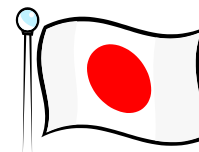


NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年 11 月 1 日号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1308
Edição número 246 — Novembro de 2019
Ano 21 — Tiragem: 450



Balcão de atendimento a estrangeiros da Prefeitura de Ueda 外国人住民のための総合相談窓口のご案内

Dias de atendimento: segunda à sexta
Horário: 8h 30min às 17h 15min
Local: 1º andar do Prédio Matriz da Prefeitura de Ueda
Endereço: Ueda-Shi, Ote 1-11-16

Fechado nos sábados, domingos, feriados e
no período entre 29 de dezembro e 3 de janeiro

Tipo de orientação oferecida:
procedimentos relacionados à prefeitura e ao cotidiano em geral

Atendimento em português e chinês
(inglês e espanhol podemos auxiliar um pouco).

対応言語 ポルトガル語、中国語
(英語、スペイン語、も少し可)

Inscrições: não é necessário agendar horário



Atenção: por motivo de atendimento em outros departamentos da prefeitura,
haverá ocasiões em que o intérprete estará ausente do balcão de atendimento.

Mais informações: Jinken Danjo Kyosei Ka, tel. 0268-75-2245



**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**

Se for envolvido em um acidente de
trânsito, ligar para o número 110
para chamar a polícia.



Para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda

www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda
Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka) 外国人住民総合案内

Em português: segunda a sexta de 8h30min às 17h15min, com Marisol H. B.Garcia
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 16h, com Li Xuejing

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º de outubro de 2019	
População total de Ueda: 157.143	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.108
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 779	No. de peruanos registrados em Ueda: 200
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 113	Nº. de chineses registrados em Ueda: 1000

Como jogar fora óleo de fritura ⇒ Saco de lixo com cor azul

Espera o óleo esfriar antes de despejá-lo para ser absorvido por algum papel.

Gordura e óleo de cozinha: o óleo líquido deve ser absorvido por algum tipo de papel toalha.

Nos supermercados, é vendido uma caixinha de papel para jogar o óleo dentro. Dentro da caixinha tem um rolo de papel para absorver o óleo.

→ feche bem e depois é só jogar no saco de lixo **cor azul** da Cidade de Ueda.

Se o óleo ou gordura for sólida ou cremosa ⇒ poderá usar jornal envolver a gordura e limpar a panela do resto de gordura e depois jogar o jornal com a gordura dentro do saco de lixo azul.

Se por acaso for jogar resto de maionese fora, não jogue na pia, por causa da grande quantidade de óleo que compõe a maionese, jogue dentro da mesma embalagem em que joga o óleo da cozinha ou embrulhar dentro de folha de jornal e jogar no saco de lixo azul.

Recolhimento de lixos recicláveis aos sábados (Weekend recycle) 10h até meio dia.

Entregue os lixos para os responsáveis e respeite o horário de atendimento

Vamos jogando aos poucos o lixo reciclável que temos em casa.

Papéis, roupas, latas, vidros. Produtos tóxicos (termômetro com mercúrio, pilhas, lâmpadas).

Papelão, caixas de leite lavadas e cortadas, jornal, panfletos, revistas.

Recebem também latas vazias de spray e de gás portátil.

Houve um tempo em que era necessário, mas agora **NÃO** precisa abrir furo na lata de spray.

Não jogue latas de spray no lixo vermelho, para evitar incêndios no caminhão de lixo.

Dias previstos e locais dos supermercados do Weekend Recycle (poderá haver alguma mudança de local de acordo com as condições de cada supermercado).

Para saber o endereço de cada um dos supermercados acima, acesse a seguinte página: <https://www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html>

Dia 2 de novembro (sábado)

Tsuruya – Yamaguchi
Delicia Ueda – Kawanishi
Seiyu - Sanada

Dia 9 de novembro (sábado)

Valor- Akiwa
Tsuruya - Kabatake
Tsuruya - Maruko

Dia 16 de novembro (sábado)

Yaofuku – Kosato
A Coop – Shioda



Dia 23 de novembro (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi
Shiodano Shopping Center (**BIG**)
Takeshi Chiiki Jichi Center
(não é supermercado,
é a sub-prefeitura regional de Takeshi).

Exame de Saúde

健診を受けよう！ Kenkō Shindan (palavra abreviada ⇒ Kenshin)

70% dos moradores de Ueda que fizeram o exame de rotina anual, obtiveram resultados indicando um índice HbA1c maior que 5,6%.

O índice HbA1c, em português, é chamado de teste de hemoglobina glicada.
O resultado do teste de A1C é dado em porcentagem de hemoglobina ligada à glicose.

Valores abaixo de 5,6 % indica ausência de diabetes.
Valores que ultrapassam 5,6% indicam presença de pré-diabetes ou diabetes mal controlado.

Aparecendo a diabetes, a pessoa estará em risco de desenvolver futuramente três complicações crônicas, que são as seguintes:

- 1) Nefropatia diabética, que pode levar o paciente a precisar de hemodiálise.
- 2) Retinopatia diabética, que pode levar à cegueira do paciente.
- 3) Neuropatia diabética, que pode levar à amputação do pé do paciente.

Muitas doenças são assintomáticas, portanto é muito importante a visita anual ao médico, que poderá avaliar a sua saúde com precisão e oferecer os cuidados necessários.

Em português, nosso famoso ditado "Melhor prevenir que remediar" se aplica a este caso também.
Separe um dia para fazer os exames necessários para a prevenção de câncer, diabetes e outras doenças.

Vamos também aumentar o tempo dedicado a caminhada e outras atividades físicas.
Poderá também estabelecer uma meta de comer 150 gramas por dia de vegetais e verduras, folhas verdes (ricas em vit. A, vit. C, vit. E) refogadas ou na salada verde..

Espinafre, brócoli, tomate, cenoura, pimentão, nabo, repolho, cebola, berinjela, pepino são fáceis de encontrar nos locais de venda locais e são ótimos para a saúde.

Excesso de Sal

A ingestão em excesso de sal provoca a elevação da pressão sanguínea.
Cuidado com os produtos que são processados e já comprados prontos, os quais muitas vezes não percebemos claramente o quanto de sal foi adicionado a eles.
Mesmo diminuindo o sal na comida que preparamos, ainda há uma quantidade muito maior de sal que já foi adicionado na comida pronta dos supermercados, restaurantes e padarias.

Mais informações: Ueda-shi Kenkō Suishin Ka, telefone 0268-28-7123

Aula de Kimchi (prato tradicional coreano)

Kimuchi Zukuri Kyōshitsu (キムチ作り教室)

Conserva de acelga (hakusai) com pimenta vermelha
Atenção: **trazer 2 kilos de acelga limpa e que já ficou de molho no sal,**
avental, bandana e vasilha para levar para casa a verdura em conserva que foi preparada.

Público-alvo: quem mora ou trabalha em Ueda **Número de vagas:** primeiros 20 inscritos
Taxa de participação: 500 ienes

Dia ① 27/Nov (quarta) 9h30min às 12h Local: JA Shinshu Ueda Loja de Shiokawa
Dia ② 28/Nov (quinta) 9h30min às 12h Local: Uenogaoka Kōuminkan

Prazo para inscrições: até o dia 8 de novembro de 2019, pelo telefone abaixo indicado.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Nōsei Ka, tel. 0268-23-5122

Feira de livros usados da Biblioteca "Ueda Toshokan"

上田図書館 本のリサイクル市 Hon no risaikuru (recycle) ichi

Serão distribuídos gratuitamente livros que a biblioteca selecionou para a doação.

Dia: 30 de novembro (sábado) e 1º de dezembro (domingo)

Distribuição de senha: 9 horas

Horário de entrega dos livros

(para quem pegou a senha): 10h às 12h

Endereço da biblioteca:

Ueda-Shi, Zaimokuchō 1-2-47



Mais informações: Ueda Toshokan, tel. 0268-22-0880 (fechado às segundas-feiras)

Resultados do Censo Escolar do Japão

Em abril de 2019 foi efetuada uma pesquisa escolar em que participaram escolas municipais de Ensino Fundamental da Cidade de Ueda.

Resultados obtidos para alunos do 6º ano do ensino básico.

Língua Nacional Japonesa Compreensão oral e escrita

Resultados obtidos	Medidas a serem tomadas
<p>A média de respostas corretas foi 63.3%, um resultado próximo à média nacional.</p> <p>Comunicação escrita: dificuldade em transmitir para o leitor informações de um modo fácil de entender e dificuldade em escrever um texto que transmita o próprio pensamento tendo como base informações obtidas através de gráficos e tabelas.</p>	<p>Exercitar e melhorar a redação conseguindo expressar as próprias ideias e argumentos de um modo claro e melhorar a habilidade na utilização de gráficos e tabelas .</p>

Aritmética

Resultados obtidos	Medidas a serem tomadas
<p>A média de respostas corretas foi 64%, ficando 2.6 pontos abaixo da média nacional.</p> <p>Questões referentes a números inteiros e fracionários e leitura de gráficos de barras ficou acima da média nacional, mas foi verificada uma dificuldade na utilização de expressões matemáticas envolvendo duas grandezas.</p> <p>Dificuldade para identificar, dentre os vários dados apresentados, aqueles que são necessários para montar a fórmula necessária para a resolução do problema proposto.</p>	<p>Propiciar gradativamente atividades didáticas que utilizem questões envolvendo temas próximos a realidade do aluno , para que ele possa acumular experiência na resolução de problemas identificando e utilizando o algarismo necessário, dentre os vários fornecidos e montar a equação correta que possibilite a resolução do problema.</p>

Exames para bebês em Novembro de 2019 (4 meses a 3 anos de idade)

A maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda (KP) ☎ Tel. 23-8244

Entregue os questionários preenchidos no horário da recepção e espere para começar o exame.

Peça o seu questionário em português. Todos os exames têm questionários em português no KP.

Demora em média 3 horas até terminar todos os exames. O horário da recepção é para entregar o boshi techō, o questionário preenchido e pegar o número de senha por ordem de chegada.

O horário da recepção é fixo, o de início do exame também, só a hora de término é que varia, quem chega primeiro na recepção com o questionário completo geralmente volta para casa mais cedo.

Exceções:

1) Moradores de Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida: 4 meses e 7 meses → Kawanishi Kōminkan.

2) Moradores de Shioda e Kawanishi: 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos, 3 anos → Shioda Kōminkan.

3) Moradores de Maruko, Sanada e Takeshi → Vide tabelas abaixo para cada região.

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em Ueda	Dia do Exame	Local	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
4 meses	16 a 30 de junho de 2019	7 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
4 meses	1 a 15 de julho de 2019	19 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em junho de 2019	8 de Nov.	Kawanishi Kōminkan	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
1 ano e 6 meses	16 a 30 de abril de 2018	6 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
1 ano e 6 meses	1 a 15 de maio de 2018	27 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
1 ano e 6 meses	Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em: 16 de março a 15 de maio de 2018	20 de Nov.	Shioda Kōminkan	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
2 anos	1 a 15 de agosto de 2017	14 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:15	13:15 até 16:15
2 anos	16 a 31 de agosto de 2017	29 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:15	13:15 até 16:15
3 anos	1 a 15 de outubro de 2016	1 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
3 anos	16 a 31 de outubro de 2016	21 de Nov.	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
7 meses	16 a 31 de março de 2019	7 de Nov.	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
7 meses	1 a 15 de abril de 2019	19 de Nov.	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em abril de 2019	28 de Nov.	Kawanishi Kōminkan	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	1 a 15 de novembro de 2018	13 de Nov.	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	16 a 30 de novembro de 2018	27 de Nov.	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em novembro de 2018	22 de Nov.	Shioda Kōminkan	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de dezembro de 2018 e 15 de janeiro de 2019 ⇒ agendar uma consulta para NOVEMBRO de 2019.

O local do exame/aula para quem mora em Maruko é no Maruko Hoken Center ☎ Tel. 42-1117

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em MARUKO	Dia do exame/aula	Local do exame ou aula	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
4 meses	junho de 2019	7 de Nov.	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
10 meses	janeiro de 2019	29 de Nov.	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
1 ano e 6 meses	abril de 2018	5 de Nov.	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
3 anos	1 de setembro a 15 de outubro de 2016	15 de Nov.	Maruko	12:30 até 12:50	12:50 até 16:00
7 meses	abril de 2019	21 de Nov.	Maruko	9:30 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	outubro / novembro de 2018	19 de Nov.	Maruko	9:30 até 9:45	9:45 até 12:00

O local do exame/aula para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎ Tel. 72-9007

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em SANADA	Dia do exame/aula	Local do exame ou aula	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
10 meses	dezembro de 2018 a janeiro de 2019	11 de Nov.	Sanada	12:45 até 13:00	13:00 até 16:00
2 anos	agosto / setembro / outubro de 2017	6 de Nov.	Sanada	9:30 até 9:45	9:45 até 12:00
7 meses	abril de 2019	26 de Nov.	Sanada	9:30 até 9:40	9:40 até 12:00

O local dos exames para quem mora em Takeshi depende da idade do bebê ☎ Tel. 85-2067 .

A maioria dos exames é no Takeshi Kenkō Center.

Atenção para o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi , que é realizado no Maruko Hoken Center.

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em TAKESHI	Dia do exame/aula	Local do exame	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
4 meses	junho de 2019	7 de Nov.	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
10 meses	dezembro de 2018 a janeiro de 2019	28 de Nov.	Takeshi	12:40 até 13:00	12:45 até 16:00
1 ano e 6 meses	abril / maio de 2018	28 de Nov.	Takeshi	12:40 até 13:00	12:45 até 16:00
3 anos	agosto / set. / out. / nov. de 2016	28 de Nov.	Takeshi	12:40 até 13:00	12:45 até 16:00
7 meses	março a maio de 2019	25 de Nov.	Takeshi	9:30 até 9:40	9:40 até 12:00

Em Maruko, Sanada e Takeshi também , poderá pedir o questionário em português. Preencha em casa.

Exames de saúde para crianças de 0 a 3 anos de idade

A Cidade de Ueda é subdividida em 4 regiões (chiiki), que são Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Ueda → vide Caso A e caso B para exame de 10 meses.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Maruko, Sanada e Takeshi → Pular o caso A e B, vide Caso C.

Caso A) Os exames de bebês para de Ueda são no Kenkō Plaza, com três exceções:

1) moradores dos distritos de Shioda e Kawanishi fazem exame de 4 meses e a aula de 7 meses no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos no Shioda kōminkan.

2) Kawabe · Izumida, cujos exames de 4 meses e a aula de 7 meses são no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos são no Kenkō Plaza Ueda.

3) moradores de Maruko, Sanada e Takeshi fazem todos os exames nos Hoken ou Kenkō Center locais, incluindo o exame de 10 meses do bebê (vide Caso C).

Veja abaixo a lista de bairros (jichikai) que pertencem a Shioda, Kawanishi e Kawabe · Izumida.

Shioda: Shimogumi, Fujiyamanakagumi, Narao, Hiraiji, Suzuko, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaminami, Maita, Yagisawa, Hachimai, Gakkaikita, Serēno Yagisawa, Jūnin, Shioda Shinmachi, Higashimaeyama, Nishimaeyama, Tedzuka, Yamada, Nogura.

Kawanishi: Nikoda, Oka, Urano, Kōdo, Fujinoki, Uranominamidanchi, Koizumi, Shimomuroga, Kamimuroga, Hibarigaoka.

Kawabe: Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonojō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. NÃO se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi)

Pai, mãe ou responsável ⇒ Marcar um horário para um exame individual do bebê

Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26—3511	Terça, quarta e sexta-feira: 9h e 16h Sáb, dom: 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22—3580	Terça e quarta-feira das 14h~16h
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26—1144	Terça-feira das 14h~14h30
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38—3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5-1-19	TEL.27—7700	Segunda a sexta-feira, a partir das 14h30
Shioda Byōin	Nakano 29-2	TEL.38—2221	Terça-feira à tarde: até 17h
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26—8200	Segunda-feira das 15h~16h
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23—5566	Terça a sexta-feira de manhã
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22—0759	Terça, quinta e sexta-feira: 15h Quarta-feira: 13h
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22—3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26—8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (atende a 1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24—1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (clínica é fechada às sextas-feiras)

Caso C) **Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi (incluindo o exame de 10 meses do bebê)**

Para os moradores de Maruko, Sanada e Takeshi todos os exames/ aulas são no Maruko Hoken Center ou Sanada Hoken Center, respectivamente, incluindo também o exame de 10 meses do bebê. Para os moradores de Takeshi, os exames são no Takeshi Kenkō Center. (Atenção ao exame de 4 meses de Takeshi, que é realizado no Maruko Hoken Center).

Dicas para avós com netos até 1 ano de idade

❁ O mais importante é um ambiente calmo ao amamentar o bebê, mesmo se for o leite materno ou mesmo se for o leite em pó preparado na mamadeira.

❁ Quando o bebê começar a emitir sons como "aa", "uu", aproveite para começar a conversar com o bebê. É lógico que não haverá resposta do bebê em palavras, mas haverá uma estimulação que auxiliará no aprendizado tão importante que é a fala do bebê nos meses seguintes.

❁ A temperatura corporal do bebê é mais alta que a dos adultos, portanto vista o bebê com roupas mais leves quando estiver dentro de casa.

❁ Não fique triste se o seu neto chora ao encontrar os avós depois que um certo tempo desde o último encontro. Isto significa que o bebê já criou e desenvolveu a capacidade de memória e tem noção das pessoas que estão em volta o tempo todo dele e estranha aquelas pessoas um pouco mais distantes.

❁ É bom passear no carrinho ou no colo. Todos os cinco sentidos do bebê são estimulados.

❁ Se o bebê conseguir pegar um pedaço de alimento com os próprios dedos e conseguir comer direitinho sozinho, aproveite para elogiar o bebê por ter conseguido avançar no desenvolvimento e estar aprendendo uma nova habilidade.

Mais informações: Ueda Shi Ko Sodate Ko Sodachi Shien Ka, telefone 0268-75-2416

Atendimento médico de Emergências Noturnas



- Convulsões → Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente uma ambulância, ligando 119.

Emergências noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc.

- ▲ Se precisar de um médico no horário de **19h até 23h (22h30min)**
 - ★ **Atende todos os dias em novembro (incluindo os sábados-domingos -feriados)**
- ▲ **Telefone antes de ir ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**
Telefone informando a condição do paciente e compareça até 22h30min.



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
 Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Estacionamento é pago: indo de carro, passar pela cancela (a máquina emitirá um cartão do estacionamento) e parar o carro dentro do estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryou Center (antigo Nagano Byōin) . A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** fica antes de passar pela cancela do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryou Center . A cancela é aquela barra que levanta quando o carro passa para entrar no estacionamento. Olhando a cancela de frente, antes de entrar, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

Foto do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** → **Endereço: Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21**
 上田市内科小児科 初期救急センター

Levar:

- 1) **cartão de seguro médico (hokenshō)**
- 2) **dinheiro**

Se for criança até 15 anos, levar a caderneta Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō (imagem ao lado), que dá direito a descontos nos pagamentos em hospitais e farmácias.

Se estiver tomando remédios, levar também a caderneta de remédios da farmácia (kusuri techō) ou algo que possa informar os remédios que está tomando.

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費負担事務	
受給者事務	
居住地	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 数	しせつについで上乗300円
通 数	しせつについで上乗300円
通院回数	しせつについで上乗300円
訪問看護	しせつについで上乗300円
入院後事務費負担	負担なし
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
	長野県上田市 〇
交付年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証
 Caderneta Fukushi
 Iryōhi Jyukyūshashō

★ Se precisar de um médico de emergência **depois de 23h**
 → **Ligue para o corpo de bombeiros (atendimento em japonês)**

Honbu (região central) **0268-26-0119** Nanbu (região sul) **0268-38-0119**
 Tōhoku (região nordeste) **0268-36-0119** Kawanishi **0268-31-0119**

Se tiver, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro.
 Pacientes até 15 anos levar ,se tiver, a caderneta azul clara Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō.
 Para pacientes que estejam tomando remédios, levar a caderneta da farmácia (kusuri techō).

■ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados
 Horário: 9h às 15h Local: Shika Kinkyū Center Endereço: Zaimokuchō 1-3-6 Tel.: 0268-24-8020

Médicos de Plantão Domingo e feriados **NOVEMBRO** de 2019

O horário de atendimento é de 9h às 18h

Para quem é segurado, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō)

Crianças que tiverem a caderneta azul claro (Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō), levar também.

Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Telefone	Especialidade
3 dom	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chuo 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
4 seg	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
10 dom	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
17 dom	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
23 sáb	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Cirurgião
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
24 dom	Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda 1493-3	0268-27-2200	Cardiologista
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista

