/中村/朝日ヶ丘/三好町/御所/中之条/千曲町）
*居住在对象地区的，若是已经有进行自行处理的住民，还请继续配合自行处理。	
*若是居住在没有进行分类收集的住民：希望能协助自行处理，若是还有厨余垃圾的产生，还请放进可燃垃圾袋内扔出。	

今后的预定

年度	市民・自治会关系	设施关系
令和6年度	自治会长研修会，市民说明会	公报实施方针
令和7年度	会通过登载上田广报或说明会方式通知	决定事业者，设计・建设
令和8年度	在分类收集对象自治会开始举行说明会	↓
令和9年度	↓	设施竣工・试运行
令和10年度	开始厨余垃圾分类收集	设施正式运行

市民说民会举办日程表

	日期	地点
10月	21日(周一)	神川地区公民館
	23日(周三)	塩田公民館
	24日(周四)	西部公民館
	28日(周一)	上田創造館
	29日(周二)	川西公民館
	30日(周三)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
	31日(周四)	丸子文化会館
11月	6日(周三)	真田中央公民館
	7日(周四)	上野が丘公民館

*举办时间为各日程的18:30开始

是以全市民为对象的说明会，不需要提前报名。(即使不进行垃圾分类收集的地域也会举办说明会)

*对以上内容若有不明之处还请咨询以下窗口：

ごみ減量企画室 ☎ 0268-22-0666

✉ genryo@city.ueda.nagano.jp



上田市网

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故·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! 需先告知是火灾还是急救·救助!!

◆有关募集市营住宅 11 月期入住者事宜

- 募集团地，募集户数会有所变动。申请资格·住宅的构造及房租等详情请浏览公社网页。
- 募集团地：千曲町 内堀 中丸子 中丸子第 2 上長瀬 上丸子 宮原
- 报名方式：11 月 18 日（周一）～22 日（周五）
- 入住者决定方法：12 月 3 日（周二）将在上田合同厅舍南栋 2 楼会议室公开抽签。
抽中后没有申请入住的住宅，会继续以没有被抽中的人员为对象再次募集抽签。
还请意愿者出席抽签会。
- 其他：单亲家庭，高龄者家庭，残疾人家庭，年轻夫妻家庭等满足一定条件的家庭，
虽然可以优先申请，但不保证能入住。●同日程也募集县营住宅的入住者；
也可以同时申请县营，市营住宅。
- * 以上详情请咨询长野县住宅供给公社上田管理中心
☎0268-29-7010 〒386-8555 材木町 1-2-6 上田合同厅舍南栋 1 楼



公社网



◆从令和 7 年度起体检的补助金有所变化

因保险者长野县后期高龄者医疗广域连合，伴随下拨给市的体检补助金有所减少，我市决定从令和 7 年度起后期高龄者医疗制度加入者的体检等补助金额会减额或是废除。

补助金额变动内容如下表（从令和 7 年 4 月 1 日起）：

体检内容	修订前补助金额	修订后补助金额	咨询
住宿体检（1 夜 2 天）	25,000 日元	13,000 日元	健康推進課 ☎ 0268-28-7124
日归体检（当天返回）	13,000 日元	13,000 日元	
脑部检查	13,000 日元	0 日元	
*对于上田市国民健康保险加入者的补助金额将不会有变动。 *将会在令和 6 年度末，废除加入社会保险者的补助。			

◆有关公有地出售事宜

出售物件（所在地/用地目的/面积/最低出售价格）：

① 真田町本原 1843 番 1/住宅用地/223.22m²/2,874,000 日元

② ●上野 1 番 5/住宅用地/332.93m²/10,121,000 日元

●上野 1 番 24 外 1 笔/住宅用地/313.23m²/10,023,000 日元

出售方法：一般竞争投标，将出售给投标价格高出最低出售价格的最高投标人士

报名期间：10 月 17 日（周四）～11 月 21 日（周四）

咨询窗口：市役所本厅舍 4 楼

投标期间：11 月 22 日（周五）～28 日（周四）

请将投标用申请资料自带到市役所本厅舍 4 楼或邮寄（期限内必达）

开标日期·场所：11 月 29 日（周五）

①10:00 ②14:00（自愿到场）/市役所本厅舍 3 楼 304 会议室

其他：有关物件信息，投标说明书·投标申请书，请咨询窗口或浏览上田市网

请咨询：財産活用課 ☎ 0268-23-5114



上田市网①



上田市网②

◆11 月 11 日～17 日为考虑税的周间

为了守护我们的生活，大家相互缴纳的钱就是「税金」。国家为了让大家深刻理解，对税金的意义及职责，税务行政的知识。通过一年时间进行有关税金的启发活动；在每年 11 月 11 日～17 日期间作为「考虑税的周间」，集中进行宣传活动的。

市制作了有趣地学习有关税的视频「教えて！幸村さま ～税金の大切さの巻～」还请大家观看。

*有关课税事宜还请咨询 税務課 ☎ 0268-23-5169

有关纳税事宜还请咨询 収納管理課 ☎ 0268-71-8053



◆10 月份应缴纳税金的期限如下

●市県民税・森林環境税 3 期

●国民健康保険税 4 期

●後期高齢者医療保険料 4 期

●介護保険料 4 期

以上各税金的纳税期为 10 月 31 日（周四），敬请各位市民遵守纳税期，按期缴纳

请咨询：収納管理課 ☎ 0268-23-5117

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小児科（15 岁为止）0268(21)2233

◆有关举办《令和7年上田市成人式（二十岁）庆典仪式》事宜

日期: 2025年1月12日(周日)
对象人群: 今年度满20岁的人士(2004年4月2日~2005年4月1日之间出生的人士)

中学通学区	举办会场	举办时间	咨询
①第一・第二・第三中学校	上田文化会館ホール	13:30～	生涯学習・文化財課 ☎0268-23-6375 丸子地域教育事務所 ☎0268-42-3147 真田地域教育事務所 ☎0268-72-2655 武石地域教育事務所 ☎0268-85-2030 
②第四・第六中学校	上田創造館 文化ホール		
③第五中学校	上野が丘公民館 大ホール		
④塩田中学校	塩田公民館 大ホール		
⑤丸子・丸子北中学校	丸子文化会館 セレスホール	11:00～	
⑥真田・菅平中学校	真田中央公民館 大ホール		
⑦依田窪南部中学校（武石小学校）	武石公民館 コミュニティーホール		
*有关当天的日程通知书，会在 11 月中旬邮寄出。 现在，在市内地址登记的人士及知道搬迁后地址的人士，将邮寄通知书。 * 中学毕业后有过两次以上，住民票地址变换的人士，还请联系我们。			

◆有关《令和7年度放学后儿童俱乐部利用申请》事宜

市为了支援「家长的工作和育儿的两立」和「儿童健全的成长」, 作为儿童放学后及学校休息日能够安心生活的场所, 在所有小学校区成立了放学后儿童俱乐部「児童クラブ・学童保育所」。

资料配布	从11月1日(周五)起, 会在各放学后儿童俱乐部配布申请资料(一部分除外, 市网页上也可以查寻)
申请日期	11月15日(周五)~12月6日(周五) 平日: 13:00~19:00 周六 8:00~19:00 *请将申请资料提交与将要申请的儿童俱乐部
利用料金	儿童俱乐部: 每月3,000日元(每月利用日数在10天以下时, 每天按300日元收费) 学童保育所: 每月6,000日元 *兄弟姐妹一起利用及单身家庭利用时, 金额会有减免。 *根据设施状况, 会另外收取零食费用及家长会费。
其他	●虽然也接受需要特别照顾的儿童, 但是请在申请时告知需要支援的事项。 ●若是需要从2025年4月1日(春假)起开始利用, 请务必在申请期间内提交申请书。一旦超过申请期间, 将无法开始从2025年4月1日起利用。 ●各放学后儿童俱乐部的联系方式, 请在上田市网上确认。
咨询	学校教育課 ☎0268-23-5195 

◆开始销售今年秋天使用的别所线超优惠「マイレールチケットQR」!!

マイレールチケット QR 也可以从通过二维码支付的APP「ticket QR」上购买。
*一册20联的マイレールチケット次数券已经停止销售。

开售日期	截止11月30日(周六)
购买地点	别所線上田駅, 下之郷駅
使用方法	上下车时, 请用专用设备读取二维码 *若乘车料金有不足时, 请用现金或「ticket QR」次数券支付。
折扣率	折扣率为16% *也有残疾人折扣; 不附带上田市区循环巴士免费乘车券和あいそめの湯折扣券。
使用「ticket QR」的购买方法	●STEP1 下载「ticket QR」APP ●STEP2 打开「ticket QR」APP 购买 ①点击「サービス」 ②点击「チケット購入」  Android  iPhone
咨询	上田電鉄(株) ☎0268-39-7117 (平日 9:00~17:00) *详情还请浏览上田电铁网页!



上田电铁网



紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故·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! 需先告知是火灾还是急救·救助!!

☆☆☆让我们一起来减少久坐的时间吧☆☆☆

在世界 20 个国家对平日坐着生活的时间做了对比；日本人的平均时间约为 7 个小时，在 20 个国家中是最长的。若是久坐的时间增多，会对血液和肌肉的代谢产生低下作用，包括死亡风险在内，很有可能会提高有害与我们的健康风险。

《*悉尼大学等澳大利亚的研究机构实行的「置于世界 20 个国家平日的总座位时间」调查!》

活动身体

(比起身体安静时，活动身体会消耗很多能量，会伴随骨骼肌的收缩行动)

3METs
(步行)

生活活动：伴随与置于日常生活家务劳动，通勤等活动



1.5
METs

座位行动：光只坐着或躺着的状况，属于消耗能量在 1.5 METs 以下的全部觉醒行动。
(例如：坐着办公及坐着看电视手机的行为等)

運動

运动及健身等的以健康，维持体力为目的，计划性的，定期进行的活动。



坐着的时间最短的是葡萄牙约 2.5 小时哟!!

*METs：身体活动的强度

以安静时为基准 (1METs) 的能量消耗量。
站着说话时的能量消耗量→1.8 METs
一般步行速度→3 METs
分别的消耗量是安静时的 1.8 倍和 3 倍。

◎活动身体·运动不足占日本人死亡风险第 3 位

据说日本人因运动不足年间约 5 万人丧失生命。

再次，因久坐的时间过长，会产生以下的弊害之处

- 会增加心脏病和 2 型糖尿病的风险
- 会增加肥胖度风险
- 会减少寿命风险等

「来源」《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023》也会增加能量的消耗
厚生劳动省官方网站

◎增加身体活动量可期待的好处

在意体重的人士

可提高基础代谢

即使处于安静状态

从而构成不易胖的体质

在意内脏脂肪
腹围的人士

消耗大量的能量

燃烧脂肪从而使
内脏脂肪得到低减

在意血糖值的人士

能控制血糖值的
上升；预防糖尿病

能使血液中的葡萄糖，让肌肉吸收

◎每天，比现在多运动身体 10 分钟

如果在家，在职场能减少久坐的时间，活动身体的时间就会增多（增加身体活动量）。比如：30 分钟~1 个小时站起来一次；坐着活动腿；伸伸腰等，减少同一姿势的时间。

活动身体 = 不只是运动。少量增加步行，使用楼梯的生活活动量的次数，被认为可以延长健康寿命。

+10 分钟
简单的方
法是步行

在家及办
公室坐在椅
子上做腹肌
运动

使用楼梯

多做拉伸运
动放松身体

比现在增加
10 分钟的步
行时间，一天
的步数会多
增加 1000 步



市已经策划了第四次上田市民创作健康计划，以能让全市民生涯中都能身心健康的生活城市为目标。
*详情还请点击网页



积少成多

体重为 70kg 的高血压男性快走 10 分钟时，将会消耗 35kcal。一年间就会消耗 12,775kcal，脂肪组织一年有效减量 1.9kg。再次，2~3 个月可以期待血压有效下降 1.5mmHg。

请咨询：健康推進課 ☎ 0268・28・7123

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意※8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

诊疗时间：20:00~23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

『以为是新型香烟都没问题』……这是个误区！

近年，使用者在不断增加的加热式香烟及电子香烟之类的新型香烟，即使不产生烟雾的香烟的有害性与卷纸香烟是没有变化的；对健康是有一定危害风险的；对婴幼儿的影响也有被报告。

肺癌的最大元凶就是香烟，日本人的患癌死亡率最高的也是肺癌；请重视禁烟及定期检查。

上田市在截止 11 月中旬都有在实施肺癌检查。检查的具体日程等详细内容还请确认发放到各家庭的「令和 6 年度 上田市健康診査・がん検診等のご案内」

以上详细内容在上田市官网上也可以浏览！



上田市网

※请咨询：健康推進課 ☎ 0268・28・7124

来至消费者生活中心的通知

请注意「无论什么不需要的物品都收购」的访问购买劝诱！！

「接到有收购不需要的用品的电话，允许上门访问后，一直不走，没有卖的意向的贵重金属，被便宜的收购」的咨询在全国各个消费生活中心都有多次收到投诉。购买业者以收购戒指等贵重金属为主要目的。在签约者中 60 岁以上的高龄者占 8 成以上，白天在家机会居多的高龄者被成为目标对象者的倾向。

- 即使有购买业者打来电话，也不要轻易允许上门。还有，请绝对不要輕易让没有事前联系，突然来访的业者进家门

没有事前允许，突然上门劝诱的行为，是被法律禁止的。
“为了支援海外”等利用善意，会使出各种手段得到上门访问的允许。

- 请事先确认好业者名及收购物品名和对象物品

业者在劝诱前，有义务告知消费者氏名（名称）及收购对象物品的种类。访问后「询问有无贵金属物品」等，法律禁止要求收购事先没有得到允许的其他物品。



- 访问购买是有「解约保障制度」的！

即使已经签约，从契约书的接收日起 8 天以内，「解约保障制度」生效。再次「解约保障制度」期间内，可以拒绝向业者交出物品。

- 请仔细确认由购买业者发行的书面资料

请仔细确认在发行的书面资料内，有无记载物品的种类及特征，数量，购买价格，购买业者的名称。

特别是业者名和住址、在通知「解约保障制度」时需要。

如有不安或遇到纠纷时，请不要一个人烦恼，请联系上田市消费生活中心（☎0268-75-2535）或消费者热线（☎188）

◆有关上田市多言语邮箱（中文版）登录事宜

在发生灾害（地震，河川泛滥）时，可以通过您的智能手机及电脑的邮箱接受多语言信息（自动翻译）。具体的登录方法如下：

1，请扫码右边的二维码，发送空文邮件（无需填写邮件名和邮件本文）。

2，点击回复来的邮件本文内容中的网址（URL）

※若有没有被回复信息时，还请确认自己的邮箱地址，设置能从「@city.ueda.nagano.jp」的网址接受信息。若有其他疑问，还请联系我们。

3-①必须发送的信息如下：

避难信息，地震信息，台风等气象信息，来至上田市的各通知等。

3-②可选择自己想要接受的信息（可多选），请点击接受信息项目的□

可选接受信息内容如下：

□13 防灾信息（避难信息等）…… 还请登录

□15 农作物等受灾信息

□22 活动信息

□100 武石地域信息

□25 行政信息（新冠关联，以上信息以外的由市发送的信息）

□16 交通管制等信息

□23 育儿信息

□101 真田地域信息

□14 火灾信息

□21 生活安全信息

□24 工商企业信息

□102 丸子地域信息

4，点击「登录」即可

咨询窗口：

● 多语言窗口（中文） ☎0268-75-2245 ✉ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp

● 会日语人士（広報課） ☎0268-71-8080 ✉ koho@city.ueda.nagano.jp



上田市网

○配信情報（複数選択可）

✓01 総合案内

✓11 緊急速報

○13 防災情報（一般）

○14 火災情報

○15 農産物等被害注意報

○16 通行規制情報

○21 生活安全情報（犯罪・事故等）

○22 イベント情報

○23 子育て情報

○24 商工業情報

○100 武石地域の情報

○101 真田地域の情報

○102 丸子地域の情報

○25 行政情報ピックアップ（新型コロナ関連、上記以外の市からのお知らせ）

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故・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！需先告知是火灾还是急救・救助！！

11 月份休息日的紧急医(上田医师会) 医院的休息日有急病时，可以就诊的值班医院

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	医院的专科
3 日 周 日	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
	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
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1308	0268-44-2111	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	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
	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
4 日 周 一	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
10 日 周 日	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	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
	あゆみ緩和ケアクリニック	上田市常田 3-15-58 1F	0268-71-0960	内科（緩和治療）
	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
	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 437	0268-38-2011	眼科
17 日 周 日	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
	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	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
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	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
23 日 周 六	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科
	こさとクリニック（内科、皮膚科）	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
	室賀診療所	上田市上室賀 13-5	0268-31-1070	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
24 日 周 日	柳澤病院	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、皮膚科
	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
	金井医院（耳鼻科）	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科

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

诊疗日期：每天

※8月14日至16日，年初年末除外

必须先电话联系后，按指示前去就医！

诊疗时间：20:00～22:30（电话咨询：19:00～23:00）

●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※8月14日至16日、12月30日至1月3日休诊）

诊疗时间：20:00～23:00（挂号截止为 22:30）●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280●小児科（15 岁为止）0268(21)2233