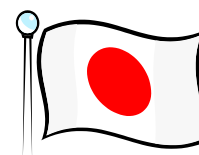


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年 8 月 1 日号



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 243 — Agosto de 2019  
Ano 21 — Tiragem: 450



## 32º Festival de Fogos de Artifício Shinshū Ueda Dai Hanabi Taikai 第 32 回信州上田大花火大会

**Data:** 5 de agosto (segunda-feira)

**Horário:** 19h às 20h30min

**Local:** nas margens do Rio Chikuma, entre as pontes Uedabashi e Tokida Shinbashi.

Observação: não é permitido guardar lugar deixando cadeiras, lonas estendidas no chão ou outros meios, até as 15h30min.



**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 julho de 2019	
População total de Ueda: 157.330	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.070
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 795	No. de peruanos registrados em Ueda: 196
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 118	Nº. de chineses registrados em Ueda: 956

## Favor não jogar latas e vidros no saco de lixo vermelho

Garrafas de cerveja, geleia, massa de tomate, azeitonas, etc. e latas de sardinha, molho de tomate, cerveja, e outras latas e vidros em geral podem ser entregues no weekend recycle ou no dia de coleta do lixo reciclável do seu bairro (aquele dia em que os responsáveis deixam caixas preparadas para receber vários tipos de lixos tais como vidro transparente, verde, marrom, latas, latas de spray, pilhas, etc.

**Gordura e óleo de cozinha:** A gordura a ser jogada deve ser absorvida por algum tipo de papel toalha. Nas lojas tipo home center e supermercados, há um envelope de papel com papel absorvente dentro para jogar o óleo. → depois 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 e locais previstos 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 3 de agosto (sábado)

Tsuruya – Bairro Yamaguchi  
Seiyu - Sanada

Delicia Ueda – Bairro Kawanishi



#### Dia 10 de agosto (sábado)

Valor- Bairro Akiwa

Tsuruya - Bairro Kabatake

#### Dia 17 de agosto (sábado)

Yaofuku – Bairro Kosato

A Coop - Bairro Shioda

Tsuruya – Maruko (normalmente é no 2º sábado, mas somente neste mês será no 3º sábado do mês)



#### Dia 24 de agosto (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (BIG)

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

## Recolhimento de lixo e de fossas durante o Feriado de Obon

お盆期間中の営業情報

### ◆Lixo ごみ収集 gomi shūshū

Os caminhões de recolhimento de lixo estarão operando normalmente de 12 a 16 de agosto.

Não haverá recebimento de lixo diretamente no Clean Center nos dias 10, 11 e 12 de agosto.

**Mais informações:** Clean Center, Ueda Shi Tenjin 3-11-31

### ◆Fossa séptica (dejetos do banheiro) – Kumitori くみ取り

Estará funcionando apenas na parte da manhã do dia 10 (sábado) de agosto.

O serviço de recolhimento das fossas serão interrompidos durante o período de 13 a 18 de agosto.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, seção Seikatsu Kankyō Ka, telefone 0268-23-5120

## Passe para Crianças - Kids Pass キッズパス (kizzu pasu) Cartão para descontos em ônibus

Durante as férias de verão, vamos sair com a família e amigos de ônibus para uma pequena aventura e grandes recordações.

Durante o período da promoção, uma criança da escola primária ou mais nova que apresentar o passe, não precisará pagar a tarifa do ônibus.

As escolas primárias entregaram panfletos explicativos sobre o Kids Pass.

**Período da Promoção:** 25 de julho a 26 de agosto (segunda-feira)

**Público-alvo:** Crianças da Cidade de Ueda que estão no shōgakkō ou menores de 6 anos.

Observações:

❁ Um adulto deverá estar junto com a criança, tomando cuidado para não haver acidentes.

❁ Como regra geral, um adulto acompanhando uma criança com o kids pass, para esta criança a tarifa de ônibus é de graça. Durante a promoção, outras crianças da escola primária ou mais novas que estiverem junto também não precisarão pagar a tarifa do ônibus.

Os pais que quiserem um cartão para crianças que não têm idade para frequentar a escola primária, deverão entrar em contato pelo telefone abaixo.

Prefeitura de Ueda, seção Kōtsū Seisaku Ka, tel: 23-5011

Multimedia Jōhō Center <https://www.umic.jp>

Cineminha gratuito para crianças (wakuwaku kodomo jōeikai) わくわくこども上映会

**Dia:** 4 de agosto (domingo) taxa: gratuita

**Horário:** 13h30min N° de vagas : 30

**Filme:** "Chirin no suzu"

**Dia:** 10 de agosto (sábado) taxa: gratuita

**Horário:** 13h30min N° de vagas : 30

**Filme:** "Moomin – ōgon no shippo"

**Dia:** 11 de agosto (domingo) taxa: gratuita

**Horário:** 13h30min N° de vagas : 30

**Filme:** "A rebelião de Sunafukin"



Ueda shi Shimonogō 812-1

## Cursos de informática em japonês para adultos

### Curso com 4 aulas para principiantes em Photoshop

Photoshop 講座 Photoshop kōza 初歩から学べる (shoho kara manaberu)

O photoshop é um aplicativo que modifica as fotos digitais. Será ensinado como mudar a cor e o brilho das fotos, tamanho da imagem e outras técnicas básicas.

**Dias:** 5 de setembro (quinta-feira), 12 de setembro (quinta), 19 de setembro (quinta), 3 de outubro (quinta)

**Horário:** 13h30min às 16h

**Requisitos:** saber digitar e utilizar o computador em japonês

**Vagas:** primeiros 20 inscritos (mínimo de 5 inscritos para que haja o curso)

**Taxa:** 4.000 (quatro mil) ienes e 2.138 (dois mil cento e trinta e oito) ienes à parte para o material didático.

**Inscrições:** a partir de 15 de agosto (quinta-feira), pelo telefone 0268-39-1000

## Estamos em pleno verão. Cuidados para evitar a Insolação.

Atenção especial com as crianças e os idosos. As crianças não conseguem caminhar e se recuperar como os adultos. Coloque chapéu nas crianças e ofereça a elas refrescos que reponham os líquidos e o sal perdido na transpiração.

Os idosos têm uma percepção de calor alterada, não sentem muita sede, calor e alguns não gostam ou não têm o hábito de usar ar-condicionado. Se o idoso não gostar de um quarto muito gelado, coloque o ar frio em uma temperatura não muito baixa, mas que o ajude a passar a noite em segurança.

Locais quentes, com muita umidade e pouca ventilação predispõem a insolação.

Veja os cuidados para que a insolação possa ser prevenida.

❖ Tomar líquidos frequentemente. Não espere sentir sede.

- Andar com uma garrafinha com chá ou suco
- Se suar, ingerir um pouco de sal.
- Ingerir líquidos após acordar, após as refeições, antes de praticar esportes, antes de entrar na banheira com água quente, antes de dormir, etc.



❖ Utilizar ar condicionado e ventilador.

- Manter a temperatura em 28°C e a umidade menor que 70%. Há um bom efeito se utilizar o ar condicionado junto com o ventilador.

❖ Escolha bem as roupas que irá vestir

- Escolha um tecido leve e que absorva o suor. Roupas claras absorvem menos calor. Utilize acessórios para refrescar o corpo. Use boné ou chapéu. Use sombrinha ao caminhar. Carregue consigo um leque.

❖ Evite ficar em locais com temperatura alta, com alta umidade, sem passagem de vento e com luz do sol direta.

❖ Fazer as três refeições diárias alimentando-se bem.

- Alimentos ricos em vitamina B (carne de porco, enguia, soja, etc.) fortalecem a resistência ao cansaço do verão. Enguia em japonês é unagi (lê-se unagui).
- Ingerir verduras e frutas, que são ricas em sais minerais e em vitaminas.

❖ Em dias mais frescos, fazer uma atividade física, para que o corpo fique preparado para suar.

❖ Dormir cedo. Descansar por 20 minutos em um local fresco durante o dia também ajuda.

Se sentir que está com o corpo ou a consciência alterada, tome providências imediatamente.

Vá para um ambiente mais fresco. Desabotoe a camisa, gravata, deixando o corpo mais confortável

Tome líquidos para hidratar o corpo. Poderá tomar sports drink (gatorade, pocari, aquarius, dakara, etc.)

Se não estiver em condições ingerir líquidos sozinho, chame uma ambulância pelo telefone 119.

Coloque uma toalha gelada no pescoço, embaixo do braço, nas pernas para abaixar a temperatura corporal.

**Mais informações:** Ueda Shi Kenkō Suishin Ka, telefone 0268-28-7124

## Renovação da carteira de seguro de saúde para maiores de 75 anos

後期高齢者医療保険証の更新 kōki kōreisha iryō hokenshō no kōshin

Para os moradores inscritos no Kōki Kōreisha Iryō, a nova carteirinha já foi enviada pelo correio no final de julho. A cor da nova carteirinha é cor de pêssego e tem validade a partir de 1º de agosto de 2019.

**Mais informações:** Ueda Shi Kokuho Nenkin Ka, telefone 0268-23-5118

## Pedido para isenção do pagamento de parcelas da aposentadoria japonesa 国民年金保険料免除・納付猶予 kokumin nenkin hokenryō menjo

Para quem está com dificuldade para pagar a aposentadoria (Japan Pension Service) ou são estudantes. Trazer um comprovante do my number ou caderneta da aposentadoria e uma cópia de um documento de que está recebendo o seguro-desemprego ou carteirinha de estudante.

**Mais informações:** Ueda Shi Kokuho Nenkin Ka, telefone 0268-21-0052

## Cuidado com cartas de golpistas

Já foram atendidos no centro de atendimento ao consumidor da Cidade de Ueda, algumas consultas referentes ao envio de cartões postais (hagaki) em que o golpista se faz passar por uma instituição tal como o Fórum de Justiça intimando a pessoa a entrar em contato pelo telefone indicado e se não o fizer será efetuada uma cobrança judicial.

Não telefone para o telefone indicado no cartão. Peça auxílio se não conseguir entender o conteúdo de alguma correspondência fazendo cobrança de parcelas de pagamentos atrasados.

**Mais informações:** Ueda Shi Shōhi Seikatsu Center, telefone 0268-75-2535

## Conversa sobre como prevenir e reduzir o impacto causado por desastres e calamidades junto com os cidadãos estrangeiros

外国籍住民と考える防災減災講座 **gaikokuseki jūmin to kangaeru bōsai gensai kōza**

Vamos pensar juntos como o morador estrangeiro pode por si próprio se proteger e se salvar com sua própria força e conhecimentos em caso de ocorrer uma calamidade.

Dia: 25 de agosto de 2019 (domingo)

Horário: 13h30min às 15h

Local: Maruko Fureai Station Sala de reuniões (kaigishitsu) do 3º andar

Tema: Relatos de estrangeiros que vivenciaram uma situação de calamidade (haverá intérpretes) e troca de opiniões com o público presente.

Palestrante: Rieko Kasahara

**Mais informações:** Yu Ai Maruko (com Sra. Narusawa) Tel/Fax 0268-43-3580

## World Kitchen Aula de Culinária do Sri Lanka

A aula será ministrada por duas pessoas do Sri Lanka, que ensinarão como preparar Curry de frango, entre outros pratos típicos do Sri Lanka. Vamos passar momentos descontraídos aprendendo um pouco sobre a culinária e o país Sri Lanka.

Dia da aula: 4 de agosto (domingo) Horário: 10h às 14h

Local: Chūō Kōminkan 2º andar Sala de culinária (調理実習室 chōri jishshū shitsu)

Endereço: Ueda Shi Zaimokuchō 1-2-3

Nº de vagas: 20 primeiros inscritos

Taxa de participação: 500 (quinhentos) ienes

Trazer para a aula: avental de cozinha e lenço para cobrir o cabelo e se quiser fazer anotações, lápis e papel.

Inscrições pelo telefone 0268-25-2631. Organização: Ueda Shi Tabunka Kyōsei Suishin Kyōkai

## Boletos de pagamento do Seguro de Saúde Municipal

国民健康保険税の期限内納付を **kokumin kenkō hokenzei no kigen nai nōfu wo**

Estão sendo enviados para o chefe de família, a partir de julho, boletos de pagamento mensal até março de 2020, referentes aos meses de abril de 2019 até março de 2020 das mensalidades do seguro de saúde municipal. Efetuar o pagamento dentro do prazo estipulado no boleto. Se o segurado entrar em outro tipo de seguro de saúde vinculado ao trabalho, favor trazer o novo cartão de seguro de saúde para que possa ser efetuado o trâmite de cancelamento do seguro de saúde municipal (kokumin kenkō hoken).

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção Kokuho Nenkin Ka, telefone 0268-75-7121



# 2019 Festivais de Verão de Shinshū Ueda – Mês de Agosto

信州上田の夏まつり (Shinshū Ueda no Natsu Matsuri)

Nome do evento	Agosto Dia	Horário	Tel.	Local
35° Sanada Matsuri	3	-	72-4330	Sanada Undō Kōen
42° Maruko Dodonko	3	-	42-1048	Kami Maruko Shōtengai Shūhen Ruas do Centro Comercial de Kami Maruko
32° Shinshū Ueda Dai Hanabi Taikai	5	19h-20h30	22-4500	Entre as pontes Tokida Shinbashi e Uedabashi
24° Shinshū Bokusui Run in Yodagawa	4	9h-14h	43-2250	Maruko Sōgō Ground, Uchimura gawa, Yoda Gawa
61° Ueda Tanabata Matsuri	6, 7, 8	-	22-9301	Unnomachi Shōtengai (Ruas do Centro Comercial de Unnomachi)
34° Shioda Natsu Matsuri	12	15h50-21h30	38-2780	Nakashioda Shōgakkō Ground
38° Takeshi Natsu Matsuri	12, 14, 15	16h30-21h00	85-2828	Estacionamento do JA Takeshi (JA Shinshū Ueda Takeshi Shisho Chūshajo)
6° Maruko Bell City Matsuri	25	13h30-20h00	42-1111	Maruko Chūō Byōin, Kōmyō Kannon dō

## Shinshu Ueda Takeshi Natsu Matsuri

No dia 12 de Agosto (segunda-feira) o trânsito será interrompido nas imediações do local do Matsuri (Festival) de Takeshi entre 16h20min e 21h15min e um pouco afastado do local do Festival, o trânsito será interrompido para carros entre 20h15min e 21h15min.

## Concurso de Fotografia

美しい、うえだ フォトコンテスト作品募集 (utsukushii Ueda Photo Contest Sakuhin Boshū)

Serão selecionadas fotos com paisagem da Cidade de Ueda, com tema sobre as quatro estações do ano, locais turísticos, natureza e ruas da cidade que representem a beleza da Cidade de Ueda. Não serão aceitas fotos que infrinjam as leis de direitos autorais. A comissão selecionadora divulgará os vencedores em meados de Setembro por meio de carta e também pela homepage.

**Inscrições:** até o dia 23 de agosto (sexta-feira).

Menores de idade precisam ter a autorização dos pais ou responsáveis.

Preencher o formulário de inscrição e anexar a foto, que poderão ser enviados pelo correio.

Poderá obter o formulário de inscrição no Shi Kankō Kaikan (escritório de turismo municipal), no escritório do Shōkō Kaigijo ou na página da internet do Shōkō Kaigijo).

Informações: Ueda Shōkō Kaigijo, TEL: 0268-22-4500 Endereço: Ueda-Shi, Ote 1-10-22

## Programação de música clássica do Ueda Shiritsu Bijutsukan (Santomyuze)

One coin Matinée vol. 26 (Edição N° 26 de concerto a preço de uma moeda).

Concerto de saxofone e piano.

Dia: 8 de agosto (quinta-feira)

Horário de recepção: 11h Horário a apresentação musical: 11h 30min às 12h15min

Local: Santo Myuze Salão pequeno (小ホール shō hōru – Small Hall)

Programação: Bartok, Ravel, Gershwin, etc. Ingressos: poderão ser adquiridos no guichê do Santomyuze. Endereço do Santomyuze: Ueda-Shi, Tenjin 3-15-15

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

O local da maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda ☎ 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/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção	
Exame	4 meses	16 a 31 de março de 2019	1	quinta	Ueda	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de abril de 2019	20	terça			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em março de 2019	6	terça	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 31 de janeiro de 2018	7	quarta	Ueda		
		1 a 15 de fevereiro de 2018	21	quarta			
	2 anos	1 a 15 de maio de 2017	8	quinta	Ueda		12:30 até 13:15
		16 a 31 de maio de 2017	30	sexta			
		Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em maio / junho de 2017	28	quarta	Shioda		
	3 anos	1 a 15 de julho de 2016	2	sexta	Ueda		12:30 até 13:30
		16 a 31 de julho de 2016	22	quinta			
Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em junho / julho de 2016		9	sexta	Shioda			
Aula	7 meses	16 a 31 de dezembro de 2018	1	quinta	Ueda	9:20 até 9:45	
		1 a 15 de janeiro de 2019	20	terça			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em janeiro de 2019	29	quinta	Kawanishi		
	1 ano	1 a 15 de agosto de 2018	8	quinta	Ueda		
		16 a 31 de agosto de 2018	30	sexta			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em agosto de 2018	27	terça	Shioda		

### Exame individual para bebês de 10 meses da região de Ueda (não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi)

Mora em Ueda (exceto Maruko, Sanada e Takeshi) Exame de 10 meses para bebês nascidos entre <u>16 de set. e 15 de out. de 2018.</u>
O pai/mãe deverá agendar uma consulta para <u>AGOSTO de 2019</u> em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista na próxima página)

### 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/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	março de 2019	8	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
	10 meses	outubro de 2018	30	sexta		
	1 ano e 6 meses	janeiro de 2018	6	terça		
	2 anos	junho / julho de 2017	20	terça		
Aula	7 meses	janeiro de 2019	22	quinta		9:30 até 9:45

### 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/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	março / abril de 2019	8	quinta	Sanada	12:20 até 12:40
	1 ano e 6 meses	dezembro de 2017 a janeiro de 2018	23	sexta		12:45 até 13:00
	2 anos	maio / junho / julho de 2017	21	quarta		9:30 até 9:45
Aula	7 meses	janeiro de 2019	27	terça		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 será no Maruko Hoken Center.**

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	março de 2019	8	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
Aula	7 meses	dezembro de 2018 a fevereiro de 2019	26	segunda	Takeshi	9:30 até 9:40

## 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.

(O exame de 10 meses abaixo não se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi)

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda (incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida)			
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. 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).

\*\*\*\*\*

## Prevenção de acidentes – Bebês com 0 a 3 meses de idade

Com 3 a 4 meses de vida, a criança consegue gradativamente mexer ativamente os braços e as pernas. Os acidentes que frequentemente ocorrem neste período são:

- Cair da cama, do sofá ou do colo da pessoa que a está segurando.

- Morte por asfixia causada por colchões macios, travesseiros ou quando está dormindo de bruços (de barriga para baixo). A Síndrome da morte súbita infantil tem pico de incidência entre 2 e 4 meses de idade. Deve ser utilizado um colchão firme no berço do bebê. Evitar deixar o bebê dormindo sozinho em sofás ou outros locais altos.

- Queimaduras. Medir a temperatura da água do banho e do leite da mamadeira para evitar queimaduras.

- Engolir objetos estranhos.

Se ocorrer algum acidente, mantenha a calma e preste os primeiros socorros simples que puder e leve a criança ao médico ou entre em contato com algum serviço de atendimento a emergências.

Veja também o panfleto em japonês o "Guia para doenças e machucados que acontecem de repente".

「こどもの急な病気・ケガ～困った時のガイドブック」

**Mais informações:** Ueda Shi Kenkō Suishin Ka, telefone 0268-23-8244



## 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) ★**  
**★ Não atende nos dias 14, 15 e 16 de agosto → ligar para os bombeiros.**
- ▲ **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
公費医療費番号	
受給者番号	
居住地	
氏名	
生年月日	年 月 日
医療機関	入院 1レセプトにつき上限300円
	通院 1レセプトにつき上限300円
	産科検診 1レセプトにつき上限300円
	訪問看護 1レセプトにつき上限300円
	入院検査等医療費 無料
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
	長野県上田市 市 区
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 **AGOSTO** 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
4 dom	Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda 1493-3	0268-27-2200	Cardiologista
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	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
11 dom	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
	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
	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
12 seg	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
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Suwagata Clinic	Suwagata 888	0268-25-5556	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
14 qua	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	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
15 qui	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
	Tsujii Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsujii 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Fumiiri 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
16 sex	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
18 dom	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	0268-24-1222	Pediatra
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	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
25 dom	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Iijima lin	Tsujii 188	0268-22-5011	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Sakura Family Clinic	Kosato 92-18	0268-71-6265	Medicina interna
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Cirurgião
Sakura Family Clinic	Kosato 92-18	0268-71-6265	Cirurgião	