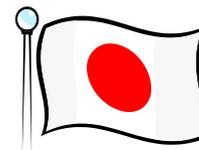


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年9月1日号



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 244 — Setembro de 2019  
Ano 21 — Tiragem: 450



## Inscrição para casas públicas da Cidade de Ueda

Shiei jūtaku ku gatsu ki nyūkyosha wo boshū (市営住宅9月期入居者を募集)

É necessário ter 2 (dois) fiadores de nacionalidade japonesa, que entendam e falem a língua japonesa, que tenham renda e que estejam sem dívidas com os impostos municipais.  
Nome do bairro e o número de moradias vagas e disponíveis para alugar entre parênteses.

Chikuma chō (6 vagas)  
Naka Maruko Dai 2 (1 vaga)  
Toya (1 vaga)

Uchibori (2 vagas)  
Kami Maruko (1 vaga)  
Kami Toya (1 vaga)

Naka Maruko (9 vagas)  
Kami Nagase (1 vaga)

**Inscrições: dias úteis 2 (segunda-feira) a 9 de setembro (segunda-feira)**

**Horário** : 8h30min às 17h15min

**Local**: as inscrições poderão ser realizadas na prefeitura de Ueda, no setor de moradias (Jūtaku Ka) ou nas sub-prefeituras (chiiki jichi center) de Maruko, Sanada e Takeshi, no setor Sābisu Ka.

**Sorteio**: 19 de setembro (quinta-feira) no 2º andar do Chūō Kōminkan, sala Dai ichi kaigishitsu.  
Não é necessário comparecer ao sorteio. Porém, após o sorteio, se houver alguma casa que ninguém escolheu, se o pretendente não conseguiu a casa de sua escolha, será realizado um novo sorteio para os interessados (que estejam presentes e devidamente inscritos) no sorteio nestas casas. Famílias de pai e filho(s), mãe e filho(s), idosos, portadores de deficiência e outros estipulados nas regras terão preferência mas não significa que terão entrada garantida nas moradias.

**Mais informações**: Prefeitura de Ueda, Jūtaku Ka (setor de moradias) tel. 23-5176



**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](http://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 agosto de 2019	
População total de Ueda: 157.238	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.063
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 788	No. de peruanos registrados em Ueda: 198
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 113	Nº. de chineses registrados em Ueda: 963

### Resto de alimentos jogados no saco de lixo azul

De acordo com os dados resultantes de análises de sacos de lixo queimável, chegou-se a uma média de 56.7% para o volume de restos de alimentos. Para que possamos contribuir para a redução do lixo, somente com o cuidado de retirar o excesso de água da redinha de restos de alimentos da pia da cozinha, estaremos reduzindo 10% deste lixo.



Uma melhor aplicação destes restos de alimentos, seria ter uma caixa de compostagem para decompor o lixo orgânico em substrato para usar como adubo nos vasos de plantas, flores do jardim ou em pequenas hortas caseiras.

A Eco House, que fica localizado dentro do Ueda Clean Center, distribui gratuitamente caixas de papelão para compostagem para as pessoas interessadas. Esta caixa é chamada de "Pakkun".

**Gordura e óleo de cozinha:** O óleo líquido deve ser absorvido por algum tipo de papel toalha. Nos supermercados, há um cubinho de papel para jogar o óleo dentro.

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

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

Papéis, roupas, latas, vidros. Produtos tóxicos (termômetro com mercúrio, pilhas, lâmpadas ). Papelão, caixas de leite lavadas e cortadas, jornal, panfletos, revistas.

Recebem latas vazias de spray e de gás portátil.

**Não** precisa abrir furo na lata de spray.

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

**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:

[www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html](http://www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html)

#### Dia 7 de setembro (sábado)

Tsuruya – Bairro Yamaguchi  
Seiyu - Sanada

Delicia Ueda – Bairro Kawanishi

#### Dia 14 de setembro (sábado)

Valor- Bairro Akiwa  
Tsuruya – Maruko

Tsuruya - Bairro Kabatake

#### Dia 21 de setembro (sábado)

Yaofuku – Bairro Kosato

A Coop - Bairro Shioda

#### Dia 28 de setembro (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (BIG)

Takeshi Chiiki Jichi Center (não é supermercado, é a sub-prefeitura regional).



# Venda de Boletos de Cupons de Compras

Premium Tsuki Shōhin Ken - プレミアム付商品券

Para amenizar o impacto do aumento do imposto sobre consumo de 8% para 10%, que entra em vigor em 1º de outubro de 2019, poderá ser comprado Cupom Premium pelas seguintes pessoas:

## Caso 1) Pessoas com baixa renda

⇒ Necessário preencher o formulário e entregá-lo até o dia 29 de novembro de 2019 e passar por avaliação e aprovação antes de receber o "kōnyū hikikae ken"-購入引換券 autorizando a compra de Cupom Premium.

Condições prévias para ter recebido o formulário: baixa renda, endereço registrado como morador de Ueda no dia 1º de janeiro de 2019, isento de imposto municipal (hikazei) de 2019 e que não seja dependente de cidadão que paga imposto municipal.

Quem recebe a ajuda de subsistência (seikatsu hogo) não tem direito.

Quem recebeu a carta e tem interesse em comprar o Cupom Premium, preencha o formulário que foi enviado pelo correio e entregue-o pessoalmente no 1º andar do prédio sul (minami chōsha) da Prefeitura de Ueda na Seção Fukushi ou pelo correio no envelope-resposta que foi enviado. Será feita uma avaliação e dependendo do resultado, será enviado o "kōnyū hikikae ken"-購入引換券 pelo correio.

Cuidado com cartas falsas de golpistas. Se desconfiar de golpe, telefone para 0268-22-4140.

Cada pessoa com baixa renda aprovada e que recebeu o "kōnyū hikikae ken"-購入引換券, poderá comprar até no máximo 5 boletos de Cupom Premium nos correios de Ueda.

## Caso 2 ) Famílias com crianças nascidas entre 2 abril de 2016 a 30 de setembro de 2019

Não precisa fazer requerimento, no final de setembro será enviado o "kōnyū hikikae ken"-購入引換券 que dará direito a efetuar a compra de até 5 boletos de Cupom Premium.

Para quem tem o "kōnyū hikikae ken"-購入引換券 e quer comprar os boletos

A partir de 1º de outubro de 2019, levar em alguma agência autorizada do correio de Ueda:

- 1) a folha "kōnyū hikikae ken"-購入引換券
- 2) dinheiro
- 3) um documento de identidade (zairyū card, carteira de motorista, etc.).

Atenção: ao fazer as compras, não há devolução de troco, portanto para cada cupom de 500 ienes, se quiser fazer uso completo do cupom, comprar 500 ienes ou mais.

Mais de 400 lojas registradas de Ueda aceitarão os cupons para pagamento de compras.

Veja a lista de lojas (mercados, farmácias, etc.) em japonês na homepage da Cidade de Ueda.  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/fukusi/kenko-fukushi/fukushi/puremiamutsuki-shouhinnkenn.html>  
<https://www.citu.ueda.nagano.jp/fukusi/kenko-fukushi/fukushi/documents/toriatukaitenpoitiran8gatu26nitigenzai.pdf>

Páginas acessadas em 27 de agosto de 2019, 16h25min

## Prazo de validade dos Cupons Premium:

1º de outubro de 2019 até o dia 31 de março de 2020.

## Consultas de 60 minutos sobre Problemas de Saúde ou Financeiros

Pessoas que precisam consultar um advogado porque perderam o emprego, foram à falência, têm muitas dívidas, etc. Consultas sobre saúde para quem está com insônia, com a saúde instável e estão querendo conversar.

**Inscrições:** consultas com advogado, até 4 dias antes do dia da consulta

Para outras consultas que não precise de advogado, fazer a inscrição uma semana antes.

**Dias da consulta:** 6, 13, 20, 27 de setembro (sextas-feiras) **Horário:** 9h30min às 15h30min

**Local:** Ueda Gōdō Chōsha Hoken Fukushi Jimusho 2º andar Sōdan Shitsu

**Endereço:** Ueda-Shi, Zaimokuchō 1-2-6

**Mais informações:** Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenkō Dzukuri Shien Ka, tel. 0268-25-7149

## Festival Italiano em Shinshū Ueda

信州上田まちなかイタリアフェス

A Cidade de Ueda será a sede da Seleção de Rúgbi da Itália, que está participando da World Cup de Rúgbi no Japão 2019.

Será realizado um evento para adultos e crianças com venda de vinhos e comidas típicas italianos. Apresentação de atrações no palco. Jogo de capturar o Rody e jogo de argolas do Rody. (Rody é um cavalinho de brinquedo italiano).

**Dia:** 15 de setembro (domingo) (se chover, será cancelado).

**Horário:** 11h às 16h **Local:** Sanada Jū Yūshi Garden Place

**Endereço:** Ueda-Shi, Chūō 3-8-6

## Piazza Italia Festival in UEDA

ピアッツァ・イタリア・フェスティバル

Evento comemorativo dos 150 anos de Relações Bilaterais entre Japão e Itália.

**Dia:** 13 e 14 de setembro (sexta e sábado)

**Local:** gramado do Santomyuze

Programação: exposição de comidas, vinhos, vestuário e marcas famosas italianas. Evento com o apoio da Câmara de Comércio Italiana no Japão.



## Aquecedor do tipo FF da marca Nacional

Este tipo de aquecedor foi fabricado entre os anos de 1985 e 1992, sendo que há 25 modelos que se não forem consertados, podem emitir monóxido de carbono (gás inodoro) e causar acidentes fatais.

Estima-se que haja mais de 3.000 aparelhos que ainda não foram identificados, sendo que mais da metade deles podem estar na Província de Nagano.

Se houver um aparelho desse tipo em sua residência ou de algum conhecido, verifique o número de série e telefone para do free-dial 0120-872-773.

Horário: 9h às 17h



ナショナル  
「石油フラット  
ラジアントヒーター」



ナショナル  
「FF式石油温風機」

# Ajuda para o transporte de escolas do Ensino Médio (kōkō)

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do Ensino Médio ou equivalente (kōtōgakkō) da Província de Nagano.

**Período** : ajuda referente ao período de abril a setembro de 2019.

**Requisitos:** 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do Ensino Médio.  
2) O responsável não tem impostos municipais em atraso.  
3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

- ① Nogura, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Irikaruisawa, Okabo, Soehinakagumi, Tanaka, Shimoyokomichi, Nakayokomichi, Kamiyokomichi, Anazawa, Mishimadaira / 3,000 ienes por mês.
- ② Wago, Shimowago, Tatsunokuchi, Koshigoe, Toya, Oki / 3,000 ienes por mês.  
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ③ Ogikubo, Yabuai, Nakajima, Shichika, Kataha, Horinouchi, Ichinose, Shimohon'iri, Ozawane, Yori / 4,000 por mês.  
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ④ Sugadaira / 5,000 ienes por mês.
- ⑤ Nishiuchi, Hirai, Gongen, Shimokoderao, Kamikoderao, Karasawakobara, Tsuijihara, Ōfusesuguri, Nishitake / 5,000 ienes por mês.  
(Se frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō a ajuda será no valor de 3,000 ienes por mês).

Caso B- Utilizar regularmente o transporte coletivo (trem, ônibus) com distância superior a **13 km dentro da cidade de Ueda.**

Valor da ajuda: aproximadamente 20% da despesa regular com transporte dentro do perímetro da cidade de Ueda.

Exemplos: poderá receber a ajuda se partir da estação Maita da linha de trem Bessho Sen até a estação de Ueda (9,4 km) e depois partir da estação de Ueda até a estação Nishi Ueda (4,3km), total de 13,7km. Não poderá receber ajuda se utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ōya até a estação de Nagano pois a distância total será de 39,7 km mas com apenas 9,6km dentro da cidade de Ueda.

## Documentos necessários:

- ① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho-formulário do pedido para a ajuda de transporte (pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmeisho)
- ② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a verificação da situação dos impostos)
- ③ No caso B, será necessário também uma cópia do passe regular (teikiken).

※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō, nos locais abaixo e por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

## Como fazer a inscrição:

enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de 2 a 20 de setembro de 2019 na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka ou no Kyōiku Jimusho de Maruko, no Kyōiku Jimusho de Sanada ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda setor Kyōiku Sōmu Ka, tel. 23-5100  
ou respectivos Kyōiku Jimusho de Maruko tel. 42-3147, Sanada tel. 72-2655, Takeshi tel. 85-2030

# Terremotos, Tufões (Ciclones), Enchentes, Desmoronamento, Erupção de Vulcão

Prepare-se aos poucos, mantenha-se atualizado

Muitos sabemos que há riscos, mas quantos estão se preparando e começando com o básico, por exemplo tendo armazenado no domicílio água de 2 litros x 6

O Japão situa-se no Círculo do Fogo do Pacífico, uma região com forte atividade vulcânica e sísmica, além de estar na rota de tufões provenientes da mais ativa bacia de formação de ciclone tropical. O efeito após um terremoto ou tufão geralmente é mais severo nas regiões próximas ao epicentro. Os ciclones, que no Japão são chamados de Taifu, não é apenas um vento forte. Eles trazem fortes chuvas, que podem provocar deslizamentos de terra, podem derrubar árvores, postes de eletricidade, as redes de drenagem pluvial podem ficar obstruídas, o trânsito pode ficar caótico. Se algumas lojas fecharem por falta de eletricidade, quais são os itens que são indispensáveis para a sua família? Veja alguns exemplos abaixo e deixe preparado em casa ou em uma mochila em caso de haver uma ordem de evacuação (hinan shiji -避難指示) para o bairro (jichikai) de sua moradia. Por falar em jichikai, você sabe qual é o do endereço da sua casa? Meu jichikai ⇒ \_\_\_\_\_

Água, pão, papel higiênico, remédios, farolete, pilhas, comida enlatada, abridor de lata, isqueiro, dinheiro trocado, moedas, cartão de telefone, recarregador de bateria de celular a pilha, fogão de um queimador, cartucho de gás de válvula, papel toalha, pratos e copos de papel, filme plástico (wrap), etc. Para os bebês, fraldas, lenços umedecidos, puff de algodão para limpeza, leite em pó, água morna, etc. Se tiver carro, deixar o tanque cheio, pneus e borracha do limpador de para-brisa em bom estado. Tenha também telefones da família escritos em um papel dentro da carteira. A época com a maior incidência de ciclones continua até setembro, mas os terremotos podem ocorrer em qualquer época do ano, portanto vamos ter sempre a cada dia um pouco mais de preparo para enfrentar uma emergência causada pelas condições geológicas, climáticas, etc.



“Preparabilidade” ⇒ Esteja preparado em caso de emergência



上田市災害  
ハザードマップ

Mapa de risco



土砂災害危険度  
長野県河川河川砂防情報  
ステーション

perigo de desmoronamento



空メール送信は  
こちらから

Para se registrar para receber avisos de evacuação para os jichikai, envie um e-mail em branco [mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp](mailto:mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp)



**Nível de alerta 4 – Todos devem sair do jichikai em alerta, pois o desastre é iminente, ou seja, o perigo pode chegar a qualquer momento.**

**O alerta é emitido para os Jichikai. Saiba o jichikai do seu endereço e os bairros (jichikai) da escola e trabalho das pessoas da sua família.**

警戒レベル <b>5</b>	<b>Nível 5</b> O desastre já aconteceu. Faça o melhor para salvar vidas.	<b>Saigai hassei Jōhō</b> 災害発生情報
警戒レベル <b>4</b>	<b>Nível 4</b> Todos devem sair para o local de refúgio imediatamente. Se for perigoso o trajeto até o abrigo público, entre em um prédio alto ou permaneça no 2º andar de sua casa.	<b>Hinan shiji</b> 避難指示 <b>Hinan kankoku</b> 避難勧告
警戒レベル <b>3</b>	<b>Nível 3</b> Comece a retirada para um local seguro das pessoas idosas, deficientes ou crianças, pois elas não conseguem fugir rapidamente. Converse com a família e vizinhos e saiam da casa antes mesmo do alerta 4, se sentir que está em perigo.	<b>Hinan junbi</b> 避難準備 <b>Kōreisha tō</b> 高齢者等 <b>hinan kaishi</b> 避難開始
警戒レベル <b>2</b>	<b>Nível 2</b> Agir tomando medidas preventivas. Examine o “Mapa de riscos” e o local do abrigo público mais próximo.	<b>Ooame chūihō</b> 大雨注意報 <b>Kōzui chūihō</b> 洪水注意報
警戒レベル <b>1</b>	<b>Nível 1</b> Esteja atento às condições. ● Informe-se pela TV, celular, etc. ● Confirme se tem artigos para emergência.	<b>Sōki chūihō</b> 早期注意報 <b>(Keihō kyū no kanōsei)</b>



**Nível de alerta 3 – Comece a evacuar os idosos, pois estes têm mais dificuldade de locomoção e demoram mais tempo para deslocar-se, podendo ficar para trás e serem atingidos pela tragédia em cheio, sem tempo e sem chance de fugir.**

# 1º de Outubro Início da Gratuidade de Creches e Maternais Públicos

Crianças de 3 a 5 anos matriculadas nas escolas pré-infantis do tipo Hoikusho, Nintei Kodomo En, Yochien e outras equivalentes terão a taxa de uso gratuita ou isenção parcial. Incluindo também crianças de 0 a 2 anos de famílias que sejam isentas de pagamento do imposto municipal (hikazei setai).

Tipos de instituições educacionais:



## ◆ Hoikuen, Kodomo Ninten En

✿ A taxa de utilização mensal da creche será gratuita ( o horário fora do expediente normal continuará sendo cobrado).

✿ A despesa com alimentação continuará sendo cobrada (isenção para famílias com renda anual menor que 3.600.000 ienes).

## ◆ Yōchien

✿ Será isento o valor da mensalidade até o valor de 25.700 ienes. O restante que ultrapassar esta quantia, continuará a ser cobrado.

✿ Para crianças no ano pré-escolar chamado de "nenshō" ou maiores, a taxa da mensalidade será isenta até o valor de 11.300 ienes (para crianças que ainda não completaram 3 anos e cuja família seja isenta do pagamento do imposto municipal o valor será de 16.300 ienes).

É necessária a aprovação oficial do pedido de uso por ter necessidade por motivo permitido.

## ◆ Ninka gai Hoiku Shisetsu, etc.

✿ Será isento o valor mensal até o máximo de 37.000 ienes (crianças com 3 anos incompletos e cuja família seja isenta de pagar o imposto municipal, o valor é de 42.000 ienes).

É necessária a aprovação oficial do pedido de uso por ter necessidade por motivo permitido.

※ Instituições não credenciadas se referem a creches não certificadas, locais que cuidam de crianças enfermas, family support center, baby-sitter (babá particular), etc.

※ A isenção não permite o uso concomitante de instituições tais como hoikuen, yochien, nintei kodomo en com as do tipo ninka gai hoiku shisetsu.

● É necessário que os pais ou responsáveis comprovem a necessidade da criança frequentar a creche por motivo de ambos os pais estarem trabalhando ou outros motivos permitidos.

● Novas informações estarão sendo atualizadas na página da internet da Prefeitura de Ueda.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção Hoiku Ka, te. 0268-23-5132

## Food Drive – Doação de alimentos

Para quem tem alimentos enlatados, cup lámen ou outros alimentos secos não-perecíveis acumulados e sem previsão de uso, poderá doá-los para que possam ser entregues a pessoas com necessidade. Os produtos devem ter pelo menos 1 mês de prazo de validade.

Dia: 7 de setembro (sábado)

Local: Hito Machi Genki Kenko Plaza Ueda

Horário: 10h às 11h30min

Endereço: Ueda-Shi, Chuo 6-5-39

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

Peça o seu formulário em português e leve-o preenchido, entregue-o na recepção e pegue seu número de atendimento. Demora de 2 a 3 horas até terminar todos os exames.

O local da maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda

Abreviação: Kenko Plaza (KP) ☎ Tel. 23-8244

### 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.

mora em Ueda	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê e local de moradia	Dia do exame ou aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção	
Exame	4 meses	16 a 30 de abril de 2019	5	quinta	Ueda KP	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de maio de 2019	20	sexta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em abril de 2019	6	sexta	Kawanishi Kouminkan		
	1 ano e 6 meses	16 a 28 de fevereiro de 2018	4	quarta	Ueda KP		12:30 até 13:30
		1 a 15 de março de 2018	25	quarta			
		Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu no período entre 16 de janeiro a 15 de março de 2018	18	quarta	Shioda Kouminkan		
	2 anos	1 a 15 de junho de 2017	11	quarta	Ueda KP	12:30 até 13:15	
		16 a 30 de junho de 2017	27	sexta			
	3 anos	1 a 15 de agosto de 2016	13	sexta	Ueda KP	12:30 até 13:30	
		16 a 31 de agosto de 2016	19	quinta			
Aula	7 meses	16 a 31 de janeiro de 2019	3	terça	Ueda KP	9:20 até 9:45	
		1 a 15 de fevereiro de 2019	20	sexta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em fevereiro de 2019	26	quinta	Kawanishi Kouminkan		
	1 ano	1 a 15 de setembro de 2018	12	quinta	Ueda KP		
		16 a 30 de setembro de 2018	25	quarta			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em setembro de 2018	24	terça	Shioda Kouminkan		

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

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

mora em Maruko	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	abril de 2019	5	quinta	Maruko Hoken Center	12:30 até 12:45
	10 meses	novembro de 2018	27	sexta		
	1 ano e 6 meses	fevereiro de 2018	3	terça		12:30 até 12:50
	3 anos	16 de julho a 31 de agosto de 2016	13	sexta		
Aula	7 meses	fevereiro de 2019	26	quinta	9:30 até 9:45	
	1 ano	agosto / setembro de 2018	17	terça		

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

mora em Sanada	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame		Local do exame	Horário da recepção
Exame	10 meses	outubro / novembro de 2018	9	segunda	Sanada Hoken Center	12:45 até 13:00
	3 anos	junho / julho / agosto de 2016	18	quarta		12:45 até 13:00
Aula	7 meses	fevereiro de 2019	25	quarta	9:30 até 9:40	

### 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.

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	abril de 2019	5	quinta	Maruko Hoken Center	12:30 até 12:45
	10 meses	outubro / novembro de 2018	26	quinta	Takeshi Kenkō Center	12:40 até 13:00
	1 ano e 6 meses	fevereiro / março de 2018	26	quinta		12:40 até 13:00
	2 anos	julho / agosto / setembro / outubro de 2017	26	quinta		12:40 até 13:00

## 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, Gakkaiminami, 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, Shimonjō, 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	Nakanjō 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).

\*\*\*\*\*

## Recomendações atuais para cuidar de bebês

Vejam alguns exemplos:

- Para evitar a Síndrome da morte súbita infantil, é recomendado que o bebê durma de costas (com a barriga pra cima).

- Para aliviar a sede do bebê, atualmente é aconselhado dar de mamar ou leite de mamadeira. Antigamente, era comum dar água que foi fervida, bebida quando ficasse morna.

- Atualmente aconselha-se dar de mamar até a idade em que o bebê tiver vontade.

Antigamente, decidia-se uma data para que fosse interrompida a amamentação e começasse a alimentação com papinhas.

-Podemos pegar o bebê no colo para que o bebê sintá-se seguro e desenvolva-se bem. Não seja muito rigoroso preocupando-se que o bebê vai ficar mal-acostumado ou manhoso. Aproveite o tempo em que o bebê é pequeno para dar atenção e carinho, que é algo diferente de mimar em excesso.

**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 setembro (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 Shinshū 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 Kyukyū 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Hにつき上限300円
通数	しせつHにつき上限300円
通院回数	しせつHにつき上限300円
訪問看護	しせつHにつき上限300円
入院後食事療養費	無償
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 **SETEMBRO** 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
1 dom	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	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
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
8 dom	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Izumi Ganka	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	0268-75-8641	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
15 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
	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka Naika lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
16 seg	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista	
22 dom	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chūō 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
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
23 seg	Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda 1493-3	0268-27-2200	Cardiologista
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	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
29 dom	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	Chikumasō Byōin	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	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	