NOTÍCIAS DE UEDA

Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268)22-4100 ramal 1308
Edição número 150 — Setembro de 2011
Ano 13 — Tiragem: 540
Distribuição Gratuita

Orientação sobre Ingresso no Ensino Médio- 04 de setembro

Quando nos tornamos pais, os filhos passam a ser prioridades nas nossas vidas. A maior riqueza que os pais podem oferecer aos seus filhos é a educação, que é uma base sólida que jamais se perderá, ao contrário dos bens materiais que podem se perder e dispersar com facilidade.
As crianças se sentem felizes e se desenvolvem com muito mais facilidade quando conquistam a auto-confiança e auto-estima.
Pais e alunos do Shougakko e Chuugakko que não tem o japonês como língua materna poderão tirar dúvidas sobre o sistema educacional japonês.
Esclarecimentos sobre o sistema e formas de ingresso no ensino médio, despesas, etc. pelos membros do Conselho de Educação da Província de Nagano.
Intérpretes de vários idiomas estarão presentes.

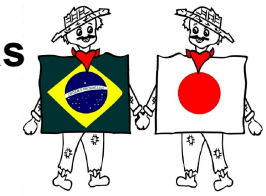
Data: 04 de setembro (domingo)
Horário: 13:00 ~ 16:00h
Local: Ueda Shi Fureai Fukushi Center
Maiores informações: Anpie tel. 026-235-7186

＊＊＊

ARRAIAL DE UEDA- 13 anos

～Gambarou Nippon!～

11 de setembro de 2011 – 10 às 17 horas

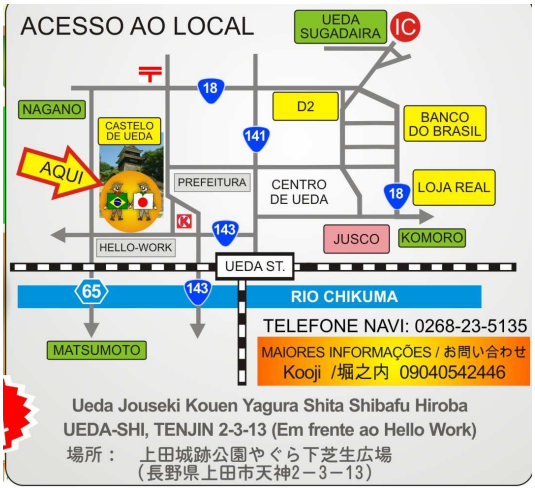


Local: Estacionamento em frente ao Hello Work no
Ueda Jouseki Kouen Yagura Shita Shibafu Hiroba
Nagano Ken Ueda Shi Tenjin 2-3-13

Haverá várias atrações (Apresentação de Wadaiko (ACENB), Blues Guy, Dança Boliviana, Capoeira, Latin Girls, Sabunyuma, etc), comida brasileira, consulta médica, orientações para prevenir-se de perigos, experimentar Yukata.

CAMPANHA DE SOLIDARIEDADE
Leve suas doações (SOMENTE OS ÍTENS ABAIXO) para serem enviadas às cidades Ishinomaki , Minami Sanriku e Souma

- Fraldas descartáveis (crianças e adultos)
- Escova e creme dental
- Shampoo
- Sabonete
- Peças íntimas (femininas e masculinas)
- Absorventes higiênicos
- Doações em dinheiro (para compras de verduras frescas, carnes, etc)



Ingeriu bebida alcoólica ?
NÃO DIRIJA E NÃO DEIXE DIRIGIR

Quantos somos? (dados de 29/julho/2011)
População japonesa de Ueda: 158.928
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 1.125
Nº. de estrangeiros registrados em Ueda: 3.985

Os serviços do Posto Avançado do CONSULADO GERAL DO BRASIL EM TÓQUIO na Agência do BANCO DO BRASIL em UEDA estão temporariamente suspensos por razões de ordem administrativa
Maiores informações pelo site : http://www.consbrasil.org/consulado/

VISITEM O SITE DE UEDA!!!!!
Consulte!! www.city.ueda.nagano.jp (Procure pela bandeira do Brasil) Poderá encontrar informações úteis para facilitar a sua vida no Japão. Os interessados em receber o informativo mensal da Prefeitura de Ueda ou quaisquer outros avisos, favor enviar e-mail para :
Luzia Kinoshita :kinosshita-kazumi@city.ueda.nagano.jp ou
Tereza Horinouti : horinouti-tereza@city.ueda.nagano.jp

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

CALENDÁRIO DE RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS NOS SÁBADOS

03/set	a)Tsuruya (Yamaguchi)	b)Matsuya (Filial Kawanishi)	c) Seiyu (Sanada)
10/set	a) Seiyu (Filial Akiwa)	b) Seiyu (Filial Miyoshicho)	c) Tsuruya (Filial Maruko)
17/set	a) Yaofuku (Filial Kosato)	b) A Coop (Filial Shioda)	
24/set	a) Seiyu (Filial Ueda Higashi-próx. Jusco)	b) Shioda (Megamart)	c) Takeshi Jichi Center

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Consulta gratuita para pessoas com várias dívidas (em japonês)

Pessoas com problemas de dívidas poderão se consultar gratuitamente com advogados e despachantes, com hora marcada.
Data: 16 de setembro (sexta)das 10:00 ~17:00h.
Local: Ueda Shouhi Seikatsu Center (6º.andar do Ueda Godo Chousha)
Marcar consulta através do telefone abaixo no período de 05 ~ 15 de setembro
Ueda Shouhi Seikatsu Center , telefone: 27-8517

＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Inscrições para casas ou apartamentos da Prefeitura de Ueda

Divulgação dos endereços: A partir de 31 de agosto (quarta)
Inscrição: 01(quinta) ~ 08 (quinta) de setembro na Prefeitura de Ueda, Centro de atendimentos de Maruko, Sanada e Takeshi no setor de moradias.
Dia 04 (domingo) haverá atendimento somente na Prefeitura de Ueda setor Juutakuka no horário das 12:00 às 16:00h.
Forma de ingresso na moradia : Haverá sorteio no dia 14 (quarta) de setembro no Shimin Kaikan– 2º. andar(Castelo de Ueda).
As inscrições poderão continuar abertas para as moradias que não preencherem as vagas e serão preenchidas por ordem de inscrição.
Outros: Famílias de pai/filhos, mãe/filhos, idosos e deficientes que atendam os requisitos necessários poderão inscrever-se também no sorteio especial. Porém, o sorteio especial não garante o ingresso na moradia.
Obs. No ato da inscrição deverá apresentar por escrito 2 fiadores de nacionalidade japonesa (nome e endereço)

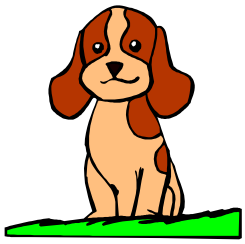
Maiores informações: Setor Juutaku-ka: telefone (0268) 23-5176

Inscrições para casas ou apartamentos da Província de Nagano

Inscrição para moradias provinciais das regiões de Ueda e Tomi.
Período de inscrição: Até 02 de setembro (6ª.feira)
Horário: 9:00 ~ 17:00h
Local da inscrição: Ueda Godo Chousha – Nagano Ken Juutaku Kyokyu Kousha
Informações complementares poderão ser obtidas no site da Província de Nagano.
Maiores informações: Nagano Ken Juutaku Kyokyu Kousha Ueda Kanri Center Telefone: 29-7010

＊＊

Adestramento de cães



Para cães entre 4 meses a 01 ano de idade, cadastrados e que estão com as vacinas anti-rábica, e de doenças contagiosas em dia.
A princípio, poderão se inscrever donos dos cães que poderão participar de todas as 6 aulas.
Taxa: 5.000 ienes/6 aulas
Levar: Dinheiro para pagamento da taxa, registro, e os comprovantes de vacinas(Chuusha zumi hyou e Wakutin sesshu shoumei).
Inscrição: Até 09 de setembro (sexta) no NAGANO Ken Doubutsu Aigokai Josho Shibu
Maiores informações: Nagano Ken Doubutsu AigoKai Josho Shibu (Fica dentro do Ueda Hoken Fukushi Jimusho) telefone 25-7153

Aula	Data	Horário	Local
Teórica	10 de setembro(sábado)	13:30~15:30	Sala de reuniões do 2º.andar prédio sul do escritório regional da província (Ueda Godo Chosha)
Prática	17 de setembro (sábado)	13:30~15:00	Estacionamento do prédio do escritório regional da Província (Ueda Godo Chosha)
	01, 15, 29 de outubro (sábado)		
	12 de novembro (sábado)		

＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Campanha de boas maneiras para animais de estimação.

O instrutor de cachorros de estimação fará demonstração de passeio com cão e dará consultas diversas e haverá atividades para recolher as fezes do parque.
Serão distribuidos prêmios para os participantes e poderão tirar fotos com seus cães.
Data: 18 de setembro (domingo) das 9:00 às 10:00h.
Local: Gramado do estacionamento do Castelo de Ueda
(Ueda Joseki Kouen Shibafu Hiroba).
Comparecer no local, sem necessidade de reserva antecipada.
Maiores Informações: Associação de proteção aos animais de Nagano (Nagano Ken Doubutsu Aigokai Josho Shibu) tel. 25-7153

＊＊

Curso de Computador

Estudo do Excel, World, textos comerciais, organização e utilização de dados, cálculos e conhecimentos que poderão ser utilizados no trabalho.
Data: 26 e 29 de setembro e 03 de outubro das 9:30 às 12:00h
Local: Multimédia Jouho Center Seminar room
Participação: Poderão participar do curso os moradores e /ou trabalhadores da cidade de Ueda que sabem digitar no computador.
Alunos: Até 20 alunos por ordem de inscrições
Taxa: 900 ienes para aula e 525 ienes para texto
Inscrição: 12 ~ 20 de setembro. Levar dinheiro referente ao pagamento das aulas no Shim Plaza Yu
Outros: Não haverá creche.
Maiores informações: Shimin Plaza Yu tel. 27-2988

Aulas de esportes

◇ **Soft voleibol**

Data/horário: Todas as segundas à partir de 24 de outubro (total de 11 aulas)
no horário das 19:00~21:00h
Local: Ginásio de Esportes do Castelo de Ueda (Ueda Joseki Kouen Taiikukan)
Vagas: 30 pessoas por ordem de inscrição.
Taxa: 2.000 ienes

◇ **Tênis de mesa com large ball**

Data/horário: Todas as sextas à partir de 14 de outubro no horário das 19:30~21:00h, (total de 10 aulas)
Local: Ginásio de Esportes do Castelo de Ueda (Ueda Joseki Kouen dai ni Taiikukan)
Vagas: 20 pessoas por ordem de inscrição.
Taxa: 3.000 ienes
Para moradores ou trabalhadores da cidade de Ueda, exceto estudantes.
Inscrições: 14 de setembro até 05 de outubro (quarta)
no Ginásio de Esportes do Castelo de Ueda, Prefeitura de Ueda setor
Taiiku ka, Shizen Undou Kouen Taiikukan.
Maiores informações: Prefeitura de Ueda, setor Taiiku ka, telefone: 23-6372

＊＊＊

Ajuda financeira para compra de aquecedor a Pellet

Para incentivar a utilização da biomassa como energia, a prefeitura dará ajuda financeira parcial na aquisição de aquecedor(lareira) e aquecedor central com pellet para moradores e empresas da cidade que não tenham dívidas com impostos.
Valor: Até 100.000 ienes por aparelho.
Quantidade limitada: Até 5 aparelhos por ordem de chegada.
Prazo de solicitação : Até 30 de janeiro de 2012.
Maiores informações: Prefeitura de Ueda Setor Shinrin Seibi Ka tel. 23-5124

＊＊＊

Espaço para Feira Ecológica – Kankyou Fair (Feira Livre)

Data: 15 de outubro (sábado) das 10:00 ~ 15:00h
Local: Ueda Souzo Kan no pátio interno
Vagas para 35 barracas por ordem de inscrição
Participação gratuita
Inscrição: 08 ~ 22 de setembro no balcão da Prefeitura setor Seikatsu Kankyou Ka
Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyou Ka tel. 22-4140
＊
＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Atualização da Carteira de Saúde (Hokensho)

A Carteira de Saúde (Hokensho) do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hoken) atual terá validade até 30 de setembro de 2011.
A nova Carteira de Saúde com validade de um ano à partir de 01 de outubro de 2011, será enviada através do correio no final do mês de setembro.
Porém, as pessoas com pagamentos das mensalidades do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hoken) atrasados, deverão comparecer pessoalmente à Prefeitura para pegar as Carteiras de Saúde com validade inferior a 1 ano as quais não serão enviadas via correio.
As mensalidades atrasadas devem ser regularizadas o mais breve possível.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka tel. 23-5118

Campanha para pagamento do Imposto Municipal através de débito em conta

Serão sorteadas 2 entradas para serem utilizadas nas Termas (Onsen)Sasara no Yu, Aisome no Yu, Fureai Sanada Kan, Utsukushi no Yu para 200 pessoas que fizerem os procedimentos de débito em conta para pagamento do Imposto Municipal durante o período da campanha,

Período da campanha: 01 ~ 30 de setembro

Público alvo: Pessoas que solicitarem o débito em conta pela primeira vez no período da campanha exceto os seguintes casos:

1- Cancelamento do débito em conta atual e solicitar novamente. 2- Cancelamento do débito em conta durante a campanha, 3- Ter dívida nos impostos correspondentes.

Impostos correspondentes: Imposto Municipal e Provincial, Imposto sobre Bens imóveis, Seguro Nacional de Saúde, Seguro de carro Kei, Seguro de saúde para idosos, Seguro para cuidados (kaigo).

Forma de solicitação: Levar Caderneta do Banco e Carimbo Inkan nos bancos ou Prefeitura no setor Shuno Kanri Ka.

Os sorteados receberão os prêmios pelo correio.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shuuno Kanri ka tel. 23-5117

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Exame de Saúde Especial (Ueda Shi Kokuho Tokutei Kenshin)

A Prefeitura de Ueda está realizando Exame de Saúde Especial (Tokutei Kenshin) desde 2008 relacionado a Síndrome Metabólica (designação atribuída a um conjunto de fatores de risco ou valores analíticos que condicionam um grande aumento do risco de desenvolver doenças cardiovasculares e/ou Diabetes mellitus tipo II).

Situação em Ueda com base nos resultados de exames realizados nos últimos 3 anos conforme abaixo.

◆ **Portador ou com tendência a síndrome metabólica (Em torno de um em cada dois homens)**

Em Ueda, como em todo o Japão, foi constatada que a síndrome metabólica entre os homens é maior que entre mulheres (uma em cada sete mulheres são portadoras da síndrome metabólica).

Acúmulo da Gordura abdominal	＋	- Hipertensão arterial - Hiperglicemia - Colesterol anormal	⇒	**Síndrome metabólica** (risco de arteriosclerose)

◆ **Hipertensão arterial e hiperglicemia**

Pode danificar as artérias e causar doenças mais graves. Poderá se prevenir através de melhoramento nos hábitos do cotidiano.

① **Das pessoas que fizeram os exames, um em cada dois apresenta Hipertensão arterial.**

② **Aumento no número de pessoas com Hemoglobina A1c acima da média.**
Além do aumento do número de pessoas com hiperglicemia aguda com necessidade de tratamento, é evidente o aumento de pessoas com hiperglicemia menos grave.

③ **Aumento de pessoas com hipertensão arterial e hiperglicemia quando passa da casa dos 40 para 50 anos de idade (conforme resultado de 2010)**

Hipertensão arterial 26,6% (faixa dos 40 anos) ⇒ 40,20% (faixa dos 50 anos)

Hiperglicemia 56,5% (faixa dos 40 anos) ⇒ 76,5% (faixa dos 50 anos)

◆ **É importante tomar providências necessárias o mais breve possível**

A Hipertensão arterial e a Hiperglicemia são os riscos da Síndrome metabólica que danificam as artérias e causam arteriosclerose.

É essencialmente importante prevenir e fazer tratamentos o mais breve possível para o restabelecimento.

A Prefeitura de Ueda está realizando orientações de saúde para prevenir e melhorar os sintomas ensinando formas de verificar o resultado do exame especial, forma de elaborar a alimentação diária, exercícios físicos adequados para cada pessoa, forma de emagrecimento saudável, rever hábitos do cotidiano, etc.

◆ **Vamos fazer Exame de Saúde Especial (Tokutei Kenshin)!**

31% das pessoas fazem Exame de Saúde Especial na cidade de Ueda. Isto é, em torno de 70% das pessoas não fazem o exame. Conforme resultado dos exames, uma em cada quatro pessoas, apesar de correrem o risco de estar com a Síndrome metabólica não fazem os exames.

Apesar do aumento de pessoas com hipertensão arterial e hiperglicemia na faixa dos 40 a 50 anos de idade, a porcentagem de pessoas que fazem os exames nesta faixa de idade é menor em comparação às pessoas de outras faixa etária.

As doenças de hábitos do cotidiano poderão ser prevenidas e melhoradas.

Mesmo as pessoas que estejam confiantes quanto a sua saúde, é importante fazer os exames para conhecer a situação real da sua saúde.

Época ideal para fazer o exame de saúde é quando está sentindo que está com boa saúde.

◆ **Já fez o Exame de Saúde Especial este ano?**

As guias para realização do Exame de Saúde Especial foram enviadas para pessoas que se enquadram. Façam o exame.

Período de exame: Até 31 de janeiro de 2012

Pessoas que enquadram: Cidadãos de Ueda inscritos no Plano de Seguro Nacional (Kokumin Kenkou Hoken) com idade entre 40 ~ 74 anos.

Levar: Guia de Exame de Saúde Especial, valor da consulta.

Local: Conforme lista de instituições médicas enviada juntamente com a guia.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka tel. 23-5118, Kenkou Suishin Ka tel. 28-7124, Maruko Hoken Center tel. 42-1117, Sanada Hoken Center tel. 72-9007 e Takeshi Kenkou Center tel. 85-2067

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

SAÚDE

VACINA PREVENTIVA - TRÍPLICE (Difteria, tétano e coqueluche) - (SANSHU KONGO)

Período: durante o ano todo até 31 de março de 2012. Ao completar 3 meses de idade a criança deverá receber 3 doses, com intervalos de 3 a 8 semanas entre uma dose e outra e o reforço entre 1 ano a 1ano e meio após a 3ª.dose.

Local: Clínicas e hospitais credenciados

VACINA COMBINADA CONTRA SARAMPO – RUBÉOLA (MASHIN FUUSHIN)

1ª. fase: ao completar 1 ano e antes de completar 2 anos de idade

2ª. fase: crianças entre 5 a 7 anos (antes de ingressar na escola primária – shougakko) e as que nunca foram vacinadas contra sarampo e rubéola.

Local: Clínicas e hospitais credenciados

Maiores informações: Tel 0268 28 7123

VACINA PÓLIO

Região	Data	Local	Nascidos	Recepção
Ueda	27/setembro	Kenkou Plaza Ueda e Kawabecho Kaikan	Nov/2010 ~ abril/2011	13:30 ~ 14:10

EXAMES DE SAÚDE INFANTIL E AULAS

OBS: Comparecer com horário disponível de 2 a 3 horas

Levar: Boshitecho (Caderneta materno-infantil), questionário, fralda, toalha de banho e se necessário mamadeira. **Consulta de 1 ano e 6 meses**: Escova dental. **Consulta de 2 anos**: Escova dental, pratinho, copo, garfo ou ohashi e toalhinha. **Consulta de 3 anos**: Realizar os exames de visão e audição em casa. Os formulários para exames encontram-se dentro do Livro do Bebê (Akachan Techo). Haverá consulta odontológica. Utilize o potinho enviado pelo correio para colher a urina na parte da manhã.

UEDA CHIIKI HOKEN CENTER Tel: 23-8244

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Recepção
EXAMES	4 meses	16 ~ 30 de abril de 2011	09 (sexta)	Ueda	12:30~13:45
		01 ~ 15 de maio de 2011	29 (quinta)		
		16/abril ~ 15 /maio/2011 Região:Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida	30 (sexta)	Shioda	
	1 ano e 6 meses	16 ~ 28/fevereiro/2010	07 (quarta)	Ueda	
		01 ~ 15/março/2010	21 (quarta)		
		16/janeiro ~ 15/março/2010 Região: Shioda e Kawanishi	16 (sexta)	Shioda	
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/junho/2009	13 (terça)	Ueda	12:30~13:15
		16 ~ 30/junho/2009	27 (terça)		
	3 anos	01 ~ 15/agosto/2008	02 (sexta)		12:30~13:45
		16 ~ 31/agosto/2008	22 (quinta)		
AULAS	7 meses	01 ~ 15/fevereiro/2011	09 (sexta)		9:30~9:45
		16 ~ 28/fevereiro/2011	29 (quinta)		
		fevereiro/2011 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida	30 (sexta)	Shioda	
	Aniversário (1 ano) Odontol.	01 ~ 10/setembro/2010	07 (quarta)	Ueda	
		11 ~ 20/setembro/2010	14 (quarta)		
		21 ~ 30/setembro/2010	21 (quarta)		
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de setembro de 2011					
10 meses		16/outubro ~ 15/novembro/2010	Necessário marcar com antecedência		

MARUKO HOKEN CENTER Tel: 42-1117

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	06/abr ~ 06/maio/2011	02 (sexta)	Maruko	12:30 ~ 13:15
	10 meses	Novembro/2010	30 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Fevereiro/2010	06 (terça)		
Aulas	Aniversário	Agosto e Setembro/2010	27 (terça)		9:45 ~ 10:00

SANADA HOKEN CENTER Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Maio e Junho /2011	22 (quinta)	Sanada	13:00 ~ 13:15
	1 ano e 6 meses	Janeiro e Fevereiro/2010	09 (sexta)		13:15 ~ 13:40
	3 anos	Julho ~ Setembro/2008	27 (terça)		13:15 ~ 13:40
Aulas	7 meses	Fevereiro/2011	07 (quarta)		9:50 ~ 10:00
	Aniversário	Julho ~ Setembro/2010	14 (quarta)		9:30 ~ 9:50

TAKESHI KENKO CENTER Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Horário
Exames	4 meses	06/abr ~ 06/maio/2011	02 (sexta)	Maruko	12:30 ~ 13:15
	10 meses	Novembro e Desembro/2010	29 (quinta)	Takeishi	13:00 ~ 13:10
	1 ano e 6 meses	Fevererio e Março/2010			13:10 ~13:20
	2 anos Odontol.	Julho ~ Outubro/2009			

Centro de Atendimento Emergencial
CLINICA GERAL E PEDIATRIA .

Para casos de: Febre alta repentina, vômitos e diarréias incontroláveis, etc.
Antes de dirigir–se ao local deverá telefonar (19:00 ~ 22:30)
para 0268 21-2233 (pediatria) ou 21-2280 (clín geral),

Horário: De segunda a sábado das 20:00 às 23:00h. Consulta por telefone das 19:00 às 23:00h.

Fechado : Domingos, feriados, 14 a 16 de agosto e 30 de dezembro a 03 de janeiro.

Local: Prédio do lado esquerdo da entrada do pátio do Hospital Shinshu Ueda Iryo Center (antigo Nagano Byouin em Ueda) Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21.

Levar: Caderneta de Saúde (Hokensho), Carteira de subsídio dos custos de tratamento (Fukushi Iryou Jikyuusha Sho) caso possua, remédio que estiver tomando, dinheiro, etc.

BRONQUITE ASMÁTICA EM TRATAMENTO → LIGUE PARA O SEU MÉDICO

Machucados que necessite de ortopedistas ou de atendimento emergencial após 23:00h ou feriados→ Ligue para bombeiro 0268-26-0119, 38-0119, 36-0119 ou 31-0119 (em japonês)
Convulsões→ Chame a ambulância – ligue para 119

～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。～。

Médicos e Hospitais de Plantão (Domingos e Feriados)

Informações sobre médicos e hospitais de plantão podem ser obtidas 24h através de telefone, fax ou internet. Telefone ou fax: 0120-890-421
Internet: http://www.qq.pref.nagano.jp/qq/sho/qqtpforisr_in1.aspx?cd=02

Ano 2011	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
04 de Setembro	Komatsu	Ueda	27-2200	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara cl	Ueda hara	26-3511
	Ueda seikyo	Kamishiojiri	23-0199	Risaati Paaku	Shimonogo	37-1133			
	Jonan	Gosho	22-3481	Shimogata-ortop	Yoshida	35-5252			
	Ueda jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Nagashima-otor	Nakanojo	23-8734			
11 de Setembro	Handa	Nakanojo	28-0888	Saito	Aokubo	35-0887	Tsuno da	Ueda	27-7760
	Koizumi	Koizumi	81-0088	Asaji-ortop	Shimonogo	38-1313			
	Nisshindo	Chuo 3	22-0558	Midorigaoka-otor	Chuo nishi2	26-8737			
	Seishinka Chikumaso	Chuo higashi	22-6611						
18 de setembro	Ueda	Chuo 1	22-3580	Ueda	Chuo1	22-3580			
	Sugiyama	Chuo kita	26-8200	Matsutaka-oftal	Tokida2	22-0809			
	Suwagata	Suwagata	25-5556	Kangawa	Aokubo	34-5151			
	Miyashita	Chuo nishi1	22-4328	Akiwa-dermatol	Akiwa	28-5177			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
19 de setembro	Yamaguiwa	Besho onsen	38-7388	Kobayashi	Tokida3	22-6885	Shi San In	Toki wagui 5	22-1573
	Sasaki-pedia	Tokiwagui5	27-7700	Iida-ortop	Uedahara	28-1211			
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Sumiyoshi-otorr	Sumiyoshi	22-3387			
23 de setembro	Ando	Chuo nishi1	22-2580	Ando	Chuo nishi1	22-2580			
	Tsuiji	Tsuiji	29-8686	Tanaka cl	Tokiiri	23-5757			
	Heart	Fumiiri	23-0386	Aoyagi-oftalmo	Sumiyoshi	28-6688			
	Kouda cl	Koaso	38-3065	Ueda-ortop	Tokida2	75-7518			
				Kouda cl-otorri	Koaso	38-3065			
25 de setembro	Kawanishi	Hoya	38-2811	Kawanishi	Hoya	38-2811			
	Ikeda	Uedahara	22-5041	Otani-ortop	Tokida3	27-2220			
	Yoda	Tokiwagui5	28-1223	Otani-oftalmo	Tokida3	27-2220			
				Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			