



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2026年4月号 (No.109)

## ☆☆☆上田市共享电动单车新时代☆☆☆

～这个春天上田市的共享电动单车将会迎来巨大的进化～

今年已增加单车的台数；放置处也由原有的车站周边及公共设施，商业区域，新增至住宅区；这将作为市民们的日常手段更贴近我们的日常生活。通过应用程序租借，可随时返还到喜欢的放置处，行动范围也比之前扩大了很多。

共享单车可用于通勤，通学，购物，观光，临时出行等，它将活跃于各种各样的场景。

即环保，还可以在上田市内便捷自由骑行的新时代共享单车；在本次月刊将介绍它的结构和方便使用的要点。

这个春天让我们一起骑着共享单车出行吧！



扫码浏览特写内容

请咨询：都市計画課 ☎ 0268・23・5134

## 正在不断扩大共享电动单车的使用圈子

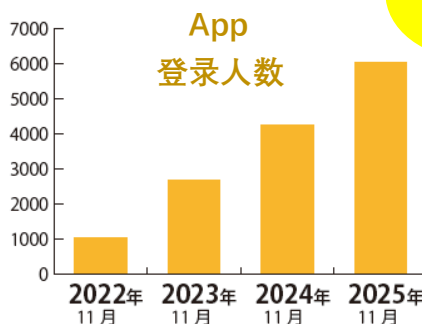


2022年～2025年，上田市共享电动单车的登录用户大约增加了6倍。我们在增加共享电动单车台数及设置处的同时，也在不断扩大作为日常移动手段使用的圈子。  
您愿意加入共享电动单车的圈子吗？

通过专用 App 登录用户，可方便快捷地使用共享电动单车。  
具体登录方法，请浏览下一页。



请扫右方二维码  
下载 App



已突破  
6000件

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。  
2026年的使用期间为：

3月20日（周五・节假日）～11月30日（周一）



上田市的人口状况（令和8年4月1日现在）

总人口：150,032人 其中外籍人口：5,021人 中国籍：909人（占外籍人口总数的18.1%）

## ★★★上田市共享电动车注册方法 & 使用料金★★★

### STEP1 注册方法

\*使用单日利用券时，无需注册！

① 扫右方二维码下载 App  
「ドコモ・バイクシェアアプリ」



② 注册会员！  
按照 App 画面的指示，  
输入必要项目。



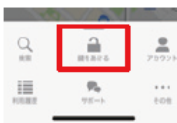
### STEP2 预约方法

\*即使没有预约，若是有空车的话也可以使用！

可以从 App 地图上选择需要借车的放置处，选择需要租借的自行车号码 (UED, CKM)。20 分钟前可预约。

### STEP3 使用方法

① 从 App 下方的「鍵をあける」键中选择「丸い操作端末」；读取二维码显示画面。



② 按自行车上的「開始」按钮。



③ 读取二维码，  
自行车的锁就会  
打开。



### STEP4 返还方法

\*请务必返还到最近的放置处！

① 将自行车放置于  
放置处，手动锁车。



② 按自行车上的「返却」按钮；  
若是蓝环发出蓝光，则返还成功。



③ 确认 App  
「返却完成通知」。

### 可选 利用料金

有关详细的支付方式，  
还请确认共享电动车网页！



#### 月租会员

优惠活动进行中！！

基本  
料金

1,650 日元/月  
(含税)

+

利用  
料金

前 30 分钟  
免费

\*每超时 30 分钟，  
会追加 165 日元。

\*1 天的追加料金上限金额  
为 2,200 日元。

増車  
記念

促进使用共享电动车活动

4 月~5 月的月租会员「基本料金」  
将**优惠 40%**！1,650 日元→990 日元

别所线×促进使用  
共享电动车活动

购买通勤定期券的人士，期间  
内对象月租会员「基本料金」  
将**优惠 50%**！  
1,650 日元→825 日元



上田电铁  
网页

#### 单次会员

前 30 分钟 165 日元/次  
(含税)

\*每超时 30 分钟，会追加 165 日元。  
\*1 天的追加料金上限金额为  
2,200 日元。

#### 单日会员

- ◎ 便利店购买  
1,430 日元/天 (含税)
- ◎ 人工窗口购买  
1,650 日元/天 (含税)

#### ☆☆☆请确认自行车的规章制度☆☆☆

- 1 请遵守交通规章制度
- 2 步行者优先・控制好速度
- 3 推荐佩戴头盔
- 4 晚上骑行时，请点灯



#### 【人工窗口介绍】

##### ● 别所线上田站

可购买单日使用券，  
免费出租安全帽  
时间：平日/7:30~20:00  
休日/8:00~18:00

##### ● 上田市观光会馆

可购买单日使用券，  
免费出租安全毛 (2F)  
时间：9:00~18:00

##### ● 别所温泉站

可购买单日券  
周六・休日：9:00~16:00  
\*即使在营业时间内，也  
有无法对应窗口的情况。

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!!

## 育儿支援人士养成讲座

育儿支援者的工作内容：对聚集在育儿广场等地的婴幼儿亲子们，在相关育儿方面与亲子一同考虑，提供支援。  
支援育儿中父母工作内容：听取他们日常的烦恼；让他们知道会有人守护在他们身边。让我们一起来扩散育儿圈子吧!

举办日	内容	时间：10:00～11:30 (①截至到 12:00 签到 9:30～) 地址：ひとまちげんき・健康プラザうえだ 对象人群：原则上是市内在住人士 报名时间：电话报名 4月24日(星期五)～5月29日(星期五) 其他：①～④有托儿(需要提前联系) 注意：⑤⑥可以带孩子一起参加
① 6月4日(星期四)	开讲仪式·讲座「理解有特性的孩子」	
② 6月11日(星期四)	讲座「孕育孩子和家庭的地域育儿支援」	
③ 6月18日(星期四)	讲座「靠近亲子的，该有的支援方法」	
④ 6月25日(星期四)	讲座「有关现有的分娩」	
⑤ 7月2日(星期四) 7月3日(星期五) *只能选一天	实习「涉及有关亲子方面」 *实践与小组工作	
⑥ 7月9日(星期四)	结业仪式	

\*以上详情请咨询 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

## 上田市家庭支援中心 募集会员&举办讲习会

需要育儿助手的人士和希望提供育儿帮助的人士，作为会员登录。施行相互有赏育儿援助(1小时600日元)。  
列：保育园·幼儿园·放学后儿童设施的接送，监护者外出时的照看等。

### ●主要活动内容：

●保育园，幼儿园，放学后儿童设施的接送及临时照看

●家长外出时的临时照看

### ●讲习会：

地址：ふれあい福祉センター  
二楼大会议室

报名时间：截至5月14日(周四)

报名方式：扫二维码·电话

\*先到前3位可以利用托儿，截至5月1日(星期五)需要预约

扫码报名



举办日	时间	内容
5月19日(星期二)	13:00～14:30	对应需要特别支援的孩子
	14:40～15:40	用车接送时的留意点与儿童座椅的使用
5月20日(星期三)	13:00～14:30	孩子的事故与安全对策 救急入门知识(心肺复苏AED)
	14:40～15:30	孩子身体发育和生病时
5月25日(星期一)	13:00～14:30	为了提供育儿支援服务的 保育心得·照顾孩子、与孩子的玩法
	14:40～15:30	孩子的饮食·健康管理
5月26日(星期二)	13:00～13:50	理解孩子的虐待现状问题
	14:00～14:30	与提供会员的交流会
	14:40～15:20	家庭支援中心的说明会和入会登记

\*以上活动详情请咨询上田市ファミリー・サポート・センター 本部 ☎0268-21-3016

## 募集新规育儿学园会员

活动在上田市内的各育儿学园，是以正在育儿中亲子为对象募集会员。也有收到来至他(她)们的心声，例如：「很期待能与大家见面的学园日!」「来到上田第一次遇见能交谈的妈妈朋友!」。通过学园活动，交到与自己志同道合的朋友，然后再一起享受育儿生活。鼓起一点点勇气试着多外出，育儿会变得更加快乐!  
随时可以参观体验，还请随意咨询!

扫码报名



学园名(日语)	对象年龄	日程	时间	地址
親子リトミック メダカの会♪	0岁～就园前	每周星期二	10:00～11:30 左右	中央公民館
にこにこクラブ	0～3岁	第4个星期二	10:30～11:30	上野が丘公民館
親子わくわくクラブ konpeito		每周星期四	10:00～11:30	
子育て英語サークル マザーグース	0岁～就园前	第2・4个星期五	10:00～12:00	塩田公民館
きらきらいちご	6个月～就园前	每月3次(星期五) *星期会有所变动	10:00～11:30	城南公民館
上田子育てママクラブ	0～18岁	不定期	10:00～12:00	

\*以上详情请咨询 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096+

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

## ☆☆☆健康活动☆☆☆

活动名称	日期・时间	场所	费用	报名方式
①上小山びこ公開講演会 (精神障害者家族会) 夏莉侑子讲师	5月19日(周二) 14:30~16:00(签到14:20~)	ひとまちげき・ 健康プラザ	免费	②上小山びこ会事務所 ☎080-3329-3536 (健康推進課)
②上小山びこ会 (精神障害者家族会) 面谈	5月14日(周四) 6月11日(周四) 各日程13:00~16:00	ふれあい 福祉センター	免费	
第16回 別所線と走ろう、歩こう ラン&ウォーク ★与別所线一起奔跑★	5月23日(周六) 8:30~16:00 ●签到时间 8:30~9:30 ●开始时间 10:00 ●结束时间 15:30	●开始地点 上田城址公園芝広場 ●结束地点 別所温泉あいそめの湯	●大人 5,500日元 ●中高中生 3,000日元 ●小学生 2,500	5月12日(周二)以后, 网上申请 ●ランネット(RUNET) ●スポーツエントリー ●イー・モシコム(e-moshicom) 咨询: 別所線と走ろう実行委員会 ✉ besshosen@sports-fitness.co.jp (交通政策課)
①ポツポ体操教室 (婴幼儿体操1岁半~ 入园前)	5月19日(周二) ●10:30~11:30	上田城跡公園 体育館剣道場	700日元/组	4月23日(周四)起 至活动前一天 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)	5月9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)	5月16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	



### ◆健康活力体操教室

日期/场所	① 5月12日(周二)・20日(周三) 上田城跡公園体育館 ② 5月29日(周五)/上田城跡公園体育館 柔道場 ③ 5月12日(周二)/丸子文化会館 小ホール ④ 5月26日(周二)/長瀬市民センター ⑤ 5月8日(周五)・5月25日(周一)/真田中央公民館 ⑥ 5月1日(周五)・5月15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!!

### ◆◆◆5 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)	8日(周五) 22日(周五)	13:00~16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051
行政咨询	12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	14日(周四)	13:00~16:00		无需预约	
有关高级公寓的各种咨询	27日(周三)	13:00~16:00		需要预约	マンション管理士会 ☎050-7120-6411
行政咨询/登记·法律咨询	20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
	31(周日)	9:00~12:00	丸子ふれあいステーション		丸子開放センター ☎0268-42-6694
与女性律师的法律咨询	14日(周四) 28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
	9日(周六) 23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	19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)
	13日(周三)	10:00~16:00	市役所(本庁舎)		

### ◇4 月份应缴纳税金的期限如下

●固定資産税·都市計画税 1期

\*以上各税金的纳税期为4月30日(周二)，敬请各位市民遵守纳期，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「令和8年度学校供餐费修订&实施减轻家长负担事业」事宜

●小中学校的学校供餐费修订

在物价不断上涨期间，现行的供餐费，很难提供营养均衡的学校供餐。  
 为了维持供餐的质量和支撑学生们的成长，将从令和8年起修订学校供餐费（每份单价）。



上田市网

\*令和8年度学校供餐费和家长负担金额（每份）：

年级	令和7年度		上涨金额	令和8年度	
	供餐费用	家长负担金额		供餐费用	家长负担金额
小学低年级 (1~3年级)	310 日元	287 日元	30 日元	340 日元	0 日元
小学高年级 (4~6年级)	330 日元	307 日元		360 日元	
中学校	370 日元	346 日元	40 日元	410 日元	346 日元 (保持现状)

●实施减轻家长负担事业

从令和8年起获得国家的支援，将实施从根本减轻公立小学校供餐费。上田市，将用公费负担超过国家支援额度部分的费用，实质上小学的供餐费为0日元。  
 中学校的供餐费，因物价持续上涨原因，为了减轻家长的负担，将保持现有家长负担金额。  
 上田市的公费负担部分，将预定有效利用国家的「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」制度。



请咨询：学校保健給食課 ☎ 0268・23・5117

◆有关即将开通上田««»松本之间的直通大巴事宜

即将开始运行连接上田车站与松本车站，途中会经由生岛足岛神社，鹿教汤温泉的直通大巴。

运行日程：截止令和9年3月28日（周日）的每周六和周日·节假日；

1日往返2次（共计4车次）



上田市网

至松本方向	时间		乘车料金	
上田车站城口1号巴士乘车站台 出发	8:15	13:15		■ 上田城口←→松本汽车站/1,500 日元 ■ 生岛足岛神社前←→松本汽车站/1,500 日元 ■ 鹿教汤温泉←→松本汽车站/1,170 日元 ■ 上田车站城口←→鹿教汤温泉/600 日元 ■ 鹿教汤温泉←→生岛足岛神社前/350 日元 *小学生及残疾人半额 咨询：観光シティプロモーション課 ☎0268-23-5408
生岛足岛神社前（仅限乘车）	8:35	13:35		
鹿教汤温泉	8:55	13:55		
松本汽车站到达	9:45	14:45		
至上田方向		时间		
松本汽车站出发	10:40	17:20		
鹿教汤温泉	11:30	18:10		
生岛足岛神社前（仅限下车）	11:50	18:30		
上田车站城口 到达	12:10	18:50		

\*其他注意事项：令和9年1月1日（周五·节假日）~3日（周日），将不在生岛足岛神社前停留。  
 令和8年10月份开始料金会有变动的可能。



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!!

## ◆◆◆上田市手语翻译员培训·能力提升培训班◆◆◆

上田市作为音声语言交流手段的一种之外，也计划普及手语语言。

也邀请您来学习手语，让我们共同来扩散交流的圈子吧!



内 容	①培训课程（入门·基础课程）	②能力提升课程
	学习 2 年日常会话程度的手语和基础知识。 第 1 年入门课程，第 2 年为基础课程。	提高单词和表达能力。
对象者	*满足以下条件的人士（初学者优先） <ul style="list-style-type: none"> <li>■市内在住，在勤，在学的人士（中学生以下不可）</li> <li>■结束 2 年的课程后，可以参加有关手语的志愿者活动</li> <li>■参加课程时，可以使用智能手机及笔记本电脑视听视频</li> </ul>	*满足以下条件的人士 <ul style="list-style-type: none"> <li>■有学完培训课程的人士</li> <li>■市内在住，在勤，在学的人士（中学生以下不可）</li> <li>■结束能力提升讲座后，还计划参加长野县手语翻译员培训的人士</li> </ul>
定 员	16 名	无
费 用	<ul style="list-style-type: none"> <li>■入门课程 9,050 日元（含课本费，视听视频费用）</li> <li>■基础课程 4,760 日元（含授课费，视听视频费用）</li> </ul>	5,000 日元（含课本费）
日 期	2026 年 6 月 20 日~2027 年 3 月 6 日期间的，大至每隔一周的周六 各日程 10:00~12:00 或 10:00~15:00	
场 所	ふれあい福祉センター（上田中央 3-5-1）	
报 名	请在 5 月 13 日星期三之前电话联系我们（询问地址后，会邮寄出申请书） 咨询：障がい者支援課 ☎0268-23-5158	

### ◆有关上田市垃圾的扔法

\*详情请咨询：廃棄物対策課 ☎0268・22・0666

在扔垃圾时将垃圾装入指定的垃圾袋内扔出，原则上是需要能确认到垃圾袋内的垃圾内容。请做到以最低限度，因以下不得已的情况，为了遮掩垃圾才用袋子包装，再放入指定的垃圾袋内。

如：●施行为了防止乌鸦的对策的情况 ●有需要保护隐私的情况

\*带有塑料标示的塑料垃圾（请放入绿色字体垃圾袋内），因塑料垃圾会由人手选别处理，所以请不要放入购入袋内的状态扔出。



家用蓝色可燃垃圾指定袋



家用绿色塑料垃圾指定袋



家用红色不可燃垃圾指定袋

### 上田市 ゴミの出し方

请扫码确认

◆家用可燃垃圾指定袋 ↓↓↓ 蓝色字体

◆家用塑料垃圾指定袋 ↓↓↓ 绿色字体

◆家用不可燃垃圾指定袋 ↓↓↓ 红色字体

上田市垃圾的基本扔法

### 来至消费者生活中心的通知

### 请注意固定式 Wi-Fi 路由器的契约内容!!

只要插上电源线就可以上网，因为「固定式 Wi-Fi 路由器」不需要施工就可以轻易地使用网络，之所以多数利用者都会选择使用。此外，全国的消费生活中心也有收到「被告知免费，才签署了契约」「解约后被申请了高额的路由器机身费用」「信号不佳无法连通」等咨询。特别是 70 岁以上人士的咨询有增加倾向。

### 致消费者的建议：

- 一般固定式 Wi-Fi 路由器，通信契约与购买路由器机身（租借）的契约为一套；需要确认在解约时发生的通信费及路由器机身费用。不要轻信“实质免费”，若是有不明白的内容，还请果断拒绝签署契约。
- 也有不知道家里有光回线的网络环境，就重新签署了其他契约的实例。在签约前还请与家人商量。

- 在签署通信服务时，可通过使用「初期契約解約制度」，也有可解除契约的可能。有关申请方法还请事先确认契约书，若是需要解约还请立即向签约公司提出申请。尚且，「初期契約解約制度」无法适用于路由器等末端机器的购买（租借）契约；若是在通过电话劝诱贩卖及访问贩卖等签署的契约，为特定商交易法可使用「解约保障制度」。



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

### 5 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
3 日 周 日	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
	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
	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、内科
	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
4 日 周 一	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
	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
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1308	0268-44-2111	内科診療時間 9:00~18:00
	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(内科のみ)	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	内科
	はやし内科クリニック	上田市小島 237	0268-38-0101	内科
5 日 周 一	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	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
	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
	こまつ乳腺クリニック	上田市上田 1757-1	0268-75-7321	内科・外科
6 日 周 三	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	斎藤外科医院	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
	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
	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
10 日 周 日	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	小児科 (専門医)
	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	皮膚科
	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
17 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
24 日 周 日	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
	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
31 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
	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
	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
花 園 病 院	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
	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	

#### 《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