



上田信息



中文本地消息 月刊
2025年5月号 (No. 98)

特
写

与社区共同创建学校 ~社区学校未来的可能性~



扫码浏览特写内容

「社区学校」是推进学校与家庭及地域连携，「与社区共同创建学校」的结构。
希望在市内的中小学，增加孩子们的笑脸，希望学校及地域都能朝气蓬勃；学校·家庭·社区，一起拿出各自的智慧，一起参与培育孩子们的活动。
本次将传达一些活动内容及实际参与活动人士的心声。

与地域共同创建学校

~上田市的社区学校概念图~

社区策划人・公民馆

学校与社区的桥梁工作
一起考虑活动内容，提供支援



志愿者



社区策划人



学校运营的基本方针

社区学校协作活动
支援学校志愿者活动

谈话的场所

学校运营委员会 (协议会)

协商「想培养成怎样的孩子」・「想让孩子们获得怎样的能力」等的教育目标及教育活动，课题，社区连携的方向性等。

参加・参画

监护者・社区的居民们

监护者及社区的居民们进入学校，作为支援孩子们丰富成长的当事者；实践社区学校协作活动。
(支援学校的志愿者活动)



学校运营委员会
(或是学校运营协议会)
社区策划人，志愿者代表，PTA，自治会，城市建设团体，教职员等



监护者・地域的居民

PTA，自治会，城市建设团体，民生委员，企业，NPO，运动团体，文化团体，高中，大学，公民馆等。

由参加代表反映

支援

提供支援



〈学校支援项目〉
以公民馆为核心的支援，举办研修会·交流会，加入志愿者保险

请咨询：生涯学習・文化財課 ☎ 0268-23-6370 学校教育課：0268-23-5101

上田市的人口状况（令和7年5月1日现在）

总人口：151,201人 其中外籍人口：5,044人 中国籍：907人（占外籍人口总数的18.0%）

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!!

……社区学校该实现的职责……

★「为了孩子们的未来」

社区的居民们通过参与学校工作，孩子们将吸收多种多样的价值观及能力；能感受到学习的快乐。丰富的体验与交流，能培养孩子们的生存能力，并将成为开拓未来的能力。

★「为了社区的未来」

孩子们是社区之宝，也是承担将来之手。与社区的人们共度温暖的时间，能培养孩子们对社区的依恋之心。

再来，对于社区的人们而言，与孩子们一起参加活动，能让他们得到干劲。聚集学校社区居民们的社交圈，推进以学校为核心的社区建设；这导致了共同思考有关孩子及学校，社区的课题及将来的机会。



主要的学校支援志愿者活动 (社区学校协作活动)

学习支援

课间支援

检查作业等

综合的学习支援

放学后的学习支援

帮助学校，
培养孩子们的
学习意欲

整備环境

阅读绘本

俱乐部活动

校内活动支援
纪念活动支援

其他

整備花坛·树木

阅读周间

讲师

供餐·清扫等

远足同行等

交流等

建设美丽的校园

培养孩子的心灵，
扩大孩子们的视野

一起参加活动

加深社区成人们的交流

看护活动

上学及放学

休息时间

守护安全

看护孩子们玩耍

☆☆☆《您愿意来参加支援孩子们的交流圈吗?》☆☆☆

在市内的学校，以「能干的人在能干的时间，能干的事情」为口号，与社区的人们以各种各样的形式相关联，推进每个学校具有独特的方式。您也来支援孩子们的丰富成长过程吧!

*详情还请咨询生涯学习·文化财课或是各地域的公民馆。

请浏览有关社区学校
及志愿者活动介绍



请浏览工作人员出差讲
解有关社区学校的介绍



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

《重新考虑有关睡眠》

至今为了传达「人生 100 年时代的健康生活」，一直解说了关于饮食及运动的重要性。还不可缺少的一项就是睡眠，人类的三分之一时间是处于睡眠状态。虽然还有很多不明白之处，但是在睡眠期间不仅是让身体和大脑休息，也明白了睡眠持有的其他重要职责。



健康系列之十二
抢先人生一百年时代

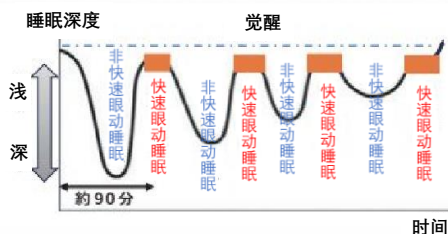
◆体内时钟与睡眠

人类一直过着与日出一起起床，日落就进入睡眠的生活。被发明人工的光芒，仅在数百年历史之中的稍微前一点的时期。在基因中被组合的节律被称为昼夜节律，约为 24 小时的周期。再次，因为刻入体内时钟的节律也会与体内激素及自律神经相关，是难以改变的。但是，现在的生活中夜晚也会有强烈地光芒闪耀，正因这光芒的影响，会使体内时钟烦乱，很多人都得不到睡眠的满足感。

◆睡眠周期

睡眠是有周期的。做梦时的「快速眼动睡眠」与大部分大脑休息时的「非快速眼动睡眠」，虽然有人差，大约会在每 90 分钟反复重复。一旦进入睡眠状态，首先会呈现睡眠较深的「非快速眼动睡眠」，然后进入「快速眼动睡眠」；这些状况会反复重复渐渐地出现较浅的睡眠，直到早晨醒来。

在睡眠中清醒时，会舍取·选择·整理大量进入到大脑内的信息及记忆；再次，会清洗出滞留在大脑内的有害老废弃物。这些老废弃物，恐怕是阿尔茨海默型痴呆症发病的原因之一。



「快速眼动睡眠」中，虽然会阻断大脑与运动神经，使其让身体休息；相关大脑的感情及记忆部位会频繁的活动。被认为会判断，特别是有生命危险·不安等恐怖的记忆的重要性。这时好像会做梦。

理解了睡眠的结构及重要性了吧！每个人的睡眠环境不同，厚生劳动省的「为了创建健康的睡眠指南 2023」上记载有，应对孩子·成人·高龄者·倒班勤务者等状况的解决方案，还请大家参考。



◆有关长野县【因物价上涨，发放特别对策支援补助金】事宜

对象家庭	条件	申请方法	补助金额
じゅうみんぜいしよとくわり 住民税所得割 ひ か ぜ い せ たい 非課税世帯 「住民税所得分攤非課税家庭」	全家庭成员令和 6 年度住民税所得分攤非課税的家庭；但是，该当以下①②③任意一项的家庭除外。 ①有被「住民税所得分攤课税者」抚养人士的家庭。 ②因适用租税条约，有被免除住民税人士的家庭。 ③「物价上涨临时支援补助金」(已经领取了住民税均等分攤非課税家庭的 3 万补助金)的对象家庭。	①市会给所确认到的对象家庭，依次发送相关指引资料。请确认完内容后，在令和 7 年 8 月 31 日之前办理手续。 ※ (也有不需要办理手续的情况) ②令和 6 年中，有从其他市区町村迁入人士的家庭，没有申告住民税及令和 7 年 2 月以后，有修改申告人士的家庭。 ※若是没有收到相关指引资料，需要在令和 7 年 8 月 31 日之前办理申请。	2 万日元/1 家庭
こ そ だ て せ たい 子育て世帯 「育儿家庭」	满足上記补助金条件的对象家庭中，有该当以下①～③ 18 岁以下孩子的家庭。 ①同一家庭中的孩子 (※除住在儿童设施所的儿童) ②虽然不在同一家庭，但有被抚养的孩子。 ③基准日以后出生的孩子。	①市会给所确认到的对象家庭，依次发送相关指引资料。请确认完内容后，在令和 7 年 8 月 31 日之前办理手续。 ※ (也有不需要办理手续的情况) ②基准日以后出生的孩子家庭，及抚养有不在同一家庭的孩子的家庭。 ※若是没有收到相关指引资料，需要在令和 7 年 8 月 31 日之前办理申请。	3 万日元/人 ※县补助金 2 万日元，上田市独自加算 1 万日元
其他 (共通事项)	※基准日为令和 6 年 12 月 13 日。会以基准日时点，进行判断住民基本台账上的家庭状况。 详情请咨询：福祉課 ☎ 0268-75-1365		

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！！

☆☆☆健康与运动☆☆☆

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
上田低肺友の会 (上田低肺友之会) 公开讲座	6 月 4 日 (周三) 13:30 ~ 15:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ 健診ホール	免费	健康推進課 ☎0268-28-7124
武石巢栗溪谷 トレッキング (武石巢栗溪谷徒步旅行)	5 月 31 日 (周六) 9:00 ~ (小学生以上先到前 20 名)	武石観光センター (武石上本入 2384-65)	1,500 日元	可以从网页浏览 挖掘发展信州武 石的浪漫和魅力 之会。 ☎090-1997-9431 (中澤) (武石地域振興課)
ジュニア バスケット教室体験会 (青少年篮球教室体验会)	①中学生班 (小学 5 年级 ~ 中学 1 年级有经验者) 6 月 5 日 (周四) 19:00 ~ 21:00 ②小学生班 (小学 1 ~ 6 年级) 6 月 6 日 (周五) 19:00 ~ 21:00 (各班先到前 10 名)	①丸子総合体育館 ②塩田西小学校体育館	1,000 日元	5 月 22 日 (周四) 以后 请电话联系 NPO うえだミックススポーツクラブ ☎ 0268-71-5392 (平日 9:00 ~ 17:00) (スポーツ推進課)
ボディメイク講座 (身体化妆讲座)	6 月 16 日 ~ 7 月 7 日的每周一 (共 4 次) 各日程 19:30 ~ 21:00 (女性 先到前 12 名)	塩田公民館	9,000 日元	
ソフトテニス育成教室 (软式网球教室)	每周周一・周四 各日程 19:00 ~ 21:00 (中学生・高中生)	■周一 古戦場公園西テニスコート ■周四 自然運動公園室内多目的運 動場	600 日元/次 *另需 3,000 日元 年会费	
女性のためのバレトン教室 (女性专属的芭蕾教室)	周一 (每月 3 次) 各日程 10:00 ~ 11:00	上田城跡公園体育館 剣道場	3,000 日元 (3 次費用)	① ~ ③截止前一天 15:00 前电话 联系 NPO クラブ USC ☎0268-26-5320 (平日 10:00 ~ 16:00) (スポーツ推進課)
①ポツポ体操教室 (婴幼儿体操 1 岁半 ~ 入园前)	6 月 3 日・17 日 (周二) 10:30 ~ 11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700 日元/组	
②親子運動あそび教室 (幼儿园小班 ~ 大班)	6 月 29 日 (周日) 10:00 ~ 11:00	神川小学校体育館	500 日元/组	
③キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	6 月 28 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	
シニアヨガ教室 (中高年瑜伽教室)	每周星期三 11:00 ~ 11:50 (共 6 次) *第一次为 6 月 4 日 (周三)	真田体育館 柔道場	5,000 日元 (6 次費用)	5 月 21 日 (周三) 以后, 请电话联系 NPO さなだスポーツクラブ ☎0268-72-2657 (14:00 ~、周二与节假日定休) (真田地域教育事務所)
中高生レベルアップ 硬式テニス教室	每周星期六 19:30 ~ 21:30 (共 12 次) (中学生, 高中生 先到前 20 名))	真田運動公園 テニスコート	12,000 日元 (12 次費用)	
ズンバ教室 (尊巴舞教室)	6 月 15 日 (周日) 10:45 ~ 11:45 (先到前 40 名)	西部公民館	1,200 日元	

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

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①6月4日(周三)・6月26日(周四)/中央公民館3階 大会議室
	②6月3日(周二)/丸子文化会館 小ホール
	③6月17日(周二)/長瀬市民センター
	④6月10日(周二)・6月25日(周三)/真田中央公民館
	⑤6月6日(周五)・6月20日(周五)/武石地域総合センター
时 间	10:30~11:30
内 容	在家也可以练习的拉伸运动和体操, 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③的人士需要准备室内用运动鞋, ※(其他会场: 需要穿着容易运动的衣服和鞋子前往)
咨 询	高齢者介護課 ☎0268-23-5140



◆有关募集市营住宅 6 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上田市网页。
- 募集团地: 馬場町 千曲町 内堀 中丸子 上丸子 上長瀬 萩
- 申请期间: 6月2日(周一)~6日(周五)
- 入住者决定方法: 6月17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, 高齢者家庭, 残疾人家庭, 年轻夫妻家庭, 育儿家庭等
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 干386-0014 材木町1-2-6 上田合同厅舍南栋1楼



上 田 市 网



◆有关 6 月儿童津贴支付事宜

令和7年4月份~令和7年5月份的儿童津贴将在6月10日(周二)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

◆有关补助购买自行车用安全帽事宜

以骑行自行车时发生重大交通事故比例较高的高龄者为对象, 补助自行车用安全帽的购买费用。

申请条件	补助金额	报名方式
①市内居住的满 65 岁以上的人士	购买费用的二分之一部分 (上限金额为 2,000 日元)	请咨询 市民参加・協働推進課 ☎0268-22-4140
②购买了自行车用安全帽的人士(仅限新买商品)		
③无滞纳上田市税的人士		

◆有关取得不动产时的税金方面

不动产取得税是指在获取不动产(土地・房屋)时, 获取方需要缴纳的税金(县税)。在购置了土地及房屋时, 从登记了移转所有权的大至半年之后, 将会邮寄出纳税通知书, 还请按期纳税。(住宅・住宅用地有适用轻减税率制度的情况)。

新建新居住宅等时, 通常会在那第二年的 8 月份左右邮寄出纳税通知书。(根据特列扣除未满足免税点时, 有可能将不会邮寄纳税通知书的情况。)※需要申请接受住宅用土地的轻减措施。可以通过「ながの電子申請」服务在线上办理申请。

请咨询: 長野県東信県税事務所課税関係 課税第二係 ☎0267-63-3138

◆5 月份应缴纳税金的期限如下

●軽自動車税 全期 「※纳税期为 6 月 2 日(周一), 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！！

◆即将开始国民健康保险的特定健诊

健诊期间	2025 年 6 月 1 日（周日）～ 2026 年 1 月 31 日（周六）
场 所	①个人检查…市内医疗机构 ②集团检查…ひとまちげんき・健康プラザうえだ等
内 容	问诊，测量身高体重，尿液检查，血液检查，测量血压，诊察等
对象人员	有加入上田市国民健康保险的人士，年度内年龄在 40～74 岁的人士
费 用	免费 ※通常需要 1 万日元的检查费用，在上田市可以免费接受检查
携带物品	受诊票，健诊票（在 5 月份会用粉色的信封邮寄到家） マイナ保険証（与保险证绑定的个人番号卡），资格确认书等
报名方式	①个人检查…直接预约上田市内可以健诊的医疗机构 ②集团检查…通过电话或是扫二维码申请 咨询：国保年金課 ☎0268-75-6681



◆请使用体检和脑部检查的补助制度

上田市为了保持市民们的健康及早期发现疾病，将补助体检和脑部检查的一部分检查费。

※在同一年度内，体检和脑部检查只能选择一方。

●对象人员：上田市国民健康保险加入人士，或者是后期高龄者医疗制度加入人士，需要满足以下条件的人士。

体 检：检查时需要满 35 岁以上的人士。

脑部检查：年度内（2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日），将迎来 35 岁，40 岁，45 岁，50 岁，55 岁，60 岁，65 岁，70 岁生日的人士。

●补助金额：

检查时加入健康保险	体检		脑部检查
	单日体检	1 夜 2 天体检	
上田市国民健康保险加入者	13,000 日元	25,000 日元	13,000 日元
后期高龄者医疗制度加入者* （就诊日 2025 年 4 月 1 日以后）	13,000 日元	13,000 日元	

※从令和 6 年度起，后期高龄者医疗制度的补助金额的一部分有更改。

●补助要求及申请手续

请浏览市网确认，或者是咨询以下窗口确认。

咨询：国保年金課（国民健康保险加入者）

☎0268-75-6681

健康推進課（后期高龄者医疗制度加入者）

☎0268-28-7124



◆有关国道 254 号鹿教汤大桥长期交通管制事宜

因鹿教汤大桥补修道路施工，经施行长期的交通管制。大约会发生等待 10 分钟时间的可能，还请大家计划好出行时间。

施工期间	预定至 12 月上旬
管制内容	全天单边交替通行（*车辆宽度在 3 米以上的车辆，不可通行）
管制区域	鹿教汤大桥松本侧 ～ 旧收费站处上田侧（大约 1km）
咨 询	長野県上田建設事務所維持管理課 ☎0268-23-1260 （丸子地域建設課）

◆有关募集提升交流能力研讨会事宜

■日 期：6 月 12 日（周四）14:00～16:00

■场 所：勤労者福祉センター

■对象人员：正在求职中，或是有考虑专职及再就职，未满 44 岁的人士。

■定 员：先到前 20 名

■报名方式：请通过上田市网，使用专用的申请格式申请。

请咨询：地域雇用推進課 ☎0268-26-6023



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意*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

◆◆◆上田市手语志愿者养成讲座・能力提升讲座◆◆◆

上田市作为音声语言交流手段的一种之外，也计划普及手语语言。
也邀请您来学习手语，让我们共同来扩散交流的圈子吧！



内 容	①养成讲座（入门・基础课程）	②能力提升讲座
	学习两年日常会话程度的手语和基础识。	提高单词和表达能力。
对象者	※满足以下条件的人士（初学者优先） ■市内在住，在勤，在学的人士（中学生以下不可） ■结束2年的课程后，可以参加有关手语的志愿者活动 ■参加课程时，可以使用智能手机及笔记本电脑视听视频	※满足以下条件的人士 ■有学完养成讲座的人士 ■市内在住，在勤，在学的人士（中学生以下不可） ■结束能力提升讲座后，还计划参加县手语翻译养成讲座的人士
定 员	16 名	无
费 用	■入门课程 7,290 日元（含课本费，视听视频费用） ■基础课程 4,760 日元（含授课费，视听视频费用）	5,000 日元（含课本费）
日 期	2025 年 7 月 12 日～2026 年 2 月 28 日期间的，大至每隔一周的周六 各日程 10:00～12:00 或 10:00～15:00	
场 所	ふれあい福祉センター（上田中央 3-5-1）	
报 名	请在 6 月 4 日星期三之前电话联系我们（询问地址后，会邮寄出申请书） 咨询：障がい者支援課 ☎0268-23-5158	

来至消费者生活中心的通知

请注意假冒实际存在的公司及公共机关的邮件与短信！！

有收到冒充实际存在的公司（信用卡公司，银行，配送公司，邮购网站等），及公共机关发送邮件及 SMS（短信服务）；先诈取密码及 ID，信用卡的号码等个人信息后，再非法使用信用卡进行「网络钓鱼诈骗」的相关咨询。作为假邮件・SMS 的例子有「卡有被非法使用」「有滞纳费用」「快递已经拿回去了」等。

◇至消费者的建议：

●即使有收到平常利用的公司发送来的邮件及 SMS，首先请怀疑是「网络钓鱼诈骗」，请不要点击所记载的链接。
请留意以下几点：

- ① 请从官方正规的网站及小程序登录。
- ② 请不要轻易登录所记载的 URL 链接。
- ③ 如果感到不安，请在该公司正规的网站，确认有无与「网络钓鱼诈骗」相关的信息。
- ④ 如果登录了也不要轻易的输入自己的信用卡号。



- 如果已经输入了个人信息，请马上应对以下事情。
有使用相同的 ID・密码时，请立即更改；并联系信用卡公司和金融机关。
- 请从平日起做好对策工作
有效利用安全软件及手机电话公司的对策服务。
不要使用相同的 ID 和密码。
请仔细确认信用卡及电子付款等的使用明细。
请确认使用的限额，请务必设定为最小限度金额。

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）

外国人在留支援中心（FRESC/フレスク）

外国人在留支援中心（FRESC/フレスク），聚集了为了支援在日本生活的外国人的政府窗口。主要应对外国人的各种咨询业务；打算雇佣外国人企业的支援；支援外国人的地方公共团体的支援。

与驻扎在外国人在留支援中心（FRESC）的相关机构连携，实施有关外国人在留的各种支援对策，整備接收外国人的环境。

- 联系电话：0570-011000（国外及一部分 IP 电话专用 03-5363-3013）
- 地 址：〒 160-0004
東京都新宿区四谷一丁目 6 番 1 号四谷タワー13 階
- 开放时间：上午 9 点～下午 5 点 ※周六，周日，节假日，年末年初休息



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！！

6 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
1 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
	川西医院	上田市保野 710	0268-38-2811	内科、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、外科
8 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
	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、腸胃科
	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
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	内科、外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
15 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）
	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
22 日 周 日	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
	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
	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、皮肤科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
29 日 周 日	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	塩田病院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科
	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
	上田国分糖尿病内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科

【# 8000】～ 夜间孩子的症状难以判断时～

「# 8000」是在夜间孩子生病或受伤时的症状，家长自己不知道是否该带去
医院就诊，难以判断的时候，可以向护士和保健师咨询的电话号码。

① 请电话联系『長野県小児緊急電話相談』无需区号「# 8000」

＊每天晚上 19:00 至次日早上 8:00 可电话咨询

＊IP 电话请拨打 026-235-1818

② 咨询结果若判断为需要就诊时，会引导有关就诊方面



上田市内科・小児科初期救急センタ-

地址：上田市緑ヶ丘 1-27-21

诊疗日期：平日・周六・周日

＊休诊日：8 月 14 日至 8 月 16 日，
12 月 30 日至 1 月 3 日

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

必须先电话联系后，按指示前往就医！

上田市内科・小児科初期救急センタ- 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