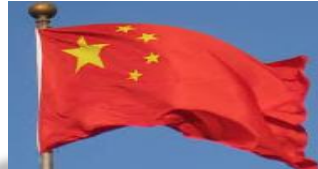




上田信息



中文本地消息 月刊
2025年12月号(No.105)

特

写



上田市上下水道局形象大使
あかりちゃん

☆☆☆致力于可持续性供水☆☆☆

~我们正在考虑供水业务的广域化~

近年，将迎来全国性供水基础设施老朽化的深刻局面。不仅是供水管的老朽化问题；因耐震的施工迟延及人口减少伴随的水费收入减少；因从事供水事业的工作人员的高龄化及人才不足，经营困难所伴随的财政制约等问题；以上原因牵连到各类课题，想要解决此类课题是非常困难的。

关于以上课题，作为强化供水的基盘为目标，我们目前正在考虑和协议，成立以上田市，长野市，千曲市，坂城町，长野县企业局所构成的「上田长野地域水道事业广域化协议会」。

在11月4日的协议会上，同意了在今后将进行的协议会上作为指导方针的「基本计划」；本次的合意并不代表决定了广域化。本次的特写内容，将介绍[考虑广域化的情况]及[今后的进展方向]。

*请咨询：上下水道基盤強化対策室 经营管理課 ☎ 0268•75•2276



供水事业，是由大家支付的水费收入在进行运营

在经营供水事业上，所需要的大部份费用是用「水费收入」在进行运转。

原则上是不使用税金，以「独立核算制」在进行运营。



水费是用于「生产水」和「供水」。

水道事業

生产水



净水处理

以河水及泉水，地下水作为水资源，生产优质的自来水。

检查水质

检测自来水的安全性。

供水

供水管的施工

铺设供水管 ■ 配水管及实施维持管理，从而起到保护我们的重要日常生活。

为了时常都可以享用到安全的自来水，我们需要时常对供水管进行整备养护工作。



安心安全的水

水 费

客 户

上田市的人口状况（令和7年12月1日现在）

总人口：150,831人 其中外籍人口：5,128人 中国籍：937人（占外籍人口总数的18.3%）

上田长野地域供水业务广域化协议状况

在 11 月 4 日 (周二) 举办的协议会上, 为了更进一步的加强考虑推进此次协议, 策划了作为指导方针的「基本计划」。

我们有收到来至构成团体审议会及议会委员们的意见; 在尊重此类宝贵意见的同时, 也会努力做到持续对广大群众的详细说明。



TOPICS

基本计划的概要

- 1 事务, 整備设施, 危机管理等的业务运营基本方针
- 2 组织体制・职员的基本方针
- 3 财务运营・水费・一般会计提款之处的基本方针
- 4 广域化的时期・与周边水道事业团体的广域连携基本方针
- 5 其他的基本方针

可从上市网上,
浏览基本计划的
内容。



今后的进展方向

- 将把优先考虑实施协议的事项, 定位为「重要协议事项」, 进行协议。
- 组织体制及财政运营等, 将考虑制定具体事业内容的「事业计划 (案)」。

重要協議事項

● 企业团 (广域化之后, 运营供水业务的组织) 的存在方式

- 在上田长野地域, 协议事业统合的理由及必要性
- 在成立企业团后, 所构成团体的存在方式
- 企业团议会的议员上限人数及各构成团体的选出比例

● 对于全体地域, 最合适地设施整備计划

- 优化和再次确认整備计划的基本理念
- 仔细审查补助对象事业单位
- 面对有效的实施事业的设计建造 (一次性订购设计和施工的方式), 考虑引入公私合作伙伴关系
- 考虑到地域整備状况的设施整備的存在方式

● 各构成团体的财力负担

- 各构成团体的出资比例 (从一般会会计筹措的出资金比例) 等的思考方法



今后上市市会持续协议和考虑各项详细条件; 在难以争取同意时, 不会仅限于事业统合连携的存在方式, 也会将继续单独经营等方式纳入视野内。

有关协议会的结果, 我们会一边听取市民们及市议会的意见; **判断是否广域化** (事业统合是需要得到市议会的议决)。



上市市会在收到市民们及市议会, 担心广域化的声音基础上, 会在协议会上慎重推进协议的进行。



可浏览说明会场景

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
スキーフェスタ 2026 (滑雪节之 2026) *先到前 80 名	1月18日(周日) 8:30~15:30	菅平高原 パイニンピーク オオマツゲレンデ	5,000 日 *含讲义费·保险费 *租借雪板, 另需 2,500 日元	12月20日(周六) 12:00~ 1月9日(周五) 12:00 网上申请  上田スキークラブ事務局(西澤) ☎090-5494-6667 (スポーツ推進課)
新春講演会 「地方経済の今~少子化対策 と地域活性化策~」 (地方经济的现状~高龄少子化 对策与地区经济的活性化对策~) *先到前 200 名	1月26日(周一) 14:00~15:30	サントミューゼ 小ホール	免费	截止 1月19日(周一) 网上申请 上田商工会議所法務・金融部会 ☎0268-22-4500  (工商課)
生島足島神社へ初詣! 新春スロージョギング (生島足島神社年初许愿, 新春慢跑活动)*先到前 20 名	1月10日(周六) 9:30~12:00 签到时间为*9:15~	中盐田小学校操场 (集合)	100 日元	12月22日(周一) 以后电话联系  うえだミックススポーツクラブ ☎0268-71-5392 (平日 9:00~17:00) (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)	1月6日・1月20日(周二) 两日程 10:30~11:30	上田城跡公園 第二体育館	700 日元/每组	电话联系! ①④也可网上申请  クラブ USC ☎0268-26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)
②親子運動あそび教室 (幼儿园小班~大班)	1月24日(周六) 10:00~11:00	神川小学校体育館	500 日元/每组	 ①报名申请  ④报名申请
③キッズ身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	1月31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/每人	
④ズンバ教室体験会 (尊巴舞体验会)	1月24日(周六) 9:30~10:15	西部公民館 大ホール	■ 1,000 日元/ 每人 ■ 1,500 日元/ 每组 (小中学生亲子组)	

◆有关预防介护体操事宜

日期/场所	①1月13日(周二)・20日(周二) 上田城跡公園体育館 ②1月30日(周五)/上田城跡公園体育館 柔道場 ③1月6日(周二)/丸子文化会館 小ホール ④1月20日(周二)/長瀬市民センター ⑤1月8日(周四)・1月26日(周一)/真田中央公民館 ⑥1月16日(周五)・1月23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

有关年末年初 (12月27日~1月4日) 各设施的营业状况

*垃圾回收·清洁中心的服务时间与粪·污水吸取服务



日期	垃圾回收	清洁中心	粪·污水吸取服务
12月27日(周六)·28日(周日)	停业	停业	停业
12月29日(周一)	临时回收	临时验收	
12月30日(周二)	临时回收	临时验收	
12月31日(周三)~1月4日(周日)	停业 ^{*1}	停业	

*1 不可燃垃圾(红色字体指定袋)的回收

- 第1个星期三(1月1日)回收日的自治会,将在第3和第5个星期四(1月15日,29日)回收。
- 第1个星期五(1月2日)回收日的自治会,将在第3和第5个星期五(1月16日,30日)回收。

◆有关垃圾的回收和验收事宜,请咨询以下窗口:

- 废弃物对策课(上田クリーンセンター) ☎0268-22-0666
- 真田市民サービス課 ☎0268-72-0154
- 丸子クリーンセンター ☎0268-43-2131
- 武石市民サービス課 ☎0268-85-2312
- 丸子市民サービス課 ☎0268-42-1054

◆有关粪·污水吸取服务请咨询以下窗口:

- 环境政策課 ☎0268-23-5120

*有关温泉·泳池设施的营业状况

日期	设施	日帰り入浴(日归温泉)		
		あいぞめの湯★ ☎0268-38-2100 *在闭馆40分钟前将停止接待	ささらの湯★ ☎0268-31-1126	うつくしの湯 ☎0268-85-3900
12月27日(周六)·28日(周日)		10:00~22:00	■ 5:00~8:00 (最终接待时间7:20)	因改装施工,长期休馆中! 预定2026年3月1日(周日)开馆
12月29日(周一) ■ 30日(周二)		10:00~17:00	■ 10:00~21:00 (最终接待时间20:20)	
12月31日(周三)		10:00~15:00	*12月31日(周三) 10:00~17:00	
1月1日(周四·节假日)~4日(周日)		14:00~21:00	(最终接待时间16:20)	

日期	设施	日帰り入浴(日归温泉) ■ 泳池		
		雲溪荘★ ☎0268-85-2263	ふれあいさなだ館★ ☎0268-72-2500	アクアプラザ上田 ^{*2} ☎0268-26-2626
12月27日(周六)		10:00~20:30 (最终接待时间20:00)	10:00~21:30 (最终接待时间21:00)	10:00~21:00
12月28日(周日)~ 1月1日(周四·节假日)				休馆日
1月2日(周五)·3日(周六)		*12月29日(周一)休馆		10:00~17:00
1月4日(周日)				10:00~21:00

★… 1月1日(周四·节假日)按先到顺序有新年小礼物赠送(ささらの湯5:00~和10:00~共计2次)

*2… 1月2日(周五)按先到顺序有新年小礼物赠送

◆请有效利用垃圾分类APP「さんあ~る」

〈使用さんあ~るAPP能做到的事情〉: 可确认垃圾收集日的日程; 可搜索垃圾的扔法; 可在地图上确认资源回收场所; 可接受由上田市发出的垃圾收集等相关信息。



Android 用



ios 用

★从平常开始重视减少垃圾,减少对环境的负荷,从而起到保护丰富地大自然的作用!

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!!

◆◆◆1 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(本厅舍)	需要预约	上田市消费生活センター ☎0268-75-2535
法律咨询 (每人1年1次20分钟)	9日(周五) 23日(周五)	13:00~16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051
行政咨询	13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	8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	28日(周三)	13:00~16:00		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	21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	8日(周四) 22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	11:00~18:00			
	每周四 10日(周六) 24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(本厅舍)	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	まいさぼ上田 (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(本厅舍)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	6日(周二) 20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)
	14日(周三)	10:00~16:00	市役所(本厅舍)		

◆12 月份应缴纳税金的期限如下

- 国民健康保険税 6期
- 後期高齢者医療保険料 6期
- 介護保険料 6期
- 介護保険料 6期
- 固定資産税・都市計画税 3期

*以上各税金的纳税期为 12 月 25 日(周四)，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

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耗完的食品，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：2026年1月10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10月31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】：婴幼儿安全座椅 烤箱 洗衣机（6kg用） 按摩器 暖炉卓（75×75cm,120×80cm） 暖炉卓板（80×80cm） 电热地毯（3畳用） 电炉 油炉 都市燃气用燃气灶 餐桌（附带餐椅） 健身用单车（室内用） 盖的毛毯·垫的毛毯 腌野菜用塑料桶 腌梅子用瓶子 晾衣台·晾衣杆 不锈钢材质滤水篮 迪士尼拼图 正方形座垫 洋娃娃盒 稻草猫窝 女性用浴衣一套 枕头

【希望转让的物品】：吸尘器 冰箱（300L） 带门柜子 室内用跑步机 木制制架棒 和服及腰带 爱普生产打印机 墨 老年车 蒸锅（30cm） 铁架（长200cm×高180cm×宽45cm）



上田市网

❄️❄️❄️请配合道路的除雪工作❄️❄️❄️

上田市为了确保在冬季的安全道路交通，将实施除雪指定路线（市道的主干路线，山道，辅助干线道路）的除雪工作。因为行政无法完成所有路线的除雪工作，所以还请市民们配合。

◆除雪工作·撒路面防冻剂

除雪工作将会在除雪指定路线的路面积雪达到10cm时施行；若是预想会持续下雪时，也会同时对辅助干线道路施行除雪工作。撒防冻剂（盐钙等）会在考虑到指定路线的路面有冻结的可能时才会实施。除雪，撒防冻剂的指定路线图，在①窗口及上田市网页可以浏览。

◆除雪指定路线以外的道路除雪事宜

生活道路，通学路，人行道及住宅的出入口，还请大家亲自除雪。除雪车经过后，或有被清除的雪堆积在住宅的出入口及公司的出入口的情况，会影响大家的出行，所以还请大家配合将雪整理到道路边缘。此外，将宅基地内的雪扔到车道或是用水路里；把除雪车堆积在道边的冰雪块再次扔回车道等行为是非常危险的，还请禁止此类行为。

◆有关自治会分发路面防冻剂事宜

用与撒在生活道路的防冻剂，会由自治会依赖分发。所需要的数量，还请咨询各自治会。

咨询：①市道 土木課 ☎0268-23-5126

丸子地域建設課 ☎0268-42-1031

真田地域建設課 ☎0268-72-4331

武石地域建設課 ☎0268-85-2793



上田市网

②国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパス

長野国道事務所上田出張所 ☎0268-22-2737

③国道18号以外の国道・県道

長野県上田建設事務所維持管理課 ☎0268-25-7166



来至消费者生活中心的通知

请注意以「+」开头的可疑国际电话!!

以「+」开头的电话是“国际电话”。在全国各消费者生活中心有关可疑国际电话的咨询，年年有增多的倾向。我们有收到如『冒充是收款公司的工作人员，被告知「若是不将未纳的 30 万支付的话我们将会提起诉讼」；一时感到恐慌就提供了个人信息。』；『冒充知名电力公司，语音提示「即将停止供电；若需确认请按 1」』等的咨询。若是按照对方的指示进行操作，将会被骗取个人信息并且会有被恶用的可能。若是不需要，还请考虑停止使用国际电话!!

致消费者的建议:

◆不接听不知道的电话号码，请绝对不要回电!!

- 若有不知情的国际电话来电，为诈骗的可能性较高，还请忽略，不用接听。

◆请绝对不要提供个人信息!!

- 请慎重接听不知的电话号码。若有语音提示时，还请不要听到最后，请立即挂断电话。



◆若是不需要使用国际电话，还请申请停止使用!!

■【使用座机的客户】:

申请方法: 拨打 0120-210-364

国際電話不取り扱い受付センター

咨询时间: 人工服务 平日 9:00~17:00

语音服务 平日·周六周日·节假日 24 小时

*均可受理任何固定电话公司的停止使用国际来电。

*也可以线上办理→搜索「国際電話利用契約の利用休止申請」

■【使用手机的客户】:

有些手机可以设置拒绝来电。

再次，可以考虑使用手机公司的各项使用服务。

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)

◆伴随确定申告有关「已缴纳国民健康保险税的通知」

在令和 7 年(2025 年)1 月 1 日~12 月 31 日期间，已经缴纳了国民健康保险税·后期高龄者医疗保险费·介護保险费的人士，在确定申告时社会保险控除所需要的已缴完金额的通知单，会在 1 月末邮寄出。若有急用时还请电话咨询(咨询时仅限本人或是同一家庭成员)。

*本人所持的已缴费收据，也可以用于确定申告。

请咨询: ■ 国民健康保险税·后期高龄者医疗保险费 请咨询国保年金课 ☎0268-75-7121

■ 介護保险 请咨询高龄者介護课 ☎0268-23-6246

■ 有关申告方面还请咨询 税务课 ☎0268-23-5115

◆至正在考虑去上田税务署咨询申告的人士

有关明年的申告咨询，1 月 5 日(周一)~2 月 13 日(周五)期间，我们将不会在上田税务署内设置确定申告会场。若是在 2 月 13 日(周五)之前，需要咨询有关所得税·个人消费税·遗产继承税的申告人士，还请事先电话预约咨询的日期和时间。

若是没有预约直接前来的话，我们将无法应对，还请注意!!

请咨询: 上田税务署 ☎0268-22-1234



世界をつなぐ。未来をつくる。

出入国在留管理庁
Immigration Services Agency

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；打算雇用外国人企业的支援；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) 的相关机构連携，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



★★★上田市内科·小兒科初期急救中心★★★

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→休诊

诊疗日: 每天

■ 小兒科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233

*12 月 30 日~1 月 3 日→休诊

诊疗时间: 20:00~22:30

●请事先电话咨询后，再前往就医!!



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

1 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 四	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
	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
	こまつ乳腺クリニック	上田市上田 1757-1	0268-75-7321	内科・外科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	外科
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
2 日 周 五	角田産婦人科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
	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	内科
	かんがわクリニック	上田市蒼久保 1144-1	0268-34-5151	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	外科
3 日 周 六	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
	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
	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
4 日 周 日	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
	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
11 日 周 日	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
	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)
12 日 周 一	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
	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)
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
18 日 周 日	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、糖尿内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	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)
25 日 周 日	塩田医院	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、皮膚科
	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
	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
25 日 周 日	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
	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	

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