



上田信息



中文本地消息 月刊
2026年2月号 (No.107)

☆☆☆ 谨祝新生上田市诞生 20 周年 ☆☆☆

在令和 8 年（2026 年）3 月 6 日，将迎来新生上田市诞生 20 周年。
在这具有纪念意义的年份，我们特别设置了「20 周年纪念相框」。
为了能让多数的市民们拍摄，且在网络上扩散；在我们共同庆祝新生上
田市诞生 20 周年的同时，也将用来作为氛围的道具在市内 7 处设置了
7 种颜色的拍摄相框。

◇相框的设置场所（2026 年 2 月 16 日時点）

*设置场所随时有调整的可能，还请事先确认上田市网

- 紫红色/上田市役所本庁舎 1 楼
- 绿色/观光会馆
- 紫色/サントミュージーゼ（文化艺术交流中心）
- 深绿色/ひとまぢげんき・健康プラザうえだ
- 蓝色/武石地域综合中心
- 橙色/丸子地域自治中心
- 粉色/真田地域自治中心



上田市的人口状况（令和 8 年 2 月 1 日现在）

总人口：150,423 人 其中外籍人口：5,100 人 中国籍：938 人（占外籍人口总数的 18.40%）



有关开设「临时服务窗口」

我们将会配合大家在因搬家及工作调动，需要办理各种各样手续的繁忙时期，开设平日夜间及休息日也可以办理手续的「临时窗口」。

开设期间：3月23日（周一）～4月3日（周五）

办理时间：周一～周五的夜间（17:15～18:30）；周六·周日（8:30～17:15）

*国民年金课的临时窗口手续办理，仅限在周六和周日。

注意事项

根据办理的各种手续内容，需要携带的证件类也有所不同，详情还请咨询担当课，或是浏览市网。



上田市网

可以通过市网页即时确认本厅舍1楼窗口，及市役所停车场的拥堵状况，在前往还请确认。



上田市网



有关搬迁手续及各种登记报备手续 市民课（市役所本厅舍1楼 窗口A·B·C） ☎0268-23-5334

手续内容

- 迁入·迁居·迁出的搬迁手续*1
- 死亡登记·出生登记·婚姻登记等有关户籍的登记手续
- 印章登录
- 住民票，户籍藤本抄本*2，印章登录证明书等的各证明书的发行申请*3
- 儿童津贴的认定请求
- 个人番号卡的申请，发行，电子证明书的更新*4

携带证件

- 医疗保险的资格确认书，介护保险被保险者证
- 印章登录证（市民卡）
- 个人番号卡（マイナンバーカード）
- 日本有效驾照等的本人确认证件
- 印章
- 外国住民（在留卡，或者是特别永住者证明书）
- 能确认到个人番号卡资料
- 儿童津贴的认定请求（医疗保险的资格确认书，银行存折（或者是能确认到有账号的资料）

- *1. 若是在前住址使用个人番号卡办理了迁出的人士，因为全国共同处理时间为周一～周五，所以在临时窗口可能有无法办理的情况。
- *2. 将不受理本籍地在上田市以外人士的户籍证明的广域发行。
- *3. 印章登录证明的窗口发行，需要印章登录证（市民卡）。若是持有个人番号卡的人士，个人番号卡就是印章登录证，无法委托代理申请，还务必请本人前往申请。
- *4. 周六·周日的个人番号卡的申请，发行，电子证明书的更新需要预约。还请在办理手续的3天前（周六·周日除外），通过电话或是web预约。



个人番号卡预约

持有个人番号卡的人士，可通过下载マイナポータル无须前往市役所，也可在线上办理迁出手续。



有关水道的使用开始·停止手续 上下水道（市役所本厅舍2楼 窗口M） ☎0268-22-1313

有关开始使用自来水·停止手续，在上记期间内，也可以通过电话或是专用网页随时申请。



专用网页

致使用县营水道地区（盐田·川西地区部分）的人士

请咨询：上田水道管理事务所（营业时间 8:30～17:15）
 ☎0120-971-124（免费电话） ☎0268-29-0810



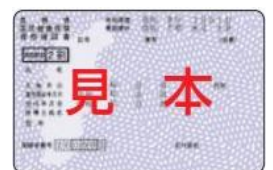
国民健康保险（仅限周六·周日开设）国保年金课（市役所本厅舍1楼 窗口E） ☎0268-75-7121

期间：3月28日（周六）·3月29日（周日）

手续内容：有关国民健康保险的手续

携带证件：• 社会保险资格取得证明书（由会社发行的资格确认书，资格情报通知书）。

- 社会保险资格丧失证明书
- 国民健康保险资格确认书，资格情报通知书。
- 户主与入保者的个人番号卡（マイナンバーカード），或是能确认到个人番号卡资料
- 日本驾照等本人证件。
- 能确认到有银行账号的资料和开户时的印章（仅限办理银行账户转账的人士）



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 (10 月~3 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 冲	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): 市内区间定期车费的 20%

报名方式: 3 月 2 日 (周一) ~ 17 日 (周二) 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 (需要在学证明书)。
- ② 纳税状况调查同意书。
- ③ 定期券的复印件 (使用チケット QR 定期券的同学, 需要定期券发行证明书)。

【*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。】



上田市网

咨询窗口: 教育総務課 ☎0268-23-5100

真田地域教育事務所 ☎0268-72-2655

丸子地域教育事務所 ☎0268-42-3147

武石地域教育事務所 ☎0268-85-2030

◆有关【单亲育儿家庭生活支援特别补助金】事宜

支付金额: 符合条件孩子每人 1 万日元。

对象家庭: 符合以下①②任意一项的单亲家庭。

- ①有领取令和 7 年 12 月份的儿童抚养津贴。
- ②因领取公的年金, 未领取令和 7 年 12 月份的儿童抚养津贴。

申请方法: 符合①的家庭

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!

* (也有不需要办理手续的情况)

符合②的家庭

有必要申请。*请在令和 8 年 3 月 10 日 (周二) 之前完成申请手续。

其他事项: 此次补助金是有效利用了国家的「物价高涨重点对应支援地方创生临时交付金」。



上田市网

请咨询: 子育て・子育て支援課 ☎0268・23・5106

◆有关给单亲家庭孩子, 赠送毕业·入学祝贺品事宜

以今年 3 月中学毕业, 或是 4 月入学小学的市内在住单亲家庭的孩子为对象人群, 赠送祝贺品。

对象: 令和 8 年 (2026 年) 2 月 28 日时点为单亲家庭的人士。

因收入超额或是因为领取公的年金, 未领取儿童抚养津贴的人士。

内容: 赠送给对象儿童, 一人一张 3,000 日元的图书卡。

报名方式: 2 月 16 日 (周一) ~ 3 月 6 日 (周五) 通过电话或是电子申请。

*已经被认定为有领取儿童抚养津贴的人员, 不需要申请。

注意事项: 未提交「现状届」的人员, 将视为对象外人员。




电子申请

请咨询: 子育て・子育て支援課 ☎0268・23・5106

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

☆☆☆其他活动☆☆☆

活动名称	日期·时间	场所	费用	报名方式
武石番ヶ原スキー場(各種スキー検定) 武石番ヶ原滑雪场(各种滑雪等级测试) (初级~高级的滑雪者, 先到前10名)	3月8日(周日) •讲习 10:00~12:00 (9:00~签到) •测试 13:00~15:00	武石番ヶ原 スキー場	9,900日元, 11,000日元 (根据等级 金额会有所 不同, 费用包 含讲习费)	截至前一天电话联系 武石番ヶ原スキー場 ☎0268-86-2213 (武石産業観光課)
高校1・2年生とご家族のための上田看護専門学校オープンキャンパス 「上田看護専門学校, 专为高中1, 2 年级及家长开放校园」	3月10日(周二) 17:30~19:30	上田看護専門学校 (上田市医師会館内、 中央2-22-10)	免费	截至2月27日(周五) 电话联系 (当天也可参加) 上田看護専門学校 ☎0268-25-0539 (地域医療政策室)
昔の借金を請求された人の 緊急相談会 「有被要求偿还旧债人士的 紧急咨询会」	3月14日(周六) 10:00~16:00	長野県司法書士会 館(長野市妻科 399)*需要预约; 也 可电话咨询 ☎0120-448-788	免费	長野県司法書士会 ☎026-232-7492 (市民課)
ポツポ体操教室 (婴幼儿体操1岁半~ 入园前)	3月3日・3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! 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) 

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	① 3月3日(周二)・10日(周二) 上田城跡公園体育館 ② 3月24日(周二)/上田城跡公園体育館 柔道場 ③ 3月3日(周二)/丸子文化会館 小ホール ④ 3月17日(周二)/長瀬市民センター ⑤ 3月10日(周二)・3月25日(周三)/真田中央公民館 ⑥ 3月13日(周五)・3月19日(周四)/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



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!!

◆有关生活与健康咨询会

日期/时间	3月6日, 3月13日, 3月27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	<ul style="list-style-type: none"> 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)

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!!

◆◆◆3 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		无需预约	マンション管理士会 ☎050-7120-6411
有关高级公寓的各种咨询	25日(周三)			需要预约	丸子生活環境担当 ☎0268-42-1216
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	みんなの人権 110 番 ☎0570-003-110 長野地方法務局上田支局 ☎0268-23-2001
人权烦恼咨询	每周一~周五	8:30~17:15	—	无需预约	市民プラザ・ゆう (人権共生課) ☎0268-27-2988
	每周一・三・四	9:00~16:00	長野地方法務局上田支局		
与女性律师的法律咨询	12日(周四) 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) ☎0268-27-3123
与女性咨询员的各种咨询	每周二 每周四	11:00~18:00			
	14日(周六) 28日(周六)	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		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)
	11日(周三)	10:00~16:00	市役所 (本庁舎)		

◇2 月份应缴纳税金的期限如下

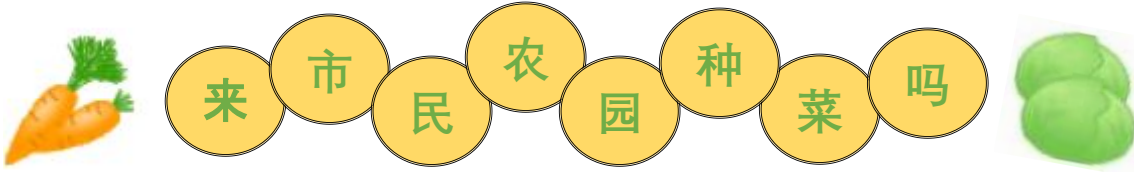
- 国民健康保険税 8 期 ●後期高齢者医療保険料 8 期 ●介護保険料 8 期
- 固定資産税・都市計画税 4 期

*以上各税金的纳税期为 3 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

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



◆有关募集市民农园使用者事宜 [*利用期间: 2026年4月1日~2027年3月31日]

农园名	所在地	募集区域数 (1区域约 100 m ²)	费用
岩門	上田市古里 1637	3区域	5,000 日元/年
上田原②	上田市上田原 740	1区域	
神川	上田市国分 337	1区域	
塩尻	上田市上塩尻 1537	1区域	
新田	上田市上田 2133	1区域	
諏訪形②	上田市諏訪形 526-1	3区域	



- 报名方式: 截止 3月2日 (周一), 请电话联系或是前往窗口申请。(*申请人数居多时将会以抽签方式决定。)
- 其他: 有关使用时的注意事项, 还请务必确认市民农园使用手册 (在市网或是窗口可获取)。

请咨询: 農業政策課 ☎ 0268・23・5122

◆请不要忘记轻自動車的废车 ■更改名义的手续!!

轻自動車税 (类型折扣) 及自動車税 (类型折扣)、将对车检证上所记载的每年 4月1日现有所持者, 或是使用者课税。即使没有所持车辆, 车检证的注册名义没有更改, 也将会作为课税对象。还请办理废车·名义更改手续。

- *有必要办理手续的例子: ■ 没有更改名义, 就将车辆转让给他人。
- 没有办理车检证的废车手续, 就让解体工场解体。

请咨询: 稅務課 ☎ 0268・23・5169

◆有关对重度身心残疾人士的出租车使用料金补助事宜

- 对象人群: 市内在住满足以下条件的人士
- ①持有以下任何一类残疾人手账的人士。
 - 身体残疾者手账 1级, 2级 (限于下肢·躯干或是视觉残疾) ■ 疗育手账 A1
- ②家庭全员的前一年的所得稅額* (在 1~6月申请时, 为上前年的所得稅額) 共计 21,000 日元以下的人士。
 - *租稅特别措施法减免前的所得稅額。
- ③没有接受自動車税或是轻自動車税的减免人士。 ④没有滞納市稅的人士
- 补助金额: 500 日元出租车券 (年间上限为 48 张) ●请将申请资料提交与窗口。
- 对令和 7年度已经领取过的人士, 将会郵寄申请书; 初次申请的人士还请咨询各窗口。

咨询: 障害者支援課 ☎ 0268・23・5158
 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

◆有关补助人工透析的通院费用事宜

- 对象期间: 令和 7年 (2025年) 10月~令和 8年 (2026年) 3月
- 申请时间截止为 2025年 3月 10日
- 符合以下所有条件的人士: ①市内在住有接受人工透析的人士 ②通院距离在单程 2公里以上
- ③没有滞納市稅

*请咨询: 障害者支援課 ☎ 0268・23・5158 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

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



《健幸大脑与社会参与寿命》

◆实践者们的秘诀

去年 9 月，有幸在上田市高龄者学园担任讲师，讲解了有关「健幸长寿与睡眠」方面的知识。参加了本讲座的人士都有积极地实践；在参加讲座之前也有正在计划旅游的人士。此学园的平均年龄为 78 岁，本次讲座内容正是大家都在进行实践的内容。

◆通过挑战激活大脑

「无论活到多少岁都要挑战新事物」……这会使大脑形成新的神经回路；这也是维持活力健幸大脑的秘诀。

多元化的人身经验及兴趣爱好，与多数人的交流，笑，与社会的联系，然而再通过散步及旅游接触大自然，这些都是非常重要的。比如餐食及运动等的创建健康活动，比起一个人实行，与家人及同伴们一起实行的话会更有效果。

◆通过社会参与寿命孕育健幸大脑

虽然我们经常有听说健康寿命这个词，但是等到高龄时我们会面临各种各样的疾病。而且，尽管如此也参与社会，常持挑战新鲜事物的想法，即通过延长「社会参与寿命」孕育健幸大脑，可考虑为能够度过充满活力的一生。

◆上田市的社会参与

上田市正致力于提供以下机会：

具体开设了高龄者学园（3 年制，60 岁以上人员为对象）；寿大学（4 年制，50 岁以上人员为对象）；及寿大学院（2 年制，50 岁以上人员为对象）的讲座。我会尽力支持大家能够进一步的参与社会。再次，健康推进课及运动推进课也有开设多数的健康运动班之外，在上田市扎根与社区的公民馆活动也丰富多彩。

大家都积极地参加这些活动，在那里结识志同道合的伙伴们，再将关系持续至讲座毕业之后，我认为这是非常可贵之事。

◆创建终身健康

当然，为了维持终身身心健幸，重在从年轻时开始持续用心。

从年轻时，记住我在此系列所讲解的健幸生活，希望无论活到多少岁，也能度过一个充实健幸的人生。

延长健康（社会参与）寿命

- 与人的联系：
交流，笑，兴趣爱好，社团（运动，义工等）
- 亲近大自然：
欣赏四季（景色，花草，昆虫等），旅游，新的相遇
- 开始新的事情，关心社会诸事：
兴趣爱好（乐器，卡拉 OK，俳句·短歌，麻将等）
教养·读书·电影·艺术等，
新闻·报道（与社会的关联，日本·世界正发生的事情）

健幸系列之十五
抢先人生一百年时代



请咨询：地域医療政策課 ☎0268・75・5463

来至消费者生活中心的通知

希望注意初次独自生活时的消费纠纷!!

年度末是因升学及就职离开父母身边，一个人开始新生活的时期。特别是新成人们，至今未经历过的各种各样的契约也需要自己签署。在之其中也有较复杂的契约和高额的契约，有不少被卷入意想不到的纠纷例子。在此，希望大家不要被新的生活起点绊倒，介绍以下几点希望注意的消费者纠纷!!

◇有关退房时恢复原状等的「住房租赁」纠纷：

- 在签署契约前，还请充分确认契约资料的记载内容。
入住前，若是发现室内有伤痕及脏污等情况，请务必联系房东。作为证据留下照片或是笔记记录。
- 在入住期间，若是设备出现有异常情况，请立即联系房东。
- 在退房时，请充分确认结算内容，若是不能理解的内容，还请要求房东讲明。

◇有关搬家及废品回收等的“搬家关联”纠纷：

- 在委托搬家时还请确认条款和条件，还请充分考虑价格及服务内容。
- 不需要的物品还请依据各自自治会的规章制度处理。有委托在网上搜索到的公司代理处理，被要求支付高额处理费的案例，在不断增加。
还请務必注意!



◇以新生活为目标的「访问贩卖·电话劝诱贩卖」纠纷：

- 即使有被劝诱让切换电气及煤气的公司，请绝对不要当场签署契约，务必先与家人商量。如果没有必要切换，请果断拒绝。

◇智能手机及网络回线等「通信契约」纠纷：

- 请充分确认套餐内容及服务内容后，再签署契约。
- 若有被劝诱让切换光纤回线，请充分确认契约的条件。

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）

3 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
	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
	こさとクリニック	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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	眼科
8 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
	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
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	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
	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
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	内科、外科、眼科
	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、外科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
	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 五	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、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	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 2F	0268-71-6405	眼科
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
	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
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	斉藤外科医院	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
	こまつ乳腺クリニック	上田市上田 1757-1	0268-75-7321	内科・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	外科
	角田産婦人科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
29 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
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	内科
	桜の丘子どもクリニック	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	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
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮肤科
	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

《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

■ 内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

*8 月 14 日 ~ 8 月 16 日 → 休診

診 疗 日: 每天

■ 小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

*12 月 30 日 ~ 1 月 3 日 → 休診

診療時間: 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