



上田信息



中文本地消息 月刊
 2026年3月号 (No.108)



4.4土~12日

上田城跡公園 芝生広場（児童遊園地付近）

20th Anniversary UEDA

上田市誕生20周年記念

第23回 上田城 千本桜まつり

この春、上田で過ごす理由がある。

問 (一社)信州上田観光協会 ☎71-6074
 (観光シャティプロモーション課)

加上可以享受上田市当地美食的「二の丸横丁」；4月11日（周六）・12日（周日）将举办上田市产红酒的试饮和出售活动。此外，也会举办每年好评的合作项目“花見湯産”。让我们一起去巡游享受温泉地的樱花吧！

*预想赏樱期间，上田城趾公园周边的交通会非常拥堵。还请利用公共交通机关前往。
 *会因天候及开花状况，中止或是变动一部分内容举办。

最大3,000円お得に泊まれる!
 (1予約2,000円OFF+クーポン1,000円相当)

上田市内温泉地 花見湯産 千本桜キャンペーン

与在市内的温泉地（别所温泉、鹿教湯温泉、霊泉寺温泉）协办的企画活动!!
 对象期间内，将施行可以优惠入住该当温泉地的优惠活动。
 此外，在千本桜活动举办期间，将会给办理入住温泉旅馆的人士发行在「上田市観光会館売店」及「二の丸横丁」等使用的优惠券。
 期间：3月27日（周五）~4月19日（周日）



千本桜 灯光秀
 *4月4日（周六）~赏樱结束时期
 日落（18:30左右）~22:00



樱花 音乐会
 *4月11日(周六) 9:00~11:30
 场所：やぐら下芝生広場



春烂漫 神輿渡御
 *4月5日（周日）12:00~15:00
 场所：上田招魂社~お堀回り



信州上田おもてなし武将隊 城熱演舞
 *4月4日（周六）13:00~14:30
 场所：上田招魂社



上田城太鼓祭り〈春の陣〉
 *4月13日（周日）10:00~
 场所：やぐら下芝生広場



甲冑着用体験
 *4月4日（周六）・5日（周日）10:00~16:00
 场所：芝生広場(児童遊園地付近)

グルメ・物産

二の丸横丁

聚集了上田当地美食和特产品
 时间：4月4日（周六）~4月12日（周日）
 10:00~21:00



同時開催 上田ワインデイ (UEDA WINE DAY)
 上田産ワインの試飲販売
 期日 4月11日(土)・12日(日)

*4月4日（周六）~12日（周日）
 上田城趾北・南停车场将收取特别料金。
 3个小时以内 500 日元，之后 1 个小时加算 100 日元，1 天的上限额度为 1,000 日元。
 咨询：都市計画課 ☎0268-23-5127

上田市的人口状况（令和8年3月1日现在）

总人口：150,242人 其中外籍人口：5,090人 中国籍：917人（占外籍人口总数的18.00%）

☆☆☆将大家的农地「传承」给下一个世代☆☆☆

特
写

大家是否有发现没有被耕作和管理的，长满杂草的田地「闲置农地」。农地也有它们的优越职责和功能；但是现在，那些无法被代替的农地正在逐渐消失。农业委员会在致力于推进守护珍贵农地。守护支撑我们生活的「农地」；让我们利用此次机会考虑，该如何将它传承给下一代。



◆闲置农地正在逐渐增多

在上田市内「闲置农地（没有被耕作的农地）」在不断增加之事，已成问题点。通过 2024 年度的调查，发现上田市内的农地之中，有 366.8ha 的农地正在闲置化。闲置农地正在逐渐增多，与 5 年前相比大约增长有 13%。

主要原因为农业从业者的高龄化和继承人不足等问题。农业从业者的人数在 2020 年为 2026 人，若是今后没有新规从事农业人士的话，预想在 2035 年将会减少为 4 成（762 人）。

请咨询：農業委員会事務局 ☎ 0268・23・5466

◆农地减少会有怎样的影响？

农地不仅是耕种农产品的场所；在被称之为防灾，保护环境，传承文化，维持美丽景观等多方面的功能，起到了支撑我们生活的各种各样的职责。

若是农地消失，农地有的此类丰富的功能也会随之消失。

我们需要采取措施保护我们的农地。

●农地的重要职责为：

- 防止土砂的流失
- 稳定气候
- 维持农村美景
- 分解土壤中的有机物
- 生物的栖息之地
- 缓解酷暑
- 临时储存雨水，可预防洪灾



闲置农地会出现此类恶劣影响

非法乱扔垃圾



杂树·杂草丛生及易发火灾



病虫害的温床



扩大野生动物的灾害



农业委员会的主要活动内容

连接农地：站在想要「出租地和卖地」的人士与想要「租地和买地」的人士之间，提供信息和调整条件，助于召集有效利用农地农业从业者。

「守护」农地：无许可擅自建房，建工厂（违反转用），不要让农地用于农业以外的用途，根据农地法审查决定买卖转用（更改用途）。

是农业从业者们的代表：倾听农业从业者的心声，再将意见反馈给行政。

农地的「咨询窗口」：通过与农地咨询会及与农业从业者们的恳谈，进行有关农地的咨询和信息提供。

「推广」农业：为了让没有农业经验的人士及，孩子们也对农业产生兴趣，举办「农业体验会」等活动。

「支援」农业：支援对即将开始新农业从业者人士的相关补助制度的介绍。

消减闲置农地：每年 7 月～9 月会进行「农地巡逻」。把握到的闲置农地，会呼吁持有者做改善工作，做好农地租借农业从业者们的桥梁工作，致力于消减闲置农地。

遊休荒廢農地活性化対策事業

为了消减上田市内的闲置荒废农地，重新获取的农地，或者是租赁有 3 年以上的情况；可补助所需要费用的一部分。

*详情请浏览市网。

请咨询：農業政策課 ☎ 0268・23・5122



请浏览市网观看「儿童农业体验会」的场景



已经开始了将农地传承给下一个世代的新制度

◇ 废除在获取农地时的「下限面积要求」

至今为止，在通过买卖及租借方式获取农地时，获取后的农地面积若是达不到最低基准（上田市为 30a<部分地区为 20a>）以上，将不予批准；但是在 2022 年度末已经废除了此制度。想要轻易开始家庭菜园的人士及，从多样化的分野也能参与到农业，实际上获取农地的人士有所增加。

※获取农地时也需要满足其他要件；满足全部事项为条件。

◇ 绩效 废除下限面积后，获取新农地权力的面积

2023 年度 77 件 574a, 2024 年度 78 件 491a, 2025 年度 78 件 547a (2 月末时点)



◇ 有效利用所有者不明的农地 *在不动产登记簿上，所有者不明的农地及，即使已经确认到所有者，不知人在何处的农地。

即使是所有者不明无法有效利用的农地；在按照规定的程序办理完手续，再次可提供出租。

◇ 绩效 2 件 17.23a

◇ 策定「地区计划」

在 2025 年 3 月所策定的地区农业指标计划。

市内将分为 6 个区域，对未来农业该有的方向姿势及，珍贵的农地该如何来守护。

顺便也听取了地区农业从事者们的意见所策定的。

此计划，我们将每年回顾一次，将以对应地域状况的变化形式进行更新。



致打算开始农业・打算扩大农业的人士

◇ 请先于农业委员咨询

介绍国家推进的各种补助制度，市内各地区的农业委员，会对应农业从事者的咨询。请咨询：农业委员会事务局 (0268-23-5466)

◇ 对新从事农业者们有支援制度

有支援就农后不久的创业资金「资金」及，支援导入经营发展所需要的机械「经营发展支援事业」。

请咨询：农业政策课 (0268-23-5122)

◇ 市网上有公开农地（租借）信息

有公开各地区的「农地（租借信息）」，请浏览!!



上田地区



丸子地区



真田地区



武石地区

举办儿童农业体验会

今年也会在 9 月上旬和 11 月中旬「儿童农业体验会」。

对象人员为小中学生及家长。

将会从 8 月开始募集，期待大家踊跃参加。



全国性的担任农业人手在急剧减少，上田市也不例外。为了持续维持地区农业，农业委员会会积极地支援青年农业从业者及从事农业的移民；通过帮助寻找农地等，从而起到支持蓬勃发展的农业产业。

希望不从事农业的人士也对农业感兴趣，不将垃圾乱扔到闲置农地，购买本地农产品等，参与农业的方式有很多。

让我们大家一起来守护珍贵的农地，再将它传承至下一个世代。



☆☆☆健康活动☆☆☆

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
ポルトガル語講座 (葡萄牙语讲座)	每周六 各日程 20:00~21:00	中央公民館	3,000 日元/月	可随时入会 ポルトガル語の会 ☎090-4746-6811(猪俣) (人権共生課)
中国語講座 (中文讲座)	每周五 各日程 19:00~21:00		2,000 日元/月	可随时入会 你好会 ☎0268-22-4775(樋口) (人権共生課)
初級社交ダンス教室(前期) (初級交际舞 前期)	每周三 各日程 19:00~21:00 共 11 次 *初次为 4 月 8 日 (周三)	城南公民館	3,000 日元 *含保险费	截至 4 月 3 日 (周三), 电话联系 スポーツダンス協会事務局 (山岸) ☎090-3064-5982 (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)	4 月 7 日・4 月 21 日 *以上日期均为周二 各日程 10:30~11:30	上田城跡公園 体育館剣道場	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)
②親子運動あそび教室 (幼儿园小班~大班)	4 月 18 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)	4 月 25 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	
チャレンジ筒けん・ けん玉無料体験教 *免费体验剑玉 先到前 30 位	4 月 4 日 (周六) ■ 10:00~11:00	真田中央公民館	免费	截至 3 月 25 日 (周三), 电话联系 NPO あなだスポーツクラブ ☎0268-72-2657 (14:00~, 周二・节假日休息) (真田地域教育事務所)
バランスボール教室 *平衡球教室 55 岁以上 先到前 15 位	每周三 10:00~11:50 共 12 次 *初次为 4 月 15 日 (周三)	真田体育館 柔道部	10,000 日元	
介護予防! (健康活力体操教室) *55 岁以上的人士	每周五 14:30~15:30 共 12 次 *初次为 4 月 10 日 (周五)	真田中央公民館	10,000 日元	



①报名申请

◆健康活力体操教室

日期/场所	① 4 月 7 日 (周二)・15 日 (周三) 上田城跡公園体育館 ② 4 月 24 日 (周五) / 上田城跡公園体育館 柔道場 ③ 4 月 7 日 (周二) / 丸子文化会館 小ホール ④ 4 月 21 日 (周二) / 長瀬市民センター ⑤ 4 月 10 日 (周五)・4 月 24 日 (周五) / 真田中央公民館 ⑥ 4 月 10 日 (周五)・4 月 24 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



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!!

◆◆◆4 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)	10日(周五) 24日(周五)	13:00~16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051	
行政咨询	14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	9日(周四)	13:00~16:00		无需预约		
行政咨询/登记·法律咨询	15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	
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	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	
	3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	23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	11:00~18:00			提前2天 电话预约	市民プラザ・ゆう(人権共生課) ☎0268-27-3123
	每周四 11日(周六) 25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(0~18岁)				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	まいさぼ上田 (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	7日(周二) 21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)	
	8日(周三)	10:00~16:00	市役所(本庁舎)			

◇3 月份应缴纳税金的期限如下

●国民健康保険税 9期 ●後期高齢者医療保険料 9期 ●介護保険料 9期

*以上各税金的纳税期为3月31日(周二)，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

◇有关配发数字折扣券事宜

本次活动主要目的是，因物价高涨为了减少消费者们的经济负担和刺激市内的消费。通过使用智能手机 App 实施的折扣活动；利用本次机会在市内的店铺享受物超所值的购物。此外，不擅长使用智能手机及 App 的人士，也可以使用纸质折扣券。

活动期间	4月15日(周三) 至 8月31日(周一)
折扣率	上限 50% *仅限在对象店铺使用, 1 店铺一天仅限使用 1 次。
对象者・配发额度	以 2026 年 1 月 1 日时点, 地址在上田市的人士为对象, 每人配发 7,000 日元折扣券。
配发方法	3 月下旬左右, 会将记载有各家庭的人数 ID・密码的通知书邮寄给每个家庭。请将 ID・密码输入至 TicketQR, 就能获取数字折扣券。若是孩子和老人的家庭, 可以将折扣金额与代理人的一起合算。
其他	App 的下载方法, 折扣券的获取方法, 支付方法的使用说明、会与通知书一起邮寄, 还请确认。
支援窗口	<ul style="list-style-type: none"> 上田市内邮局 *可辅助 App 的下载及折扣券的获取方法。 咨询电话 0120-513-518 (平日 9:00~18:30)



购买金额	可用折扣金额
10,000 日元以上	5,000 日元
8,000 日元以上	4,000 日元
6,000 日元以上	3,000 日元
4,000 日元以上	2,000 日元

购买金额	可用折扣金额
2,000 日元以上	1,000 日元
1,000 日元以上	500 日元
200 日元以上	100 日元



◇有关兑换纸质折扣券事宜

不擅长使用智能手机及 App 的人士，可在上田市内邮局兑换纸质折扣券。兑换方法及使用方法的详细情况，还请确认邮寄给每个家庭的通知书。（*兑换纸质折扣券时，邮局窗口工作人员也会讲解。）

兑换期间	4月8日(周三) 至 8月25日(周二)
兑换方法	<ol style="list-style-type: none"> 请携带已经邮寄到家的「下载 ID/密码的配发通知书」, 及本人确认证件, 前往可以兑换的市内邮局。请确认可以兑换的邮局名单。 请在邮局窗口提示需要的资料, 在接受讲解使用方法后, 领取纸质折扣券。当场会告知可以开始使用的日期。 *包含去邮局当天的日子, 5 个工作日后。 「例」4 月 15 日在邮局获取纸质折扣券→4 月 21 日可开始使用
折扣率・上限额度・配发额度	与数码折扣券相同



●纸质折扣券使用时的注意事项

- 一旦兑换完纸质折扣券, 将无法更换为数字折扣券。
- 还请注意纸质折扣券, 有部分店铺无法使用。
*请在邮局窗口确认使用店铺一栏表, 或者浏览网页。
- 纸质折扣券的余额无法自己确认; 还请个店铺支付时确认。
- 根据店铺, 可使用纸质折扣券的收银台会有限制, 还请事先确认。



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



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!!

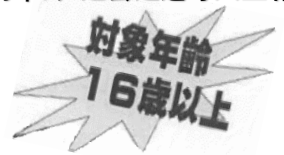
◇请正确理解蓝色罚单制度 (青切符)

根据道路交通法的修订，16 岁以上使用自行车的人士，违反交通规则制度时，将会被开具蓝色罚单「交通反則通告書 (青切符)」。

- 违反交通通告制度 (交通反則通告制度)
是对比较轻微的违反交通规则的人士，开具蓝色罚单「交通反則通告書 (青切符)」。
违反者一旦支付违反金，就不予被刑事处罚的制度。在骑行中使用手机电话，使其产生危险的交通隐患，及饮酒驾驶，妨碍驾驶等特别恶劣的违规行为，不属于本制度的对象范围，会按照至今的制度开具红色罚单 (赤切符)，办理刑事手续。
- 为什么会导入此制度?
近年来，因自行车的交通事故及危险驾驶以成社会问题。不仅限于至今的刑事处罚 (红色罚单)，还会迅速导入且有效的 (蓝色罚单)；导入本制度的目的是让彻底遵守交通规则，预防事故的发生。
- 本制度的要点
 - 对象年龄为 16 岁以上 (中学生以下为对象外)
 - 本次违规项目包含有忽略红绿灯，没暂停，违反通行区分，使用手机等共 113 项目。
 - 在违规金期限内未能支付，将会进行刑事手续。



上田市网



请咨询：市民参加・協働推進課 ☎ 0268-22-4140

◇有关共享电动单车的开始时期

共享电动单车是在市内所设置的「サイクルポート/放置处」，可以使用智能手机在自己喜欢的的时间，租借和返还自行车的服务。年年利用者的圈子都有在扩大；今年也会大力提升恢复运营力度。请在市内的观光和购物，通勤・通学时使用！

- 利用期间：3月20日 (周五·节假日) ~ 11月30日 (周一)
 - 放置处：32处 (新增13处)
 - 可利用台数：100台 (新增45台)
- *请浏览上田市网确认放置处，使用费用及可使用的区域范围。



上田駅お城口水車前



上田市网

请咨询：都市計画課 ☎ 0268-23-5134

◇请不要忘记办理脱退国民健康保险的手续

因退休及就职，是需要办理加入或者是脱退国民健康保险手续。

- 加入国民健康保险时：需要携带「社会保险资格丧失证明书」。
 - 脱退国民健康保险时：需要携带以下任意一类能够证明已经加入了新的健康保险的资料。
 - 资格确认书
 - 资格情报通知书
 - 取得社会保险资格的证明书
 - 共通携带证件：确认本人证件 (日本驾驶证等)，能确认到户主或是本人的个人番号卡号的资料。
- *请前往市役所窗口或是各地域自治中心窗口办理。



上田市网

请咨询：国保年金課 ☎ 0268-75-7121

来至消费者生活中心的通知

请注意恶用远程操控软件被迫贷款，及劝诱投资·副业等案例!!

以 SNS 为开端的关于投资·副业的纠纷相谈，在全国消费者生活中心都有多次收到。特别是购买副业及与投资相关的信息资料后 (如：PDF，视频，线上讲座，App 等)；被推荐高额的售后服务契约，即使讲明「没有资金」拒绝后，被恶用远程操控软件让从贷款公司贷款的手段有所明显。

- 请勿相信强调「轻松赚钱」「回报高」的广告
请勿「贷款」签约!!

绝对没有那么好的事情。请勿全信「即使贷款也能马上收回成本」的劝诱话术，务必冷静考虑。

- 请勿轻易下载远程操控 App !!

被告知「在讲解时需要」「会教贷款的方法」后，一旦下载恐怕会被远程操控，操作您不愿意做的事情。

- 投资时，请务必不要与没有正式注册的公司交易!!

在交易前请务必在金融厅网站上确认，金融商品交易公司及暗号资产交换公司，是否有正规注册。

- 请采取「用远程操控登录贷款公司网站，擅自更改 ID 和密码」的对策!!

一旦将 ID 告知与恶劣公司，就会被擅自更改，恐怕会有被恶用的可能。
请立即联系所注册的贷款公司。



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

4 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
5 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
	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、皮膚科
	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
	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
	飯田整形ペインクリニック	上田市上田原 717-12	0268-28-1211	疼痛外科、骨科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科、外科
12 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	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、腸胃科
	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	外科
	飯島耳鼻咽喉科医院	上田市大手 1-1-78	0268-22-1270	外科
19 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
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 437	0268-38-2011	眼科
26 日 周 五	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
29 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	内科、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 疗 时 间: 20:00~22:30

● 请事先电话咨询, 再前往就医 !!

