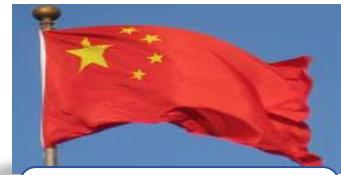


上田信息



中文本地消息 月刊
2025年11月号(No.104)

特
写

『和平之灯』，从广岛至上田由中学生们传承对和平的希望

令和7年是战后80年的最大的具有里程碑意义的一年；上田市从施行「希望没有战争的世界・非核和平都市宣言」以来，已经迎来了第15个年头。

在这个重要的节点，为了持续将对和平的希望，传承给未来，设置了「和平之灯纪念碑」。这个纪念碑的火焰，是从广岛市的「和平之灯」和长崎市的「誓言之火」所分来的尊贵之火。



扫码浏览揭幕仪式

◆◆◆将对和平的希望传承至未来◆◆◆

◆设置了和平之灯纪念碑

纪念碑的设计是从约600份的募集总数中选考而出，采用了上田市千曲高中1年级（当时）神野同学的作品。设计的理念是「只要大家一起手牵手，就会没有拿武器的手，大家都会和平」。

纪念碑设置在本厅舍停车场，还请市民们参观。



上田市「和平之灯纪念碑」揭幕仪式
令和7年8月8日

▪点火仪式（8月1日）

用从广岛和长崎分来的火焰，点燃了和平之灯纪念碑

▪揭幕仪式（8月8日）

一起访问了广岛的中学生们，也一起参加了纪念碑的揭幕仪式。

▪纪念碑的设计

表达的是，「只要大家一起手牵手，就会没有拿武器的手」。

引领未来的中学生们，在广岛现地分火。本篇将介绍中学生们在广岛市的学习和体验。还请利用本次机会重新考虑有关「和平」。

第一天 7月30日（周三）

□和平纪念公园之旅

一边听取导游的讲解一边与导游对谈；参观了和平纪念公园。参观之后还与导游分享了感想，重新思考了对和平的想法。

□纸鹤塔

共同学习了从原子弹投入至今，城市的复兴变化；怀抱对和平的希望折了纸鹤。

第二天 7月31日（周四）

□广岛和平纪念资料馆

学习了由原爆带来的灾害的实际情况。

□被爆人员体验谈

倾听了遭受到原爆受害者的经验谈

□分火「和平之灯」的火焰

「和平之灯纪念碑」的火苗，是从广岛「和平之灯」分来的。



和平之灯（广岛市）

是为了沉痛哀悼原爆的受害者，废绝核武器和渴望世界恒久和平而建造的。

从昭和39年（1964年）

8月1日点火以来，至「核武器从这个世界上消失之日」会持续燃烧。



扫码浏览特写内容



上田市的人口状况（令和7年11月1日现在）

总人口：150,831人 其中外籍人口：5,141人 中国籍：943人（占外籍人口总数的18.3%）

☆☆☆ 健康与运动 ☆☆☆

活动名称	日期·时间	场所	费用	报名方式
塩田の郷マレットゴルフ場 納会大会 (盐田木植高尔夫球场年会)	11月30日 (周日) 8:30~12:00 (签到时间为 8:00~)	塩田の郷 マレットゴルフ場 (前山 2400-1)	1,000 日元 (含保险费, 当天收取) 还另需 500 日元入场费 (持有年券人员除外)	截止 11 月 25 日 (周二) 用 电话, FAX 或者前往窗口。 塩田の郷マレットゴルフ場 0268-39-4455 (FAX 兼用) (スポーツ推進課)
ささらの湯 冬まつり (ささらの湯 冬季节)	12月7日 (周日) 10:00~14:00	室賀温泉ささらの湯	购买物品时需要	室賀温泉ささらの湯 0268-31-1126 (農業政策課)
上っ子わいわいまつり (上田孩子哇哇节)	12月14日 (周日) 10:00~13:15	東御中央公民館 (東御市県 288-4)	购买物品时需要	上田子ども劇場事務所 0268-71-7349 (生涯学习·文化財課)
バドミントンサークル (羽毛球训练班)	中学生以上 每周四 19:00~21:00	上田城跡公園体育馆	500 日元/每月	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)
	育儿年代的女性 每周四 13:00~15:00	上田城瀬公園 第二体育馆		
ポップ体操教室 (婴幼儿体操 1 岁半~ 入园前)	12月2日·12月16日 (周二) 两日程 10:30~11:30	上田城跡公園体育馆 劍道場	700 日元/每组	NPO クラブ USC 0268-26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)
親子運動あそび教室 (幼儿园小班~大班)	12月13日 (周六) 10:00~11:00	神川小学校体育馆	500 日元/每组	
キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	12月20日 (周六) ■ 10:00~11:00 (小学 1~3 年级) ■ 11:15~12:15 (小学 4~6 年级)	川西小学校体育馆	500 日元/每人	
①クリスマス フラワーアレンジメント (圣诞插花) 先到前 20 名	12月8日 (周一) 19:00~	真田中央公民館 第 2 会議室	4,000 日元	①请在 11 月 26 日之前 (周三) 电话联系 NPO さなだスポーツクラブ 0268-72-2657 (14:00~, 周二与节假日休息) (真田地域教育事務所)
さなだスポーツクラブ 20 周年記念 ②ファミリースポーツ フェスタ (家庭体育节)	12月14日 (周日) 9:30~13:00	真田中央公民館 大ホール	免费	

◆有关制作迎春花插花讲座事宜

日期	12月27日 (周六) 13:30~15:30 (签到时间为 13:00~)
地点	上田駅前ビル パレオ 2 階 会议室
内容	用生花制作正月用的插花
讲师	関口鶯佳氏 (勅使河原和風会·「青い鳥」主宰者)
定员	先到前 20 名
费用	3,000 日元 (材料费)
携带物品	插花用剪刀, 装作品的袋子, 垃圾袋, 围裙 (需要的人士)
报名方式	11月24日 (周一, 调休日) ~ 12月24日 (周三) 请电话联系, 或者直接前往窗口咨询。
其他	12月24日 (周三) 以后取消的人士, 需要收取材料费。
咨询	上田情報ライブラリー 0268-29-0210 (每周星期二为休馆日)



应急电话 (夜间·休息日, 可介绍能够就诊的医疗机关)

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!!

◆有关生活与健康的咨询会

日期/时间	12月5日, 12月12日, 12月19日, 12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	可与律师及保健师面对面咨询
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, 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!!

◆有关培养痴呆症支援者讲座

日 期	12月9日 (周二) 13:30~15:30 (13:00 开场)
场 所	丸子文化会館 小ホール
内 容	正确理解痴呆症, 温馨守护痴呆症人士及那家庭的支援者培养讲座。
讲 师	永井悦子氏 (社会福祉法人恵仁福祉協会特別養護老人ホームアザレアンさなだ施設長)
对象人群	市内在住·在勤的人士 (以前有参加过讲座的人士, 本次也可参加)
定 员	先到前 50 名
携带物品	书写用具, 饮用水等.....
报名方式	11月17日 (周一) 以后, 请电话联系我们
咨询	高齢者介護課 ☎ 0268-23-5140



想了解有关痴呆症!
想学习有关痴呆症!

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①12月2日 (周二) ·9日 (周二) 上田城跡公園体育馆 ②12月19日 (周五) /上田城跡公園体育馆 柔道場 ③12月2日 (周二) /丸子文化会館 小ホール ④12月16日 (周二) /長瀬市民センター ⑤12月10日 (周三) ·12月23日 (周二) /真田中央公民館 ⑥12月5日 (周五) ·12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①④的人士需要准备室内用运动鞋; 参加②的若有瑜伽垫的人士还请携带, 或者携带浴巾。 * (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



◆有关为了高龄者着想的「热休克/ヒートショック」对策方法

在之后的季节, 将会增加热休克的风险。为了防止事故的发生, 还请在入浴时留意以下几点内容。

- 请在入浴前, 先调整脱衣室及浴室的室温。
- 请将水温设置在 41 度以下, 入浴的时间控制在 10 分钟左右。
- 不要急着从浴缸中站起。
- 避免餐后 30 分钟~1 个小时之内的入浴; 避免饮酒后·服药后的入浴。
- 在入浴前, 还请与家人打声招呼。
- 在入浴前后, 还请充分地补充水分, 防止出现脱水症状。
- 感觉身体有不舒服时, 还请避免入浴。



上 田 市 网

*请参考以上几项内容, 享受安全快乐入浴时刻, 渡过健康舒适地冬天!!

请咨询 : 高齢者介護課 ☎ 0268-23-5131

上田市内科・小兒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 ●小兒科 (15 岁为止) 0268(21)2233

《为什么总是戒不掉烟？～尼古丁中毒（依存症）～》

◆有百害无一利

有关香烟对我们身体的危害，我想大家都已经知道了吧？

香烟的烟雾里，含有约 70 种类以上的致癌性物质；以肺癌，喉头癌，食道癌为首，与多数的癌症都有关联。再次，被指出也会与心肌梗塞及脑卒中等的心血管疾病，慢性闭塞性肺疾病等的呼吸器疾病，糖尿病，牙周病，睡眠障碍，痴呆症，促进老化等都有关联。

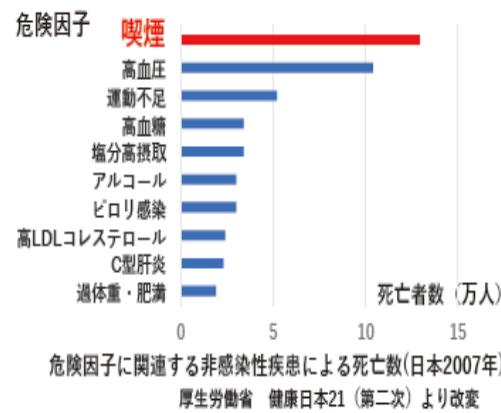
而且，被动吸烟（吸二手烟），不仅对本人，对周围的人（特别是孕妇及孩子）的健康，也会受到极大的健康影响。



◆尼古丁中毒

那么，健幸长寿的最大敌人（如图：与危险因子相关的非感染性疾病的死亡人数第 1 位）“香烟”，为什么总是戒不掉呢？那是因为香烟里所含的尼古丁，受到大脑的报酬（奖励系统）的影响，过度分泌将对大脑带来快感及欣快感的多巴胺。多巴胺是幸福激素的一类，原本是为了意欲及集中力，生存及留下子孙时所需要的激素。但是，效果都会长期持续，一旦失去效果就会感到很烦躁，就会再次需要尼古丁，这就被称之为尼古丁中毒。

因此，即使知道这是有害身体健康的，据说以个人的努力想要戒掉烟是相当困难的，禁烟成功率只有 10%。因好奇心及被朋友邀请，不经意间就开始了吸烟生活，一旦养成了吸烟的习惯，越年轻的人士越难以戒掉；之所以，需要对年轻人推广启发活动。



◆为了健幸长寿还请禁烟!!

禁烟的门诊治疗成功率在不断的上升，已经达到了 70%~80% 的成功率，已经常年吸烟想要禁烟的人士，为了克服依存症，还请前往专门医院就诊。

厚生劳动省及上田市的网页上都有登载香烟的危害及有关禁烟的信息，还请浏览。请咨询：地域医療政策課 ☎ 0268-75-5463



◆12月是儿童津贴支付月

令和 7 年 10 月 10 月份~11 月份的儿童津贴将在 12 月 10 日（周三）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。在没有完成办理手续之前是无法支付津贴，还请尽早办理手续。

咨询窗口：●子育て・子育ち支援課 ☎ 0268-23-5106
●丸子市民サービス課 ☎ 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

◆有关长野县最低薪资通知

本次薪资的「最低薪资」改订制度，适用与在长野县内的事业单位工作的所有劳动者。本次改订制度从令和 7 年（2025 年）10 月 3 日起实施，将最低时薪改订为 1,061 日元/h。

再次，将实施对中小企业・小规模事业单位，上涨薪资的环境整备，维持雇用的支援对策。还请有效利用!!

咨询窗口：【有关最低薪资方面】

●長野県労働局労働基準部賃金室 ☎ 026-223-0555 （或者直接去家附近的劳动基准监督署）

【有关补助金方面】

●业务改善补助金 → 長野県労働局雇用環境・均等室 ☎ 026-223-0560
●职业进修补助金 → 長野労働局職業対策課 ☎ 026-226-0866



上田市网

◆◆◆12月份各咨询窗口名单◆◆◆

咨询内容	日期	时间	地址	报名方式	咨询窗口名称
生活消费咨询/市民咨询	每周一~周五	9:00~12:00 13:00~16:00	市役所(本庁舎)	需要预约	上田市消費生活センター 0268-75-2535
法律咨询 (每人1年1次20分钟)	12日(周五) 26日(周五)	13:00~16:00		需要预约	市民課 0268-71-8051
行政咨询	9日(周二)	13:00~15:00		无需预约	
土地边界●不动产鉴定●建筑咨询/房产登记法律咨询	11日(周四)	13:00~16:00			
行政咨询/登记●法律咨询	17日(周三)	9:00~12:00	丸子地域自治センター	需要预约	丸子生活環境担当 0268-42-1216
行政咨询	19日(周五)	13:00~15:00	真田地域自治センター	无需预约	真田生活環境担当 0268-72-0154
	1日(周一)	9:00~12:00	武石地域自治センター	无需预约	武石生活環境担当 0268-85-2312
人权烦恼咨询	每周一~周五	8:30~17:15	—	无需预约	みんなの人权 110番 0570-003-110
	每周一·三·四	9:00~16:00	長野地方法務局 上田支局		長野地方法務局上田支局 0268-23-2001
	4日(周四)	10:00~16:00	中央解放会館		人權共生課 0268-23-5393
	4日(周四)	9:00~12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター 0268-42-6694
	2日(周二)		真田地域自治センター		真田市民センター 0268-72-0154
	1日(周一)		武石地域自治センター		武石市民サービス課 0268-85-2827
与女性律师的法律咨询	18日(周四)	10:00~12:00	市民プラザ・ゆう	需要预约	市民プラザ・ゆう(人權共生課) 0268-27-2988
与女性咨询员的各种咨询	每周二	11:00~18:00			市民プラザ・ゆう(人權共生課) 0268-27-3123
	每周四	10:00~17:00		提前2天电话预约	
认知机能检查	每周三	9:30~12:00	市役所(本庁舎)	需要预约	高齢者介護課 0268-23-5140
若年痴呆症●痴呆症咨询	每周一~周五	8:30~17:15			健康推進課 0268-23-8244
宅家问题咨询·心理咨询	咨询后决定				
青少年电话咨询	每周一~周五	9:00~16:00	—	—	少年育成センター 0268-22-8080 (生涯学习·文化財課)
单亲家庭●家庭儿童咨询	每周一~周五	9:00~16:00	ひとまちげんき· 健康プラザうえだ	无需预约	子育て·子育ち支援課 0268-23-2000
小中学生的教育咨询				需要预约	教育相談所 0268-27-0241
发育咨询		8:30~17:15			発達相談センター 0268-24-7801
为了自家孩子的就职咨询	每周一	10:00~17:00	若者サポート ステーション・シナノ	需要预约	若者サポート ステーション・シナノ 0268-75-2383 (地域雇用推進課)
年轻人专属的各种工作咨询	每周一·周四				
就职●劳动咨询	每周四·周五	9:00~17:00	勤労者福祉センター	需要预约	地域雇用推進課 0268-26-6023
生活●就职咨询	每周一~周五	9:00~17:00	ふれあい福祉センター	无需预约	マイサポ上田 (生活就労支援センター) 0268-71-5552(福祉課)
外国市民综合咨询	每周一~周五	9:00~17:00	市役所(本庁舎)1楼	无需预约	人權共生課 0268-75-2245
有关中小企业● 小规模事业单位的经营咨询	2日(周二) 16日(周二)	9:00~17:00	上田合同庁舎	一周前电话 预约或者是 线上预约	長野県よろず支援拠点 026-227-5875(商工課)
	10日(周三)	10:00~16:00	市役所(本庁舎)		



上田市内科●小兒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 ●小兒科(15岁为止) 0268(21)2233

◆有关食品捐赠事宜

活动主要内容是，募集我们平日在家中未能消费完的食品，提供给需要食品支援的人士们及福祉设施等。还请市民们多多支持提供食品。

日 期: 2025 年 12 月 6 日 (周六) 10:00 ~ 11:30

地 点: ひとまちげんき・健康プラザうえだ

食品种类: 满足以下条件的罐头，预制食品，干面，大米
方便面等可以保存的食品。

①有明确标记赏味期限，并且赏味期在一个月以上的食品。

②外包装没有破损及未开封的食品。

③生鲜食品以外的食品 (2024 年以后生产的大米)



咨询: 上田社会福祉協議会 ☎ 0268-27-2025

◆来至「环保屋/エコ・ハウス」的通知事宜

●不用品交换信息 (*以下信息为 9 月 24 日时点所登记的信息)

每次只可以介绍一件不需要使用的物品。想要转让的人士与需要接收转让的人士，在使用本制度时，需要双方各自承担责任 (绝对不允许有金钱交易。登录时间为 3 个月)。

举 办 时 间: 每周一至周五 10:00 ~ 16:00 (地址为上田市清洁中心内)

【转让物品】: 电饭煲 (5.5 合用) 电视 (35 英寸) 床垫 (单人·双人用) 胶底短布娃 (22.5cm) 5 月人形
化妆桌 (附带椅子) 泡菜用玻璃瓶 暖炉桌 (90×90cm) 暖炉卓被子 (200×240cm) 女性用浴衣一套
(附带鞋子) 男性浴衣 窗帘 (110×200cm) 蕾丝窗帘 (105×200cm) 电子钢琴 (雅马哈) 电子琴

【希望转让的物品】: 成人用纸尿裤 和服 大型犬用狗屋 除草机

●有关回收旧衣物事宜

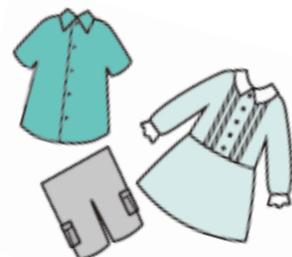
时 间: 周一·周三·周五 各日程的 12:30 ~ 15:30

地 点: 环保屋 (エコ・ハウス) → 上田市清洁中心停车场内

内 容: 免费回收还能够穿着的衣物，所回收的衣物将作为旧衣服或者废布再使用。

回收种类: 旧衣服 (衬衫 裤子 毛衣 摆粒绒外套 夹克 大衣等)，洋娃娃 毛毯 包等。

其 他: 请将衣物清洗干净后，折叠好放入透明的 30L (宽: 30cm · 长: 15cm · 高: 30cm)
的小塑料袋里。



●无法回收的衣物如下:

- 污渍过多的衣物，无法再利用的衣物
- 垫的被子 盖的被子 枕头 床单 座垫 地毯等
- 宠物用毛毯 毛巾等
- 公司的制服 工作服 校服等
- 塑料雨衣 雨伞 长靴等



上 田 市 网

防止供水管道的冻结·破损

冬季是水管设备容易发生结冰及破损的季节。使用的水管 (宅基地内) 是需要自己管理。请确认不冻栓 (放水栓) 阀门，防冻条等有无正常工作，适当管理空置房屋等，包括长期没有使用的设施。

●漏水减免对象之外……因结冰原因的破损，即热式热水器及锅炉等的热水器的破损，抽水马桶等装置的破损。

●故障修理……请委托市指定的供水装置公司

请咨询: サービス課 ☎ 0268-75-1092

应急电话 (夜间·休息日，可介绍能够就诊的医疗机关)

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

来至消费者生活中心的通知

年末急增!!请注意强制劝诱购买海鲜的电话!!

一旦临近年关,有关螃蟹等的海鲜产品的「电话劝诱贩卖」及「单方发送商品」的纠纷咨询有所增多。从咨询的事例来看,在接到电话劝诱的电话时,即使拒绝了购买,被商家告知会单方发货后就挂断电话的例子;换着其他电话号码,会接连拨来好几次电话的例子;这些都是商家固执且强制性的劝诱方法。

还有,突然被寄到海鲜产品的到付商品,也有同居的家人支付了货款的例子。



致消费者的建议:

◆若是不需要还请果断拒绝;若是即使拒绝也被单方寄到到货支付的快递,请拒绝收货!!

■「会给您最优惠的价格,买吗?」「我们要关门了买吧?」等,强制性的让购买的劝诱比较显眼。若是不需要的话,还请果断拒绝,立即挂断电话。

被单方邮寄到到货付款快递时,还请当场给快递员讲明事情的经由,再记录好商家的名称及地址等信息后拒绝签收,也不要支付货款。

◆即使支付了货款,也可以向商家申请退款!!

■被单方面的发送到商品的话,是不需要支付货款的,可以要求退回已支付货款。

◆若是在电话劝诱时不得已签约,可以使用「解约保障制度」!!

■即使在电话中承诺了要购买,根据特定商交易法,在收到书面契约书起8天以内,可以通过书面或邮件方式提出解约。

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)

◆世界厨房之「玻利维亚」篇

时 间	2025年12月14日(周日)9:30~
场 所	市民プラザ・ゆう1楼 料理室
内 容	通过料理学习那国家的风俗文化,本次将介绍烹饪玻利维亚料理
讲 师	山川きよみ女士(玻利维亚出身)
定 员	先到前30位
费 用	500日元(小学生以下免费)
携 带 物 品	围裙,头巾,书写用具
报 名 方 式	11月25日(周二)以后,请电话或邮件联系我们
咨 询	①上田市多文化共生推進協会(AMU) 0268-25-2631 ↗ueda_tabunka@po15ueda.ne.jp ②人権共生課 0268-75-2245 ↗jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp



◆11月份应缴纳税金的期限如下

●国民健康保険税 5期

●後期高齢者医療保険料 5期

●介護保険料 5期

*以上各税金的纳税期为12月1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



世界をつなぐ。未来をつくる。
出入国在留管理庁 有关出入国在留管理厅的生活引导视频
Immigration Services Agency



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个国家的语言所制作。

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



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

12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	上田市中丸子 1771-1	0268-42-1111	外科・内科診療時間 9:00 ~ 17:00
	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
	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 (缓和治疗)
	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
	丸子中央病院	上田市中丸子 1771-1	0268-42-1111	外科・内科診療時間 9:00 ~ 17:00
14 日 周 日	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	宮坂内科小兒科医院	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
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	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	上田市神畠 437	0268-38-2011	眼科
	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
	丸子中央病院	上田市中丸子 1771-1	0268-42-1111	外科・内科診療時間 9:00 ~ 17:00
21 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
	上田国分糖尿病内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科、糖尿病内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
28 日 周 日	塩田病院	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、皮肤科
	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
30 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
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
31 日 周 三	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
	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
	いとうら呼吸器内科・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

《上田市内科・小儿科初期急救中心》

地址: 上田市綠ヶ丘 1-27-32

内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

*8月14日~8月16日→休診

诊疗日: 每天

小儿科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

*12月30日~1月3日→休診

诊疗时间: 20:00 ~ 22:30

●请事先电话咨询后, 再前往就医!!



应急电话 (夜间・休息日, 可介绍能够就诊的医疗机关)

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