



# 上田信息

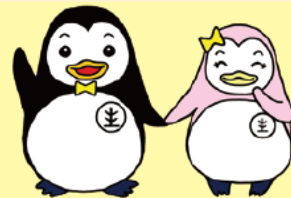


中文本地消息 月刊  
2026年6月号 (No.111)

☆☆☆7月为「照亮社会运动」月☆☆☆

～加强防止再发启发～

让我们共同来筑建无犯罪及无违法行为的「光明社会」吧！！  
支持重启人生的地域之力“更生保护”



\*更生企鵝ホゴちゃん(左)、サラちゃん(右)  
更生保护形象卡通



## 「照亮社会运动」是指？

「照亮社会运动」是法务省提倡的全国性运动。  
主要是为了让全国民深刻地理解，关于犯罪及防止违法行为与有过犯罪及违法行为的人的更生之路；融合各个立场之力，使其不再产生新的受害者与加害者；筑建安全安心的社区社会。



## 活动内容

- ① 街头启发活动
- ② 配发海报及宣传单等的宣传活动
- ③ 小中学生与保护司的恳谈会
- ④ 小中学生作文比赛

人皆为生存  
而生活。  
更生保护网络



## 每个人都以共同的希望而互助，致力于打造安全安心的社区

为了从犯罪与违法行为中重启人生，需要具备怎样的条件？

当您意识到有人在等着「自己去改变」时，您也会感到这绝对不是简单的更生之路，而会使您胸怀希望，勇往直前。

「照亮社会运动」是任何人都可以参加的，支援重启人生的活动。

「去改变的时间」正在我们的身旁流逝。不要被表面上的偏见左右，让我们每个人通过独立思考，理解和行动来扩散支援重启人生之圈子吧！

上田地区保护司会，对有过犯罪和有过违法行为的人，进行面谈，商谈有关就职与住所等事宜，防止再犯与支援他（她）们回归社会。

若是想要了解详细活动内容的人士，请咨询以下窗口：

咨询：上田地区更生保護サポートセンター  
(上田市ふれあい福祉センター内)  
〒386-0012 中央 3-5-1 ☎0268-25-7750

「社会を明るくする運動」上田市推進委員会  
上田市、上田市教育委員会、上田市防犯協会  
上田市社会福祉協議会、上田警察署  
上田地区更生保護協力雇用主会  
上田地区更生保護女性会  
上田地区保護司会(事務局)

咨询：福祉課 ☎0268-71-8081

上田市的人口状况（令和8年6月1日现在）

总人口：149,863人 其中外籍人口：5,170人 中国籍：949人（占外籍人口总数的18.4%）

# ★★★致加入国民健康保险及后期高龄者医疗制度的人士★★★

因每年8月1日会更新「资格情报通知书·资格认定书」的有效期限。  
 所以我们会在7月中给您邮寄出「资格情报通知书」·「资格认定书」。  
 根据您是否所持「マイナ保険証」及个人年龄，所邮寄的证件会有所不同。  
 请务必开封确认邮寄到的信件，并做好处理。



(信封图像)

## 是否有无将保险证与个人番号卡绑定

有

无

0岁以上 70岁未満的人士  
 将会邮寄①  
 (如果您已持有，将不会给你邮寄)

0岁以上 75岁未満的人士  
 将会邮寄②

70岁以上 75岁未満的人士  
 将会邮寄①

75岁以上的人士  
 (满65岁~74岁的包含残疾认定的人士)  
 将会邮寄③

75岁以上 85岁未満的人士  
 (满65岁~74岁的包含残疾认定的人士)  
 根据「マイナ保険証」的使用状况  
 将会邮寄①或者③

- \*满足以下所有条件的人士，将会邮寄①；  
 其他人士将会邮寄③。
- 过去一年之内，有6次以上使用过「マイナ保険証」的人士。
  - 大约在近3个月之内，有使用过「マイナ保険証」的人士。

85岁以上人士  
 将会邮寄③

(图像)

①资格情报通知  
 (A4纸张3折)



②资格认定书  
 (浅蓝色卡片尺寸)



③资格认定书  
 (紫色明信片尺寸)



★国民健康保险资格认定书会用浅蓝色信封；后期高龄者医疗资格认定书会用奶黄色信封邮寄。

## ✉ 7月中旬，也会邮寄国民健康保险缴费通知书



第1期的纳期为7月31日(周五)；共9期。

- 邮寄到时请务必开封确认内容之后，敬请支付。
- 从年金中扣除的人士，将会邮寄特别征收开始通知书，并将通知年间保险料的总金额。
- 伴随新创设的育儿支援金制度，令和8年度的缴纳金额，将会叠加新制度的负担金额。

请咨询：国保年金課 ☎ 0268-75-7121(国民健康保险) ☎ 0268-23-5118(后期高龄者医疗制度)

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

# 有关高中生助学奖学金申请事宜

本制度是上田市独有的不用还款的资助型奖学金制度。

申请对象人群：满足以下条件的高中生等的家长



- ① 从令和 8 年（2026 年）1 月 1 日以前起，持续居住在上田市内的市民。
- ② 在读与长野县内的高中（含全日制·定时制·函授制），中高一体学校的后期课程，高等专科学校，高等职业学校等课程，向学心的高中生的家长。
- ③ 没有享受低保的市民。
- ④ 市民税所得分摊额课税家庭。  
(非课税家庭的市民，请利用长野县的高中生助学奖学金制度)
- ⑤ 家庭收入低于市规定的收入基准。

【参考：市规定的家庭收入基准例（\*仅是参考标准，根据家庭成员构成和年龄会有所差异）】

家庭成员	家庭构成	收入基准
4 人家庭	父亲·母亲·高中生 1 人·中学生 1 人	410 万日元
3 人家庭	母亲·高中生 1 人·中学生 1 人	380 万日元
2 人家庭	母亲·高中生 1 人	310 万日元

奖学金额 作为对象学校通学的高中生每 1 人，按以下标准支付。

学校	年额
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 全日制,定时制高中</li> <li>■ 中高一体制学校的后期课程</li> <li>■ 高等专科学校</li> <li>■ 高等职业学校等课程</li> </ul>	72,000 日元
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 函授制高等学校</li> </ul>	30,000 日元

报名时间：7 月 1 日（周三）～8 月 25 日（周二）请将申请书等的必要资料，再附上上学校制作的推荐书，提交与「教育総務課」或「丸子·真田·武石地域教育事務所」（可邮寄）

\*资料可以从「教育総務課」或「丸子·真田·武石地域教育事務所」，市内的高中，市网页获取其他：

- 认定结果将会预定在 10 月上旬通知；奖学金将会分为 2 次支付（10 月与 2 月）
- 本制度的资金来源于捐款，也希望大家的热心援助。
- 从令和 8 年起，长野县的高中生助学奖学金，将会扩大到一部份课税家庭。有关对象条件，申请方法等详细信息，敬请咨询现在读学校。

\*课税家庭，可同时利用上田市的助学奖学金制度。



上田市网

以上详情请咨询：教育総務課 ☎ 0268・23・5100 〒386-8601（邮寄时无需填写地址）

## ◆有关募集参加第 40 次上田市古战场半马「上田市古戦場ハーフマラソン」事宜

日期：10 月 12 日（周一节假日）9:00～

地点：长野県営上田野球場（下之条 354-1）

限员：先到前 2,000 名

报名期间：6 月 21 日（周日）～7 月 26 日（周日）

项目名	参加资格	参加费用
半马	高中生以上	4,000 日元
10km	高中生以上	3,000 日元
挑战赛道 (1.6km)	小学生以上	1,500 日元
家庭赛道 (1.6km)	任何人均可参加	2,000 日元 (1 组)



上田市网

\*大会当天 18 岁以上的监护者与小学生以下的 2 人组（亲子以外组合也可）

\*请配合使用公共交通机关。为了确保当天的交通对策和安全，使用参赛者停车场的人士，每台需要负担 500 日元的停车场费用。

\*因将在令和 9 年度和 10 年度，举办「信州やまなみ国民运动会」及预赛，「上田古戦場ハーフマラソン」将预定延期。

\*以上举办要项请在市网上确认。咨询：上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局（スポーツ推進課内）☎0268・23・5196

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

## ☆☆☆防灾专栏☆☆☆

### >>>最新防灾气象信息<<<

	河川泛滥 1级河川等大河泛滥	大雨 低洼地区浸水	山体滑坡 陡坡滑坡及泥石流	风暴潮 因海面潮位上涨及大浪引起的浸水	(警戒级别) 居民该采取的行动
警戒级别 5级	5级 河川泛滥特别警报	5级 大雨特别警报	5级 泥石流特别警报	5级 风暴潮特别警报	有生命危险 立即确保自身安全
----- <至警戒级别4级为止, 请务必撤离危险场所, 进行避难> -----					
警戒级别 4级	4级 河川泛滥危险警报	4级 大雨危险警报	4级 泥石流危险警报	4级 风暴潮危险警报	全员撤离危险场所 避难
警戒级别 3级	3级 河川泛滥警报	3级 大雨警报	3级 泥石流警报	3级 风暴潮警报	避难需要花时间的人士, 请尽早避难; 做好避难准备
警戒级别 2级	2级 河川泛滥注意预警	2级 大雨注意预警	2级 泥石流注意预警	2级 风暴潮注意预警	确认避难行动 (避难场所, 避难路径, 避难时机)
警戒级别 1级	早期注意情报				提高防灾意思

水管理・国土保全局/气象厅 [有关防灾气象情报改善]

### >>>应急携带用物品例<<<

饮用水, 应急食品	日用品	贵重物品
◇饮用水 (1人1升左右) ◇应急食品 (无需烹饪的食品 3餐)	◇毛巾 ◇肥皂, 消毒液 ◇抽纸 ◇塑料袋 ◇安全别针 ◇牙刷等洗脸用品 ◇上衣, 防寒衣 ◇内衣 ◇书写用具 ◇生理用品 ◇口罩, 面罩 ◇毛毯, 毛巾 ◇睡袋 ◇雨衣 ◇镊子, 棉签, 指甲刀 ◇布胶带	◇现金 (纸币, 硬币) ◇印章 ◇存折 ◇身份证 (复印件)
防灾用品		<th>医药品</th>
◇手机, 充电器 ◇手机用电池 ◇手电筒 ◇便携式收音机 ◇预备用电池 ◇安全帽, 防灾头巾 ◇火柴, 打火机, 蜡烛 ◇提灯 ◇工作手套, 手套 ◇绳子 ◇刀, 开罐器 ◇手表 ◇哨子 ◇休闲垫	◇常用药 ◇体温计 ◇退烧药, 感冒药, 肠胃药 ◇创口贴, 包带, 创伤药 ◇药物手册	
		婴幼儿用品
		◇奶粉, 离乳食 ◇奶瓶, 便携式水壶, 燃料 ◇纸尿裤, 湿巾 ◇婴儿背带 ◇防寒用品 ◇母子手册

## 『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!!

## ◆◆◆7 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	上田市消费生活センター ☎0268-75-2535
法律咨询 (每人1年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		需要预约	
有关高级公寓的各种咨询	22日(周三)			需要预约	☎0268-42-1054
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
行政咨询	17日(周五)	13:00~15:00	真田地域自治センター	无需预约	真田市民サービス課 ☎0268-72-0154
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
与女性律师的法律咨询	9日(周四) 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			市民プラザ・ゆう(人権共生課) ☎0268-27-3123
	每周四	10:00~17:00		提前2天 电话预约	
	11日(周六) 25日(周六)				
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	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	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)
	15日(周三)	10:00~16:00	市役所(本庁舎)		

\*根据咨询的内容，有限制时间和申请条件，请事先咨询各咨询窗口。

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

### ◆有关新婚生活补助金的申请事宜

将补贴新婚家庭的住居费，住居装修费用，搬家费用。对象人群需满足以下所有条件。

- 令和8年1月1日~令和9年3月31日，已提交婚姻登记并受理的家庭。
- 住民票在上田市的家庭。
- 婚姻日的夫妻年龄同时要在39岁以下的家庭（会以生日前一天算年龄）。
- 2025年的夫妻所得总金额未达500万日元的家庭（奖学金还款金额会从所得金额中扣除）。
- 夫妻二人需要参加所规定的讲座。
- 无滞纳税金
- 没有接受其他公共制度的房租补贴等。

补助经费内容：2026年4月1日~2027年3月31日截至，伴随结婚新生活所需要的住居费用，住居装修费用，搬家费用。

补助金额：①夫妻同时年龄在29岁以下 上限额度60万日元；②夫妻同时年龄在39岁以下 上限额度30万日元。  
报名方式：2026年7月1日（周三）~截至2027年2月26日（周五），请将相关资料直接提交与「移住交流推進課」，申请资料格式可从市网下载。

\*一旦达到预算金额将终止受理。



上田市网

请咨询：移住交流推進課 ☎ 0268-71-6734

### ◆有关预防高龄者中暑事宜

在之后的炎热季节，中暑的风险会特别高。希望大家重视以下几点内容，安全的度过这个夏天。

- ★ 善用空调：在室内温度超过28°C时，请使用空调。寝室的温度请设定在27°C左右，营造舒适的睡眠环境也是很重要的事情。请注意不要为了节约电费，控制使用空调。
- ★ 经常补充水份及盐份  
在等口渴之前，少量频繁地补充水份。  
在出了汗时也请不要忘记补充盐份。推荐饮用运动饮料及口服补液盐。



厚生劳动省网页

请咨询：高龄者介護課 ☎ 0268-23-5131

### ◆有关介护保险「介護保険」利用者负担轻减事宜

介護保険利用料助成金給付認定証（粉色）的使用期限截止为6月30日，社会福祉法人等利用者负担轻减確認証（浅绿色）及介護保険負担限度額認定証（白色）的使用期限截止为7月31日。需要继续使用的人员还需要更新申请。若是已经被认定的人士会邮寄出更新介绍和申请书，请不要忘记申请。

\*需要新规申请的人员还请咨询以下窗口：

- 高龄者介護課 ☎0268-23-6246
- 丸子高龄者支援担当 ☎0268-42-0092
- 真田高龄者支援担当 ☎0268-72-4700
- 武石高龄者支援担当 ☎0268-85-2119

### ◆6月份应缴纳税金的期限如下

●市県民税・森林環境税 1期 「\*纳税期为6月30日（周二），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



## 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



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

## 您知道吗？6 月为「食育月间」



您知道「食育」这个单词吗？

「食育」就是通过各种经验，获取与「食」相关的知识和选择「食」的能力，从而孕育出能够实现健全饮食生活的人类。6 月是「食育月间」，每月 19 日为「食育日」。让我们通过这次机会一起来回顾一下我们日常的饮食生活吧！



### ★多吃蔬菜！多吃「时令蔬菜」有助于调理我们的身体。

在之后的季节里，将迎来如生菜，西红柿，黄瓜等时令蔬菜，它们不仅可以防备夏日酷暑；还可以释放体内滞留的热量与调理我们的身体状况。蔬菜里含有丰富的维生素和膳食纤维，这些成分有保护我们身体的作用和调理肠内环境的作用。

### ★您会把您的餐碟点缀成缤纷色彩吗！

黄瓜及生菜等为「淡色蔬菜」，有补充水份及解热的作用。但是，为了创建不输给强烈日光的身体，也需要摄取富含抗氧化作用的如西红柿，西兰花，南瓜等「绿黄色蔬菜」的维生素类。今天的餐食，您有吃深色蔬菜吗？深色蔬菜含有丰富的维生素 A C E，它们不仅帮助人体去除体内的老废物，还是创建不容易疲惫身体的可靠盟友。我们都会不经意的让我们的餐食变的单调，在此请利用本次机会，多食点缀您餐桌的五彩缤纷蔬菜，为即将到来的夏天做准备。



上田市独有的「蔬菜菜谱」中，介绍有简单的蔬菜做法。  
★★还请浏览★★



请咨询：健康推進課 ☎ 0268-28-7124

## 来至消费者生活中心的通知

## 请注意使用 SMS 及邮件的“网络钓鱼诈骗”!!

近日消费生活中心有多数收到如下有关网络钓鱼诈骗咨询：登录了冒充实际存在的事业单位及政府机关的 SMS（短信服务）及邮件内容里所记载的 URL（连接）后，「被骗取了密码及账号，信用卡号等个人信息」，「信用卡被非法使用」。最近的手段即巧妙又恶劣，SMS 及邮件内容很难分清真假。即使收到的短信及邮件，也是来至日常使用的事业单位的名称，也请首先怀疑是否为网络钓鱼诈骗，同时也请确认官方网站信息。



### SMS 及邮件内容例子：

- 冒充金融机关及邮购网站，手机公司，快递公司 等事例  
「账号被非法使用」「账户被停止使用」  
「支付方法有问题」「因无人在家，已将快递带走」
- 冒充市役所等政府机关及警察署的事例  
「有未缴纳的税金」「介護保险费有退费」「您的银行账户有被犯罪集团利用」「有出您的逮捕令状」

### 致消费者的建议：

- 请冷静勿慌张!请勿轻易登陆 SMS 及邮件内容里所记载的 URL。若是感到可疑，请登陆该单位的官方网站，确认是否有关于网络钓鱼诈骗信息。
- 请绝对不要输入账号，密码及卡号等个人信息。若是已经输入，请立即联系金融机关及信用卡公司。
- 请有效使用安全软件及电话公司的服务对策。

如有感到不安或遇到纠纷时，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)

7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	宫下医院	上田中央西 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
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小儿科、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
	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
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
	上田病院	上田中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	杉山クリニック	上田中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	上田生協診療所	上田上塩尻 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	上田中之条 416-3	0268-28-0888	内科
	甲田医院	上田中央 1-6-24	0268-22-0859	外科
	飯田整形ペインクリニック	上田上田原 717-12	0268-28-1211	外科
19 日 周 日	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
20 日 周 一	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、小儿科
	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
26 日 周 日	森 ロコモクリニック	上田市下之郷乙 346-7	0268-38-1313	外科
	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	上田上田原 1053-1	0268-22-0873	内科
	クリニック岡田	上田中央 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	

《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

诊 疗 日: 每天

诊疗时间: 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, 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



【有关募集参加第 55 次上田わっしょい事宜】

日 期: 7月25日(周六) 下午6点半开始

地 点: 上田市中心街区

内 容: 作为 AMU (上田市多文化共生推进协会) 国际连的 1 员参加。

报名方式: 以邮件或者传真 (FAX) 方式报名; 报名截至日期为 7 月 15 日 (周三)

FAX: 0268-25-2631

E-mail: ueda\_tabunka@po15.ueda.ne.jp

期待大家  
踊跃参加



AMU 网页