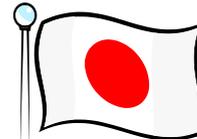


NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年11月号



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 282 — Novembro 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>

Inscrições para casas públicas do Governo da Província de Nagano localizadas nas cidade de Ueda e Tomi

県営住宅入居者募集

Dia em que poderá visitar os apartamentos modelo: 4 de novembro de 2022
Algumas dias antes do período de inscrições, poderá acessar o arquivo com a lista de casas disponíveis para alugar.

Procure pela leitura japonesa de Ueda 上田 (em cor amarela)

上田地区



Lista de casas → <http://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/pdf/20221025k-ueda.pdf>

Clique em cima das letras em japonês azuis abaixo da data do período de inscrições na homepage abaixo:

<http://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/kouei-top.html>

Ou retire a lista de condomínios para alugar junto com o formulário de inscrição diretamente no escritório do Kanri Center (endereço abaixo).

Para ver a planta e localização dos apartamentos consulte a homepage abaixo:

<https://www.pref.nagano.lg.jp/ueken/keneijutaku/ichiran/index.html>

11月1日(火)~11月8日(火)

→募集情報はこちら

Período de inscrições: 1 a 8 de novembro de 2022

Horário: 8h30 às 17h15

Local: Prédio de 2 andares anexo ao Godo Chosha de Ueda

Endereço do local para retirada e entrega de formulários de inscrição:

Godo Chosha em Ueda → 〒386-8555 Ueda Shi, Zaimokucho 1-2-6

Dia do sorteio: 14 de novembro, 13h30min, nas salas de reunião 601 e 602 do Godo Chosha.



Mais informações: Nagano Ken Jutaku Kyokyu Kousha, Ueda Kanri Center, TEL. 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.



Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º OUTUBRO de 2022	
População total de Ueda: 153.859	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.935
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 724	No. de peruanos registrados em Ueda: 188
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 423	Nº. de chineses registrados em Ueda: 826

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

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

Dia	Bairro	Local	Endereço
19 Nov	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

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



Preservando o Meio Ambiente e colaborando com a Comunidade Local, através da redução do lixo e doação de alimentos não perecíveis

O lixo com restos de comida, papeis e roupas, pequenas caixas de papelão que jogamos dentro do saco de lixo azul para lixos que serão incinerados, causam gastos aos cofres públicos e também causam preocupação porque as atuais instalações de tratamento do lixo são antigas e tem uma capacidade diária limitada.

Reciclando os materiais estamos contribuindo também para diminuir o inconveniente causado aos moradores de casas localizadas perto da estação de tratamento de lixo, que recebem mais diretamente os efeitos advindos do tratamento do lixo.

Planeje bem suas refeições e a vida útil dos alimentos para reduzir a quantidade de alimento que talvez seja jogado fora, por ter preparado uma quantidade muito maior que a necessária ou por ter deixado passar a data de validade dos alimentos adquiridos.

Se tem algum alimento em quantidade e não tem previsão de uso por algum motivo, poderá repassar este pacote ou lata para os serviços de assistência a pessoas que estão passando por períodos difíceis economicamente.

Doe alimentos para o Food Drive.

Local para doar os alimentos: Kenko Plaza Ueda

(O endereço do Kenko Plaza Ueda está indicado na página 10)

Dia: 5 de novembro (sábado) **Horário:** 10h às 11h30min

Tipos de alimentos:

devem ter mais que 1 mês de validade, devem estar com as embalagens fechadas e em bom estado, devem ser alimentos que possam ser armazenados por longo tempo, sem necessidade de geladeira, ou seja, exclui verduras, frutas e carnes frescas.

Arroz pode ser doado, desde que seja com data de 2021 ou 2022.

Mais informações: Ueda Shi Shakai Fukushi Kyogikai, tel. 0268-27-2025

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)

【11月】Mês de novembro

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			



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 1, 4, 8, 9, 10, 11, 15, 22, 24, 29 de novembro 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.

CRECHES - Inscrições em novembro de 2022

Início das aulas Abril do ano que vem

保育園 令和 5 年度入園の申し込み

Além de hoikuen, poderá fazer a inscrição também em escolas do tipo particular (shiritsu hoikuen), nintei kodomo en, shokibo hoiku jigyouso, etc.

Em primeiro lugar, deverá obter o formulário de inscrição.

Onde retirar seu formulário de inscrição:

- 1) Poderá obter o seu diretamente na creche (hoikuen)
- 2) Kenko Plaza Ueda, na seção Hoikuka (logo na entrada do prédio, no andar térreo) (endereço do Kenko Plaza Ueda na página 10).

Para quem vai entregar o formulário diretamente na creche ou escolinha maternal.

✿ Dias e horário para inscrições :

1 e 2 de novembro de 2022

Horário: 12h às 18h

Para quem vai entregar o formulário na seção de creches da Prefeitura de Ueda

✿ Dias e horário para inscrições :

4 e 7 de novembro de 2022

Horário: 8h30min às 19h

✿ Em fevereiro de 2023, chegará uma carta anunciando o resultado da inscrição.

Deverá participar de uma reunião para explicação sobre a entrada do aluno na creche

✿ Em abril de 2023, haverá a cerimônia de início das aulas.

✿ Algumas semanas depois, ainda no mês de abril, chegará um aviso sobre o valor que será cobrado de mensalidade da creche.

Locais em que poderá entregar o formulário de inscrição :

Prefeitura de Ueda, Seção Hoikuka, tel. 0268-23-5132

Maruko Chiiki Jichi Center, Shimin Service Ka 0268-42-1118

Sanada Chiiki Jichi Center, Shimin Service Ka, 0268-72-2203

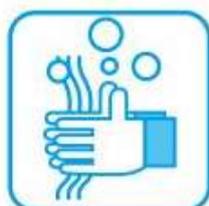
Takeshi Chhiki Jichi Center, Shimin Service Ka, 0268-85-2068



Para a prevenção do coronavírus, tomar cuidados e evitar proximidade com outras pessoas.



Lavar a mãos, usar máscaras, desinfetar as mãos com álcool.



Novo Coronavírus COVID-19 **Parte 33**

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: aplicação da vacina adaptada à nova variante terá início no dia 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.).

Quem aplicou a 4ª dose da vacina original, ainda não adaptada a variante ômicron, poderá receber a 5ª dose da vacina contra coronavírus.

Logo que estiver perto da semana em que poderá receber a vacina, será enviado pelo correio o cupom de vacinação para a sua residência.

My number Como pedir o seu cartão de plástico do My Number
Para depois solicitar os pontos no seu cartão de compras
Demora aproximadamente 1 mês para o cartão ficar pronto.
Poderá fazer o requerimento do seu cartão My Number com foto
na Prefeitura de Ueda (Shiminka, 1º andar). Leia o aviso abaixo com atenção.



マイナンバーカード

Cuidado! O cartão My Number Card com foto tem validade até o dia final do seu atual visto de permanência. Renove o Zairyu Card 3 meses antes do vencimento e traga o novo Zairyu Card no balcão do Shiminka para estender o prazo de validade do seu My Number Card. Se vier no dia seguinte após a data de vencimento, seu My Number Card será cancelado. Para quem tem o carimbo registrado na prefeitura, se o My Number Card for cancelado, o registro de carimbo da prefeitura é cancelado também. Neste caso, se necessitar de comprovante de carimbo, deverá trazer seu carimbo, o zairyu card e registrar o carimbo novamente. Quanto ao my number cancelado, poderá escolher fazer outro cartão, em alguns casos com a cobrança de 1.000 ienes.

- 1) **Para solicitar o My Number Card, traga o Zairyu Card e se não tem foto no Zairyu Card, trazer também o hokensho (cartão do seguro de saúde) da criança.**
Crianças antes do aniversário de 15 anos de idade deverão vir acompanhadas pelos pais.
Se trouxer a foto da criança e enviar o formulário pelo correio, a criança não precisa vir, mas poderá haver algum erro no pedido do cartão.
Fazer todo o procedimento e tirando a foto da criança e entregando o requerimento no guichê é mais garantido que o pedido do cartão não será interrompido por algum detalhe incompleto.

O requerimento do cartão do my number pode ser feito no 1º andar da Prefeitura de Ueda. Na seção Shiminka, aperte na máquina que emite papel de senha para atendimento.

Aperte Português → Aperte My Number → Aperte Requerimento do cartão

Após 1 mês para a retirada do cartão

Aperte Português → Aperte My Number → Aperte Retirada do cartão

Se esqueceu a SENHA pessoal de 4 dígitos.

Quer pedir os pontos mas esqueceu a senha e necessita registrar nova senha

Aperte Português → Aperte My Number → Aperte Registro digital /Senha

- 2) **O funcionário irá pedir para preencher o formulário e responder às seguintes perguntas:**
Se deseja as duas primeiras opções deixe os quadradinhos em branco.

Você deseja retirar documentos nas lojas de conveniência ?

Você deseja utilizar o sistema de declaração de renda pelo e-tax ou outros procedimentos online como por exemplo solicitação de ajudas em dinheiro (como ocorreu com os 100,000 ienes) em 2020 ?

Se não precisa dos pontos em Braille no seu cartão do y Number, deixe o quadradinho em branco.

Você deseja ter no seu cartão os pontos do alfabeto Braille (para pessoas cegas ou com pouca visão) ?

Depois irá tirar a fotografia para o cartão gratuitamente. Mesmo bebês tem foto no My Number.

A cada 5 anos a foto do cartão deve ser atualizada para bebês, crianças e jovens.

Para adultos com mais de 20 anos, a foto deve ser atualizada a cada 10 anos.

A cada 5 anos deve ser atualizada a senha para a retirada de documentos nas lojas de conveniência.

Quando seu cartão estiver pronto, a Prefeitura enviará no seu endereço um cartão-postal .

Para retirar seu My Number Card, traga este cartão postal ("hagaki") e seu Zairyu Card + Hokensho das crianças.

Crianças sem fotos no Zairyu Card deverá trazer também o Cartão do seguro de saúde (hokensho).

Se tiver o papel verde Tsuchi Card e o Shimin Card (cartão de registro de carimbo em Ueda) deverá devolvê-los, pois não serão mais válidos após receber o My Number Card.

Crianças deverão comparecer com o pai ou mãe para a retirada do cartão. Não poderá ser avô ou tio por exemplo, a não ser que eles sejam o responsável legal pela criança. Qualquer dúvida, pergunte ao funcionário responsável.

Com o My Number Card (veja ilustração à direita) válido, poderá solicitar os pontos.

3 tipos de pontos que somados valem 20.000 pontos em compras

Poderá solicitar os pontos até fevereiro de 2023



Não irá receber dinheiro na sua conta bancária, são pontos que serão depositados no cartão de compras que foi registrado no sistema de dados do My Number.

O registro do cartão de compras será feito apenas uma vez. Não poderá mudar o cartão depois. Se depositar o dinheiro antes de registrar o cartão, não receberá os 5.000 pontos. Alguns tipos de cartão depositam os 5.000 pontos logo em alguns dias, outros tipos de cartão demoram e depositam os 5.000 pontos após 1 ou 2 meses.

Em primeiro lugar, deverá registrar o cartão de compras.

Passa na frente dos balcões de atendimento do Shiminka até o final do corredor e vire à esquerda, em direção à Agência de correios dentro da Prefeitura. Há mesas específicas ali para os pontos do My Number. Não necessita de senha, vá direto ao guichê. Se estiver lotado, o funcionário ali das mesas de pontos irá distribuir cartões de senha para atendimento. Comunique ao funcionário das mesas de pontos que está esperando. Tem dias em que está lotado e tem dias que o atendimento é rápido.

Irá necessitar usar a senha que registrou ao receber o my number card.
Se esqueceu a senha pessoal de 4 dígitos, veja como proceder na página 6.

① 5.000 pontos

Registrar o Cartão de compras.
(Veja lista de cartões válidos abaixo)

② 7.500 pontos

Vincular os dados do Cartão de seguro de saúde (hokensho) aos dados do My Number Card.

③ 7.500 pontos

Vincular os dados do Cartão do banco aos dados do My Number Card.

https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/service_list/service_possible

A lista está em japonês, mas tem a imagem dos cartões que podem ser registrados.
Deverá ser um tipo de cartão que dá para fazer "charge" / depósitos em dinheiro.

Deverá ter registrado o cartão de compras para fazer vincular o seguro de saúde e o cartão do banco (mesmo que não tenha depositado os 20.000 ienes em dinheiro ainda).

② Ao vincular os dados do seu seguro de saúde ao my number, receberá 7.500 pontos e poderá utilizar o cartão do my number em substituição ao seu cartão de seguro de saúde. Nem todos os hospitais ou clínicas fornecem essa opção aos pacientes, mas a tendência é de aumentar o número de instituições médicas com leitor de cartão my number.

O paciente que tiver um seguro de saúde válido (hokensho) e que vinculou dados deste cartão de seguro de saúde (hokensho) ao My number card, pode utilizar o My number card no lugar do hokensho.

Se o paciente perdeu direito ao hokensho, mesmo que apresente o my number card, não haverá hokensho válido nas informações que serão lidas no my number card.

③ 7.500 pontos referentes ao registro do cartão do banco.

Estes pontos são ganhos ao fazer a vinculação dos dados da sua conta bancária com os dados do My Number Card.

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



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.

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 NOVEMBRO 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 Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, para ter desconto . Vide p.12

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

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 (Hoikuka) 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.

Inscrições abertas: 1 a 8 de novembro de 2022

Telefone do Kenko Plaza: 0268-23-8244

Horário: 8h30min às 17h15min



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

Se for viajar para o exterior, peça com antecedência o seu Atestado de Vacinação (sesshu shoumeisho).

No fim do ano, aumentam os pedidos, portanto peça com 1 semana de antecedência.

O que irá precisar para solicitar o comprovante de vacina para a viagem.

1) Formulário preenchido com seus dados pessoais
O formulário está disponível na seguinte homepage da Cidade de Ueda
<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/42397.pdf>

- 2) Cópia da página do passaporte o nome e o número do passaporte
- 3) Cópia do Zairyu Card com o seu endereço atual
- 4) Cópia dos comprovantes das doses vacinas contra coronavírus.
- 5) Envelope-resposta com nome, endereço e selo postal de 84 ienes.

O endereço para o qual deverá enviar o formulário e as cópias necessárias é o seguinte.

〒386-0012
Nagano-Ken, Ueda-Shi, Chuo 6-5-39
Hito Machi Genki · Kenko Plaza Ueda

Ueda Shi Shingata Corona Virus
Kansensho Taisaku Shitsu
Wakutin Tanto

〒386-0012
長野県 上田市 中央 6-5-39
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田市新型コロナウイルス感染症対策室
ワクチン担当

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.

Exames para bebês em Novembro 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 dezembro até 15 de janeiro de 2022

⇒ Marque uma consulta para **NOVEMBRO 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 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	Mês que o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	junho de 2022	10 de Novembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	janeiro de 2022	25 de Novembro de 2022		
1 ano e 6 meses	abril de 2021	1 de Novembro de 2022		
7 meses	abril de 2022	17 de Novembro de 2022		
3 anos	1 de out. até 31 de out. de 2019	11 de Novembro de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegará 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	Mês que o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
10 meses	dez. 2021 até jan. 2022	7 de Novembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	abril de 2022	25 de Novembro de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegará 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.



Médicos de Plantão Domingo e feriados NOVEMBRO 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
3 Quinta	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista	
6 Domingo	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 800-5	0268-23-5566	Pediatria
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Kakeyu Byōin	Kakeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia	
13 Domingo	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia	
20 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
	Kangawa 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
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
23 Quarta	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
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	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 Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
27 Domingo	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
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	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

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.

