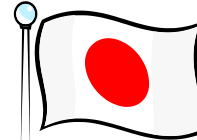


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年4月号



Informativo da Prefeitura de Ueda  
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros  
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324  
Edição número 275 — Abril de 2022  
Ano 24 — Tiragem: 450



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, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h.  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.

Homepage da Cidade de Ueda com informações em Língua Portuguesa  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

## Aos moradores da Cidade de Ueda

市民の皆さんへのお願い

Cuidados que nos ajudarão a evitar o coronavírus.

Na medida do possível, ficar dentro dos limites da cidade e província em que vivemos.

Existem restaurantes que cumprem com os regulamentos para evitar o coronavírus, tais como arejar o ambiente, deixar na entrada álcool para desinfetar as mãos, medidor de temperatura.

Manter distância entre duas pessoas. O indicado é 1 metro de distância, mesmo usando máscara.

Lavar as mãos ou limpar as mãos com lenços umedecidos.

Se tiver que comparecer a uma reunião ou estar em uma sala com outras pessoas, abra as janelas para entrar ar fresco. No carro também, abra um pouco as janelas.



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.



# Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º MARÇO de 2022	
População total de Ueda: 154.293	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.673
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 737	No. de peruanos registrados em Ueda: 179
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 111	Nº. de chineses registrados em Ueda: 800

## Recolhimento de lixos recicláveis (Weekend recycle) 10h às 12h

ウィークエンドリサイクル

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/3282.html>

Dia	Bairro	Local	Endereço
2 Abr	Yamaguchi	Tsuruya	Ueda 1221-1
	Kawanishi	Delicia	Koizumi 715-1
	Sanada	Seiyu	Sanada Motohara 614-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
9 Abr	Akiwa	Valor	Kamoshiojiri 161-1
	Kabatake	Tsuruya	Kabatake 700-1
	Maruko	Tsuruya	Maruko Nakamaruko 1647-7

Dia	Bairro	Local	Endereço
16 Abr	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
23 Abr	Ueda Higashi	Seiyu	Tokida 3-298-5
	Kabatake	BIG	Kabatake 373
	Takeshi	JA Takeshi	Takeshi Shimotakeshi 706



**Kenkō Plaza** ひとまちげんき・健康プラザ **0268-23-8244**

Neste edifício há as seções da Prefeitura de Ueda relacionadas à saúde, vacinação e exames periódicos das crianças. Poderá fazer consultas sobre atraso no desenvolvimento e da fala. *Ko Sodade Ko Sodachi Shien Ka e Kenko Suishin Ka* ficam neste prédio, no 1º andar (térreo). *A seção de creches também fica no 1º andar (andar térreo).*

**Hito Machi Genki Kenko Plaza**, no endereço **〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39.**



Kenko Plaza Ueda



Seção da Prefeitura de Ueda responsável por assuntos como ajuda para crianças, responsável pela emissão (para quem vai sair do país) do passaporte da vacina covid-19 (ワクチンパスポート).

Quem precisar de reemissão de cupom de vacinação ➡️ 新型コロナワクチン接種券の再発行

Horário de funcionamento: abre às 8h30min da manhã e fecha 17h15min.



# Ajuda para famílias isentas "Hikazei"

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

Por causa do longo tempo que o coronavírus está afetando a vida e a rotina de muitas famílias, será paga uma ajuda para quem atende a um dos requisitos abaixo citados:

1) Núcleo familiar com rendimentos que se enquadram numa faixa de valores que são baixos e que por este motivo são isentos de pagamento do imposto de residência.

2) Núcleo familiar que a partir de 1º de janeiro de 2021 teve uma queda acentuada nos rendimentos por influência do coronavírus e que sejam consideradas como estando no mesmo patamar de famílias do caso 1 acima.

Valor da ajuda: 100,000 ienes por família

Como fazer o pedido:

De um modo geral, a prefeitura já enviou as cartas para as famílias que são do tipo 1.

Para as famílias do tipo 2, é necessário fazer o pedido.

Veja no código QR ao lado, os formulários referentes a esta ajuda.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Fukushi Ka, tel. 0268-75-1365



## Abertura da Pista de Kart do Shimin no Mori Koen

市民の森公園ゴーカート場オープン

Dias de funcionamento: 9 de abril a 10 de outubro  
Apenas nos sábados e domingos

Horário de funcionamento: 9h às 16h

Para o Kart

Preço do ingresso: uma moeda de 100 (cem) ienes para cada volta no Kart  
Se comprar cartela que dá direito a 11 voltas, o preço será de 1.010 (mil e dez) ienes.

Para o carro a bateria

Preço do ingresso: 100 ienes para uma volta.

- ☆ Crianças do Shogakko precisam estar acompanhadas pelo responsável.
- ☆ Crianças que compareçam em grupo sem um adulto responsável junto, por motivos de segurança, poderão ser impedidas de entrar no local.
- ☆ Não há máquina para trocar cédulas por moedas no local, portanto traga moedas em dinheiro trocado para comprar os ingressos.

Mais informações: Shimin no Mori Koen, telefone 0268-23-0363

## Joho Library (4º andar do Paleo Bldg) 上田情報ライブラリー4階

Atestado de residência (juminhyo) Certificados de registro de carimbo (inkan toroku shomeisho)  
Atestado de renda (Shotoku shomeisho),  
Atestado de pagamento de impostos (Nozei Shomeisho)  
Atestado de pagamento de imposto de carro (kei jidosha ze nozei shomeisho)

### 【4月】 Mês de abril

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Sábados e domingos, abre às 10h da manhã e fecha 18h da tarde.

No balcão da foto acima, à esquerda é para devolver livros, à direita é para a emissão de certificados.

Nas datas em vermelho **não** serão emitidos certificados, pois **a biblioteca estará fechada**.  
Não poderá retirar os certificados nos dias 1, 5, 12, 14, 19, 20 e nem no dia 26 de abril de 2022.

Fique atento para o fato de que se não foi declarada a sua renda, não há como retirar documento de renda.

Se não morava em Ueda em 1º de janeiro de 2021, também não poderá retirar o documento de renda.

Se não tem o cartão registrado, ou perdeu o cartão de registro de carimbo, não poderá receber o certificado de registro de carimbo.

Se mora no mesmo endereço, na mesma casa mas está registrado em núcleos familiares ("setai") diferentes, não poderá retirar o documento de outra pessoa da família, mesmo que resida na mesma casa e que seja filho ou pai ou cônjuge.

Quem tem cartão de my number com foto e tem carimbo registrado, só pode retirar o atestado de carimbo se for pessoalmente.

No caso extremo de ter deixado o visto de permanência vencer e não deu entrada imediata na renovação do visto, poderá ter problemas para retirar o certificado de residência. Verifique a data de vencimento do seu Resident Card. Se estiver vencido, telefone no mesmo dia para a Imigração, para regularizar sua situação.

**Retire os documentos que precisa com antecedência, pois há ajustes e alterações que só podem ser feitos nos dias de atendimento regular na Prefeitura de Ueda.**

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Joho Shisutemu Ka, TEL. 0268-23-8241  
Prefeitura de Ueda, atendimento a estrangeiros, 0268-75-2245.

Jōhō Library, 〒386-0025 上田市天神 1-8-1 TEL. 0268-29-0210

Estacionamento (veja foto acima) gratuito por 30 minutos para pessoas que utilizarem a biblioteca.  
Retire o cartão de estacionamento na entrada. Taxa de uso do estacionamento: até 60 min., 200 ienes.  
Homepage do Ueda Jōhō Library, <https://www.city.ueda.nagano.jp/site/jlib-tosho/>  
**No mesmo prédio (6º andar do Paleo Bldg) → Escritório de Aposentadoria de Ueda**

# Prevenção de acidentes domésticos

家庭内の事故防止



Muito cuidado com bebês até 1 ano de idade



Sem ter noção do perigo, em um momento em que os pais não estão olhando, acabam colocando objetos dentro da boca. Não deixe objetos pequenos, que podem passar pela garganta da criança, ou que elas possam colocar dentro do nariz. As baterias do tipo botão são extremamente tóxicas e perigosas.

Quando o bebê tem mais de 12 meses

Agora, o perigo é cair e tropeçar.

O bebê ainda não tem firmeza para se movimentar e se apoia com as mãos nas paredes e nos objetos. A mão pode escorregar, perdendo o equilíbrio e caindo.

O bebê tem curiosidade e quer pegar coisas em lugares altos. Eles sobem engatinhando e há perigo de quedas.

Não tenha a falsa segurança achando que o bebê ainda é pequeno e não fará certas coisas. A cada dia que passa a criança aprende novas coisas com muita rapidez.

## Ônibus-Biblioteca levando livros até seu bairro

あなたの地域へ本をお届けします

Uma vez por mês o ônibus-estante estará circulando pela cidade.

Além de emprestar os livros, eles também podem emitir o cartão da biblioteca, necessário para que possa pegar livros emprestados. São 10 livros que poderá pegar emprestado por vez.

No próximo mês poderá devolver os livros.

O código QR ao lado dá acesso à página eletrônica com a lista de bibliotecas em que poderá pegar livros emprestados com o cartão de usuário ("riyosha card") da biblioteca.



<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/ueda-tosho/3562.html>



# Esporte, exercícios, brincadeiras e lazer

今年の春はスポーツにチャレンジ!

Começa um ano novo, com a chegada da primavera. Acesse o código QR ao lado para ver toda a lista de esportes, com data de inscrição, data de início, dia da semana, horário e preço a pagar.



Veja nas fotos abaixo algumas das opções de esportes da Cidade de Ueda.



Golfe

Tênis à noite

Alongamento

Ioga



Musculação

Arco e flecha

Tênis para principiantes

Badminton



Corrida anual no Rio Yodagawa em Maruko



Esportes na piscina

Há esportes para todas as faixas etárias, desde crianças até idosos.

Se tem interesse em participar e começar ou retomar algum esporte que já praticou antigamente, aproveite este ano para sair da rotina e divertir-se um pouco mais.

Começando uma vez por semana, por 5 minutos ou por 30 minutos, já estará criando uma nova rotina.

Quem já tem seu time ou grupinho de amigos ou quer praticar basquete, tênis de mesa, futebol vôlei ou outro esporte há a opção de alugar uma quadra em uma das quadras de esportes que podem ser alugadas. No outono do ano passado, o ginásio de esportes do Shizen Undo Koen (em Shioda) foi reformado e com lâmpadas do tipo LED, está bem mais iluminado.

Telefone do Shizen Undou Koen 0268-38-7195 Endereço: Ueda-Shi, Shimonogo Otsu 935

Qualquer pessoa com endereço em Ueda pode alugar esta quadra, desde que esteja desocupada, marcando um dia, o horário e o tipo de esporte escolhido.

Cada ginásio conta com seu material esportivo que poderá ser emprestado, alguns já incluídos ao alugar a quadra.

Confirme o horário, o preço e as condições de uso e reserva, tais como se **necessita reservar um horário** e uma quadra e **necessita depois confirmar a reserva e pagar com antecedência** ou se poderá pagar na hora de utilizar a quadra.

Ao entender como funciona o modo de procedimento para alugar e utilizar as quadras, ficará mais fácil para poder praticar seu esporte preferido ou algum novo esporte que nem sabia que praticaria tão bem. Este é o novo desafio do ano novo. Cumprir a promessa de fazer esportes.

Com o coronavírus, certos cuidados devem ser cuidados, como usar álcool para desinfetar as mãos, uso de máscara ao adentrar no edifício, usar sapato esportivo para uso interno nas quadras cobertas (não pode usar dentro da quadra o mesmo sapato que usa na rua).

Há também regras que devem ser seguidas para que possa utilizar as quadras.

Se o nível de coronavírus estiver muito alto, poderá haver um período de tempo em que não serão aceitas novas reservas ou ser pedido para que não utilizem as quadras esportivas.

Fotos das quadras do Shizen Undo Koen



Quadra principal ( Main arena )



Quadra menor (Sub Arena)

5 minutos antes do término do horário de uso da quadra, deverá usar as vassouras que ficam guardadas dentro de um armário ou sala e varrer toda a área da quadra que utilizou.

Mesmo que não haja lixo evidente no piso da quadra, deverá fazer uma breve limpeza.

Assim, a quadra já poderá estar em bom estado para a próxima pessoa que a reservou.

A cidade de Ueda fez uma pesquisa sobre esportes em abril de 2020 e as respostas foram mais positivas para pessoas que praticam esporte pelo menos uma vez por semana, em relação ao sentimento de contentamento próprio. Quanto mais vezes por semana a pessoa entrevistada faz algum esporte, maior a porcentagem de pessoas com alto nível de felicidade pessoal.

Ao fazer um esporte que deixe a sua concentração ligada às pessoas do seu time, todos correndo em direção a um objetivo, superando as dificuldades e atingindo um ponto no esporte, sendo um gol, uma cesta de basquete ou mesmo ter superado o tempo que conseguiu correr na vez anterior, estará se divertindo e deixando a sua mente longe da rotina diária, voltando um pouco à infância ou juventude, quando jogava bola despreocupadamente.

Nem todos os esportes dão continuidade, por não ser o mais adequado ao nosso espírito esportivo. Mesmo assim não desanime, procure logo outro em outro lugar, com outras pessoas, até encontrar um que possa dar continuidade. O mais importante é que esteja feliz participando de qualquer atividade esportiva.



**Se tiver sido contaminado pelo coronavírus ou apresentar sintomas, telefone para um dos números abaixo para receber auxílio e orientações sobre o que deve fazer.**

新型コロナウイルス感染症相談窓口

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone para o seu médico, para o Centro de Saúde Pública (Hokenjo) de Ueda (em japonês) ou para o Nagano Tagengo Call Center (atendimento 24 horas por dia, em 20 idiomas).

**Nagano Tagengo Call Center - Número de telefone**

長野多言語コールセンター

**0120-974-998 em português**

**24 horas 365 dias Free Call**

Orientação em 20 idiomas (em português) sobre o **novo coronavírus**:

Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.



**Ueda Hokenjo**

上田保健所

**0268-25-7178 em japonês**

**24 horas 365 dias**

Centro de Saúde Pública de Ueda. Atende em japonês a consultas sobre coronavírus.



**Modelo da carta da Prefeitura de Ueda para a 3ª dose contra coronavírus**



Certificado de que já foi vacinado 2 vezes

Explicação sobre a 3ª dose da vacina contra COVID-19

Cupom de vacinação impresso na folha verde do questionário médico.



Desta vez, para a 3ª dose, não haverá adesivo de papel como cupom de vacinação, o cupom estará impresso no próprio formulário médico (folha verde).

No dia da vacinação, levar:

- 1) a folha verde com o questionário médico e cupom de vacinação impresso.
- 2) a folha de cor amarelo-claro (que é o comprovante de que já tomou duas doses da vacina).
- 3) Um documento com foto (zairyu card, carta de motorista japonesa, passaporte, etc.).
- 4) Quem toma remédios, levar a caderneta da farmácia.



# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 26

## 新型コロナウイルス感染症に関する情報

Início da vacinação contra COVID-19 para crianças de 5 a 11 anos

- Fabricante da vacina que será utilizada para a inoculação de crianças de 5 a 11 anos:  
Vacina para crianças contra COVID-19 da fabricante farmacêutica Pfizer.  
Serão duas doses da vacina, a 2ª dose aplicada depois que passar 3 semanas após a 1ª data de aplicação da 1ª dose.
- Quem poderá tomar a vacina:  
Crianças cujos pais/responsáveis tenham vontade de que a criança seja imunizada.  
Busque a opinião do médico pediatra que examinou a criança na clínica ou hospital.  
Esta vacina é indicada principalmente para crianças com doença pulmonar obstrutiva crônica, cardiopatia congênita ou outras doenças com grande probabilidade de evolução para casos graves em caso de contrair o coronavírus.
- Processo até a vacinação
  - ◎ A Prefeitura de Ueda irá enviar as cartas com o cupom de vacinação e o questionário médico pelo correio para crianças desta faixa etária.
  - ◎ É necessária a autorização e a presença do pai/mãe/responsável na hora da aplicação da vacina. A aplicação da vacina dependerá da decisão do responsável pela criança, após ter compreendido a eficiência e as contra-indicações da vacina contra COVID-19 e ter chegado à conclusão de que deseja que a criança seja vacinada.  
Não haverá a vacinação da criança se o pai/responsável não der a autorização para a aplicação da mesma.
  - ◎ Se estiver em dúvida ou com preocupação em relação à vacina, peça o conselho e a opinião do médico pediatra.  
Como regra geral, não poderá receber nenhuma outro tipo de vacina 2 semanas antes e 2 semanas após a aplicação da vacina contra COVID-19.  
Se tiver outra vacina marcada, se a criança tem alguma doença ou se o responsável tem alguma preocupação relacionada com a vacina, antes de marcar uma data para agendar a vacina, leve a criança ao médico pediatra responsável pelo tratamento da criança ou outro médico para que examine a criança e receba o parecer médico.

➡ Leia o aviso de efeitos adversos de cada fabricante da vacina em português.

“Questionário de exame médico preliminar para a vacina contra coronavírus” em vários idiomas. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_tagengo.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)

O questionário traduzido em português é apenas para auxiliá-lo a preencher o questionário médico em japonês. No dia da vacinação, deverá entregar o questionário da folha verde em japonês devidamente preenchido

**Para agendar a 1ª, 2ª ou 3ª dose**

Telefone 0570-079-567 ou pela internet pelo site abaixo:

<https://gvi-reserve.azurewebsites.net/ueda/reservetop>

Já foram enviados o cupom de vacinação pelo correio para os seguintes casos:

Na data de 24 de março de 2022, já foram enviadas as cartas para a 3ª dose para pessoas com mais de 12 anos que já tomaram a 2ª dose da vacina contra COVID-19 até o dia 4 de outubro de 2022.

A data acima está sendo atualizada constantemente na página eletrônica em japonês (homepage) de reservas citada acima.

## Atendimento médico de Emergências Noturnas

上田市内科・小児科初期救急センター

● Convulsões ou emergência após as 23h → Chame uma ambulância pelo telefone **119**  
Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente, em qualquer hora do dia ou da noite uma ambulância, ligando 119 ( 24 horas por dia ).

**O Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyukyu Center está aberto todos os dias de Abril de 2022, também nos sábados, domingos e feriados.**

**Fecha apenas nos feriados de 14,15,16 de agosto, 30 e 31 de dezembro e 1, 2, 3 de janeiro.**

**Emergências noturnas leves** que não possam esperar até a manhã seguinte.  
Febre repentina, fortes vômitos ou diarreia , dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

**19h até 23h (22h30min)** → **Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

✿ **Telefonar antes** ✿

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

**Acidentes como quedas e fraturas não são tratados no Shoki Kyukyu Center ⇒ Ligar para 119**

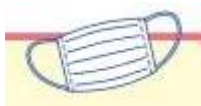
☆ **Estará atendendo diariamente todos os dias de ABRIL de 2022.**

Levar o cartão de seguro de saúde (hokensho) e dinheiro da consulta.

Crianças até 15 anos, levar a caderneta Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō, para ter desconto .

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou o nome do remédio.

Desça as escadas  
para ter acesso à  
porta de entrada



**Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyūkyū Center**  
→ 〒386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/4202.html>

Este centro de atendimento de emergências médicas é apenas para ajudar em emergências.  
Tenha um médico que frequenta regularmente durante o dia, tanto para adultos quanto para crianças.

**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 Iryo Center (antigo Nagano Byōin) . A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyukyu Center** fica antes de passar pela barra do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryo Center . Olhando a barra de frente, antes de entrar no estacionamento coberto, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

## Exames para bebês em Abril de 2022 (4 meses a 3 anos de idade)

乳幼児健診

Exames para bebês da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda

☎Tel.0268-23-8244

Um mês antes do exame, será enviada uma carta pelo correio informando o dia, o horário e o local do exame.

Atenção pois não serão enviados avisos para fazer o exame de 10 meses da Região de Ueda.

Bebês nascidos entre 16 de maio até 15 de junho de 2021

⇒ Marque uma consulta para **ABRIL de 2022** em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista abaixo). Exceto quem mora em Maruko, Sanada e Takeshi, cujos exames são feitos nos Hoken Center.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. NÃO se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi			
Pai, mãe ou responsável, marcar um horário para o exame de 10 meses do bebê em uma das clínicas abaixo.			
Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira 16h/ sáb. dom. 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h30~15h30
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
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL.71-6171	Quarta 10h30 às 11h / Quinta 14h às 14h30 (※)
Sasaki Shōnika lin	Tokiwaqi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda a sexta, a partir de 14h30min
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 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 14h30min (1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (fechado às quintas-feiras e sextas-feiras)

Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	novembro de 2021	7 de Abril de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	junho de 2021	22 de Abril de 2022		
1 ano e 6 meses	setembro de 2020	5 de Abril de 2022		
7 meses	setembro de 2021	21 de Abril de 2022		
3 anos	1 a 31 de março de 2019	15 de Abril de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que a carta chegar, marque a consulta em um dentista.	

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎Tel. 0268-72-9007

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	novembro /dezembro de 2021	14 de Abril de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	setembro de 2021	26 de Abril de 2022		
1 ano e 6 meses	agosto /setembro de 2020	19 de Abril de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que a carta chegar, marque a consulta em um dentista.	

❁ Há questionários médicos em língua portuguesa para todos os exames, desde 4 meses até 3 anos. Poderá pedir uma cópia para a assistente social ("hokenshi") do Kenko Plaza Ueda.



Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), ☎️ telefone antes de ir para a clínica/hospital 📞. Se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.

Levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro para a consulta.

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a desconto no valor do pagamento da consulta.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
3 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	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
10 Domingo	Handa Junkanki Ka Naika lin	Nakanōjō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
Ueda Shiritsu Sanfuiinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia	
17 Domingo	Tsuji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista	
24 Domingo	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista	
29 Sexta	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista	



Vamos ventilar de vez em quando os aposentos, mesmo no frio do inverno.

O ar seco é uma condição que favorece aos vírus. Vamos criar um ambiente que favoreça aos seres humanos com umidade entre 40 a 60%.

