



上田信息



中文本地消息 月刊
2025 年 1 月号 (No. 94)

令和 7 年 市长新年致辞

祝大家新年快乐！！

~用一颗不屈不挠之心，重建上田 进一步向前~

在此祝市民们迎接一个健康的新年；同时衷心感谢市民们去年一年间对市政的支持和配合！去年，以元旦的能登半岛地震为首，多种自然灾害袭击了日本列岛，给各地带来了甚大的灾难。期望今年不要有这样的灾难，祈祷能成为一个平稳无事，风调雨顺的一年。但是，我们需要时常为无法预测什么时候会发生的自然灾害做准备，以市民们的安全·安心为最优先，努力创建一个具有抗灾能力的城市，着手推进持续强化地域的防灾能力。



上田市長
土屋陽一

◆ 有关市对资源循环型设施建设方面

作为市优先定位的课题，有关上田地域广域连合的资源循环型设施建设，即将预定完成环境影响评价的手续。再次，由当地相关团体的代表们，作为 2 根支柱的「安全·安心的设施」与「地域建设」，置于设施建设，正在朝着与当地域建立共识的最后讨论。

着手推进解决设施周边的道路整備等，地域课题。希望能早期决定设施建设地，征求当地住民们的理解和配合。为了能让支撑我们生活的垃圾处理事业持续下去。面对资源循环型设施的早期建设，尽我们的全力持续推进。

◆ 有关自来水道广域化方面

为了守护今后的自来水，持续继承与将来，作为市也被定位为重要的课题。从去年 4 月份起，与长野市·千曲市·坂城町及长野县企业局共同成立了「上田长野地域水道事业广域化协议会」。推进了有关水道事业的广域化的详细检讨协议。

为了对将来持续稳定地提供安全·安心的自来水，认准为水道事业的广域化是最有效的手段。至今，收到各种各样的意见，我们将会继续与市民们一起考虑，符合地域水道事业的该有方法。将着手显示上田市的未来水道事业的方向性。

◆ 有关和平纪念事业方面

今年迎来战后 80 年的历史转折点。同时深切地感谢先辈们筑建起来的和平与繁荣的基础，将那宝贵的教训传递给下一代是我们的职责。置于本市进行非核和平都市宣言以来，本年将迎来 15 周年的转折点。为此，将深刻的历史教训传达给未来，为了重申我们对和平的承诺，作为思念和平的象征将设置「和平之灯纪念碑」。点亮从长崎·广岛所分的「和平之灯」的火焰，使我们重新强烈地意识对和平的态度。表现出将和平的接力棒传递给下一代，继续传播和平文化。

◆ 有关施行面对「实现梦想！！上田城复兴」

置于由真田氏筑建，仙石氏复兴，再由松平氏继承的上田城趾的复兴，至今虽然也进行了发掘调查及历史资料的调查等。本年将会对为了防备攻城，让兵士们驻留的「武者溜まり」的复兴，着手实施上田城趾公园内的旧市民公馆的解体工事。朝着实现收到来至多数市民们的想法的「武者溜まり」与「本丸の櫓と櫓門」复兴的大梦想，将持续进一步的挑战。为了编织乡土的历史，着手连接与未来，衷心希望持续借助市民们的力量。

◆ 从中村天风再到大谷翔平选手

现在，活跃在美国职业棒球大联盟的大谷翔平选手，给我们带来了很多的感动。他成功的基础是有与「人」·「物」·「事情」的相遇。

在之其中，众所周知的哲学思想家中村天风的著书「運命を拓く」里，又被启发并携带。我觉得感悟到了，也给财政界等多数的著名人士，带来影响的中村天风的「不撓不屈の精神」。

在中村天风的身心统一法之中，有用腹部呼吸，收紧肛门等的闭气力法。也请大家试着做一做。

再次期待，迎来新年也请大家挑战任意一种新事物。

在此也衷心祝愿市民们身体健康！幸福快了！我们将共同前进，用「不屈不挠的一心」使今年成为充满希望的一年。

上田市的人口状况（令和 7 年 1 月 1 日现在）

总人口：151,540 人 其中外籍人口：4,668 人 中国籍：892 人（占外籍人口总数的 19.1%）

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！！

2024 年（令和 6 年）上田市主要实施的市政事项

- 1 月 开始向能登半岛地震受灾地派遣工作人员①
开始稼动第二学校供餐中心；开始了よ～ちゃんの市长对话室
- 2 月 实施了唤醒消费支援事业的（第 6 弹）
（株）ドーム与菅平高原スポーツランド及
菅平高原アリーナのネーミングライツ締结契约②
- 3 月 设置了上田城复元推进协议会③
制定了上田市犯罪被害者等支援条例
开设了医疗保健儿童等的灾害对应支援中心；设置了儿童家庭中心
- 4 月 实施了サントミューゼ开馆 10 周年纪念事业（通年）④
实施了 3 岁未満儿童的保育料减免事业
实施了由助产师充实产妇支援服务及减轻利用者的负担
- 5 月 改装移转上田市「つむぎの家」；着手小学校照明器具 LED 化
- 6 月 着手整備上田古战场公园网球场事业 クラブハウス、整備人工草坪事业
着手规划上田市第三次综合计划
着手整備丸子地域自治中心南栋设备改修工事
开始调查闲置房屋的实际状态
施行访问了姐妹都市瑞士连邦达沃斯镇
- 7 月 实施了与友好都市米国科罗拉多州布卢姆菲尔德城市的高中生派遣交流事业⑤
实施了武石智能城市实证程序事业
设立了地域能源会社「株式会社さんとエナジーうえだ」
募集了「别所线千曲川桥梁」命名合作伙伴⑥
- 8 月 缔结了上田地域共享电动自行车活动推进协议会等与「灾害时共享电动自行车的使用等协议」
与大东建托缔结了「灾害时物资供给的相关协议」
- 9 月 武石地域综合中心停车场・にぎわい広場开放使用⑦
与市内 68 事业者缔结了相关避难所协定
发布了真田地域电子化推进事业地域交流 APP「キクもん」
着手改修（暂定名称）市民 ICT 支援中心整備事业東庁舎
设置了亲近与痴呆症本人及家人的随行型支援窗口（县内首例）
- 10 月 信州上田物产馆 UEDA Nerima BASE 的移店开业（练马区：江古田车站）
举办了第 29 次全国梯田（千枚田）峰会 in 上田⑧
实施了有关小中学校的防灾供餐/举办了上田市公文书馆开馆 5 周年纪念活动
实施了第二学校供餐中心的食育活动
- 11 月 举办了上田市第三中学校孩子议会～给上田市的提言～活动⑨
缔结了与公益财团法人群馬交响乐团与上田市的連携・相关配合协定
缔结了与日产自动车（株）等「活用电动汽车相关的持续可能的城市建设的連携协定」
- 12 月 举办了市内高中生与市长的座谈会「讲述上田市的未来」⑩ / 举办了上田市防灾座谈会 2024



上田城復元推進協議会主催
「教えて千田先生！上田城のここがすごい」（11/3開催）



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

診療時間：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

☆☆☆健康与运动☆☆☆

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
ポツポ体操教室 (婴幼儿体操 1 岁半～ 入园前)	2 月 4 日・18 日 (周二) 各日程的 10:30～11:30	上田城跡公園第二体 育館 2 階トレーニング グループ	700 日元/组	截止前一天 15:00 前电话联系 NPO USC ☎0268-26-5320 (平日 10:00～16:00)
親子運動遊び教室 (亲子互动教室幼儿园 小班～大班)	2 月 15 日 (周六) 10:00～11:00	神川小学校体育館	500 日元/组	
キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	2 月 8 日 (周六) ■ 10:00～11:00 (小学 1～3 年级) ■ 11:15～12:15 (小学 4～6 年级)	川西小学校体育館	500 日元/人	
①幼儿・儿童运动玩耍教室	2 月 22 日, 3 月 1 日 (周六) ■ 9:00～10:00 (中班～大班幼儿) ■ 10:20～11:30 (小学 1～3 年级)	自然運動公園 総合体育館	1,000 日元	①不需要报名 ②在 1 月 23 日 (周四) 以后请电话联系 NPO うえだミック スポーツクラブ ☎0268-71-5392 (平日 9:00～17:00)
②男子瑜伽教室	2 月 5 日 (周三) 19:40～20:40	塩田公民館	500 日元	
親子で学ぶ身体つくりと ケアの教室 (野球編) 「亲自主学习创建身体和 保健身体教室之棒球篇」	2 月 21 日, 3 月 21 日, 4 月 18 日 5 月 16 日, 6 月 20 日, 7 月 18 日 各日程周五 19:00～20:30	県営上田野球場	1 回 2,500 日 元/组 * 兄 弟 姐妹一起参加 时会多追加 500 日元	请从网上报名 上田市スポーツ協会 ☎0268-27-9400
第 10 回 DUNLOP・さなだ スポーツクラブ杯 春季ジュニアオープン テニス大会 (硬式)	3 月 9 日 (周日) 8:45～ (签到 8:15～)	古戦場 テニスコート	1,800 日元	1 月 23 日 (周四) 以后请电话联系 NPO さなだスポーツ クラブ ☎0268-72-2657 (14:00～周二・节假日休息)

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①2 月 4 日 (周二)・10 日 (周一)・19 日 (周三) / 上田城跡公園体育館 ②2 月 4 日 (周二) / 丸子综合体育馆; 2 月 18 日 (周二) / 长瀬市民中心 ③2 月 12 日 (周三)・25 日 (周二) / 真田中央公民館 ④2 月 28 日 (周五) / 武石地域综合中心
时 间	10:30～11:30
内 容	在家也可以练习的拉伸运动和体操及锻炼肌肉
对象人群	市内在住的 60 岁以上的人士
携带物品	饮用水, 参加①②的人士需要准备室内用运动鞋
咨 询	高齢者介護課 ☎0268-23-5140



◆有关武石番所ヶ原スキー場レベルアップスキー教室「番所原滑雪场滑雪能力提升教室」

日 期: 2 月 8 日, 3 月 8 日 (周六 两天时间均为 9:30～12:30)

对象人群: 10 岁以上可平行转弯的滑雪爱好者

定 员: 两天均为先到前 10 名

费 用: 5,500 日元 (包含课程费, 保险费, 课程中的饮料)

*另外需要索道吊椅费与午餐费

携带物品: 滑雪用具, 防寒帽, 防寒手套 (滑雪用具可有料租借)。

报名方式: 1 月 21 日 (周二) ~ 各举办日的前一天为止, 电话联系我们。

请咨询: 武石番所ヶ原スキー場 ☎0268・86・2213



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!!

育儿信息

※请大家浏览总结了上田市的育儿信息
「上田市子育て応援ハンドブック」电子书籍

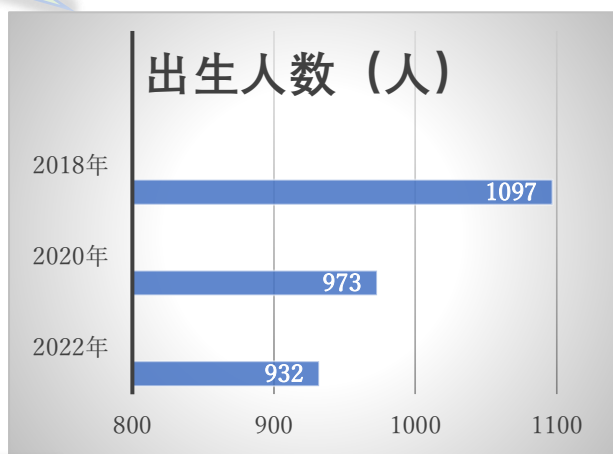


上田市将以「实现在生涯中都能身心健康生活的城市健康都市」作为基本理念，推出第四次上田市民创建健康计划。掌握有关①健康管理，②营养·饮食生活，③活动身体·运动，④心，⑤牙齿·口腔，⑥亲子的 6 个分野的现状与健康课题；展开适合人生阶段的创作健康事业。

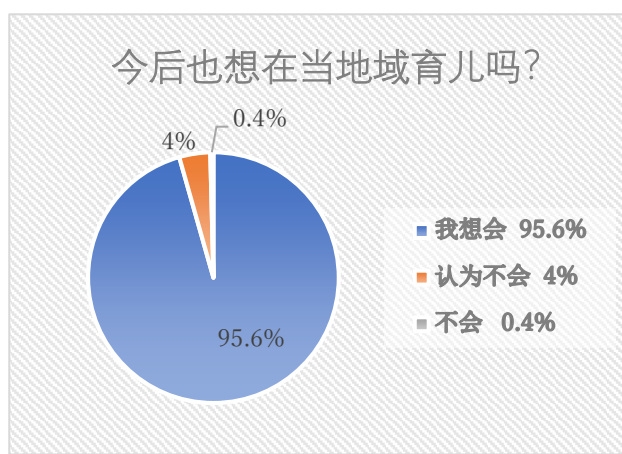
「亲子」的分野目标 迎接安心·安全的孕期生活及分娩，让所有孩子都能健康成长

上田市的现状

出生数每年都在减少，进入令和年期（2019 年以来）每年都有减少 1,000 人次。根据 4 个月月龄儿的健诊票调查数据显示，90% 以上的人士回答满足在从孕期到产后的助产师·保健师的支援状况；95% 以上的人士回答今后也愿意在本地域育儿。



总务省统计局政府统计 (e-Stat)



4 个月月龄儿健诊票调查数据

着手事项

上田市希望所有的父母都能安心的生育孩子，为了父母与孩子也能健康的生活，将亲近所有的育儿家庭。为规划您的分娩及育儿计划，提供咨询及信息。

怀孕

- 配发母子健康手册
- 介绍母子手册 APP「うえだっこ」

会安排与助产师等个人面谈，支援您能迎接一个安心安全的分娩生活!

孕期

- 产声学习班 (父母学习班)
- 准妈妈料理教室
- 8 个月孕期调查，个人面谈

产声 (瓜瓜坠地声) 学习班，平日及周六都有举办。
父亲 (伴侣) 及家庭成员都可以一起参加

出生后

- 新生儿访问
- 产后保健

产后保健是为了新生儿和妈妈能顺利的开始新的生活，可以在医疗机构或者是助产所接受喂奶指导，育儿咨询等。

婴幼儿期

- 各种婴幼儿健诊·教室

一起确认孩子的成长，也可以咨询困惑的事情及烦恼的事情

※以上详细内容请咨询：健康推進課

丸子保健センター
真田保健センター
武石健康センター

☎0268-23-8244
☎0268-42-1117
☎0268-72-9007
☎0268-85-2067



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

有关市民税・县民税的申告

◆请配合缩短在会场的等待时间

今年度也为了避免拥挤，还请按照各自居住的自治会的日程及会场，前往申告。根据会场开放的时间有所不同，还请确认由自治会在1月16日分发的「令和7年度市民税・县民税申告的操作流程」。各地区的日程也可以在上田市网上确认。

申请期间	2月10日(周一)~3月17日(周一) *周六及周日 节假日除外
申请时间	9:00~15:00 (开场时间为9:00)
注意事项	- 丸子地域的申告会场已改为丸子文化会馆(セレスホール) - 请使用南侧的靠公园范围停车场 - 也有市无法受理的申告。这种情况还请前往税务署申告(无法受理的申告，还请确认申告操作流程)
咨询	税務課 ☎0268-23-5115



◆在上田税务署的确定申告

申请期间	2月17日(周一)~3月17日(周一) *周六及周日 节假日除外
申请时间	咨询接待时间: 8:30~16:00 咨询开始时间: 9:00~
申请场所	上田市税務署 別館会議室
携带物品	源泉徴収票、智能手机及个人番号卡(仅限持有人士) *需要准备好个人番号卡的两类密码，前往会场
其他	与往年不同的是，在上记申请期间之前，税务署内没有设置申告会场。入场时，需要提前在国税厅官方LINE上预约取号，或者是当天在会场配发的入场整理券。
咨询	上田税務署 ☎0268-22-1234



◆不需要申告市民税・县民税的人士

- 1, 已经向税务署提交了「確定申告書」人士
- 2, 只在一个公司工作领取工资，没有其他收入。公司有向上田市役所提交「給与支払い報告書」的人士。
- 3, 只有年金收入，没有其他收入符合以下条件的人士：
 未满65岁以上的人士(1959年1月2日以后出生的人士)；公共年金收入在1,015,000日元以下。
 已满65岁以上的人士(1959年1月1日以前出生的人士)；公共年金收入在1,515,000日元以下。
 *注意：但是，只有领取障害年金・遗族年金的人士，需要申告！
- 4, 前一年没有收入，有被上田市内居住的亲属抚养的人士。

◆在家使用个人番号卡(マイナンバーカード)，通过智能手机也可以申告！

在家使用个人番号卡(e-Tax)通过智能手机也可以方便申告。

只要有个人番号卡和智能手机，就可以不用特意前往，来场人员较多的申告会场；直接进入国税厅网页就可以进行确定申告，还务必请使用此功能！

(*确定申告会场也基本上以智能手机申告为咨询体制)

使用个人番号卡申告的益处如下：

- 只要有个人番号卡和智能手机，就可以24小时在家申告！
- 只要依次沿着画面的提示输入内容，就会被自动计算好！
- 也可以使用过去的申告数据，自动录入！
- 有退税申告时，只要是通过(e-Tax)申告就可以早期退回！
- 税务结果可以通过聊天栏及电话咨询
- 使用智能手机的相机，可以自动上传源泉徴収票！
- 也有智能手机专用的申告画面！
- 通过連携マイナポータル、会自动录入一部分的所得控除！

マイナポータル連携の対象はこちら

収入関係	控除関係
- 給与所得の源泉徴収票※ - 公的年金等の源泉徴収票 - 株式の特定口座年間取引報告書	- 医療費 - ふるさと納税 - 社会保険(国民年金保険料・国民年金基金掛金) - 生命保険 - 地震保険 - iDeCo(個人型確定拠出年金) - 小規模企業共済掛金 - 住宅ローン控除関係

※「給与所得の源泉徴収票」の情報が自動入力の対象になるためには、お勤め先(給与等の支払者)が税務署にe-Taxで給与所得の源泉徴収票を提出していることが必要です(「年間の給与等の支払金額が500万円を超えるもの」などの提出要件があります。)。詳しくは、給与情報のマイナポータル連携に係る国税庁HPの特設ページをご覧ください。

◆1月份应缴纳税金的期限如下

- 市県民税・森林環境税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 7期
- 介護保険料 7期

以上各税金の納税期为1月31日(周五)，敬请各位市民遵守纳期，按期缴纳

请咨询：収納管理課 ☎0268・23・5117

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 2 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 上長瀬 宮原
- 报名方式：2 月 12 日（周三）～ 26 日（周三）8:30～17:15
- 入住者决定方法：3 月 6 日（周四）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。
※详情将会于 2 月上旬的县营住宅的募集信息一起，在网页上公布。
- 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



◆2 月是儿童津贴支付月

令和 6 年 12 月份～令和 7 年 1 月份的儿童津贴将在 2 月 10 日（周一）汇入指定的银行账户。还请确认!

根据令和 6 年 10 月修订的制度，高中生年代也属于支付对象。养育高中生年代（迎来 18 岁生日后，至最初的 3 月 31 日为止）儿童的人员；至今，因收入限制支付对象外的人员；第三子加算对象的人员的支付金额将有所变动。随着这制度的修订需要办理申请手续。（※公务员还请咨询工作机关）

尚且，在孩子出生时；正在养育有高中生时代的儿童的人员；在迁入市内时需要办理申请手续。

咨询窗口：●子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

●真田市民サービス課 ☎0268-72-2203

●丸子市民サービス課 ☎0268-42-1118

●武石市民サービス課 ☎0268-85-2068

◆有关邮寄医疗费通知事宜

上田市国民健康保险被保险者与后期高龄者医疗制度被保险者作为对象，将会依次邮寄出医疗费用的通知单。

医疗费用通知单，是为了有效使用被保险者们缴纳的贵重的国民健康保险税和后期高龄者医疗保险。邮寄出本通知单的目的在于，为了每个人都注重配合各自的健康管理，正确的接受诊疗。

此外，还可以作为医疗费控除申告书使用。

医疗费の记载期间	令和 5 年（2023 年）11 月～令和 6 年（2024 年）10 月的诊疗部分
邮寄期间	【国民健康保险】将会于令和 7 年 2 月上旬左右，邮寄给每家的世代主 【后期高龄者医疗制度】令和 7 年 1 月下旬左右，邮寄给每位被保险者
咨询	国保年金課 ☎0268-75-6681（国民健康保险被保险者用） ☎0268-23-5118（后期高龄者医疗制度被保险者用）

◆请了解预防网络诈骗

还请注意，SNS 及网上的有关募集「打黑工」的布告栏!

- 「可以轻松赚钱」「只是接收文件」等的，通过 SNS 募集打工者，还请注意这是让应聘者施行敲诈及强盗等的违法行为的「黑工」。
- 「黑工」是由犯罪实行犯发出的募集。强调「简单，短时间，高收入」的招聘信息，也可能就是在募集「打黑工」。
若是有所顾虑的话，请不要一个人做判断，请与家人等周围的友人及警察协商。

请咨询：市民参加・協働推進課 ☎ 0268・22・4140

☆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：2 月 20 日（周四）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

◆交谈内容：市民可以向市长提议有关的市的政策和措施方面等意见

◆报名方式：截至 2 月 10 日（周一）请将申请书（可在市网下载）提交与秘书课

※请咨询：秘书課 ☎ 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

◆今年也会在别所温泉·北向观音堂举办「上田氷灯ろう夢まつり」。

请欣赏用彩灯及冰灯笼，蜡烛艺术的彩色温暖之光所包裹的，温泉街冬天的景色。

※根据天候，有可能会改变活动内容或是取消活动。

日期：2月7日（周五）～11日（周二·节假日）

时间：18:00～21:00

※点灯仪式将会于7日（周五）17:50～18:00

在北向观音堂境内举行。

场所	内容
北向观音堂境内	彩灯，蜡烛艺术 ^{*1}
参道（大門通り）	圆形彩灯，冰灯笼，灯笼（LED 蜡烛灯） ^{*2}
外湯（石湯～大湯区間）	灯笼（LED 蜡烛灯） ^{*2}

※1 企画：长野大学 学生 ※2 设计制作：上田短期大学 学生

◆别所温泉祈祷点灯

从2月7日（周五）起，将会领先「上田氷灯ろうまつり」主要活动，在别所温泉地域内，点亮灯笼及圆形彩灯，将会演绎出有情绪的氛围。

期间：1月18日～2月2日的周六·周日（共6天）

时间：17:00～21:00

场所：北向观音堂参道（大門通り）

外湯（石湯～大湯区間）



免费乘坐别所线，赏冰灯笼

期 间：2月8日（周六）・2月9日（周日）

利用方法：16:30～21:30 在别所温泉站请使用

TicketQR 上下车。（APP 与 TicketQR

纸制回数券都为对象范围）

※在别所温泉站以外的车站，使用 TicketQR 上下车时，
料金将不在免费对象内。

※乘车券·回数券·现金将不在免费范围内

礼物企画

若是将拍摄的活动照片，添加上主题标签，再上传到 Instagram 及 X 等的社交网，可以领取在别所温泉使用的优惠券，及含有温泉成分的沐浴剂。（数量有限）

期 间：2月7日（周五）～11日（周二·节假日）

兑换方法：将智能手机等的投稿画面，出示给北向观音参道内的休息处及无人商店「しゅうぷる」的工作人员。

来至消费者生活中心的通知

想让年轻人士们了解有关美容方面的纠纷！！

在全国从令和5年度以来10岁年龄代～20岁年龄代的咨询状况来看，有多数收到有关「身心美容」及「美容医疗」等的美容咨询。使用 SNS 标榜低价的广告进行劝诱！使用巧妙的言辞让其签署高额的课程及治疗契约的手段。在咨询者中，有关「脱毛美容」的咨询最多。咨询者居多的主要为女性，但是近年男士的咨询也在急剧增多。

在进行身心美容・美容医疗时，签署有金额超过5万日元，治疗期间超过一个月的契约的话，从接收到契约书当天开始计算，若是在8天之内可以利用「解约保障制度」。

此外，即使超过「解约保障制度」也可以中途解除契约。

◇防止纠纷的要点如下：

■ 不要轻易相信「试用」「每月〇〇〇日元」等的低价格广告
只是打算去体验一次及让其指导时，也有常见被强行劝诱让其签署高额契约的例子。若是对契约内容感到担心，可当场果断拒绝。

■ 也有常见让您着急，「现在立即需要治疗」「试用人士折扣」等的，让签署契约的例子
还请慎重检讨，是否有必要紧急的签署契约。

■ 当讲述「现在没钱」拒绝完后，被推荐分期付款
还请确认包含手续费的金额及支付期间，慎重考虑是否能长期间的支付。

■ 美容医疗是有伴随治疗风险及副作用的担忧
请事先听取医生的说明，充分理解并同意后，并做出判断，再接受治疗。



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）

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！！

2 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
2 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
	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
9 日 周 日	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	内科、外科、眼科
	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
11 日 周 二	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	眼科
16 日 周 日	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、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（仅限内科）	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	内科
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1308	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 2F	0268-71-6405	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
23 日 周 日	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	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
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、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
	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
	角田産婦人科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
24 日 周 一	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	内科
	さとう内科おなかクリニック	上田市中央 1-8-21	0268-22-2342	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
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	あさわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	外科

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,12月30日至1月3日休诊！

※此外，以上休息日紧急值班医日程，有变动的可能！请在就医前事先电话联系！再前往！）

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※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