



上田信息



中文本地消息 月刊
2026 年 8 月号 (No.113)

◆将举办令和 8 年度『上田市防灾演练』8 月 29 日（周六）9:00～10:30

以「自己的生命自己守护（自助）」，「我们的地域我们共同来守护（共助）」为基本，举办『地域重点型』防灾演练。在各会场将与相关机关及自治会連携，实施各种各样的演练。任何人士都可以参加和参观训练，还请积极参加！

重点地区（5 地区）		会场	咨询
上田地域	西部地区	西小学校	危機管理防災課 0268-21-0123
	東塩田地区	東塩田小学校	
丸子地域	塩川地区	塩川地区	丸子地域振興課 0268-42-1011
真田地域	長地区	真田中央公民館	真田地域振興課 0268-72-2201
武石地域	武石地区	築地原トレーニングセンター	武石地域振興課 0268-85-2824

※若是在市内发生灾害时，或是有发生灾害的迹象时，会缩小训练的规模或是取消演练。

※若是开车前往时，请将车停在各会场的停车场。

— 主 要 演 练 内 容 —

■ 地震体验

西部



■ 宠物同伴逃生演练

東塩田



■ 浓烟体验

西部

塩川

長

武石



■ 灾害用车辆展示

全会場



※各会场所展示车辆的种类有所不同

■ 烧饭赈灾演练

全会場



■ 在灾害时，有用的手工体验

西部

東塩田



☆一个人也可以做到的「抖落训练」（同步防灾行动训练）

为了在紧急情况下采取适当的行动，请重视日常的准备及训练。在家和职场，学校等，当时所在的场所，请参加采取同步护身的行动「抖落训练」。

◆时 间：8 月 29 日（周六）9:00～

◆模拟演练：在市内发生最大 7 级的大地震。

◆方 法：①会用市邮件发送服务·市官方 X·市官方 LINE 传达训练开始的信息。

②当场实施「抖落训练」的基本行动



☆基本行动如下：

- ① 当场蹲下，首先保持低姿势
- ② 钻进桌子下面，保护头
- ③ 等待摇晃停止为止，不要乱动



上田市的人口状况（令和 8 年 8 月 1 日现在）

总人口：149,797 人 其中外籍人口：5,207 人 中国籍：939 人（占外籍人口总数的 18.0%）

★★★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		医药品
◇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

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!!

◆有关高等学校通学补助费用的通知（4 月～9 月份）

对象条件：3 年以内入学与县内的高等学校，高等专门学校，特别支援学校高等部，专修学校高等部等课程。监护者没有滞纳税金，需要满足以下 A 或 B 的条件。

A：需要居住在以下自治会的学生

对象自治会	补助金额（每月）
野倉 大日向 角間 横沢 入軽井沢 岡保 傍陽中組 田中 下横道 中横道 上横道 穴沢 三島平	3,000 日元
和子 下和子 辰ノ口 腰越 鳥屋 沖	3,000 日元 ^{*1}
荻窪 藪合 中島 七ヶ 片羽 堀之内 市之瀬 下本入 小沢根 余里	4,000 日元 ^{*1}
菅平	5,000 日元
西内 平井 権現 下小寺尾 上小寺尾 唐沢小原 築地原 大布施巢栗 西武	5,000 日元 ^{*2}



※1 丸子修学馆高校的通学学生对象外

※2 丸子修学馆高校的通学学生补助 3,000 日元

B：需要利用公共交通机关（电车 巴士），定期券的通学距离（只限市内距离）单程在 13km 以上的学生。

补助金额（每月）：市内区间定期券的 20%。

报名方式：9 月 1 日（周二）～17 日（周四）期间，请将以下资料提交与咨询窗口。

- ① 高等学校通学费等补助金申请书（需要在学证明）
- ② 纳税状况调查同意书
- ③ 定期券的复印件（若是使用チケット QR 定期券的人士，请添付定期券发行证明书）

※使用 Suica 交通卡的人士，请添付从会员网页下载的使用明细书

「※①②请提交与高校事务所咨询窗口；③仅限 B 条件的学生需要提交。」

咨询窗口：■ 教育総務課 ☎0268-23-5100

■ 丸子地域教育事務所 ☎0268-42-3147

■ 真田地域教育事務所 ☎0268-72-2655

■ 武石地域教育事務所 ☎0268-85-2030



上田市网

★★★ 9 月为认知障碍月（世界阿尔茨海默病月）★★★

～以『与认知障碍共同生存的城市·上田』为目标!!～

与认知障碍共同生存的城市·上田 希望都市宣言

认知障碍是包含我们自身及周围很重要的人，任何人都有患病可能的常见疾病。

在上田市，以实现即使患了认知障碍，在生活习惯了的地区，持有生活的意义和希望，自我意思和权力被受尊重，能够安心的更像自己的持续生活的社会为目标。

我们每一位上田市民，应该将认知障碍考虑为自身之事，正确理解患有认知障碍的人士及有关认知障碍的症状，并作以准备；为了推进任何人都能够易居的城市建设，在这里宣言《与认知障碍共同生存的城市·上田 希望都市》。

我们每一位上田市民：

- 任何人在处于任何状况中也要尊重自己的想法，怀抱希望自我前行。
- 正确理解患有认知障碍的人士，跨越从孩子到成人的立场，再一同前行。
- 拿出干劲，多聚集·多笑·多动，注意饮食，任何人都要为认知障碍做好准备。
- 我们任何人都要将认知障碍视为自身之事，互相尊重，互相支持，一同共建能够安心生活的城市。



上田市网

2025 年 7 月 1 日 宣言

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

☆☆☆ 9月9日为「急救之日」☆☆☆

上田市及周边地区的紧急护送人员年年都有在增加，去年一年间就已经超过了1万人（一天均为30人），一时确定不了伤病人员的接受医院的事例也有发生。为了守护紧急医疗体制，还请确认咨询就诊医院，从而得到适当的就诊。

	白天	夜间（截至23:00）	晚间～次日早晨
平日 周六	经常去看病的医院从平时做起，拥有一位可以咨询的医生，尽量做到在诊疗时间内去就诊。	对于无法忍受到第二天的紧急症状，可以进行应急性的诊疗。 首先请电话联系。 ■上田市内科・小児科初期救急センター （メディカルサポートプラザうえだ2楼） ○小儿科（15岁以下）☎ 0268-21-2233 ○内科（16岁以上）☎ 0268-21-2280 【电话咨询】19:00～23:00 【诊疗时间】20:00～23:00（挂号时间截止为22:30） 【休诊日】8月14日～16日 12月30日～1月3日 ■医疗机关的介绍（365天24小时对应） 介绍可以接受诊疗的医疗机构。 ○消防本部 ☎ 0268-26-0119 ○上田南部消防署 ☎ 0268-38-0119 ○上田东北消防署 ☎ 0268-36-0119 ○川西消防署 ☎ 0268-31-0119	请利用电话咨询服务（365天均可） ■小孩（未满15岁） # 8000 或是 ☎026-235-1818 （长野县小儿急救电话咨询） 【咨询时间】19:00～次日8:00 ■成人（15岁以上） # 7119 或是 ☎026-231-3021 （长野县急救安心中心） 【咨询时间】 ●平日 19:00～次日8:00 ●周六·周日节假日 8:00～次日8:00
周日 节假日	休息日紧急医可以从上田市网页确认。 	根据症状，会建议是该使用急救护送（119）；还是该等到次日就诊。	*若是需要就诊时，会介绍有关医疗机构。 

※症状非常严重时请不要犹豫，应及时拨打急救护送（119）！

《您的体重需要减吗?》

◆瘦身药

最近在网络的社交媒体有被扩散，据称有一种糖尿病药「有瘦身效果」；被违法交易，自行判断擅自使用等问题，已成社会问题。

这种药与进餐后由小肠分泌的消化器官激素有着同样的作用；它会控制食欲，容易得到满腹感，因此它可减少进餐量，从而能期待减重的效果。在含有相同成分药之中，虽然也有作为肥胖症治疗药使用，但是它不仅有严密地使用条件，服药期间也有被限制。

再次，除此有腹泻，呕吐，腹痛，便秘等症状之外，还会引起低血糖，急性胰腺炎，胆囊炎等重大副作用。违法使用，自行判断擅自用药，将有可能不被列为「国家用药副作用受害者救济制度」对象。而且，一旦停止服用，会因反弹恢复原有体重；因此在治疗糖尿病之外的用途服用的人士，未接受主治医的指导及管理，擅自服用是极其危险之事。

◆需要瘦身的人员为……

被称之为体格指数的BMI，以下为计算公式 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$ 。虽然BMI超过25以上，会被判断为「肥胖」，「肥胖」是指即使胖也无病的状态。

而「肥胖症」是指加上胖，在糖尿病，脂质异常症，高血压等11类疾病中，占据有1类以上时，或者是被指有内脏脂肪肥胖需要治疗的情况。

◆治疗的基本为改善饮食，运动，改善生活习惯

健康瘦身的基本为改善餐饮，运动和改善生活习惯。首先，需要考虑是否需要减重，适合自己的减重方法是什么？使用药物治疗，需要医生做判断，在只改善生活习惯无法充分获取效果时，医生才会检讨是否需要药物治疗。

根据需要，先与医生或管理营养师咨询，仍然难以改善时；在以专门治疗肥胖症的医疗机关接受生活指导后，在与患者共同寻找内科治疗及包含外科治疗的解决方案。

请务必避免轻率地依赖药物！！



上田市网

※上田市随时有在施行健康咨询，详情还请咨询健康推进课。

☎ 0268-23-8224

请咨询：地域医療政策課 ☎ 0268-75-5463

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

健幸系列之十七

抢先人生一百年时代



よし ざわ かめ
吉澤 要
地域医療政策課
地域医療政策課企画調整室
(独)国立病院機構
豊州上田医療センター
名誉院長

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!!

◆◆◆9 月份各咨询窗口名单◆◆◆

咨询内容	日期	时间	地址	报名方式	联络窗口
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1次20分钟免费）	11日（周五） 25日（周五）	13:00～16:00		需要预约	市民課 ☎0268-71-8051
行政咨询	8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	10日（周四）	13:00～16:00		需要预约	
有关高级公寓的各种咨询	30日（周三）				
行政咨询/登记・法律咨询	16日（周三）	9:00～12:00	丸子地域自治センター	需要预约	丸子市民サービス課 ☎0268-42-1054
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	長野地方事務局上田支局		長野地方事務局上田支局 ☎0268-23-2001
与女性律师的法律咨询	10日（周四） 24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
	每周四	10:00～17:00			
	12日（周六） 26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
认知障碍咨询（含青年痴呆）	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	まいさば上田（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	1日（周二） 15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）
	9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，请事先咨询各联络窗口

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

◆有关生活与健康的咨询会

日期/时间	9月4日, 9月11日, 9月18日, 9月25日 (均为周五) 各日程的 9:30、10:30、13:30、14:30 (各 60 分钟以内)
咨询内容	可与律师及保健士面对面咨询
对象者	- 因失业·公司破产·多重债务·家庭问题等, 期望能得到法律咨询的人士 - 感觉浑身无力·失眠·身体状况不佳等, 对自身的健康感到不安的人士
报名方式	截止举办日的 3 天前, 请用电话申请
咨询	上田市保健福祉事務所健康づくり支援課 (上田合同庁舎内) ☎ 0268-25-7149 (健康推進課)

如果您正为此类问题发愁, 还请利用本次机会; 咨询费用免费!!

◆有关举办第 39 次信州上田烟花大会的交通管制通知!!

第 39 次信州上田烟花大会, 将如右图施行交通管制。

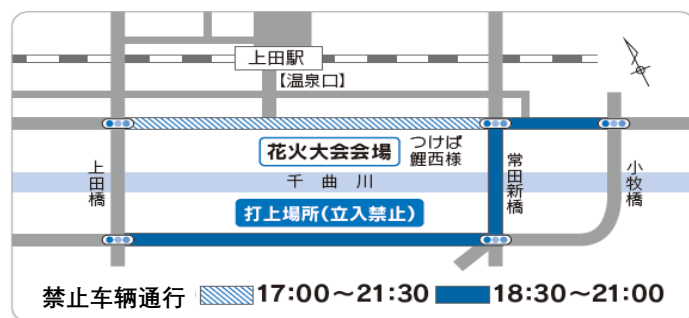
预测当天会非常拥堵, 还请配合使用公共交通机关。

再次, 烟花大会结束之后的晚上 20:30~21:30, 上田车站内也会非常拥堵, 谢绝这个时间段通行。

从车站温泉出入口附近前往车站城出入口方向的人士, 还请绕道请勿经过车站。

以上给各位市民带来的不便敬请谅解!! 也敬请配合!!

*请咨询: 信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所)
☎ 0268-22-4500(観光シティプロモーション)



◆有关加入『长野县交通灾害共济』事宜

长野县民交通灾害共济是, 为了市民们的稳定生活及促进福利做出贡献; 由长野县内的 15 个市共同施行的事业。在会员们意外遭遇交通事故时, 将从会员们的会费中支付慰问金的互助的制度。此外, 所支付的慰问金为对会员本人支付, 而不是支付给事故对方的补偿损害的损害赔偿保险。

加入期间: 从支付会费的次日~2027 年 3 月 31 日

加入对象: 上田市内在住人员 (有被上田市内在住人士抚养的人士, 因就学居住在上田市外的人士也可加入。)

会费: 每人每年 400 日元

申请方式: 持有本年度申请表的人士, 请携带上申请表和会费提交与咨询窗口, 若是没有申请表的人士, 也请联系我们。

其他事项: 满足以下任意一项条件的人员, 无需提交申请, 会由上田市负担会费加入。

◎接受义务教育的学生。

◎2026 年 4 月 1 日现时, 交通遗孤, 持有身体残疾人手账 (1 级~3 级),

持有疗愈手账者, 持有精神障害保健福祉手账者。

请咨询: 市民参加・協働推進課 ☎ 0268-22-4140



8 月份应纳税金的期限如下

●市県民税・森林環境税

2 期

●国民健康保険税

2 期

●後期高齢者医療保険料

2 期

●介護保険料

2 期

*以上各税金的纳税期限为 8 月 31 日 (周一), 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



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

请注意熊出没



近年来，全国性的有相继出现熊出没的现象，也有发现人员伤亡。预测每年夏天至秋天，为了寻求饵料，熊都会在村庄附近的山林及村庄周边出没。在防止熊出没的同时，也为了避免与熊遭遇，还请注意以下几点。



★★★预防熊出没★★★

- 请勿乱扔厨余垃圾和废弃的农作物。
- 家畜及宠物的饵料，腌菜，燃料及涂料也会引诱熊，因此请保管到能上锁的场所。
- 没有预定收获的板栗及柿子，还请尽早清除。
- 砍伐山林附近的灌木丛及灌木，确保熊的栖息地与村庄的距离。
- 若是预想到农作物有受灾时，还请安装电围栏防治。



★★★避免与熊遭遇★★★

- 在入山时，还请数人同行，使用防熊铃铛或收音机等出声的物品，展示人的存在感。
- 在熊频繁活动的傍晚及早晨，请不要靠近山林。

★★★不得已与熊遭遇时……★★★

- 不得已遭遇到熊时，不要背朝着熊；保持冷静，慢慢离开。
- 带有小熊的母熊非常敏感，请务必不要靠近！



若发现有因熊受灾的农作物，及亲眼目击到熊时，请告知我们日期・时间，场所，目击时的情况。

请咨询：森林整備課 ☎0268-23-5124
真田産業観光課 ☎0268-72-4330

丸子産業観光課 ☎0268-42-1037
武石産業観光課 ☎0268-85-2828

来至消费生活中心的通知

请注意“货到付款”的网购纠纷!!

“货到付款”，因为是付款后再收货，不会出现如[先付了款商品没有寄到的纠纷]，或者[不会把自己的信用卡号告诉给对方]等利点。另外，在消费生活中心也有收到以下咨询，例[在使用货到付款网购时，寄来的商品与广告的商品不一致的假货（劣质品）]，[要求退款，却联系不上卖家]。那些网站几乎都是海外的网站。再来，[以为是家人下的单，就付款收货，结果谁也没有下单]，此类“强行寄货”的恶劣案例也有增加。

致消费者的建议：

- 请在下单前，确认卖家网站的地址，联系电话等是否有记载。
另外，在网络上搜索卖家网站的名称，确认有关该网站的评论，是否又被评论过「寄到过假货」「诈骗」等。
- 若有出现大幅降价，觉得有一点可疑时，还请不要下单。

- 支付货款后，一旦开箱就难以要求让配送公司退款；觉得可疑时，请向配送公司讲明理由拒绝收货。另外，若是有不知情的快递寄到，在与家人取得确认为止，请保留收货。



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）

9 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
6 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
	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
	上田国分糖尿病内科クリニック	上田市国分 1-1-1	0268-75-2890	内科
	花園病院	上田市中中央 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
13 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
	塩田病院	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
20 日 周 日	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
	柳澤病院	上田市中中央 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
21 日 周 一	いであら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化内科医院	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
	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
	鹿教湯病院	上田市鹿教湯温泉 1308	0268-44-2111	内科 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
22 日 周 二	上田整形外科内科 (仅限内科)	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科、内科
	はやし内科クリニック	上田市小島 237	0268-38-0101	内科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	外科
	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
23 日 周 三	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)	上田市中中央 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
	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
27 日 周 日	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
	上田病院	上田市中中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	宮下医院	上田市中中央 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	内科・外科
27 日 周 日	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
	あさわ皮膚科	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 2 階	0268-71-6405	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
	杉山クリニック	上田市中中央 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
27 日 周 日	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
	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
27 日 周 日	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	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 ■ 内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280 *8 月 14 日 ~ 8 月 16 日 → 休診
诊疗日: 每天 ■ 小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233 *12 月 30 日 ~ 1 月 3 日 → 休診
诊疗时间: 20:00 ~ 22:30 ● 请事先电话咨询后, 再前往就医 !!



★★★ 来至出入国在留管理厅的通知 ★★★

近日有发生外国住民冒充『外国人咨询窗口的咨询员 (翻译)』, 通过社交平台骗取金品的案件 !!

在此, 为了防止同样案件的发生, 我们慎重地提醒各位外国住民, 『外国人咨询窗口的咨询员 (翻译)』绝对不会向外国住民索要任何金品财物。 若有遭遇此类诈骗, 还请前往警察局报案 !! 或者前往市『外国人咨询窗口』寻求帮助 !!

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