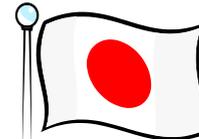


NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年10月号



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 281 — Outubro 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>

Eleições para Presidente do Brasil 2022 Não haverá local de votação em Ueda

Locais de votação Oizumi Machi e Tóquio
Quem votava em Ueda deverá verificar qual o local de votação e o número da seção no aplicativo e-Título. Leve um documento de identidade brasileiro com foto.

1º turno será no dia 2 de outubro, das 8h às 17h. 2º turno agendado para o dia 30 de outubro.

Deverá levar um documento de identidade brasileiro com foto.

O e-Título é um aplicativo que e após o download aparecerá uma janela de aplicativo no seu celular. Acesse o site do TSE e faça o download do seu e-Título. Deverá ser no mínimo iOS 13.0 O aplicativo pode ser baixado para smartphone ou tablet, nas plataformas iOS ou Android. Se o telefone celular é do tipo iPhone então clique em cima das letras **iOS**.

Homepage do Consulado do Brasil em Tóquio

<https://www.gov.br/mre/pt-br/consulado-toquio>

Eleições 2022 → Conheça os locais de votação → Acesse o site do TSE

Com o número do seu título de eleitor poderá verificar o local de votação no site abaixo:

<https://www.tse.jus.br/eleitor/servicos/aplicativo-e-titulo>

Local de votação/zonas eleitorais → Título de eleitor → Como consultar seu local de votação ou o número do seu título de eleitor → Acesse a página de consulta

Dica: coloque o número do título de eleitor SEM espaços entre os números.

Confirme o número da seção no seu e-título. Continua na próxima página.



**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 SETEMBRO de 2022	
População total de Ueda: 152.257	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.911
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 728	No. de peruanos registrados em Ueda: 182
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 424	Nº. de chineses registrados em Ueda: 818

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
1 Out	Yamaguchi	Tsuruya	Ueda 1221-1
	Kawanishi	Delicia	Koizumi 715-1
	Sanada	Seiyu	Sanada Motohara 614-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
8 Out	Akiwa	Valor	Kamishiojiri 161-1
	Kabatake	Tsuruya	Kabatake 700-1
	Maruko	Tsuruya	Nakamaruko 1647-7

Dia	Bairro	Local	Endereço
15 Out	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

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



O aplicativo e-Título fornece informações pessoais ao eleitor, como por exemplo o local de votação, incluindo a próxima eleição no dia 2 de outubro para presidente e também para eleitores inscritos no exterior.

Só poderá votar quem está inscrito em em situação eleitoral regular.

Se o título de eleitor não foi transferido para o exterior, não poderá votar.

Se o título foi cancelado, também não poderá votar.

Para poder utilizar o aplicativo, será necessário definir uma senha pessoal para que possa acessar o aplicativo.

Será também verificada informações pessoais para que seja feita a instalação do aplicativo até o final e que depois possa acessá-lo utilizando a senha.

Anote a senha para que possa acessar o aplicativo de novo. Após um certo tempo, o aplicativo desliga automaticamente e é necessário colocar a senha para acessá-lo novamente.

Faça o download com antecedência pois poderá haver problemas e não conseguir ter acesso e uso ao aplicativo imediatamente.

Verifique o local de votação através do aplicativo e-Título.

<https://www.tse.jus.br/eleitor/titulo-e-local-de-votacao/consulta-por-nome>

Dica: coloque o número do título de eleitor SEM espaços entre os números.

Em Oizumi-Machi, o local de votação é no Bunka Mura.

O endereço do Bunka Mura é Gunma-Ken, Oura-Gun, Ooizumi-Machi, Asahi 5-24-1.

Apenas para ter como referência, o CEP é 370-0514.

Em Tóquio, o local de votação é no Belle Salle Takadanobaba.

〒169-0072 Okubo 3-8-2 Sumitomo Fudosan Shinjuku Garden Tower B2, 1F, Shinjuku, Tóquio.

Não poderá fazer a justificativa no dia da eleição.

O e-Título também disponibiliza um serviço de justificativa para quem não pode comparecer ao local de votação, no prazo de até 60 dias após cada turno.

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)

【10月】 Mês de outubro

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	31					



Atendimento de 8h30min até 17h15min durante a semana, exceto terça-feira, que é fechada ao público. Sábados e domingos, abre às 10h da manhã e fecha 18h da tarde.

No balcão da foto acima, a mesa à direita é para a emissão de certificados.

Nas datas em vermelho **não** serão emitidos certificados, pois **a biblioteca estará fechada toda 3ª feira.** Não poderá retirar os certificados nos dias 4, 6, 11, 12, 18, 25 de outubro 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 ou 2022, não poderá retirar o documento de renda.

Se não tem o cartão registrado, perdeu ou não trouxe um cartão válido de registro de carimbo ou teve o cartão com foto do my number cancelado, 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 certificado 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 o titular do cartão.

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

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

Estacionamento gratuito por 60 minutos para pessoas que utilizarem a biblioteca, devendo levar o cartão de estacionamento no balcão de atendimento. Não perca o cartão do estacionamento, pois não será emitido outro.

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

A Secretaria de Educação (Kyoiku linkai) que ficava no 5º andar do prédio Paleo, a partir do dia 16 de maio de 2022 está funcionando no 2º andar do prédio Minami da Prefeitura.

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**:

Há também um outro telefone em que será cobrada a ligação local → 092-687-5289

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 32

新型コロナウイルス感染症に関する情報

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

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

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. Na terceira dose, leve também a folha amarelo-claro comprovando que já tomou duas doses. Na 4ª dose, o questionário é em folha cor branca.

Para pessoas com mais de 60 anos de idade ou para quem tem doenças subjacentes com mais de 18 anos de idade, já estão sendo enviados cartões pelo correio para perguntar se o destinatário da carta tem ou não interesse em tomar a 4ª dose da vacina contra corona-vírus.

Quem recebeu o cartão e quer tomar a vacina, precisa enviar o cartão que recebeu respondido até o prazo indicado. Responder o tipo de doença que tem.

Se não quiser receber a 4ª dose da vacina, não precisa enviar o cartão de volta.

Poderá reservar na 4ª dose uma vacina de outro fabricante diferente daquele que foi aplicado na 1ª ou na 3ª dose.

Se já recebeu a carta do Dept. de Saúde da Cidade de Ueda com o questionário para a 4ª dose e o certificado com as datas de aplicação da 1ª, 2ª e 3ª dose, poderá agendar a data de aplicação da 4ª dose da vacina contra COVID-19 pelo telefone ou online (indicado abaixo).

Telefone para fazer reservas da vacina ➡ ☎0570-079-567

Se já recebeu a carta da prefeitura avisando sobre a 3ª ou 4ª dose, já poderá fazer a reserva para o mês de outubro de 2022.

Para fazer a reserva online pelo celular ou computador, utilize o código QR ao lado ou o endereço eletrônico abaixo:



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

Nova vacina adaptada a variante ômicron

3ª dose: vacina adaptada à nova variante de coronavírus começará a ser aplicada em 9 de outubro de 2022.

4ª dose: pessoas que ainda não tomaram a 4ª dose e que estão dentro do público-alvo (maiores de 60 anos ou que tem doenças subjacentes) poderão agendar a 4ª dose a partir de 3 de outubro de 2022.

A partir de outubro de 2022, será ampliado o público-alvo para a 4ª dose da vacina contra coronavírus (já com a vacina adaptada a variante ômicron) para pessoas com 12 anos ou mais de idade.

Os cupons de vacinação para a 4ª dose estarão sendo enviados para o endereço das pessoas que forem sendo elegíveis para receber a vacina (ter passado cinco meses desde a aplicação da 3ª dose da vacina, etc.).

5 meses após a vacina

Por exemplo, se a vacina foi aplicada em 30 de abril de 2022, em 30 de setembro de 2022 terá passado 5 meses.

Assim que o cupom de vacinação chegar em seu endereço, poderá fazer a reserva para a 3ª ou a 4ª dose.

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 também nos sábados, domingos e feriados. Fecha apenas nos feriados de 14, 15, 16 de agosto, 30 e 31 de dez. 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

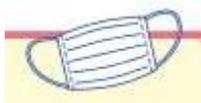
☆ **Estará aberto todos os dias de OUTUBRO de 2022, inclusive sáb., dom. e feriados** ☆

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. Vide p.7

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>

Se sentir-se mal durante o dia, procure um médico logo que puder, não espere a noite chegar.
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.

Em japonês somente aconselhamento noturno por telefone de 19h até 8h da manhã → #8000
Tecele assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 0263-34-8000
<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/pt.html>
https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese_guidebookpdf.pdf

Médicos de Plantão Domingo e feriados OUTUBRO de 2022 9h às 18h 休日緊急医

Se tiver febre ou 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
2 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	Pediatria
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangaw a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
9 Domingo	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetria
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 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
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chuō 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
10 Segunda	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetria
	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
16 Domingo	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiw agi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	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
23 Domingo	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
30 Domingo	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista

Caderneta de descontos para crianças Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō
福祉医療費受給者証

Toda vez que levar a criança ao médico, levar além do cartão do seguro de saúde, esta caderneta azul clara, para que possa pagar até 500 ienes.

Sem o cartão, não haverá desconto.



Exames para bebês em Outubro 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 outubro até 15 de novembro de 2021

⇒ Marque uma consulta para **SETEMBRO 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 da região central 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, sexta (9h e 16h) . Sáb e dom (9h)
Ueda Byoin	Chuo 1-3-3	TEL 22-3580	Seg, quarta (14h30min até 15h30min)
Koda Clinic	Koaso 1833	TEL 38-3065	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL 71-6171	Ter, quinta, sexta (14h até 14h30min)
Sasaki Shonika lin	Tokiw aqi 5-1-19	TEL 27-7700	Segunda a Sexta (a partir de 14h30min)
Suqiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	TEL 26-8200	Segunda-feira (15h às 16h)
Hori Kodomo Clinic	Nakanojo 800-5	TEL 23-5566	Ter, qua, qui,sexta (de manhã)
Miyasaka Naika Shonika lin	Tokida 2-5-3	TEL 22-0759	Terça, quinta, sexta (15h). Quarta-feira (13h)
Murakami lin	Ote 1-2-6	TEL 22-3740	Segunda a sexta (9h às 11h30min)
Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu 351-1	TEL 26-8181	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL 24-1222	Recepção: de manhã (até 11h), de tarde (até 17h) Não atende nem nas quintas e nem nas sexta-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	abril de 2022	1 de Setembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	novembro de 2021	30 de Setembro de 2022		
1 ano e 6 meses	fevereiro de 2021	6 de Setembro de 2022		
7 meses	fevereiro de 2022	15 de Setembro de 2022		
3 anos	1 de julho a 31 de agosto de 2019	9 de Setembro 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
10 meses	outubro / novembro de 2021	5 de Setembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	fevereiro de 2022	27 de Setembro de 2022		
3 anos	junho / julho / agosto de 2019	13 de Setembro 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.



Cuidados com o coronavírus para quem está passando a quarentena em casa

- ✿ Meça a temperatura e acompanhe bem como está o estado de saúde do paciente.
- ✿ Se o estado de saúde piorar ou precisar de remédios, ligue para o hospital em que foi diagnosticado.
- ✿ Se perder a consciência, tiver convulsões ou outros estados graves, telefonar para 119 avisando que é emergência e que está com coronavírus.
- ✿ Deverá ficar em quarentena em casa por 10 dias. Se por exemplo os sintomas aparecerem no dia 1, deverá ficar em casa até o dia 11.
- ✿ Após desaparecerem os sintomas, ficar ainda por 72 horas em isolamento.
- ✿ Não sair de casa durante os 10 dias de isolamento.
- ✿ Dentro de casa, ficar em um aposento separado das outras pessoas da família.
- ✿ Fazer as refeições dentro do quarto e evitar sair de lá para os outros aposentos da casa.
- ✿ Após o uso do banheiro pelo paciente, desinfetar com álcool.
- ✿ Ao sair do quarto de isolamento, usar máscara, mesmo dentro de casa.
- ✿ Areje a casa com frequência, lave as mãos com sabonete e depois aplique desinfectante.
- ✿ Os lenços de papel que usar para limpar o nariz, jogue em um lixo com tampa.



Para prevenir o novo coronavírus é aconselhável evitar aglomeração, ficar muito próximo ou em salas fechadas sem ventilação.



Para quem está com sintomas de Coronavírus

Evite encontrar com muitas pessoas para evitar a transmissão do coronavírus.
Considere telefonar para o trabalho ou escola para aconselhar-se ou pedir dia de folga.

Telefone para o hospital e fale se está com febre ou com dor na garganta.

Conheça alguma clínica ou hospital perto de sua casa para que não necessite ir até muito longe por estar indisposto.

Algumas clínicas ou hospitais fazem o exame de coronavírus enquanto o paciente está dentro do carro.

Siga as instruções dadas pelo médico. Se necessitar chame uma ambulância pelo telefone 119 comunicando que está com coronavírus.

Kenkō Plaza

Seção de Saúde da Prefeitura de Ueda

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.
A seção de creches também fica no 1º andar (andar térreo).
O Wakutin Passport também é emitido aqui.



Godo Chosha

Local para inscrições de casas da Província

No prédio do Godo Chosha poderá fazer consultas referentes a impostos de carros de placa branca (carros que não são do tipo KEI) e no prédio de 2 andares ao lado, pode fazer inscrições para casas públicas da Província de Nagano, quando estiver no período para inscrições, que ocorrem várias vezes ao ano.



Hito Machi Genki • Kenkō Plaza Ueda

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39

Telefone: 0268-23-8244

Horário: 8h30min às 17h15min

Gōdō Chōsha de Ueda

上田合同庁舎

〒386-8555 Ueda Shi, Zaimokucho 1-2-6

Telefone: 0268-23-1260

Horário: 8h30min às 17h15min



Comprovante de imunização para viagens (Wakutin Passport) ワクチンパスポート

Para solicitar o comprovante de imunização contra COVID-19 (Wakutin Passport), leve o comprovante de que já tomou as vacinas contra COVID-19 e também o seu passaporte no Kenko Plaza Ueda.

Se for viajar, peça com antecedência o seu Wakutin Passport .



2ª via do cupom para ser vacinado contra o COVID-19

Quem precisar de reemissão de cupom para vacina → 新型コロナワクチン接種券の再発行
Se você quer marcar um dia para ser vacinado contra o COVID-19 mas perdeu o envelope com o cupom de vacinação, peça a reemissão do cupom de vacinação no Kenko Plaza.