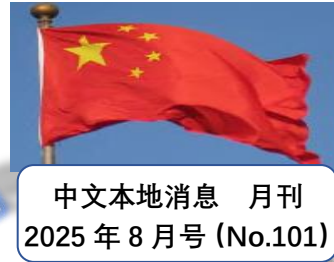




上田信息



中文本地消息 月刊
2025 年 8 月号 (No.101)

☆☆☆从我们每个人的防备开始共建「抗灾城市」☆☆☆



在发生灾难时，您准备好了，为了守护自身及家人财产的准备了吗？

上田市将学校等的公共设施指定为「指定紧急避难场所」及「指定避难所」；虽然有为灾难做好防备，作为「自助」的行动，我们每一个人的准备也非常重要！

灾难在「任何时候」「任何地方」都有可能发生。从平时起可以做到：事先确认避难径路及防止对策家具的掉落，储备食品生活用品等，这样可以减轻受灾的程度。

本次，一同与长野县自主防灾顾问一起，介绍有关灾难时的准备；请再次确认自身对灾难时的准备。

*上图为令和元年（2019 年）东日本台风时的受灾状况！

*长野县自主防灾顾问是由县委托，再与县及市連携，支援为了提升地域防灾力的人士。上田市去年新增加了 4 名自主防灾顾问，共计有 11 名活跃与各活动中。



为了守护自身及家人 『在家需要准备的储蓄品』

请一边想象在家避难时的场景，
一边准备需要的储蓄品

◆食品・烹饪用品

- ☐ 饮用水（1 人 1 天 3L）
- ☐ 取水用塑料桶，取水塑料袋
- ☐ 食品（预制菜，冷冻食品等）
- ☐ 简易餐具（一次性方便筷，纸碟，纸杯等）
- ☐ 卡式炉，气瓶
- ☐ 食品用保鲜膜，食品用铝膜
- ☐ 冷却箱

◆卫生・生活用品

- ☐ 紧急时用厕所，厕纸
- ☐ 报纸
- ☐ LED 提灯，手电筒
- ☐ 电池，移动电池
- ☐ 擦拭身体用的湿巾



扫码浏览特写内容



◆根据自家状况需要准备物品

- ☐ 婴幼儿：奶粉，纸尿裤等
- ☐ 女性：生理用品等
- ☐ 药品

请大家有效利用「上田市災害ハザードマップ」



「上田市災害ハザードマップ」不仅能确认到洪水，泥石流灾难等的危险地方，还可以作为收集有关防灾，灾难时的信息手段及受灾时的行动等；还记载了对应灾难时的有用信息。

通过「上田市災害ハザードマップ」，还请再次重新确认自身对灾难时的对策。从平日做起，重视应对对各种各样事件的对策工作，也是非常重要的。

*可从上田市网及上田市官方 LINE 浏览「防灾信息」

咨询：危機管理防災課 ☎0268-21-0123



上田市网

上田市的人口状况（令和 7 年 8 月 1 日现在）

总人口：151,059 人 其中外籍人口：5,118 人 中国籍：916 人（占外籍人口总数的 17.9%）

◆◆◆将平时的使用物品变为「防灾之力」◆◆◆ ~「フェーズフリー/平时应急兼用」~



你有没有认为防灾用品只是作为灾难时用的备用的「特别物品」？

在还没有使用的期间，等想起它们时已经过了赏味期限。

「フェーズフリー/平时应急兼用」是指，消除在「经常（日常）」和「万一（灾难时）」的隔阂；在任何场面都能够有效利用的思考方法。

★有效利用户外用品

在露营时用的 LED 提灯及卡式炉，露营食品等，在灾难时会起到非常重要的作用。



★购买「平时应急兼用」商品

市场上已经有销售带 LED 的灯及可用干电池充电的携带充电器等，这些商品在日常和灾难时的两种场面都可以使用。



★循环备存

可多购买平常有食用的可常温保存的食品，从赏味期早的商品开始食用，然后再补买所食用过部分，时常家中保持一定量的食品的储存状态的方法。

预制菜及罐头等的赏味期较长的商品，适合循环备存。

从过去的例子来看，因为有 3 天以上都没有送达到支援物质的事例；所以食品及饮用水，生活必须品的储备，作为目标确保以「至少也要准备 3 天的份量，且尽力准备 1 周的份量」也是很重要的。

◆长野县自主防灾顾问解说 →「平时应急兼用」■备存的要点



西藤さん

●「平时应急兼用」的要点

不要强求非要准备什么，日常考虑将「身边有的东西，看能否用在何处？」也是非常重要的。

例如：可将泡沫箱作为冰箱使用，将豆腐盒作为餐具使用。

●家庭中的储备要点

在灾难时，不知道储备品放哪儿的例子也较多。

设置一个储备品用的架子，从那儿开始，用循环备存的方法使用。

●需要得到照顾人员的储备要点

婴幼儿及残疾人士等「与平常同样」很重要。

需要准备经常使用的物品，经常食用的食品。

●服药期中人士的要点

即使在灾难时无法去医疗机关就诊，但是知道「平常所服用的药品名」，即使不去就诊也可以在药局获取自己的药品。

*随身携带药手账及将药手账的内容拍照保存，在灾难时也是非常有用的。



福沢さん

◆泥石流,滑坡,塌方等土砂灾害是有前兆现象的,大家平常都要做好防止土砂灾害的准备!!

我们居住的上田地区周围有很多山脉,贯穿中央的是日本最长的河流千曲川,是一个自然非常丰富的城市,但容易发生泥石流,滑坡,塌方等土砂灾害.土砂灾害会在一瞬间夺走我们宝贵的生命和贵重的财产.在土砂灾难中为了保护重要的家庭成员,要求大家密切关注「暴雨警告」,「暴雨警告」等有关气象信息,遇到持续性地大雨,地面出现裂缝等,自己感觉到有危险时要尽早地进行避难.还有平时要做好对家周围容易发生危险的地方及对避难途径等的确认.

◆◆◆请确认日常准备工作及避难方法◆◆◆

～「保护宠物的准备」～

在灾难时，能保护宠物的就只有饲养主人了。上田市没有准备宠物用的储备品。

在紧急时希望能适当地对应，请从日常做好准备工作。

●准备宠物用防灾用品

- ☐ 宠物食品·饮用水
- ☐ 塑料袋·湿巾
- ☐ 处理排泄物的用具
- ☐ 脖子套·绳索
- ☐ 宠物箱·笼子
- ☐ 毛巾·刷子



长野县自主防灾顾问解说

◆家中储备的要点

至少需要储备 5 天以上的份量。

不仅是宠物食品，还需要储备除臭袋等的，对策臭味的用品。

●调教·健康管理·走散时的对策也很重要

- ☐ 调教「等」「座」「在指定场所排泄」「不要随意汪汪叫」等
- ☐ 让它适应在笼子里及和其它动物在同一空间的生活
- ☐ 预防接种·疫苗接种·预防寄生虫
- ☐ 佩戴饲养主人的名字标签和微型芯片

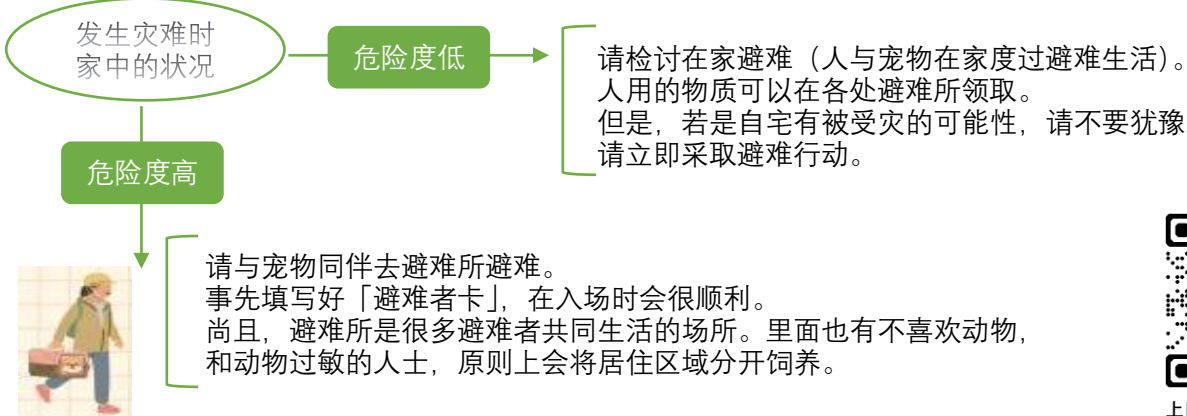
◆调教的要点

在避难所，人与宠物会分开生活。

希望调教，即使饲养主人没在身边的时候，也能安静地在笼子里生活。



●请确认避难方法



上田市网（避难者卡）

災害時の人とペットの安全対策！
上田市
災害時ペット同行避難マニュアル



制定了「災害時ペット 同行避難マニュアル/灾难时宠物同伴避难手順书」

在本手順书中，记载了与宠物同伴去避难所避难时，事先需要得知的事项，及可以同伴避难的 67 处指定避难所一览表，在避难所内饲养宠物的大概地方等。
*也可以通过上田市网浏览，请饲养宠物的人士务必确认！



灾难时宠物
同伴避难手順

◆◆◆宠物同伴避难训练◆◆◆

在 8 月 30 日（周六）上田市将举办上田市防灾训练，将在川边小学实施「宠物同伴避难训练」。事先通过体验避难的流程，可想象到在发生灾难时的具体景象，从而可获取冷静地的判断和行动。

*为了保护重要家庭成员之一的宠物，还请利用这次机会参加！！



◆将举办令和7年度『上田市防灾训练』8月30日(周六)9:30~11:00

以「自己的生命自己守护(自助)」,「我们的地域我们共同来守护(共助)」为基本,举办『**地域重点型**』防灾训练。在各会场将与相关机关及自治会連携,实施各种各样的训练。任何人士都可以参加和参观训练,还请积极参加!



重点地区 (5 地区)		会场	咨询
上田地域	神科地区	神科小学校	危機管理防災課 0268-21-0123
	川辺・泉田地区	川辺小学校	
丸子地域	丸子中央地区	丸子中央小学校	丸子地域振興課 0268-42-1011
真田地域	本原地区	本原小学校	真田地域振興課 0268-72-2201
武石地域	武石地区	武石小学校	武石地域振興課 0268-85-2824

*若是在市内发生灾害时,或是有发生灾害的迹象时,会缩小训练的规模或是取消训练。

*若是开车前往时,请将车停在各会场的停车场。神科地区,还请利用上野が丘公民館和 JA 信州うえだ神科店的停车场。(食彩馆禁止停车)

主 要 训 练 内 容

■ 地震体验



■ 浓烟体验



■ 消火训练



■ 灾害用车辆展示



*警车・自卫队车辆在神科小学展示
*消防车(云梯车)在川边小学展示

■ AED 体验讲习



■ 烧饭赈灾训练



*神科小学仅配发紧急用食品

■ 在灾难时有用处的手工体验(*神科小学 *川边小学)

一起来学习用饮料瓶制作提灯及花洒的做法吧!

☆一个人也可以做到的「抖落训练」(同步防灾行动训练)

为了在紧急情况下采取适当的行动,请重视日常的准备及训练。在家和职场,学校等,当时所在的场所,请参加采取同步护身的行动「抖落训练」。

◆时间: 8月30日(周六)9:30~

◆想定训练: 在市内发生最大7级的大地震。

◆方法: ①会用市邮件发送服务·市官方 X·市官方 LINE 传达训练开始的信息。

②当场实施「抖落训练」的基本行动

基本
行动

☆基本行动如下:

- ① 当场蹲下, 首先保持低姿势
- ② 钻进桌子下面, 保护头
- ③ 等摇晃停止为止, 不要乱动



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!!

◆有关高等学校通学补助费用的通知 (4 月~9 月份)

对象条件: 3 年以内入学与县内的高等学校, 高等专门学校, 特别支援学校高等部, 专修学校高等部等课程。监护者没有滞纳税金, 需要满足以下 A 或 B 的条件。

A: 需要居住在以下自治会的学生

对象自治会	补助金额 (每月)
野倉 大日向 角間 横沢 入軽井沢 岡保 傍陽中組 田中 下横道 中横道 上横道 穴沢 三島平	3,000 日元
和子 下和子 辰ノ口 腰越 烏屋 沖	3,000 日元*1
荻窪 藪合 中島 七ヶ 片羽 堀之内 市之瀬 下本入 小沢根 余里	4,000 日元*1
菅平	5,000 日元
西内 平井 権現 下小寺尾 上小寺尾 唐沢小原 築地原 大布施巢栗 西武	5,000 日元*2



*1 丸子修学馆高校的通学学生对象外

*2 丸子修学馆高校的通学学生补助 3,000 日元

B: 需要利用公共交通机关 (电车 巴士), 定期券的通学距离 (只限市内距离) 单程在 13km 以上的学生。
补助金额 (每月): 市内区间定期券的 20%。

报名方式: 9 月 1 日 (周一) ~ 17 日 (周三) 期间, 请将以下资料提交与咨询窗口。

① 高等学校通学费等补助金申请书 (需要在学证明)

② 纳税状况调查同意书 ③ 定期券的复印件

「*①②请提交与高校事务所咨询窗口; ③仅限 B 条件的学生需要提交。」

咨询窗口: ■教育総務課 ☎0268-23-5100

■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



上田市网

《再次考虑有关睡眠问题》

在上田信息 5 月号 (NO.98), 介绍说明了有关睡眠的基本的职责。睡眠不仅是时间, 质量也很重要; 也与体内荷尔蒙及自律神经的功能相关。因此, 睡眠障碍会引发肥满症, 糖尿病, 高血压, 心脏疾病, 免疫力低下等的感染症及癌症; 还会引发精神等不调症状。

◆因睡眠障碍所引发的肥满症及糖尿病

睡眠的量·质不足时, 抑制食欲的满腹荷尔蒙会不断减少, 空腹荷尔蒙会增多。结果会导致食欲大增, 会变得越来越肥满。再次, 降低血糖值的胰岛素的功能会恶化, 因此会导致糖尿病的发病原因及恶化的原因。

◆那么我们应该睡几个小时?

睡眠的时间是有个人差及年龄差的。随着年龄的增长, 睡眠的时间会有变短的倾向。与平均睡眠相比自我焦虑「感觉睡眠不足」「还需要再多睡一点」, 相反会导致心理压力还会更容易睡不着。若是白天也不困, 该做的事情也都有完成, 那么就请随意考虑「对于自己来说这睡眠时间是适合自己的」。

◆为了获取优质的睡眠

首先还请准备好睡眠的环境。保持寝室的黑暗及安静; 客厅的灯光也不要过于明亮。晚间, 控制智能手机及电脑的使用时间也是非常重要的。也请重视平时和休息日的生活规律; 早上起床感受日光浴, 做一些如广播体操及拉伸运动等的轻便运动, 再充足的摄取早餐。

从这些习惯来调整体内生物钟, 从而可收获优质的睡眠。尚且, 自己也有充分的留意, 但是也有持续的失眠状况, 白天感到非常困时, 有可能隐藏有「睡眠时无呼吸症候群」等的重大疾病。首先, 还请咨询常去医院的医生; 有必要时, 还请让专家医生会诊。

◆更加健康

还请浏览市网了解孩子, 成人, 高龄者的具体睡眠对策。

请咨询: 地域医療政策課 ☎ 0268・75・5463



上田市网

健康系列之十三
抢先人生一百年时代



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

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①9月4日(周四)・18日(周四)・26日(周五) 中央公民館3階 大会議室
	②9月2日(周二)/丸子文化会館 小ホール
	③9月16日(周二)/長瀬市民センター
	④9月10日(周三)・9月25日(周四)/真田中央公民館
	⑤9月12日(周五)・9月19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



◆有关募集上田护理专门学校护理科学生事宜

将开始受理令和8年度(2026年度)的入学考试申请。

学科	申请类别		提交志愿期间	考试日期
看護学科/护理学科 (3年课程 全日制)	①推荐・社会人士入学考试		9月12日(周五) ↓ 9月19日(周五)	10月11日(周六)
	②一般・社会人士入学考试	I期	12月15日(周一) ↓ 12月25日(周四)	2026年1月10日(周六)
		II期	2026年2月2日(周一) ↓ 2026年2月12日(周四)	2026年2月18日(周三)
		III期	2026年2月24日(周二) ↓ 2026年3月4日(周三)	2026年3月7日(周六)
		IV期	2026年3月5日(周四) ↓ 2026年3月13日(周五)	2026年3月19日(周四)

*以上详情请咨询: 上田看護専門学校 ☎0268-25-0539 (上田市医師会館内 中央2-22-10)

◆有关生活与健康咨询会

日期/时间	9月5日, 9月12日, 9月19日, 9月26日(均为周五) 各日程的9:30、10:30、13:30、14:30(各60分钟以内)
咨询内容	可与律师及保健士面对面咨询
对 象 者	- 因失业・公司破产・多重债务・家庭问题等, 期望能得到法律咨询的人士 - 感觉浑身无力・失眠・身体状况不佳等, 对自身的健康感到不安的人士
报名方式	截止举办日的3天前, 请用电话申请
咨 询	上田市保健福祉事務所健康づくり支援課(上田合同庁舎内) ☎0268-25-7149(健康推進課)

如果您正为此类问题发愁, 还请利用本次机会; 咨询费用免费!!

◆有关短时间的急救法讲习会

日 期	9月17日(周三) 13:00~15:00
场 所	中央公民館3階 大会議室
内 容	会使用三角巾(头巾)及AED讲习。*无法获取急救法的资格认证书。
讲 师	日本赤十字社長野県支部、救急法指導員
定 员	先到前10名
携带物品	书写用具, 三角巾(头巾)
报名方式	截止9月10日(周三), 请用传真或邮件的方式申请, 明记本人地址・姓名・电话号码, 与「希望参加9月17日(周三)赤十字奉仕团急救法讲习会」内容。
咨 询	上田市赤十字奉仕団事務局(福祉課内) ☎0268-71-8081 fax0268-24-9423 ✉fukusi@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■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!!

来至消费者生活中心的通知

网购的商品没有送达!! 请注意恶性网购网站!!

近期有多数收到如:「在网购网站下单, 虽然已经先支付了货款, 但是没有收到货; 又联系不到商家」等的恶性网购网站的纠纷咨询! 在恶性网购网站中, 假冒实际存在的网购网站, 并擅自使用网页的名称及网址, 视频等; 还有发现会擅自发布实际存在的无关系公司的信息(公司名·联系方式)等的例子。

在恶性网购网站中, 多数公司为海外的公司。若是感到可疑, 请在下单前搜索网站名及运营公司者名称; 并确认有无与假冒网站相关的警告信息。

■致消费者的建议:

◇在下单前确认网购网站内的显示内容及支付方法!!

- 确认网站内是否明记有公司运营者的名称及地址和电话号码?
- 网站内的记载内容是否有用正确的日语表示?
- 在市场上比较稀有的物品, 在本网站也能购买到。
- 确认名牌·品牌商品的价格, 与通常的价格相比是否有便宜很多?
- 确认有无限定支付方式; 转账的账户名义是否为个人名义?
- 确认有无明记取消订单·退货·退款等规定?

◇在确定下单之前确认「最终下单画面」!!

- 作为证据, 请截屏保存。

◇若是遇到纠纷, 还请立即咨询付款关联公司!!

- 联系他们在用「信用卡支付」时遇到了纠纷, 从而可能得到信用卡公司的应对。
- 若是用银行转账方式支付, 想要追回货款的机率非常困难; 尽早联系转账银行, 并去警察局提出受害记录。



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)

9 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 9 月 19 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 9 月 30 日~2025 年 11 月 28 日(*水平测试定于 9 月 22 日 13:00~)

*每周星期一·星期二·星期三·星期四·星期五的 13:00~16:00

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) 或直接前往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

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



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

9 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: 9:00~18:00 *注: 丸子中央医院的门诊时间为 9:00~17:00

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
7 日 周 日	丸子中央病院	上田市上丸子 1771-1	0268-42-1111	内科、外科
	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
	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、肠胃科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小儿科、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	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
14 日 周 日	丸子中央病院	上田市上丸子 1771-1	0268-42-1111	内科、外科
	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、小儿科
	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
	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
15 日 周 一	丸子中央病院	上田市上丸子 1771-1	0268-42-1111	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
	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
21 日 周 日	丸子中央病院	上田市上丸子 1771-1	0268-42-1111	内科、外科
	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	外科、眼科
	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
	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
23 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、皮肤科
	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	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
28 日 周 日	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	肾科、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
	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
	こさクリニック (内科・皮膚科)	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	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

*从 8 月 17 日 (周日) 起, 上田市内科・小儿科初期急救中心, 已搬迁至旧上田市妇产科医院 (2 楼)。

地 址: 上田市緑ヶ丘 1-27-32

诊疗日: 每天*8 月 14 日~8 月 16 日→休诊

*12 月 30 日~1 月 3 日→休诊

诊疗时间: 20:00~22:30

■内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

■小儿科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

●请事先电话咨询后, 再前往就医!

●请扫码确认详细内容。

