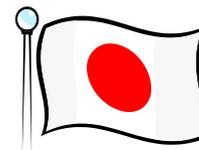


NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年 6月1日号



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 241 — Junho de 2019
Ano 21 — Tiragem: 450



Inscrições- Casas públicas da Província de Nagano nas Cidades de Ueda e de Tōmi

Inscrições: de 3 a 7 de junho de 2019

Horário: 8h30min às 17h15min

Local das inscrições: Ueda Gōdō Chōsha, Prédio Minami Tō, no "Ken Jūtaku Ueda Kanri Center".

Dia do sorteio: 14 de junho (sexta-feira) 13h30min

A partir de 20 de maio poderá obter informações sobre os endereços das moradias disponíveis para aluguel dirigindo-se ao Ueda Kanri Center ou na homepage (em japonês).

<http://www.nagano-jkk.jp>

Mais informações: Nagano Ken Jūtaku Kyōkyū Kōsha Ueda Kanri Center. Tel. 0268-29-7010



**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)

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 maio de 2019	
População total de Ueda: 157.489	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.154
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 808	No. de peruanos registrados em Ueda: 197
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 129	Nº. de chineses registrados em Ueda: 990

Plantão do Banco do Brasil em Ueda

Está prevista a vinda do Banco do Brasil em Ueda no dia, local e horário especificados abaixo.

Dia: 30 de junho de 2019 (domingo) Horário: 10h às 15h Endereço: Ueda, Kabatake 164-5

Não é um evento vinculado a prefeitura, mas que a comunidade brasileira e latina utiliza com frequência. Se necessitar mais informações poderá acessar a homepage 「bb.com.br/japan」 no "canais de atendimento" ou ligar para 0800-700-0467.

Central de relacionamento 0120-09-5595 (português 24h/ espanhol de lunes a sábado de 7 a.m. a 10 p.m.)

O Consulado do Brasil está previsto para vir a Cidade de Ueda em 28 de Setembro de 2019.

Fique atento ao fato de que são eventos sujeitos a mudanças e cancelamentos.

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

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

Dia 1 de junho (sábado)

Tsuruya – Bairro Yamaguchi
Seiyu - Sanada

Delicia Ueda – Bairro Kawanishi



Dia 8 de junho (sábado)

Valor- Bairro Akiwa
Tsuruya - Maruko

Tsuruya - Bairro Kabatake



Dia 15 de junho (sábado)

Yaofuku – Bairro Kosato

A Coop - Bairro Shioda

Dia 22 de junho (sábado)

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

Shiodano Shopping Center (BIG)

Dicas de como jogar alguns lixos da casa (Revisado)

Filme plástico (wrap) de alimentos → jogá-los limpos no saco de lixo **cor verde** de Ueda

Prendedor de plástico de embalagens de pão → saco de lixo **cor verde** de Ueda

Tampa plástica de lata de gás portátil → saco de lixo **cor verde** de Ueda

Isopor branco ou colorido → saco de lixo **cor verde** de Ueda

Atenção: Lata de gás portátil → Esvazie-o completamente → Weekend recycle

Papel alumínio → jogá-los limpos no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda.

Tampa de metal de pote de geléia → jogá-la limpa no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

Canudinho de bebidas → jogá-lo limpo no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

Gordura e óleo de cozinha → jogar no saco de lixo **cor azul** da Cidade de Ueda 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.

Sapatilha de tecido ou couro (a sola pode ser de borracha) → saco de lixo **cor azul**

Esponja de lavar louça → saco de lixo **cor vermelha** **Escova de dente** → saco de lixo **cor vermelha**

Inscrição para casas públicas da Cidade de Ueda

Shiei jūtaku roku gatsu ki nyūkyōsha wo boshū (市営住宅 6 月期入居者を募集)

Inscrições para as casas públicas da prefeitura de Ueda. 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)	Uchibori (1 vaga)
Naka Maruko (11 vagas)	Kami Maruko (2 vagas)
Kami Nagase (1 vaga)	Miyahara (1 vaga)
Toya (1 vaga)	Horinouchi (1 vaga)
Ishigyō (1 vaga)	

Inscrições: dias úteis 3 (segunda-feira) a 10 de junho (segunda-feira)

Horário : 8h30min às 17h15min

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: será realizado no dia 19 de junho (quarta-feira) na sala Dai ichi kaigishitsu (第 1 会議室) do Chūō Kōminkan, a partir das 10h.

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

Junho é mês de pagamento da ajuda para crianças (Jidō Teate)

O valor referente aos meses de fevereiro a maio será depositado nas contas bancárias no dia 10 de junho (segunda-feira). Confirme na sua caderneta do banco se o valor foi depositado na sua conta bancária. Se seu filho nasceu ou tem menos de 15 anos e veio morar recentemente em Ueda é necessário preencher o formulário de inscrição. Para os que ainda não fizeram o pedido de inscrição e para aqueles que já estavam recebendo a ajuda no ano passado mas que ainda não entregaram o formulário de cor-de-rosa que foi enviado pelo correio no começo de junho, favor preenchê-lo e entregá-lo rapidamente junto com uma cópia do seguro de saúde do responsável até o dia 28 de junho (sexta-feira).

Mais informações: Ko sodate ko sodachi shien Ka, tel. 0268-23-5106

Cuidados na utilização de agrotóxicos

- Obedecer rigorosamente às instruções do rótulo (finalidade, quantidade, diluição correta, época e número de aplicações).
- Avisar à vizinhança antecipadamente qual o objetivo, dia, horário e tipo de agrotóxico a ser aplicado.
- Colocar placas ou cartazes antes da pulverização ou aplicação do agrotóxico, para evitar a entrada de pessoas na área de pulverização
- Desfazer-se dos restos, embalagens e recipientes vazios dos agrotóxicos corretamente, entrando em contato com as lojas que vendem o produto.
- Armazená-los em local seguro, trancado com chave para evitar roubos e extravios.
- Ao aplicar agrotóxicos, vestir roupas adequadas e usar máscara para sua proteção e após a utilização lavar bem os equipamentos e não deixar essa água escorrer para os rios, riachos, etc.

Exames médicos preventivos para assegurados no Kokumin Kenkō Hoken (Seguro de saúde municipal) 40 a 74 anos de idade

60% dos óbitos no Japão são decorrentes de três doenças: câncer, doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (popularmente conhecido como derrame cerebral). As causas destas doenças são fumo, bebidas alcoólicas, alimentação desbalanceada e pouca atividade esportiva ou de lazer. Comparecer aos exames e compreender os resultados será útil para reavaliar a rotina e efetuar mudanças progressivas de acordo com a disponibilidade pessoal para que no próximo ano os resultados sejam melhores.

Este exame é para inscritos no seguro de saúde da Cidade de Ueda e com idade entre 40 e 74 anos durante o corrente ano fiscal. Pessoas com mais de 75 anos também podem fazer os exames gratuitamente, mas precisam fazer o pedido do cupom entrando em contato com o Kenkō Suishin Ka.

Os envelopes foram enviados no final do mês de maio de 2019 para o endereço do segurado. Poderá agendar a data para o exame para 1º de junho de 2019 até 31 de janeiro de 2020 em uma das clínicas listadas no panfleto informativo. Preencha o questionário médico. No dia da consulta levar:

- 1) Cupom verde
- 2) Questionário médico preenchido
- 3) Cartão de saúde (hokenshō)
- 4) Algumas pessoas devem levar 1.000 (mil) ienes. Confirme o valor antecipadamente de acordo com o exame que irá fazer.

O que será examinado: medições corporais (altura, peso, IMC (índice de massa corporal) e circunferência da barriga) e da pressão, exame de urina, Exame de sangue, questionário com histórico médico, visão, audição, avaliação médica.

Os resultados do exame será enviado depois pelo correio ou pessoalmente em uma reunião de apresentação dos resultados. De acordo com o resultado do exame, se for considerado necessário acompanhamento, receberá um aviso individual de que poderá receber orientação de nutricionistas ou enfermeiras do município para que possa efetuar melhorias nos hábitos regulares.

Mais informações: Kenkō Suishin Ka (setor para a promoção da saúde), tel. 0268-28-7124

15º Shinshū Ueda Honchōsai – 8 de junho (sábado)

Dia: 8 de junho (sábado) **Horário de início:** 15h30min

Local: bairro Honchō (perto do Ueda Eigeki-antigo cinema de Ueda)

Programação: barracas vendendo doces e pratos típicos da região, leitura da sorte, venda de livros ilustrados infantis, degustação de sakê (para maiores de 20 anos e que vão sem carro), apresentação de tambor tradicional japonês (taiko), grupo de luta-livre Shinshū, heróis Rokumonsenshi Uedar, "open kitchen", etc.

Mais Informações: Honchōsai Jimukyoku (Kawai), tel. 22-6755

Atenção – Em Junho começa a época de grandes chuvas

Em caso de chuvas prolongadas, esteja atento à situação nos arredores da sua casa, trabalho ou escola. Evite se aproximar da correnteza dos rios. Evitar ou ter cuidado ao dirigir às margens de riachos.

No setor de atendimento a estrangeiros da prefeitura de Ueda, há um formulário de inscrição para receber por e-mail do celular avisos de alertas e ordens de evacuação, que são emitidos para os bairros (jichikai) afetados e em risco da cidade de Ueda.

Para saber se um alerta foi emitido acompanhe os noticiários, acesse a homepage da Cidade de Ueda e registre-se no serviço da prefeitura de Ueda para receber avisos de alertas pelo celular.

Se for emitido um alerta de evacuação para o seu bairro (jichikai) ou se perceber que está em perigo, dirija-se a um local seguro o mais rapidamente possível. Em caso de aviso ou ordem de evacuação, poderá utilizar os locais de refúgio.

Veja nas próximas páginas a lista dos jichikai da Cidade de Ueda e a Lista dos locais de refúgio.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Kiki Kanri Bōusai Ka, tel. 21-0123.

Ueda Chiiki				Maruko Chiiki							
Chiku	Jichikai	Como se lê	Chiku	Jichikai	Como se lê	Chiku	Jichikai	Como se lê			
Tōbu	1	踏入	Fumiiri	Kangawa	81	上沢	Agesawa	Uchimura	201	西内	Nishiuchi
	2	泉町	Izumichō		82	国分	Kokubu		202	平井	Hirai
	3	上常田	Kamitokida		83	下掘	Shitabori		203	荻窪	Ogikubo
	4	中常田	Nakatokida		84	上掘	Uwabori		204	和子	Wago
	5	下常田	Shimotokida		85	畑山	Hatayama		205	下和子	Shimowago しもわご
	6	北常田	Kitatokida		86	伊勢山	Iseyama		206	辰ノ口	Tatsunokuchi
	7	材木町	Zaimokuchō		87	富士見台	Fujimidai		207	三反田	Santanda
	8	常入	Tokiiri		88	神科新屋	Kamishina araya		208	海戸	Kaido
Nanbu	9	南天神町	Minamitenjinchō	Kamishina	89	野竹	Nodake	Maruko Dai ichi	209	沢田	Sawada
	10	泉平	Izumidaira		90	西野竹	Nishinodake		210	八日町	Youkamachi
	11	天神の杜	Tenjin no mori		91	笹井	Sasai		211	腰越	Koshigoe
	12	北天神町	Kitatenjinchō		92	川原	Kawahara		212	中丸子	Nakamaruko
	13	松尾町	Matsuochō		93	岩門	Iwakado		213	下丸子	Shimomaruko
	14	鷹匠町	Takajōmachi		94	染屋	Someya		214	御嶽堂	Mitakedou
	15	本町	Honchō		95	蛇沢	Hebisawa		215	飯沼	Iinuma いいぬま
	16	末広町	Suehirochō		96	金井	Kanai		216	茂沢	Mozawa
Chūō	17	大手町	Ootemachi おおてまち	Hōden	97	大久保	Ookubo おおくぼ	Nagase	217	尾野山	Onoyama
	18	横町	Yokomachi		98	長島	Nagashima		218	上長瀬	Kaminagase
	19	海野町	Un no machi うんのまち		99	金剛寺	Kongōji		219	町組→長瀬中央	Machigumi→Nagase Chūō
	20	原町	Haramachi		100	住吉が丘	Sumiyoshigaoka		220	下長瀬	Shimonagase
	21	袋町	Fukurumachi		101	森	Mori		221	石井	Ishii いしい
	22	馬場町	Babanchō		102	大日本	Ohinoki おひのき		222	坂井	Sakai
	23	田町	Tamachi		103	長入	Osairi		223	狐塚	Kitsunedzuka きつねづか
	24	丸堀町	Maruborichō		104	宮之上	Miyanooue		224	郷仕川原	Gōshigahara
Hokubu	25	木町	Kimachi きまち	Hōden	105	小井田	Koida	Shiokawa	225	南方	Minamigata
	26	北大手町	Kita ootemachi		106	中吉田	Nakayoshida		226	藤原田	Fujiwarada
	27	上川原柳町	Kamikawarayanagimachi		107	町吉田	Machiyoshida		Sanada Chiiki		
	28	下川原柳町	Shimokawarayanagimachi		108	ひかり	Hikari		301	菅平	Sugadaira
	29	愛宕町	Atagochō		109	桜台	Sakuradai		302	大日向	Oohinata おおひなた
	30	上鍛冶町	Kamikajimachi		110	下吉田	Shimoyoshida		303	角間	Kakuma
	31	鍛冶町	Kajimachi		111	林之郷	Hayashinogō		304	横沢	Yokosawa
	32	上房山	Kamibōyama		112	下郷	Shimogō		305	真田	Sanada
Seibu	33	下房山	Shimobōyama	Higashi Shioda	113	岩清水	Iwashimizu	Osa	306	十林寺	Jūrinji じゅうりんじ
	34	柳町	Yanagimachi		114	矢沢	Yazawa		307	石船	Ishifune
	35	新田	Shinden		115	赤坂	Akasaka		308	戸沢	Tosawa
	36	山口	Yamaguchi		116	漆戸	Urushido		309	つくし	Tsukushi
	37	上紺屋町	Kami kon'ya machi		117	下組	Shimogumi		310	横尾	Yokoo
	38	下紺屋町	Shimo kon'ya machi		118	富士山中組	Fujiyamanakagumi		311	四日市	Yokkaichi
	39	鎌原	Kanbara		119	奈良尾	Narao		312	入軽井沢	Irikaruisawa いりかるいさわ
	40	西脇	Nishiwaki		120	平井寺	Hiraiji		313	岡保	Okabo
Shiroshita	41	新町	Shinmachi	Naka Shioda	121	鈴子	Suzuko すずこ	Soehi	314	傍陽中組	Soehinakagumi
	42	諏訪部	Suwabe		122	石神	Ishigami		315	大庭	Ooniwa おおにわ
	43	生塚	Ubutsuka		123	柳沢	Yanagisawa		316	曲尾	Magario
	44	常磐町	Tokiwamachi		124	下之郷	Shimonogō		317	萩	Hagi はぎ
	45	緑が丘	Midorigaoka		125	桜	Sakura		318	田中	Tanaka
	46	新屋	Araya		126	下本郷	Shimohongō		319	下横道	Shimoyokomichi しもよこみち
	47	緑が丘北	Midorigaokakita		127	東五加	Higashigoka		320	中横道	Nakayokomichi
	48	緑が丘西	Midorigaokanishi		128	五加	Goka		321	上横道	Kamiyokomichi
Shiojiri	49	城北	Jōhoku じょうほく	Nishi Shioda	129	上本郷	Kamihongō	Motohara	322	六沢	Anazawa
	50	小牧	Komaki		130	中野	Nakano		323	三島平	Mishimadaira
	51	諏訪形	Suwagata		131	上小島	Kamikojima		324	上原	Kamihara
	52	須川	Sugawa		132	下小島	Shimokojima		325	下郷沢	Shimogōzawa
	53	中村	Nakamura		133	保野	Hoya		326	児玉上郷沢	Kodama kamigōzawa
	54	朝日ヶ丘	Asahigaoka		134	学海南	Gakkainami		327	赤井	Akai
	55	三好町	Miyoshichō		135	舞田	Maita		328	下塚	Shimotsuka
	56	御所	Gosho		136	八木沢	Yagisawa		329	竹堂	Takemuro
Kawabe-Izumida	57	中之条	Nakanōjō	Bessho Onsen	137	八舞	Hachimai	Takeshi	330	荒井	Arai
	58	千曲町	Chikumachō		138	学海北	GakkaiKita		331	中原	Nakahara
	59	秋和	Akiwa		139	セレーノ八木沢	Serēno Yagisawa		332	表木	Omotegi
	60	上塩尻	Kamishiojiri		140	十人	Jūnin じゅうにん		333	大畑	Oohata おおはた
	61	下塩尻	Shimoshiojiri		141	塩田新町	Shioda shinmachi		334	下原	Shimohara
	62	上田原	Uedahara		142	東前山	Higashimaeyama		335	町原	Machihara
	63	川辺町	Kawabechō		143	西前山	Nishimaeyama		336	出早	Izuhaya いずはや
	Kangawa	64	倉升		Kuramasu	Kawanishi	144		手塚	Tedzuka てづか	Takeshi Chiiki
65		神畑	Kabatake	145	山田		Yamada	401	鳥屋	Toya	
66		下之条	Shimonojō	146	野倉		Nogura	402	沖	Oki	
67		築地	Tsujii	147	分去		Wakasare	403	敷合	Yabuai	
68		東築地	Higashitsujii	148	大湯		Ooyu おおゆ	404	中島	Nakajima	
69		半過	Hanga	149	院内		Innai いんない	405	セク	Shichika	
70		福田	Fukuta	150	上手		Wade	406	片羽	Kataha	
71		吉田	Yoshida	151	仁古田		Nikoda	407	堀之内	Horinouchi	
Kangawa	72	大屋	Ooya おおや	Kawanishi	152	岡	Oka	408	市之瀬	Ichinose いちのせ	
	73	岩下	Iwashita		153	浦野	Urano	409	下本入	Shimo hon iri しもほんいり	
	74	下青木	Shimoaoki		154	越戸	Kōdo	410	権現	Gongen ごんげん	
	75	みすず台南	Misuzudainami		155	藤之木	Fujinoki	411	下小寺尾	Shimokoderao	
	76	みすず台北	Misuzudaikita		156	浦野南団地	Uranominamidanchi	412	上小寺尾	Kamikoderao	
	77	上青木	Kamiaoki		157	小泉	Koizumi	413	唐沢小原	Karasawakobara	
	78	梅が丘	Umeagaoka		158	下室賀	Shimomuroga	414	築地原	Tsujihara	
	79	久保林	Kubobayashi		159	上室賀	Shimomuroga	415	大布施集栗	Oofusesuguri おおふせすぐり	
80	黒坪	Kurotsubo	160	ひばりヶ丘	Hibarigaoka	416	西武	Nishitake			
						417	小沢根	Ozawane			
						418	余里	Yori			

Distrito (Chiku)	Local de refúgio (Hinan Basho)		Endereço	Telefone	
Tōbu	1	信州大学繊維学部	Shinshū Daigaku Sen'i Gakubu	Tokida 3-15-1	21-5300
	2	上田東高等学校	Ueda Higashi Kōtō Gakkō	Tokida 3-5-68	22-0101
	3	東小学校	Higashi Shōgakkō	Zaimokuchō 1-10-13	22-0105
Nanbu	4	第二中学校	Dai ni Chūgakkō	Ōte 1-1-45	22-0103
Chūō	5	中央公民館	Chūō Kōminkan	Zaimokuchō 1-2-3	22-0760
	6	清明小学校	Seimei Shōgakkō	Ōte 2-4-41	22-0804
Hokubu	7	北小学校	Kita Shōgakkō	Chūō Kita 3-1-52	23-1621
	8	第三中学校	Dai san Chūgakkō	Chūō Kita 3-3-62	22-1622
Seibu	9	西小学校	Nishi Shōgakkō	Tokiwagi 5-1-53	22-0419
	10	上田城跡公園体育館	Ueda Jōseki Kōen Taiikukan	Tokiwagi 1-1-30	22-8699
Shiroshita	11	城下小学校	Shiroshita Shōgakkō	Suwagata 928-2	23-0708
	12	第四中学校	Dai yon Chūgakkō	Suwagata 1200	22-2753
	13	上田千曲高等学校	Ueda Chikuma Kōtō Gakkō	Nakanojō 626	22-7070
	14	南小学校	Minami Shōgakkō	Nakanojō 485	25-3721
Shiojiri	15	塩尻小学校	Shiojiri Shōgakkō	Kami Shiojiri 219	22-1904
	16	塩尻地区公民館	Shiojiri Chiku Kōminkan	Kami Shiojiri 253-1	27-9836
	17	上田西高等学校	Uedanishi Kōtō Gakkō	Shimo Shiojiri 868	22-0412
Kawabe・Izumida	18	川辺小学校	Kawabe Shōgakkō	Uedahara 367	22-5008
	19	上田創造館	Ueda Sōzōkan	Uedahara 1640	23-1111
	20	川辺・泉田地区防災センター	Kawabe・Izumida Chiku Bōsai Center	Fukuta 30-4	25-6924
Kangawa	21	東京特殊電線(株) トウトク会館	TōkyōTokushu Densen Tōtoku Kaikan	Ōya 300	34-5211
	22	神川地区公民館	Kangawa Chiku Kōminkan	Aokubo 1212-1	71-6553
	23	神川小学校	Kangawa Shōgakkō	Kokubu 1386	22-5302
	24	第一中学校	Dai ichi Chūgakkō	Kokubu 200	21-2680
Kamishina	25	神科小学校	Kamishina Shōgakkō	Sumiyoshi 386-1	22-0652
	26	第五中学校	Dai go Chūgakkō	Ueno 441	22-3076
	27	神科児童センター	Kamishina Jidō Center	Sumiyoshi 551-1	25-2055
	28	上田染谷丘高等学校	Ueda Someyaoka Kōtō Gakkō	Ueda 1710	22-0435
Hōden	29	豊殿小学校	Hōden Shōgakkō	(芳田)Yoshida 968-1	22-4004
	30	農村環境改善センター	Nōson Kankyō Kaizen Center	(芳田)Yoshida 1261-2	35-2840
Higashi Shioda	31	塩田構造改善センター	Shioda Kōzō Kaizen Center	Fujiyama 3349-1	38-0075
	32	東塩田小学校	Higashi Shioda Shōgakkō	Koaso 1113	38-2717
	33	東塩田保育園	Higashi Shioda Hoikuen	Shimonogō 806-3	38-2552
Naka Shioda	34	中塩田小学校	Naka Shioda Shōgakkō	Nakano 93	38-2515
	35	塩田中学校	Shioda Chūgakkō	Nakano 377	38-2501
	36	長野大学	Nagano Daigaku	Shimonogō 658-1	39-0001
	37	上田女子短期大学	Ueda Joshi Tanki Daigaku	Shimonogō Otsu 620	38-2352
Nishi Shioda	38	塩田の里交流館(とっこ館)	Shioda no sato kōryūkan (tokkogan)	Tedzuka 792	39-7250
	39	塩田西小学校	Shioda Nishi Shōgakkō	Yamada 476-1	38-0900
Bessho Onsen	40	相染閣(あいそめの湯)	Aizenkaku (Aisome no yu)	Bessho Onsen 58	38-2100
Urasato	41	浦里小学校	Urasato Shōgakkō	Urano 237	31-2001
	42	川西小学校	Kawanishi Shōgakkō	Nikoda 508	31-2014
Koizumi	43	第六中学校	Dai roku Chūgakkō	Koizumi 21-1	22-5013
	44	川西公民館	Kawanishi Kōminkan	Kosato 863-1	22-5004
Muroga	45	室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	Muroga Kikan Shūroku Center・Muroga Kenkō Zōshin Center	Kami Muroga 1432-1	31-3759
	46	下室賀コミュニティセンター	Shimo Muroga Community Center	Shimomuroga 1877-1	31-2231
Nishiuchi	47	西内小学校	Nishiuchi Shōgakkō	Hirai 1705	44-2300
	48	鹿教湯温泉交流センター	Takeyu Onsen Kōryū Center	Takeyu Onsen 1434-2	45-3449
Higashiuchi	49	東内保育園一帯	Higashiuchi Hoikuen Ittai	Higashiuchi 2570-1	42-2217
Maruko	50	丸子中学校	Maruko Chūgakkō	Kami Maruko 1878	42-2268
	51	丸子中央小学校	Maruko Chūō Shōgakkō	Kami Maruko 824	42-2112
	52	丸子修学館高等学校	Maruko Shūgakukan Kōtō Gakkō	Naka Maruko 810-2	42-2827
Yoda・Nagase	53	丸子北中学校	Maruko Kita Chūgakkō	Ikuta 3298	42-2445
	54	丸子北小学校	Maruko Kita Shōgakkō	Ikuta 3556	42-2424
	55	長瀬市民センター	Nagase Shimin Center	Nagase 2476	42-5122
	56	信州国際音楽村	Shinshū Kokusai Ongaku Mura	Ikuta 2937-1	42-3436
Shiokawa	57	塩川小学校	Shiokawa Shōgakkō	Shiokawa 1400	35-0070
Sugadaira	58	菅平高原アリーナ	Sugadaira Kōgen Arena	Sugadaira Kōgen 1223-87	75-7130
Osa	59	真田中学校	Sanada Chūgakkō	Sanada Machi Osa 6326-1	72-2023
	60	長小学校	Osa Shōgakkō	Sanada Machi Osa 4200-3	72-2012
Soehi	61	傍陽小学校	Soehi Shōgakkō	Sanada Machi Soehi 6035-1	73-2312
Motohara	62	本原小学校	Motohara Shōgakkō	Sanada Machi Motohara 2175-1	72-2068
Takeshi	63	武石小学校	Takeshi Shōgakkō	Kami Takeshi 20	85-2013
	64	築地原トレーニングセンター	Tsuijihara Training Center	Takeshi Kami Hon'iri 1710-1	85-2030

Exames para bebês em Junho 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 janeiro de 2019	6	quinta	Ueda	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de fevereiro de 2019	18	terça			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em janeiro de 2019	11	terça	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 30 de novembro de 2017	5	quarta	Ueda		
		1 a 15 de dezembro de 2017	19	quarta			
	2 anos	1 a 15 de março de 2017	12	quarta	Ueda		12:30 até 13:15
		16 a 31 de março de 2017	25	terça			
		Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em março/abril de 2017	26	quarta	Shioda		
	3 anos	1 a 15 de maio de 2016	7	sexta	Ueda		12:30 até 13:30
		16 a 31 de maio de 2016	20	quinta			
Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em abril/maio de 2016		14	sexta	Shioda			
Aula	7 meses	16 a 31 de outubro de 2018	6	quinta	Ueda	9:20 até 9:45	
		1 a 15 de novembro de 2018	18	terça			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em novembro de 2018	27	quinta	Kawanishi		
	1 ano	1 a 15 de junho de 2018	13	quinta	Ueda		
		16 a 30 de junho de 2018	28	sexta			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em junho de 2018	21	sexta	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 16 de julho a 15 de agosto de 2018

O pai/mãe deverá agendar uma consulta para JUNHO de 2019 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	janeiro de 2019	6	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
	10 meses	agosto de 2018	28	sexta		
	1 ano e 6 meses	novembro de 2017	4	terça		
	2 anos	abril/maio de 2017	18	terça		12:30 até 12:50
	3 anos	16 de abril a 31 de maio de 2016	14	sexta		
Aula	7 meses	novembro de 2018	20	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	janeiro/fevereiro de 2019	13	quinta	Sanada	12:20 até 12:40
	1 ano e 6 meses	outubro/novembro de 2017	11	terça		12:45 até 13:00
	3 anos	março/abril/maio de 2016	4	terça		12:45 até 13:00
Aula	7 meses	novembro de 2018	25	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	janeiro de 2019	6	quinta	Maruko	12:30 até 12:45

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, 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.)

Se seu cãozinho de estimação ainda não recebeu a vacina anual

Por lei, todos os cachorros com mais de 3 meses de idade (91 dias) precisam receber a vacina antirrábica. Quem ainda não levou o cãozinho de estimação para protegê-lo desta doença deverá fazê-lo agora no mês de junho. Traga o cachorro com a coleira para evitar que ele se solte. Se o cachorro estiver doente ou se já passou mal ao receber a antirrábica, levá-lo para ser vacinado em uma clínica veterinária.

Dia de vacinação: 16 de junho (domingo)

Taxa da vacina: 3.500 ienes Cães que ainda não foram registrados: registro e vacina: 6.500 ienes

Local da vacinação	Data	Horário de início e término
Estacionamento do lado Sul do Ueda Sōzōkan	16 de junho	9h50min às 10h40min
Maruko Chiiki Jichi Center (Sub-prefeitura de Maruko)	16 de junho	8h30min às 9h30min
Uenogaoka Kōminkan	16 de junho	8h50min às 9h20min
Shioda Chiiki Jichi Center (ao lado do Shioda Kōminkan)	16 de junho	11h às 11h30min

Atendimento médico de Emergências Noturnas

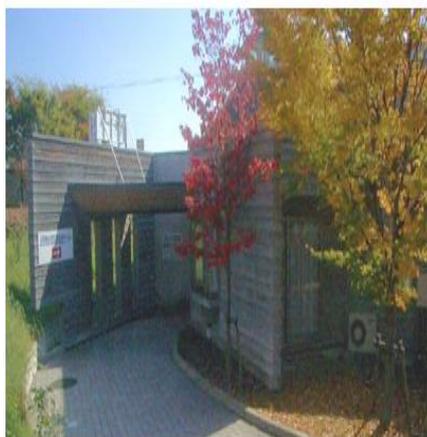


- Convulsões ➡ Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente uma ambulância, ligando 119.

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

- ▲ 1) Se precisar de um médico no horário de **19h até 23h (22h30min)**,
- ▲ **ligue antes e vá ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**

Telefone informando a condição do paciente e **compareça ao balcão de atendimento 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 Kyūkyū 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
公費負担番号	
受給者番号	
居住地	
氏名	
生年月日	年 月 日
入 額	しせつにっせい上額300円
減 額	しせつにっせい上額300円
減額対象	しせつにっせい上額300円
加算対象	しせつにっせい上額300円
入額対象事務費	徴収なし
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
高野橋上印	印
交付年月日	年 月 日

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

★ Se precisar de um médico de emergência **Após 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

Leia o texto na página anterior sobre visitas regulares ao dentista.

Médicos de Plantão Domingo e feriados JUNHO 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
2 dom	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	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	Cirurgião / Otorrino
9 dom	Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	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	
16 dom	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	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
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
23 dom	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	0268-24-1222	Pediatra
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	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
30 dom	Iijima lin	Tsuiji 188	0268-22-5011	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika ·Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	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
Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia	

Acompanhe o desenvolvimento do seu filho de 3 a 6 anos

Conforme o cérebro da criança vai se desenvolvendo, ela consegue ter mais equilíbrio e aos 4 ou 5 anos de idade ela torna-se capaz de pular corda e de usar o balanço. Consegue expressar os sentimentos através do uso de palavras e brincar aprendendo algumas regras. Crianças que brincam desde pequenas e que se movimentam bastante utilizando o corpo, melhoram a força física, a força de vontade e a comunicação com outras pessoas, além de aprender a controlar melhor seus sentimentos por causa dos estímulos enviados ao cérebro.

Crianças que brincam imitando o movimento de animais como o sapinho, coelho, canguru, etc. desenvolvem a habilidade necessária para saltar e a força para sustentar o corpo.

As crianças que estão frequentando a escola infantil ou creche aprendem a brincar em grupo desenvolvendo habilidades sociais, portanto vamos na medida do possível criar oportunidades de brincadeiras para as crianças.

Mais informações: seção Kenkō Suishinka, telefone 23-8244