



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2026年5月号 (No.110)

## ☆☆☆为了包括孩子们及孩子们下一代的市民城市建设☆☆☆ ～已启动齐藤市政～

3月29日举行的上田市长选举，首次当选的齐藤达也市长在4月9日首次登厅。  
当天众多市民及工作人员们用热烈的掌声迎来齐藤新市长的到来。到达市役所后消防团乐队的号声嘹亮响起，再由市政府工作人员献上了花束。

之后，在上田市役所本厅舍5楼大会议室举行了首次登厅仪式；市民及市议会议员，各团体相关人员，市政府工作人员等约200人出席了本次仪式。在仪式上，支援者及自治会连合会会长赠送了鲜花，齐藤市长也述说了对市政运营的抱负。



扫码浏览新市长  
首次登厅仪式视频

### ◇首次登厅仪式致辞

我是本日新任市长齐藤达也。平常类似于这样的致辞，我都不会准备原稿，将当时的想法传达给大家是我的风格；但是，今天是非常非常重要的首日第一声，我准备了原稿在此将我的想法传达给大家。请多多关照！

尽管今日是年度初期最繁忙的时期，然而尽管也是早晨的较早时间，我衷心感谢大家的前来。

接下来，我也衷心感谢大家一直以来，直到今天站上这个舞台的这一刻，给予我的支持！

我本人通过本次选举，听到了多数市民们的心声。听到了市民们对期待上田市未来的同时，也有感到不安及课题的心声。我将慎重地接受那些心声，为了孩子们及更之后的世代，孩子们的孩子们的，再之后的孩子们，包括这些世代的市民们，致力推进市政的运营。

再次，最为重要的还是在这个市役所，想与各位组为团队，让我们同心协力，同时增加与现场对话的次数，砥砺前行，我是这样考虑的。在这个上田有无限的可能性，我相信上田的实力不仅是这一些，还能无限的扩展。

为了能充分地发挥那些潜力和力量，我愿意与市民们，议会的诸位和工作人员们一同创造更美好的上田未来。自我感觉我也有很多不足之处，在此也希望能借助大家的力量；以上是我为本次就任的致辞，感谢大家！



### 齐藤达也市长的简介

1975年10月14日出生

#### ○学历

就读于上田市清明小学，第二中学校  
1994年 毕业于长野县上田高等学校  
1999年 毕业于东京理科大学基础工学部  
2021年 结业于东洋大学大学院经济学研究科

#### ○工作经历

1999年 入职丰田通商（株式会社）  
2012年 退职丰田通商（株式会社）  
2012年 入职（株式会社）コウズケヤ  
2018年 退职（株式会社）コウズケヤ

#### ○议员经历

2018年・2022年 当选上田市市议会议员  
2026年1月 退职上田市议会议员（共2期任期7年9个月）

#### ○职业经历

2020年 产业水道委员会副委员长  
2022年 产业水道委员会委员长  
2024年 上田市立东小学校 PTA 会长

#### ○人生格言：知行合一



上田市的人口状况（令和8年5月1日现在）

总人口：149,960人 其中外籍人口：5,166人 中国籍：951人（占外籍人口总数的18.4%）

# 纪念上田市诞生 20 周年事业

信州上田学  
2026

## 上 田 未 来 会 议

市内在住・  
通学・通勤  
的人员均可  
参加

### 募集参加者

为了「让感到想要持续居住的地域」的「未来」，让我们跨越由学生到成人的世代；学习有关地域及社会的问题，再由我们自己一起快乐商讨寻求解决问题的方法。



扫码浏览去年的会议场景

演讲・小组讨论会	1 6月13日(星期六)	◆时间 13:30~16:00 ◆内容 第一场 基调演讲 演讲题材：为了以解决地域课题的共同学习为？ 讲 师：船木成記氏 (つながりのデザイン代表理事) 曾经历任总务省创造地域力量顾问，世田谷区参与，尼崎市顾问。根羽村创建学习之村顾问，諏访东京理科大学理事，长野县参与等。在上田市也担任为了策定男女共同参画计划的顾问。 第二场 小组讨论「把活动当作自己的事来做；关于坚持做一件事。」 由自身思考实践的人士，传达对活动的「想法」。 ●中澤純一先生 (NPO やじろべー理事長) ●直井恵女士(上田儿童电影俱乐部主办)	 <p>船木成記氏</p>
小组活动	2 6月27日(星期六)	◆时间 13:30~16:00 ◆内容 小组活动 第2回 以「身边的问题是什么？」为主题商讨；学习「商讨的基础」。 第3回 每个人考虑地域的「问题」；决定「目标」与「课题」(按主题分组) 第4・5回 在小组内发表各自的「问题」。按小组决定所实施的「课题」。 第6回 商讨有关「课题」的「解决策略」；以“自己们能做的事情”为中心总结。 ●小组顾问 中澤純一先生 直井恵女士 ※也随时邀请实际实施城市建设的人士为讲师。	  <p>中澤純一氏 直井恵氏</p>
	3 8月1日(星期六)		
	4 9月12日(星期六)		
	5 10月3日(星期六)		
	6 11月7日(星期六)		
发表	7 12月12日(星期六)	◆时间 13:30~16:00 ◆内容 小组发表&交换意见 做发表并与全员共享。从能做到的事情开始迈出活动的第一步。将会给出席活动4次以上的人士颁发结业证书。	

场 所：市役所本厅舍5楼 大会议室

定 员：40名左右

参加费：免费

报名方式：6月11日(星期四)前，通过扫右方二维码或电话·邮件方式报名  
(一达到定员人数，就将停止报名)。

\* 也可只申请第一次。


请咨询：学園都市推進室 ☎0268-75-2502 ✉gakuen@city.ueda.nagano.jp



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!!

### ◆即将开始国民健康保险的特定健诊

健诊期间	2026 年 6 月 1 日 (周一) ~ 2027 年 1 月 31 日 (周日)	
场所	①单人检查…市内医疗机关 ②集体检查…ひとまちげんき・健康プラザうえだ等	
内容	问诊, 测量身高体重, 尿液检查, 血液检查, 测量血压, 诊察等	
对象人员	有加入上田市国民健康保险的人士, 年度内年龄在 40~74 岁的人士	
费用	免费 *通常需要 1 万日元的检查费用, 在上田市可以免费接受检查	
携带物品	受诊票, 问诊票 (在 6 月上旬会用粉色的信封邮寄到家) 能确认到保险资格的证件「マイナ保険証 (与保险证绑定的个人番号卡), 资格确认书等」	
报名方式	①单人检查…直接预约上田市内可以健诊的医疗机关 ②集体检查…通过电话或是扫二维码申请 咨询: 国保年金課 ☎0268-75-6681	



### ◆请使用体检和脑部检查的补助制度

上田市为了保持市民们的健康及早期发现疾病, 将补助体检和脑部检查的一部分检查费。

\*在同一年度内, 体检和脑部检查只能选择一方。

●对象人员: 上田市国民健康保险加入人士, 或者是后期高龄者医疗制度加入人士, 需要满足以下条件的人士。

体检: 检查时需要满 35 岁以上的人士。

脑部检查: 年度内 (2026 年 4 月 1 日~2027 年 3 月 31 日), 将迎来 35 岁, 40 岁, 45 岁, 50 岁, 55 岁, 60 岁, 65 岁, 70 岁生日的人士。

●补助金额:

检查时加入健康保险	体检		脑部检查
	单日体检	1 夜 2 天体检	
上田市国民健康保险加入者	13,000 日元	25,000 日元	13,000 日元
后期高龄者医疗制度加入者*	13,000 日元	13,000 日元	

\*从令和 6 年度起, 后期高龄者医疗制度的补助金额的一部分有更改。

●补助要求及申请手续

请浏览市网确认, 或者是咨询以下窗口确认。

咨询: 国保年金課 (国民健康保险加入者)

健康推進課 (後期高龄者医疗制度加入者)

☎0268-75-6681

☎0268-28-7124



上田市网

### 即将开始线下免费职场日语课程【JICE しごとのためのほんご】

报名资格: 持有工作许可的在留资格者。

报名方式: 请在公共职业安定所 (ハローワーク) 办理申请手续【\*申请人数多时可能会暂停受理申请】

上田公共职业安定所 TEL☎0268-23-8609→43#

报名期限: 截止 5 月 28 日

\*本次课程等级为 1, 适合日语初学者以及会简单日语会话, 但不擅长平假名·片假名的读写课程。

课程日程: 2026 年 6 月 5 日~2026 年 8 月 31 日

\*每周星期一·星期二·星期三·星期四·星期五的 13:00~16:00

上课地址: 上田市ふれあい福祉センター (上田市中心 3-5-1)

有意愿者请咨询上田市人权共生課☎0268-75-2245 (中文可) 或直接前往上田公共职业安定所 (ハローワーク) 申请

\*注意: 报名时需携带在留卡或护照

请务必参加水平测试, 您的考试结果将会决定您是否能参加此次培训。考试时请携带铅笔和橡皮擦。





JICE 官方网站

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
どろんこ自然体験教室 泥娃娃体验活动 (小学生及家长, 先到前 15 位)	6月13日・6月27日 (以上日期均为周六) 10:00~14:00	中丸子親水広場 (中丸子 1508)	200 日元/人 (2 岁以下免费)	截至 5 月 25 日之前电话联系 心豊かな絆の会 ☎090-3564-2882(成澤) (丸子地域教育事務所)
上田看護専門学校 オープンキャンパス 上田市护理专门学校开放日	6月20日(周六) 7月18日(周六) 8月6日(周四) 各日程: 9:30~12:30 签到时间: 9:00~	上田看護専門学校 (上田市医師会館内 中央 2-22-10)	免费	上田看護専門学校 ☎0268-25-0539 (地域医療政策室) 
USPO 朝テニ ホリデー倶楽部 USPO 早间网球假日俱乐部	至 12 月 27 日(周日) 之间的 周六・周日及节假日 各日程: 6:00~7:30	上田古戦場公園 西テニスコート	4,000 日元 (5 次券) *另需 1,000 日 元/人的入会费	电话联系或者窗口申请 上田市スポーツ協会古戦場公園 管理事務所(県営上田野球場内) ☎0268-22-0695 (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)	6月2日(周二) 6月16日(周二) ■ 10:30~11:30	上田城跡公園 体育館剣道場	700 日元/组	5月22日(周四)起 至活动前一天 电话联系! 也可网上申请  ポツポ体操 ①報名申請
②親子運動あそび教室 (幼儿园小班~大班)	6月7日(周日) ■ 10:00~11:00	神川小学校体育館	500 日元/组	NPO クラブ USC ☎0268-26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)
③キッズ 身体機能向上教室 (提升儿童身体功能教室)	6月6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	
大人のセルフケア教室 成人自我护理讲座	每月第一个周五 各日程: 19:30~20:30 (共 10 次) *初次为 6 月 5 日(周五)	真田中央公民館	8,300 日元	5月22日(周五)以后电话联系 NPO さ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)
大人水泳教室 成人游泳教室先到前 7 名	每周一 各日程: 11:30~12:30 (共 6 次) *初次为 5 月 25 日(周一)	ふれあいさなだ館	4,000 日元 *另需入馆费用	
くらしにやく立つ書道教室 对生活有益的书法教室	每月第 4 个周六 各日程: 9:30~11:30 (共 10 次) *初次为 6 月 20 日(周六)	真田中央公民館	10,000 日元	

## 【为了减少自然灾害的损失，请日常做好防灾准备!】

近年在各国各地，都频繁地发生有因记录性的豪雨造成的河川泛滥和土砂灾害。  
再次长野县内有好几条地震带活断层，很有可能会发生较大的地震。

自然灾害绝对不是他人之事。是有关『您』或『您的家人』的生命安全问题。

上田市将学校等公共设施指定为「指定紧急避难场所」及「指定避难所」；

虽然有为灾难做好防备，作为「自助」的行动，我们每一个人的准备也非常重要！

灾难在「任何时候」「任何地方」都有可能发生。从平时起可以做到：事先确认  
避难路径及防止家具的掉落措施，储备食品生活用品等，这样可以减轻受灾的程度。

在此请大家有效利用「上田市ハザードマップ」「上田市防災ポータルサイト」。

「上田市ハザードマップ」是为了保护自己，家族，地域人们生命的信息宝库；  
可以确认身边的危险地方及避难场所紧急联络方法等。

「上田市防災ポータルサイト」是上田市的多言语防灾网站，可以确认在发生灾害时的  
各种紧急信息及交通管制信息等紧急信息。(例如：逃生场所 逃生信息 暴雨预报和警报等)



上田市災害  
ハザードマップ



上田市防災  
ポータルサイト

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!!

## ◆◆◆6 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)	12日(周五) 26日(周五)	13:00~16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051
行政咨询	9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	11日(周四)	13:00~16:00		无需预约	
行政咨询/登记・法律咨询	17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 ☎0268-42-1054
行政咨询	1日(周一)	9:00~12:00	武石地域総合センター	无需预约	武石生活環境担当 ☎0268-85-2312
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・周三	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
	1日(周一)	13:00~16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎0268-23-5393
	2日(周二)	9:00~12:00	真田地域自治センター		真田市民サービス課 ☎0268-72-0154
	1日(周一)	9:00~12:00	武石地域総合センター		武石市民センター ☎0268-85-2827
与女性律师的法律咨询	25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 13日(周六) 27日(周六)	10:00~17:00			
认知机能检查 若年痴呆症・痴呆症咨询	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
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		健康推進課 ☎0268-23-8244
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岁~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	就労サポートセンター (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	2日(周二) 16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)
	17日(周三)	10:00~16:00	市役所(本庁舎)		

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

### ◆有关募集市营住宅 6 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上田市网页。
- 募集团地：馬場町 千曲町 内堀 中丸子 上丸子 上長瀬
- 申请期间：6月1日（周一）～5日（周五）
- 入住者决定方法：6月16日（周二）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。
- 其他：单亲家庭，高龄者家庭，残疾人家庭，年轻夫妻家庭，育儿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



### ◆有关 6 月儿童津贴支付事宜

令和 8 年 4 月份～令和 8 年 5 月份的儿童津贴将在 6 月 10 日（周三）汇入指定的银行账户。还请确认！在孩子出生时及，从上田市外迁入时，养育有高中生以下年代的人士，需要办理申请手续。  
 \* 公务员还请咨询工作机关。  
 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

### ◆有关补助购买自行车用头盔事宜

以骑行自行车时发生重大交通事故比例较高的高龄者为对象，补助自行车用头盔的购买费用。满足以下①～③田间的人士均可申请。

申请条件	补助金额	申请方式
①市内居住，满 65 岁以上的人士	购买费用的二分之一部分 (上限金额为 2,000 日元)	请咨询 市民参加・協働推進課 ☎0268-22-4140
②购买了自行车用头盔的人士（仅限新买商品）		
③无滞纳上田市税的人士		

### ◆有关取得不动产时的税金事宜

不动产取得税是指在获取不动产（土地·房屋）时，获取方需要缴纳的税金（县税）。在购置了土地及房屋时，从登记了移转所有权的大至半年之后，将会邮寄出纳税通知书，还请按期纳税。  
 \* 住宅·住宅用地有适用轻减税率制度的情况。  
 新建新居住宅等时，通常会在那第二年的 8 月份左右邮寄出纳税通知书。（根据特列扣除未满免税点时，有可能将不会邮寄纳税通知书的情况。）\* 需要申请办理住宅用土地的减税手续。  
 \* 可以通过「ながの電子申請」服务，在线上办理申请。

请咨询：長野県東信県税事務所課税関係 課税第二係 ☎0267-63-3138

### ◆5 月份应缴纳税金的期限如下

- 軽自動車税 全期 「\* 纳税期为 6 月 1 日（周一），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



世界をつなぐ。未来をつくる。

出入国在留管理庁  
Immigration Services Agency

### 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

# 《健幸生活，从口腔开始》

## ★年轻人也需要注意! 牙周炎

在迈入中年期后的人士中，据说大约有半数以上的人士都患有牙周病。尚且有数据报告称包括牙龈出血·牙垢等常见的牙周病预备军，15岁~34岁的年轻世代占据50%以上。

牙周病曾今被称之为齿槽浓漏；因牙齿污渍（牙菌斑：块状细菌），对支撑牙和牙的骨骼及与周围组织的边界引起炎症的疾病。伴随因好几类的被称之为牙周病原菌的细菌感染慢性炎症；产生复数的炎症物质，牙周组织的组织被破坏，最终将会失去我们的牙齿。这些是失去恒牙的首位原因。一旦失去牙齿，就无法咀嚼丰富的食物导致偏食，也会成为损坏我们健康的原因。

## ★「糖尿病」与「牙周病」的恐惧恶循环

产生的炎症物质，一旦随着血液全身循环，就会使胰岛素起不到有效的作用，并会导致胰岛素产生抵抗性。结果，能量源的糖不容易被肌肉吸收；不会被有效利用，就会持续一个高血糖状态。血糖值偏高的话，血管及免疫机能就会受到损伤，将会降低防御细菌的能力，炎症疾病也不容易治愈。

「牙周病将会使糖尿病恶化；糖尿病也会使牙周病的病情加重」，这将会被陷入一个恐怖的恶行循环。

## ★口腔健康有利于预防全身的疾病

尚且，牙周病的病原菌本身也会进入血液，随着血液全身循环；也有明确的表明，它会与炎症物质一同因动脉硬化引起的如心脏病/吸入性肺炎/慢性肾病/痴呆症等众多全身疾病相关联。

为了保护我们的全身健康，还请从护理口腔开始做起。

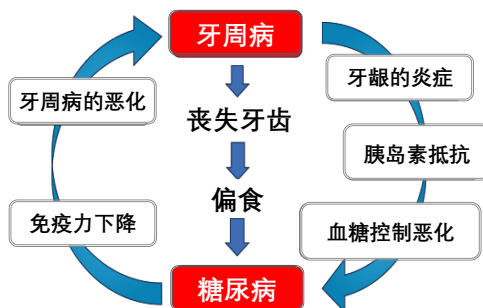
## ★从今天就可以开始的「健幸」对策方法

预防牙周病重在从年轻时的正确刷牙习惯及定期进行牙科检查。确保一个「常去的牙科医」，时常重视接受牙科医生及牙科保健员的专业知识指导。

牙齿对于抢先人生 100 年时代的健幸生活来说，是必不可少的重要东西。

在令和 8 年度（2026 年度），将会以迎来 20 岁/30 岁/40 岁/50 岁/60 岁/70 岁的人士为对象实施牙周病保健检查。

\*详细内容还请确认上田市网。



上田市网

健幸系列之十六  
抢先人生一百年时代



请咨询：地域医療政策室 ☎ 0268-75-5463

## 来至消费者生活中心的通知

## 请注意是否是「定期购买」？网购纠纷!!

从全国消费者生活中心收到的咨询件数来看，关于「网购」的咨询居多，约占全体咨询总数的 30%。在社交平台上宣传的大幅度降价及，看见写有「无需绑定定期合同」等的保健品及化妆品的广告；本想试着购买一次，却被单方邮寄来第 2 次的商品与高额的支付请求单，这才发现签署了定期购买合同的契约。想要解除契约电话联系了商家，却无人接听；虽然解除了契约，却以利用条款为由被请求了违约金的例子也非常多见。

## 致消费者的建议：

- 感觉大幅度降价可疑时，请在下单前在网上搜索该网站名和商家名；确认是否写有「诈骗网站」「无法解约」等评语。
- 广告宣传的「无需绑定定期合同（绑定次数）」是指「没有指定最少购买次数的契约」；「仅限首次」是指「优惠只有 1 次」的可能性较高。还请务必注意！
- 在确定下单前，还请确认「最终确认画面」的内容里是否有明确写有，定期购买的条件/购买次数及支付金额等购买条件。
- 网购无法使用「解约保障制度」。在下单前还请务必确认商家规定的利用条款，及解约和退货条件。
- 作为证据，还请截屏保留广告画面及「最终确认画面」。

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 ●小儿科（15 岁为止）0268(21)2233

## 6 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
7 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
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
14 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
	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
	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
21 日 周 日	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
	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
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	外科
28 日 周 三	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
	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
	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
	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

### 《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

