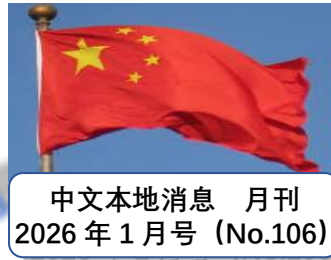




上田信息



中文本地消息 月刊
2026 年 1 月号 (No.106)

令和 8 年 市长新年致辞

谨祝大家新年快乐；祝新生上田市诞生 20 周年「宽容与对话」

～以人・城市光辉闪耀的幸福实感都市为目标～

在迎来崭新的一年，我衷心祝福大家多福健康；同时也衷心感谢去年对市政的大力支持和配合。

在本年的 3 月 6 日新生上田市从诞生至今将迎来第 20 个年头。在这期间，通过长辈们的不懈努力和在市民们的温馨支持下，培育出了新市的一体感，并且实现了稳步发展。在此，我再次感谢各位市民们的大力支持。

在至今的步伐基础上，希望能让市民们感到自豪，笑容满面，想要持续居住的「故乡上田」为目标；全力推进以有效利用「市民力量」「共感力量」的城市建设。



◆ 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，有关上田地地域广域连合的资源循环设施建设，在去年 6 月与当地相关团体和广域连合及上田市，缔结了「有关决定资源循环型设施建设地的基本协议」。在此，衷心感谢当地居民们的理解和相关团体工作人员们的大力支持。将以本次的协议为契机，推进步入下一个新台阶，在建设设施的同时，也稳步推进该地区建设的准备工作。

今后也会在重视与当地居民们的信任关系的同时，为了让支撑我们生活的处理事业持续进行，我们会竭尽全力推进面向早期实现「安全・安心的设施建设」和「提高当地价值的地域建设」。

◆ 有关供水管的广域化方面

从令和 6 年（2024）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会」，共计 6 次进行了相关协议。并且在去年 11 月总结了组织体制及财政运营等的方向性；在今后进行的讨论基础上，已就作为指导方针的基本计划达成一致。

本年，会在至今收到市民们的宝贵意见及要求中，整理出有关判断是否需要广域化的重要协议项目，及进行制作事业计划协议。供水管是支撑市民们的生命和生活的重要生命线。在将来为了确保稳定地持续提供供水服务，我们将长期性的且多方面的从根本的观点来认真考虑供水业务的该有方式。

◆ 步入新台阶（已经开始第三次上田市综合计划）

在今年 4 月即将开始实施，在上田市内的小学生，中学生，高中生及成人多数支持下，所策定的以「第三次上田市综合计划」为基础的城市建设计划。

本次计划的目的是提倡将来该有的城市景象「人・城市光辉闪耀的幸福实感都市」；我们的想法是，推进安全安心，任何人都能够感到幸福的城市建设。

今后的城市建设，当然需要应对急剧人口减少的大课题；对于像人们的价值观及生活方式的多样化・复杂化的社会环境的变化，重要在于灵活且准确的应对。

持续至将来，希望市民们也能够安全安心笑容满面的生活，同时也被多数人们爱戴的城市建设为目标，将以崭新的综合计划为基础，稳步推进市政的运营。

◆ 有关上田城复兴方面

在上田城迹整备事业方面，在推进修订整备基本计划和三十间堀迹的发掘调查的同时，自去年开始，面对武者溜的复兴，已经着手于上田城迹公园内的旧市民会馆的解体施工工作。

再次，今年是仙石忠政着手对上田城的复兴以来，迎来第 400 个年头的重要年份。现有上田城的护城河与石墙，留存着多数由仙石忠政重建的遗迹。在保存这些遗迹的同时，推进实现收到许多来至市民们对舞者溜的思念；及城楼复兴的大梦想的整备事业。

由真田氏筑城，仙石氏复兴，再由松平氏继承的上田城迹的复兴整备事业，我们诚挚地请求能得到市民们的支持。

◆ 结语

我偶遇了「万物皆有天赋使命」这句话。意识是，在这个世界上所存在的所有物体，都有来到这个世界上的目的和应该完成的职责（使命）。「您！您！还有您！」都有被天赐的使命。

而且，即使关于一件事，都会从各自的思考方法中产生出各种各样的意见。我们在互相接受不同思考方法及立场，再加深对各自理解的同时，持一颗宽容之心，进行对话；为了实现「人・城市光辉闪耀的幸福实感都市」，我们将努力推进重组上田市。在此祈祷，今年对于广大市民们来说皆是充满希望的一年。

上田市的人口状况（令和 8 年 1 月 1 日现在）

总人口：150,627 人 其中外籍人口：5,101 人 中国籍：939 人（占外籍人口总数的 18.40%）

2025 年（令和 7 年）上田市主要实施的市政项目

1 月	开设了上田市官方粉丝社区网站「うえだ UPI」 出版了日本遗产短篇小说「信州上田 10 ストーリーズ」①	1	上田市日本遺産が10篇の短編小説になりました
2 月	举办了地域福祉推进论坛会		
3 月	第五中学校舍改建完工，已经开始投入使用 ② 导入了有效利用 TicketQR 的家乡纳税・当地支付类型服务 策定了上田市未来孩子闪耀计划～第 3 次上田孩子・育儿计划支援事业计划～③ 实施了上田城跡停车场收费化	2	25 年 1 月書籍発売決定しました
4 月	策定了上田市部活动地域展开推进计划 实施了与麒麟集团的人事交流活动 创设了节能家电换购支援补助制度 丸子かわまち公园正式投入使用④ 上田市古战场公园网球场正式投入使用 开始配发第 3 弹・上田市下水井盖卡（武石・美しの塔）	4	3 上田市未来っかがやきプラン 上田市子ども子育て支援事業計画（上田市こども計画）
5 月	实施了为营造出热闹气氛的社会实践（在上田市车站前水车广场开设美食车）⑤		5
6 月	缔结了有关决定资源循环型设施建设地的基本协议 为武者溜的复兴整备，已经开始着手旧市民会馆的解体施工 制定了与「认知症共存的城市・上田市希望都市宣言」		6
7 月	着手将あいぞめの湯，盐田地域自治中心的照明更换为 LED 电灯 实施了美ヶ原高原观光大巴运行事业 【非核和平都市宣言 15 周年纪念事业】 实施了市长和市内中学生访问广岛市分火，及和平学习活动⑥ 开始了新生上田市诞生 20 周年纪念事业	8	7
8 月	与株式会社 K—POWER 缔结了「灾害时有关对受灾者的支援协议」 修订了上田市测量设计业协议会与「在灾害时有关调查，测量及设计等的应急回复工作的协议」⑦ 【非核和平都市宣言 15 周年纪念事业】设置了和平之灯纪念碑⑧ 上田市内科・小児科初期急救中心的搬迁工作 开始为 J—信用卡的导入程序登录	9	10
9 月	在小中学校实施防灾供餐 【瑞士连邦达沃斯姐妹都市提携 50 周年纪念事业】 对真田地域小中学校实施了瑞士特别供餐企划⑨ 与长野县遊技业协同组合 上小遊技场组合缔结了「灾害时有关设施利用的协助协议」 有关实施「认知症共存的城市・上田市希望都市宣言」的相关事业（上田城西・南城楼的灯光秀；周知・启发活动） 上田市・青木村地域公共交通便利增进实施计划得到了国土交通大臣批准 与社会福祉法人まご福祉会缔结了「灾害时对需要顾虑者紧急接收的协议」 与竹内制作所缔结了「灾害时有关提供建筑机械的协议」		11
10 月	与ダイドードリンコ株式会社缔结了「灾害时有关提供饮用水供水协议」 与株式会社アクティオ缔结了「灾害时有关提供设备及材料的协议」 作为野生动物对策，有效使用智能手机，导入捕获确认应用程序 关于工作世代的健康增进，与当地企业共同举办了「女性健康课题实践对策讲座」 举办了工业未来节 in UEDA 2025⑩		12
11 月	成立了儿童发育教育综合支援中心 开设了市民 ICT 推进中心「i ブラザうえだ」⑪		
12 月	举办了小中学校学生议会～收到了来至市内 4 所小中学校的意见～⑫ 开始投入使用上田市道路损坏通报系统 【非核和平都市宣言 15 周年纪念事业】 上田市和平祈祷事业举办了～用音乐和图像纺织对和平的希望～		

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!!

☆☆☆健康活动☆☆☆

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
親子で学ぶ身体作り&ケアの教室 (小学生～中学生の野球競技者とその保護者・先着 10 組・最小催行組数 5 組) 【親子共同学习创作及保养身体】 ※小学生～中学生的棒球选手及家长 先到前 10 组，5 组以上举办。	2 月 20 日・3 月 20 日 4 月 17 日・5 月 15 日 6 月 19 日・7 月 17 日 ※以上日期均为周五 各日程的 19:00～20:30	県営上田野球場 (上田古戦場公園内)	2,500 日元/组/ 次※有兄弟姐妹一起参加时， 每人需多加 500 日元费用。	请将姓名，年龄（年级） 联系方式发送邮件致 上田市スポーツ協会 ☎0268-22-0695 ✉sports@ueda.ne.jp (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)	2 月 3 日・2 月 17 日 ※以上日期均为周二 各日程 10:30～11:30	上田城跡公園 第二体育館	700 日元/组	电话联系! ① ④也可网上申请 NPO クラブ USC ☎0268-26-5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)  ①报名申请  ④报名申请
②親子運動あそび教室 (幼儿园小班～大班)	2 月 21 日 (周六) 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)	2 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	
④ズンバ教室体験会 (尊巴舞体验会)	2 月 14 日 (周六) 9:30～10:15	西部公民館 大ホール	■ 1,000 日元/ 人 ■ 1,500 日元/ 组 (小中学生亲子组)	
⑤ドッジボールクラブ体験会 (躲避球游戏体验会， 大班～小学 3 年级)	2 月 21 日 (周六) 13:00～16:00	神川小学校体育館	免费	
スポーツ鬼ごっこ交流会 (运动捉迷藏交流会，小学生)	3 月 29 日 (周日) 12:30～	真田体育館	3,000 日元/组 (含保险费)	NPO なだスポーツクラブ  扫二维码申请 ☎0268-72-2657 (14:00～、周二及节假日休息) (真田地域教育事務所)

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	① 2 月 3 日 (周二)・17 日 (周二) 上田城跡公園体育館 ② 2 月 27 日 (周五) / 上田城跡公園体育館 柔道場 ③ 2 月 3 日 (周二) / 丸子文化会館 小ホール ④ 2 月 17 日 (周二) / 長瀬市民センター ⑤ 2 月 10 日 (周二)・2 月 25 日 (周三) / 真田中央公民館 ⑥ 2 月 20 日 (周五)・2 月 27 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



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

◆◆◆2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年度1次20分钟免费）	13日（周五） 27日（周五）	13:00～16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051
行政咨询	10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	12日（周四）	13:00～16:00			
行政咨询/登记・法律咨询	18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	20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
人权烦恼咨询	每周一～周五	8:30～17:15	—	无需预约	みんなの人権 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
	6日（周五）	13:00～16:00	中央開放会館		人権共生課 ☎0268-23-5393
与女性律师的法律咨询	26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（人権共生課） ☎0268-27-2988
与女性咨询员的各种咨询	每周二 每周四	11:00～18:00			提前 2 天 电话预约
	14日（周六） 28日（周六）	10:00～17:00			
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		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ		
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 （生涯学習・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・子育て支援課 ☎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 （就労サポートセンター）	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	まいさば上田 （生活就労支援センター） ☎0268-71-5552（福祉課）
外籍市民综合咨询	每周一～周五	9:00～17:00	市役所（本庁舎）1 楼	无需预约	人権共生課 ☎0268-75-2245
有关中小企业・ 小规模事业单位的经营咨询	3日（周二） 17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）
	18日（周三）	10:00～16:00	市役所（本庁舎）		

◆1月份应缴纳税金的期限如下

- 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
- 市県民税・森林環境税 4期

※以上各税金的纳税期为2月2日(周一), 敬请各位市民遵守纳税期, 按期纳税!!

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。根据会场所开放的时间会有所不同，还请确认由自治会在 1 月 16 日分发的「令和 8 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 9 日（周一）～3 月 16 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	■ 各会场的休馆日无法受理申告。 サントミュージーゼ周二；丸子文化会館周一为休馆日。 ■ 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



上田市网

◆在上田税务署的确定申告

申请期间	2 月 16 日（周一）～3 月 16 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
邮寄地址	申告书及附加资料需要书面提交时，请邮寄与下方地址 〒385-8622（无需地址） 関東信越国税局業務センター佐久分室
其 他	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



国税厅官方 LINE

◆请不要忘记折旧资产（固定资产税）的申告

1 月 1 日现在所持的资产，每年需要向资产所在地的市町村申告。每年接近申告的结束时期，都会非常拥挤，还请大家尽早配合申告。详情还请确认市网。申告对象人员例如下：

- ①经营出租房·停车场·店铺·工场等人士
- ②设置有太阳能发电设备的人士
- ③经营农业的人士

以下是主要种类折旧资产

不动产租借业	栅栏·绿化树木·屋外电器设备等
餐饮店	接客用家具·备用品，厨房设备等
美容美发行业	美容美发店用椅子，标志杆等
工场	车床，压力机，熔接机等
农业	塑料大棚，农业用机械等
共通	停车场，外部构造，太阳光发电设备等

*不需要申告的资产例子：家用乘用车税和轻家用乘用车税的对象车辆，建材型太阳发电面板。

申告方法：截止 2 月 2 日（周一）请通过在线（eLTAX），利用邮寄方式或前往窗口的任意一种方式，提交申告书。
（申告书在各自治中心窗口都有放置，既可以从上田市网下载）

*我们将不会再对在令和 6～7 年度「无资产」的申告者，邮寄申告书。



eLTAX



上田市网

请咨询：税務課 ☎0268-23-5169

◆2 月是儿童津贴支付月

2025 年 12 月份～2026 年 1 月份的儿童津贴将在 2 月 10 日（周二）汇入指定的银行账户。还请确认！

根据令和 6 年（2024 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。伴随此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

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宝贵地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是，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 6 年（2024 年）11 月～令和 7 年（2025 年）10 月の诊疗部分
邮寄期间	【国民健康保险】将会于令和 8 年（2026 年）2 月上旬～13 日（周五）左右，邮寄给每家的户主 【后期高龄者医疗制度】令和 8 年（2026 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）

◆有关开始「福祉医療費受給者証」的电子申请事宜

有关「福祉医療費受給者証」的部分申请手续，可通过「ながの電子申請」受理。无需前往市役所窗口，任何时间都可以进行申请。具体的申请方式还请浏览市网页。

开始时间：2026 年 1 月 19 日（周一）～

◇仅限儿童分类，可进行新规申请办理。

◇所有资格分类，可进行各种更新手续（医疗保险・转账账号・地址），补办申请手续。



上 田 市 网

请咨询：福祉課 ☎0268・23・5130

◆有关高龄者带状疱疹预防接种事宜

在令和 7 年度，定期预防接种对象人士的接种有效期将截止于 2026 年 3 月 31 日（周二）。

① 若是在 4 月以后接受接种的人士，接种费用将全额自行承担，还请注意！

② 若是没有预诊票的人士，还请联系各保健中心。

对象年龄：在年度内（2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日）满 65 岁・70 岁・75 岁・80 岁・85 岁・90 岁・95 岁・100 岁的人士及 100 岁以上的人士。

接种费用：活疫苗（只接种 1 次）2,400 日元；重组疫苗（接种 2 次）每次 6,400 日元。



上 田 市 网

请咨询：福祉課 ☎0268・28・7124

◆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 中丸子 中丸子第 2

・报名方式：2 月 12 日（周四）～ 26 日（周四）8:30～17:15

・入住者决定方法：3 月 5 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 〒386-0014 材木町 1-2-6 上田合同厅舍南栋 1 楼



公 社 网



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

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



生活指南视频



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!!

◆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，冬日温泉街的景色。

*根据天候，有可能会改变活动内容或是取消活动。

日期：2月6日（周五）～11日（周三·节假日）

时间：18:00～20:30

*点灯仪式将会于6日（周五）17:50～18:00

在北向观音堂境内举行。

场 所	内 容
北向観音境内	彩灯，蜡烛艺术*1
参道（大門通り）	圓形彩灯，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

◆别所温泉祈福灯光秀

将会从2月6日（周五）举办的「上田氷灯ろうまつり」主要活动之前，点亮别所温泉地域内的灯笼及圓形彩灯，此刻的别所温泉街将会呈现出丰富地韵味。

期 间：1月17日～2月1日的周六·周日（共6天）

时 间：17:00～21:00

场 所：北向観音堂参道（大門通り）

外湯（石湯～大湯区間）



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6日（周五）～11日（周三·节假日）
18:00～20:00

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休息处&自助商店「しゅーぶる」的工作人员。



免费乘坐别所线，赏冰灯笼

期 间：2月7日（周六）·2月8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 纸质次数券都为对象范围）

*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·次数券·现金将不在免费范围内

来至消费者生活中心的通知

希望 18 岁・19 岁的年轻人，需要留意的消费纠纷 !!

2022 年 4 月，成人年龄由 20 岁下调为 18 岁。本年度，从国民生活中心总结的签约当事者 18 岁・19 岁年轻人的咨询状况来看，按照商品・服务种类，「美」（如：脱毛美容及医疗美容等）及「金钱」（如：在家工作及副业等）相关的咨询有多数收到。

再次，按照贩卖购买形体分类，有半数以上为「邮购」；特别是有关减肥等的保健食品，在家工作・副业・交友网站及应用程序等相关咨询较为显著。

请注意多数为被卷入以 SNS 的广告等为起因的纠纷！

●脱毛美容

看见有「提供低价格及免费咨询」的广告就前往店铺，却被带入单人房间，在难以拒绝的氛围中，被迫签约高额的契约例子。即使被推荐分期付款，也请不要轻易地签约。

●医疗美容服务

营销的手段与脱毛美容相似，先让您感到不安，提案让你签约产品点评员获取优惠；催促您当天签约，做治疗。请务必确认治疗的风险及一系列的副作用。

●网购纠纷

看了 SNS 的广告，下单了试用装；却被要求支付附带定期购买条件的高额费用。网购是无法申请使用「解约保障制度」，还请注意！

●副业及投资纠纷

请不要轻信强调「轻松赚钱」「赚取利润」「立刻回本」的广告及排名网站的信息。常见有告知没有资金拒绝后，任然有被推荐贷款及办理信用卡等的例子。



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

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

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	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
	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
	はやし内科クリニック	上田市小島 237	0268-38-0101	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 アリオ上田 2F	0268-71-6405	外科
	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
8 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・外科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科・外科
11 日 周 三	角田産婦人科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
	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
	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
	かंगाわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	内科・外科
	上田きたはら泌尿器科内科	上田市中之条 573-1	0268-25-2500	内科・外科
	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
	あさわ皮膚科	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・外科
15 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
	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科・外科
	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
	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
	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	外科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科・外科
22 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
	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	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	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
23 日 周 一	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
	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・外科

《上田市内科・小児科初期急救中心》

地 址: 上田市緑ヶ丘 1-27-32

診 疗 日: 每天

診療時間: 20:00 ~ 22:30

■ 内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

■ 小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

● 请事先电话咨询后, 再前往就医 !!

*8 月 14 日 ~ 8 月 16 日 ~ 休诊

*12 月 30 日 ~ 1 月 3 日 ~ 休诊

