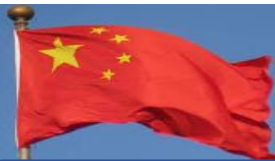




上田信息



中文本地消息 月刊
2025年6月号(No.99)

特
写

6月23日~6月29日为
男女共同参画周

以「用自己的^{颜色}个性，来描绘未来社会」为目标！



扫码浏览特写内容

★我们平常有无持有「无意识的偏见」？

●无意识的偏见就是指：在从过去的经验及所听闻到的事情中，在无意识中所形成的思考方法的倾向。

●让我们一起来看一下小学生的上下学的风景吧！

在曾经社会的书包颜色「女孩子为红色，男孩子为黑色」被认为是理所当然的；而在当今社会是可以自由选择自己喜欢的颜色。在另一方面，成人们却在无意识中做出决定场面的事情任然不少，比如「该有男孩子的样子」「该有女孩子的样子」。

在工作及家务事的职责分担及穿着等方面，会根据性别做出决定，而在无意识中残留与我们的生活之中。



☆☆☆让我们一起来检查「无意识的偏见」吧！

我们有无持有「无意识的想法及偏见」呢？

让我们停留几秒钟思考一下以下方框内记入

有✓的项目吧！

- ☐ 有无以性别，年龄，学历等来判断对方？
- ☐ 有无以血型来做出判断对方的性格？
- ☐ 有无一听父母单身赴任，就会想象为是父亲？
- ☐ 有无一听是「飞行员」，就会想象为男性？
- ☐ 有无一听是「zhūfū」，就会想象为女性？

☆☆☆可以减少无意识偏见的3个要点！

1. 需要注意「该有」「一般是……」
「是男性就应该加班」「一般女性就应该结婚」等说出这样的话语时，请停留思考片刻吧！
2. 不要看漏对方的「信号」
在会话中对方的脸色没有呈现出阴暗时刻吗？那时还请回顾一下自己的言行举动。
3. 请时常询问自己
请时常回顾自己的言行举动，询问自己也是很重要的事情。

*****上田市男女共同参画计划（上田五彩缤纷计划）*****

◆上田五彩缤纷计划基本目标之Ⅰ⇒⇒⇒《学习》使其充实学习，面向实现男女共同参画社会。

- 致力于实现为了消除男女差别的启发活动。
- 努力充实站在男女共同参画视点的孩子们的学习。
- 推广有关尊重人权及多样性的理解。

◆上田五彩缤纷计划基本目标之Ⅱ⇒⇒⇒《工作与生活》推进男女共同活跃的社会建设。

- 推进让女性参加，在决定重要的政策及方针时的意思表决场面。
- 致力于创建无论谁都能轻易工作的环境。

◆上田市五彩缤纷计划基本目标之Ⅲ⇒⇒⇒《安全·安心》男女共同创建安全安心的社会。

- 消除DV及性犯罪等的暴力及骚扰。
- 支援身处于单亲家庭及生活困难状况的女性。
- 支援无论谁都能健康，精力充沛的活跃与社会。
- 在防灾方面有效利用男女双方的观点。



上田市网

请咨询：人权共生課 ☎ 0268-23-5245

上田市的人口状况（令和7年6月1日现在）

总人口：151,140人 其中外籍人口：5,041人 中国籍：909人（占外籍人口总数的18.0%）

~致加入国民健康保险及后期高龄者医疗制度的人士~

◆每年8月1日会更新资格证件(资格情報のお知らせ・资格確認書)的有效期限。

因从2024年12月2日开始已经正式移转以「个人番号保险证」为基本的结构;已经停止发行从前的健康保险证。因伴随业务转移,所发行的资格证件(资格情報のお知らせ・资格確認書)将会在7月末之前邮寄出,无需申请。会根据有无持有「个人番号保险证」,所邮寄的资格证件会有所不同,还请确认!

※邮寄到家的日程,会根据证件类别有所差异。

※今年作为暂时的措施,会给后期高龄者医疗制度的加入者全员仅限邮寄「资格確認書」。

资格证件类别	- 国民健康保险加入者持有「个人番号保险证」的人士 - 持有个人番号卡,但是没有与健康保险证绑定的人士。 - 未持有个人番号卡的人士。
邮寄的证件种类	「资格情報のお知らせ」(A4尺寸) ※在去没有对应「个人番号保险证」的医疗机关就诊时,及系统出现故障时,请与「个人番号保险证」同时提示使用。 ※「资格情報のお知らせ」不能单独使用。  「资格確認書」 国民健康保险 (纸质卡型)  后期高龄者医疗加入制度 (明信片卡型) 
去医疗机关及去药局时的使用	请携带「个人番号保险证」前往 ※「资格情報のお知らせ」也有需要用到情况。 请携带有效期限内的「资格確認書」前往。
咨 询	国保年金課 ☎0268-75-7121 (国民健康保険) ☎0268-23-5118 (后期高龄者医疗制度)

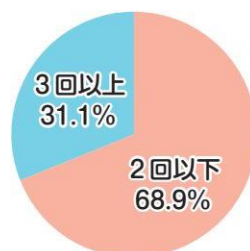
您知道吗?6月是「食育月间」

您知道「食育」这个单词吗?

「食育」就是通过各种经验,获取与「食」相关的知识和选择「食」的能力,从而孕育出能够实现健全饮食生活的人类。6月是「食育月间」每月19日为「食育日」。让我们通过这次机会一起来回顾一下我们日常的饮食生活吧!

★请问大家一天能吃几次的蔬菜?

从以市民为对象实施的「第四次上田市民创建健康计划策定的问卷调查」结果来看,(2022年度),一天会食用3回蔬菜的市民约为30%,剩下的约70%的市民都在2回以下;结果显示预测多数的市民们都有摄取蔬菜不足的现象。



★蔬菜对于我们的身体起到了非常重要的作用!

蔬菜里还有丰富的维生素和膳食纤维。这些成分有保护我们身体的作用和维护肠内环境的作用。

厚生劳动省发表的「健康日本21」内容中,规定成人一天需要摄取的蔬菜目标量为350克以上。很难一餐全部摄取,分为一日三餐食用最为重要。



上田市独有的「蔬菜菜谱」中,介绍有简单的蔬菜做法。
★★还请浏览★★



请咨询:健康推進課 ☎0268-28-7124

有关福祉医疗补贴制度的介绍

在生病及受伤时，需要接受就诊及需要处方药时，医疗费而自己负担金额的一部分将由市补贴的制度。持有有效期至令和 7 年 7 月 31 日的「福祉医療費受給者証」的人士；待收入·资格条件等审查结束后，将会在 7 月下旬邮寄出新的「受給者証」。

对象者		收入条件
儿童	从出生～满 18 岁之后最初的 3 月 31 日为止	无
残疾人	特别儿童抚养津贴 1 级（特別児童扶養手当 1 級）	可领取特别残疾人津贴范围内的金额 *残疾人区分为 18 岁的人员无收入限制
	身体残疾人员手册 1·2·3 级（身体障害者手帳 1・2・3 級）	
	疗育手册 A1·A2·B1·B2（療育手帳 A1·A2·B1·B2）	
	国民年金法施行令别表該当者（65 岁以上）	
	精神残疾人保健福祉手册（精神障害者保健福祉手帳）	1 级（仅限通院） 1 级 2 级 2 级（仅限通院）
单亲家庭的父母与未满 18 岁的孩子 无父母未满 18 岁的孩子（高中等在学中的情况可延长到 20 岁）		可领取儿童抚养津贴范围内的金额
高龄者	67 岁～未满 70 岁的人员（自己负担 20%）	市町村民税非课税家庭

『有关收入的注意事项』

- ① 会根据令和 7 年（2025 年）1 月 1 日的居住地，确认收入状况。
- ② 领取者与家庭成员的收入超出了上限额度，领取者与家庭成员若是没有申报收入等，确认不到收入状况，将无法更新。

『有关其他的注意事项』

- ① 若是残疾人手册超过有限期限，手册上面记载有再认定年月的人员，需要办理手册的更新与再获取手续。
- ② 若需延长单亲家庭等的区分资格，需要提交高中等「在学证明书」。

以上详情请咨询：福祉課 ☎0268-23-5130

丸子市民サービスセンター ☎0268-42-1118

真田市民サービス課 ☎0268-72-2203

武石市民サービス課 ☎0268-85-2068

信州国际音乐村之 2025 薰衣草节（ラベンダー祭り 2025）

～用五感享受，自愈和发现体验薰衣草～

让我们在山丘一面都蔓延着美丽薰衣草的田园，通过自愈的景色，浓郁的清香，再次体验其他各种各样的活动；用我们的五感来享受薰衣草吧！

日期：2025 年 6 月 28 日（周六）～7 月 6 日（周日）共 9 天

地点：信州国际音乐村薰衣草田园

内容：一边被丰富的大自然所包裹，一边将带给您以「# 音乐×# 薰衣草×# 亲子」为主题的用五感来享受季节的色彩。

★也还请试着寻找一下新装修的物产店及小卖店，咖啡馆等音乐村周边的新魅力。

费用：入园费免费

*参加薰衣草棒的制作讲习，采摘体验薰衣草，购买薰衣草花束是需要费用的。

咨询：（一财）信州国际音乐村 ☎0268-42-3436



★★★健康与运动★★★

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
長野県産業安全大会 (長野県産業安全大会)	7月16日(周三) 13:30~16:00(签到时间12:30~) (企业经营层, 安全卫生担当者)	サントミュージゼ大ホール	免费	長野県労働基準協会連合会 ☎026-223-0280 上小労働基準協会 ☎0268-23-2500
武石巢栗溪谷 トレッキング (武石巢栗溪谷徒歩旅行)	7月26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)
テニス(硬式)教室 硬式网球	毎周五 各日程的 19:00~21:00 (小学4年级~中学3年级)	古戦場公園 西テニスコート	500 日元/次 *另需年会费	①~③请在前一天 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)
ズンバ教室 (尊巴舞教室)	毎月3次 各日程 10:00~10:45 *第1次为7月11日(周五)	上田城跡公園第二体育 館2楼 トレーニングルーム	1,500 日元 (毎月3次) *另需年会费	
①ポツポ体操教室 (婴幼儿体操1岁半~ 入园前)	7月1日・15日(周二) 10:30~11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700 日元/組	
②親子運動あそび教室 (幼儿园小班~大班)	7月13日(周日) 10:00~11:00	神川小学校体育館	500 日元/組	
③キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	7月12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	
はじめてのキッズ バスケットボール教室 (儿童初学篮球教室)	毎週星期日 9:00~11:00 *第一次为7月6日(周日) (小学1年级~3年级)	本原小学校体育館	1,000 日元 /月	6月23日(周一)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)
スキルアップ 硬式テニス教室 (能力提升硬式网球教室)	毎週星期四 19:45~21:15 *第一次为7月3日(周四) (共12次) (中学生~成年人)	真田運動公園 テニスコート	12,000 日元	
エンジョイ硬式テニス教室 (享受硬式网球教室)	毎週星期二 各日程 10:00~11:30(共12次) *第一次为7月15日(周二) (成年人)	真田運動公園 テニスコート	10,000 日元	

◆有关募集参加第39次上田市古战场半马「上田市古戦場ハーフマラソン」事宜

日期: 10月5日(周日) 9:00~

地点: 県営上田野球場

限员: 先到前2,000名

费用: 1,500~4,000 日元 (*根据跑道会有所差异)

报名方式: 6月30日(周一)~8月3日(周日)

从①~③之中选择一类*①②需要另外支付手续费

① 通过网上申请使用「ランネット」「スポーツエントリー」

② 通过电话联系「スポーツエントリー」申请 ☎0570-039-846 (平日 10:00~17:30)

③ 携带所需费用直接去各窗口申请(上田市スポーツ協会・丸子総合体育館・真田/武石地域教育事務所 平日*9:00~17:00)



上田市網



*以上举办要项还请在市网上确认。咨询: 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会(スポーツ推進課内) ☎0268・23・5196

应急电话(夜间・休息日, 可介绍能够就诊的医疗机构)

消防本部 TEL0268-26-0119

上田南部消防署 TEL0268-38-0119

上田东北消防署 TEL0268-36-0119

川西消防署 TEL0268-31-0119

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119

●交通事故・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!!

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①7月3日(周四)・9日(周三)・24日(周四) 中央公民館3階 大会議室
	②7月1日(周二)/丸子文化会館 小ホール
	③7月15日(周二)/長瀬市民センター
	④7月10日(周四)・7月25日(周五)/真田中央公民館
	⑤7月4日(周五)・7月18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



◆◆◆有关暑假亲子参观工场活动事宜◆◆◆

为了提高对科学・制造的兴趣和关心，对将来就职有利，将举办市内工场的参观活动。

还可以活用与暑假作业的自由研究课题。(※请咨询：地域雇用推進課 ☎0268・26・6023)

夏休み
親子会社見学会

日期	集合时间	解散时间	参观工场名	限员
8月5日(星期二)	13:00	16:00	日置電機(株)	20名
8月6日(星期三)	13:45	16:15	オルガン針株式会社	20名
8月7日(星期四)	13:45	16:15	日軽松尾株式会社	12名
8月8日(星期五)	13:45	16:00	山洋電気株式会社	20名

※当天的参观内容及集合时间，结束时间等详情，还请确认上田市网。

对象人群：上田市内在住的小学4年级~中学3年级的小学生・中学生及家长。

※小学生需要家长同伴，1名家长可带2名学生。

报名方式：6月25日(星期三)~7月9日(星期三)通过上田市网上的报名格式线上申请。

※若有多数人员报名，会以抽签方式决定!

注意事项：在所参观的工场地点，无法现场集合和解散。没有报名的人员无法参加。



上 田 市 网

来至消费者生活中心的通知

请注意诱导「〇〇支付返现」的邮购网站的返现诈骗!!

有收到「在邮购网站下单商品并事先支付了货款的消费者，被卖家说明到「因商品缺货，可使用〇〇支付返现」；当在使用智能手机进行返现手续时，原本以为会被返现，但反而被汇了款」的咨询。考虑到是「正如这一类利用消费者的邮购网站「想要返现」的心理」的假网站。

使用二维码支付功能，因为账户之间有「汇款」「收款」的功能，听从有恶意的对方指示操着，会被骗取双重的金额。再次，因为是消费者本人操作，无法接受二维码支付事业单位补偿的例子较多。

◆至消费者的建议：

- 在使用邮购网站时，请确认邮购公司的地址及联系方式和责任者的名字等信息。不要从可疑的网站上购物。
- 在购买完商品后，要是「用〇〇支付可返现」的联系时，请怀疑有可能是诈骗。不要轻易听从对方的指示。
- 不要轻易与不认识的人共享手机画面，也绝对不要輕易听从对方的指示操着手机。

◆辨别假网站的要点：

- 使用有不自然的日语。
- 即使是稀有的商品，也可以买到手。
- 即使是名牌商品，品牌商品也有大幅度的打折。
- 支付方法只限定与转账及电子支付，收款方的名义为个人名义。
- 没有明记取消，退款，退货的规定；既没有明记卖方的公司名称，地址，电话号码等。



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)

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

有关高中生助学奖学金申请事宜

本制度是上田市独有的不用还款的资助型奖学金制度。

申请对象人群：满足以下条件的高中生等的家长

- ① 从令和 7 年（2025 年）1 月 1 日以前起，持续居住在上田市内的人员。
- ② 在学与长野县内的高中（含全日制·定时制·函授制），中高一体学校的后期课程，高等专科学校，高等职业学校等课程的渴望学习的高中生等的家长。
- ③ 没有领取低保的人员。
- ④ 市民税所得分摊额的课税家庭（非课税家庭·因家庭收入的急剧变化，被长野县认定为非课税相当家庭的人员，请利用长野县的高中生等助学奖学金制度）
- ⑤ 家庭收入低于市规定的收入基准



【参考：市规定的家庭收入基准例（*仅是参考标准，根据家庭成员构成和年龄会有所差异）】

家庭成员	家庭构成	收入基准
4 人家庭	父亲·母亲·高中生 1 人·中学生 1 人	410 万日元
3 人家庭	母亲·高中生 1 人·中学生 1 人	370 万日元
2 人家庭	母亲·高中生 1 人	290 万日元

奖学金额 作为对象学校通学的高中生等 1 人按以下标准支付

学 校	年 额
■全日制,定时制高中 ■中高一体制学校的后期课程 ■高等专科学校 ■高等职业学校等课程	72,000 日元
■函授制高等学校	30,000 日元

报名时间：7 月 1 日（周一）～8 月 25 日（周一）请将申请书等的必要资料，再附上学校制作的推荐书，提交与「教育総務課」或「丸子·真田·武石地域教育事務所」（可邮寄）

*资料可以从「教育総務課」或「丸子·真田·武石地域教育事務所」，市内的高中，市网页获取

其 他：认定结果将会预定在 10 月上旬通知；奖学金将会分为 2 次支付（10 月与 2 月）
本制度的资金来源于捐款，也希望大家的热心援助。

以上详情请电话咨询：教育総務課 ☎ 0268・23・5100 〒386-8601（邮寄时无需填写地址）



上 田 市 网

6 月・8 月将开始 JICE 线下免费职场日语课程【JICE しごとのためのほんご】

报名资格：永住者，日本人的配偶者等，永住者的配偶者等，定住者，有工作许可的在留资格者。

报名方式：请在公共职业安定所（ハローワーク）办理申请手续【*申请人数多时可能会暂停受理申请】

上田公共职业安定所 TEL☎0268-23-8609→43#

报名期限：截止 7 月 2 日

*本次课程等级为 1，适合日语初学者以及会简单日语会话，但不擅长平假名·片假名的读写课程。

课程日程：2025 年 6 月 18 日～2025 年 8 月 27 日

*每周一·星期二·星期三·星期四·星期五的 13:00～16:00

うえだし ふくしせんたー うえだしちゅうおう

上课地址：上田市ふれあい福祉センター（上田市中 央 3-5-1）

有意愿者还请咨询上田市人权共生课☎0268-75-2245（中文可）或直接去上田公共职业安定所（ハローワーク）申请

*注意：报名时需携带在留卡或护照

请务必参加水平测试，您的考试结果将会决定您是否能参加此次培训。考试时请携带铅笔和橡皮擦。



JICE 官方网站

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!!

◆有关新婚生活补助金的申请事宜

将补贴新婚家庭的住居费，住居装修费用，搬家费用。对象人群需满足以下所有条件。

- 令和 7 年 1 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日，已提交婚姻登记并受理的家庭。
- 住民票在上田市的家庭。
- 婚姻日的夫妻年龄同时要在 39 岁以下的家庭（会以生日前一天算年龄）。
- 2024 年的夫妻所得总金额未达 500 万日元的家庭（奖学金还款金额会从所得金额中扣除）。
- 无滞纳税金
- 没有接受其他公共制度的房租补贴等。

补助经费内容：2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日截至，伴随结婚新生活所需要的住居费用。

※详情请浏览上田市网。

补助金额：①夫妻同时在 29 岁以下 上限额度 60 万日元；②夫妻同时年龄在 39 岁以下 上限额度 30 万日元

报名方式：7 月 1 日～截至 2026 年 2 月末，请将相关资料直接提交与「移住交流推進課」，申请资料格式可从市网下载。

※一旦达到预算金额将终止受理。

请咨询：移住交流推進課 ☎ 0268・71・6734



上田市网

◆有关国民健康保险税的交纳事宜

国民健康保险税的一年度份（4 月～次年 3 月份）的保险税，将分为 9 次交纳（7 月～次年 3 月）。令和 7 年度的纳税通知书，将会从 7 月中旬依次邮寄给每户世带主（户主），还请市民们在纳期内交纳。

※还请大家使用账户转账，转账手续可在市役所及各地域自治中心，市内的金融机关申请！

※其他：加入了其他社会保险时，还需要办理脱退国民健康保险的手续；若是不办理脱退国民健康保险的手续，国民健康保险税会被持续课税。

请咨询：国保年金課 ☎ 0268・75・7121

◆有关长野县对生活困窘者的汽油费用补助事宜

长野县为了支援生活困窘者，通过申请可获得 5,000 日元的汽油券。

- 满足以下所有条件的家庭生计维持者（支付生活费最多的人士）。

①令和 7 年（2025 年）1 月 1 日时点，在长野县内有住民登记者。

②令和 5 年（2023 年）的家庭总收入未达 200 万日元；或者是令和 6 年（2024 年）的住民税为非课税者。

③有使用乘用车（氢燃料・电动汽车除外），摩托车或者是小型摩托车。

- 申请期限：截止 7 月 31 日（星期四）※1 家庭仅限申请 1 次。

- 详情请咨询：長野県ガソリン緊急支援事務センター ☎026-217-7827



上田市网

◆有关介护保险「介護保険」利用者负担轻减事宜

介護保険利用料助成金給付認定証（粉色）的使用期限截止为 6 月 30 日，社会福祉法人等利用者負担軽減確認証（浅绿色）及介護保険負担限度額認定証（白色）的使用期限截止为 7 月 31 日。需要继续使用的人员还需要更新申请。若是已经被认定的人士会邮寄出更新介绍和申请书，请不要忘记申请。

需要新规申请的人员还请咨询以下窗口：■高齢者介護課 ☎0268-23-6246 ■丸子高齢者支援担当 ☎0268-42-0092

■真田高齢者支援担当 ☎0268-72-4700 ■武石高齢者支援担当 ☎0268-85-2119

◆6 月份应缴纳税金的期限如下

- 市県民税・森林環境税 1 期 「※纳税期为 6 月 30 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



有关出入国在留管理厅的生活引导视频

生活引导视频是出入国在留管理厅为了支援居住在日本的外国人能够圆滑地融入日本的社会，以「生活・就劳指南」为基础，共使用了包含日语和中文在内的 17 个国家的语言所作成。

视频可以通过登录出入国在留管理厅的网页和其他网站（YouTube）搜索浏览。

大概内容如下：

有关日本的交通规则 生活规矩 医疗机关 防灾系列 入管手续 健康保险制度
年金制度 税金方面 劳动雇佣 相谈窗口的介绍 日语初步学习等



生活指南视频



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

7 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
6 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
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
13 日 周 日	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	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
	いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	上田市古里 1499-29	0268-71-6078	内科、耳鼻咽喉科
	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
	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
20 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
	こまつ乳腺クリニック	上田市上田 1757-1	0268-75-7321	内科・外科
	千曲荘病院 (精神科)	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	齊藤外科医院	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	角田産婦人科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
21 日 周 一	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	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	小児科 (专门医)
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
	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
	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
27 日 周 日	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、皮膚科
	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
	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
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科

【# 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ー

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!

应急电话 (夜间・休息日, 可介绍能够就诊的医疗机构)

消防本部 TEL0268-26-0119

上田南部消防署 TEL0268-38-0119

上田东北消防署 TEL0268-36-0119

川西消防署 TEL0268-31-0119