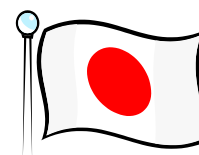


NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年 6月1日号



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 | | Osa | 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 |
| 33 | 下房山 | Shimobōyama | 113 | 岩清水 | Iwashimizu | 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 | | | | |
| Seibu | 36 | 山口 | Yamaguchi | Higashi Shioda | 116 | 漆戸 | Urushido | Soehi | 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 いるかるいさわ | |
| | 40 | 西脇 | Nishiwaki | | 120 | 平井寺 | Hiraiji | | 313 | 岡保 | Okabo | |
| | 41 | 新町 | Shinmachi | | 121 | 鈴子 | Suzuko すずこ | | 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 | |
| Shiroshita | 44 | 常磐町 | Tokiwamachi | Naka Shioda | 124 | 下之郷 | Shimonoogō | Motohara | 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 | |
| | 49 | 城北 | Jōhoku じょうほく | | 129 | 上本郷 | Kamihongō | | 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 | |
| Shiojiri | 52 | 須川 | Sugawa | Nishi Shioda | 132 | 下小島 | Shimokojima | Takeshi | 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 | |
| | 57 | 中之条 | Nakanōjō | | 137 | 八舞 | Hachimai | | 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 | |
| Kawabe-Izumida | 60 | 上塩尻 | Kamishiojiri | Bessho Onsen | 140 | 十人 | Jūnin じゅうにん | Takeshi | 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 | |
| | 64 | 倉升 | Kuramasu | | 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 | |
| Kangawa | 68 | 東築地 | Higashitsujii | Kawanishi | 148 | 大湯 | Ooyu おおゆ | 404 | 中島 | Nakajima | | |
| | 69 | 半過 | Hanga | | 149 | 院内 | Innai いんない | 405 | セケ | 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 | | |
| | 72 | 大屋 | Ooya おおや | | 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 おおふせずぐり | | | |
| | 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 (tokkoku) | 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 | Shioda | | |
| | | Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em março/abril de 2017 | 26 | quarta | | | |
| | 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 | Shioda | | |
| Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em abril/maio de 2016 | | 14 | sexta | | | | |
| 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 | Kawanishi | | |
| | | Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em novembro de 2018 | 27 | quinta | | | |
| | 1 ano | 1 a 15 de junho de 2018 | 13 | quinta | Ueda | | |
| | | 16 a 30 de junho de 2018 | 28 | sexta | Shioda | | |
| | | Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em junho de 2018 | 21 | sexta | | | |

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500円 |
| 減 額 | しせつにっせい上額500円 |
| 減額対象 | しせつにっせい上額500円 |
| 加算対象 | しせつにっせい上額500円 |
| 入国時医療費負担 | 免除なし |
| 有効期限 | 年 月 日から 年 月 日まで |
| 高野橋上印 | |
| 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