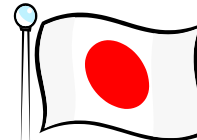


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和 5 年 9 月 号



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 292 — Setembro  
Ano 25 — Tiragem: 330



## Para incentivar os bebês a falar

言葉を育むために

É importante que o pai e a mãe conversem, falem, emitam sons vocais dirigidos ao filho enquanto fazem alguma brincadeira divertida em que o bebê fique feliz e sorria. Nesta brincadeira tenha algum contato com o corpo da criança, toque na mão dela, olhe nos olhos da criança e fale algo para ela. A criança irá aprender que é divertido interagir com o outro. Através desta brincadeira, o cérebro da criança estará indo um passo a frente para construir as estruturas de comunicação verbal.

Dia: 21 de outubro de 2023 (sábado)

Horário: 14h

Local: Hito Machi Genki • Kenko Plaza Ueda



Palestrante: Nobuko Nakagawa — Fonoaudióloga

Mais detalhes do evento na edição de outubro do Notícias de Ueda.

**Mais informações:** Hattatsu Sodan Center, tel. 0268-24-7801



## 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.



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.

Em vietnamita: segunda, quarta e sexta: de 9 às 16h.

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

# Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º AGOSTO de 2023	
População total de Ueda: 152.967	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.087
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 712	No. de peruanos registrados em Ueda: 188
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 454	Nº. de chineses registrados em Ueda: 854

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

ウィークエンドリサイクル

### 1a semana do mês

Tsuruya (Yamaguchi)

Delicia (Kawanishi)

Seiyu (Sanada)



### 2a semana do mês

Valor (Akiwa)

Tsuruya (Kabatake)

Tsuruya (Maruko)



### 3a semana do mês

Yaofuku (Kosato)

A Coop (Shioda)



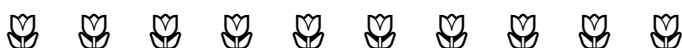
### 4a semana do mês

Seiyu (Ueda Higashi)

BIG (Kabatake)

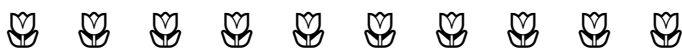
JA (Takeshi)

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



Calendário de lixo não queimável  
(saco de lixo com letras em vermelho)

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/2340.html>



Recolhimento de roupas usadas limpas e colocadas em um plástico transparente  
Eco House (dentro do Ueda Clean Center)

Dia 1 de setembro de 2023  
(sexta-feira) 10h às 12h  
Código QR ⇒ lista de roupas que o centro aceita receber



<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/1557.html>

## Biblioteca Joho Library (4º andar do Paleo Bldg)

上田情報ライブラリー パレオビル 4階

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



### 【9月】 Mês de setembro

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

386-0025 上田市天神 1-8-1

Veja o calendário acima para confirmar os dias de atendimento que varia a cada mês.

**Fechado toda terça-feira.  
Fechado nos dias 1, 5, 12, 19, 20, 26 de setembro de 2023.**

Horário de atendimento  
Durante a semana :  
10 da manhã até 7 da noite

Sábados e domingos:  
10 da manhã até 6 da tarde.

Atenção: há casos em que os certificados não podem ser emitidos. Se necessitar, compareça à Prefeitura de Ueda nos dias normais de atendimento.

# Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

上田市広報 2023 年 8 月表紙の説明

今こそ考える「防災」のこと

Neste ano de 2023 passaram-se exatos 100 anos desde o Grande Terremoto de Kanto (onde se situa a cidade de Tóquio).

Em 1º de setembro de 1923 houve um terremoto que causou muitos estragos e incêndios na região de Tóquio. O grande impacto que causou este terremoto fez com que os japoneses percebessem a importância de treinamentos, de divulgar conhecimentos e promover ações de prevenção e de preparar para a vida nos refúgios temporários após um desastre natural.

O personagem histórico de Ueda Yukimura Sanada irá nos auxiliar nesta jornada de conhecimentos sobre desastres naturais.



Código QR para:

- 1) Para ver câmeras ao vivo do nível de água dos rios.
- 2) Para registrar seu e-mail para receber boletins atualizados de alertas e avisos de evacuação
- 3) Para achar sua casa no mapa de perigo e ver pela cor do mapa qual é a altura da água prevista no caso de uma inundação, etc.

Fazendo todas estas verificações de antemão o Sanada Yukimura ficará contente e estará dando um sinal de OK, pois estará se preparando corretamente ao adquirir informações que o ajudarão na hora do perigo.

Antes de tudo, vamos verificar o Mapa de perigo para saber se nossa casa ou local de trabalho está em alguma zona de risco, se está perto de um rio, lago artificial ou montanha. Verifique se há alguma escola perto da sua casa que poderá servir como local de refúgio.

No local de refúgio poderá dormir, se alimentar e ir ao banheiro.

Pode ser que o alimento não será servido logo na 1ª noite, portanto, tenha um pouco de alimentos já preparados dentro da sua mochila para desastres. Tenha também recarregador a pilha para telefones celulares, óculos, remédios, Zairyu Card para verificar o seu endereço na recepção do local de refúgio, um pouco de água e o que mais achar necessário.

A Prefeitura de Ueda, através do serviço de assinatura por e-mail, que é gratuito, envia boletins de aviso atualizados dirigidos ao jichikai (bairros) informando o tipo de desastre e o nível de perigo atual.

Se estiver no nível 3, já poderá pensar em retirar as crianças, idosos ou outras pessoas com mobilidade reduzida para que possam ter mais tempo de folga para se dirigir ao refúgio.

## Treinamento de como se preparar para um Desastre Natural

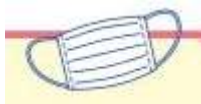
Data: 2 de Setembro de 2023 (sábado)

Horário: 9h30min às 11h30min

Local: Takeshi Sogo Ground e Takeshi Taiikukan



Mais informações: Kiki Kanri Bousai Ka, TEL. 21-0123



## 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 aos sábados, domingos e feriados.

**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 todos os dias de setembro de 2023** ☆

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

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

Crianças até 15 anos, levar também a caderneta Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a ter desconto no valor do pagamento .Vide imagem ao lado.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou a embalagem do remédio, para informar qual o nome do remédio que usa.

**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**

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



**Semana de apoio às crianças - Aconselhe-se sobre seus direitos**  
**Campanha Nacional de Proteção aos Direitos às Crianças**  
全国一斉『こどもの人権相談』強化週間

A Agência de Assuntos Jurídicos do Japão, com o intuito de ouvir as vozes de crianças que sofrem mal-tratos (ijime ou bullying) está oferecendo um serviço de aconselhamento por telefone, e-mail ou LINE.

Deixe-nos ajudá-lo a solucionar algum problema que tenha.

Semana especial: 23 a 29 de agosto de 2023

Horário dos dias 23, 24, 25, 28, 29 : 8h30min às 19h

Horário dos dias 26 e 27 de agosto: 10h às 17h

Mesmo após a semana especial, poderá telefonar de segunda a sexta, 8h30min às 17h15min

**Telefone do serviço de proteção às crianças:**  
**0120-007-110**



Se você está sofrendo com as ações de outras crianças ou de adultos, há pessoas cujo trabalho é dar apoio e ajudar a pensar em uma solução. Os profissionais de apoio aos direitos humanos das crianças possuem conhecimentos e experiência que as crianças sozinhas não são capazes de encontrar.

Além disso poderão entrar em contato com outras instituições públicas que poderão ajudar a criança, como polícia, prefeitura, assistente social, aumentando o número de pessoas que estarão ao seu lado para apoiá-lo. O mais importante é dar o primeiro passo para pedir ajuda e não prolongar o tempo em que está sofrendo sozinho.

Se preferir que seus pais se aconselhem por você poderá também comparecer na Prefeitura de Ueda no dia 8 de Setembro de 2023 (sexta-feira) para conversar com os funcionários do Serviço de Apoio aos Estrangeiros da Província de Nagano. Se necessitar de um advogado, agende um horário. Veja anúncio de consulta gratuita para estrangeiros na página ao lado.

Poderá também acrescentar na lista de amigos do Line para enviar mensagens escritas.



**Mais informações:** Nagano Chiho Homukyoku Ueda Shikyoku, 0268-23-2001

外国人のための無料相談会

**Consulta gratuita para estrangeiros sobre qualquer assunto na Prefeitura de Ueda pela Associação de Apoio Internacional da Província de Nagano**

Pessoas estrangeiras, com qualquer tipo de problemas, venham conversar conosco. Se está com problemas no trabalho, de saúde, na escola, com o visto de permanência no Japão, etc. Aproveite esta oportunidade para que funcionários de várias esferas do serviço público possam auxiliar os moradores estrangeiros.

Dia: 8 de setembro de 2023 (sexta-feira) Horário: 10h às 15h

Local: Prédio Sede da Prefeitura de Ueda, 2º andar  
Sala 202 e 203 (ao lado do banco)

Endereço do local das consultas: Ueda-Shi, Ote 1-11-16

Programação: consultas em 17 idiomas (português, tailandês, chinês, etc.)

Público-alvo: moradores estrangeiros

Taxa: gratuita e sem necessidade de inscrição para assuntos sem advogado.

Inscrições antecipadas apenas para consultas com advogado:  
ligando para o Centro de aconselhamento da Província de Nagano, telefone 026-219-3068 ou enviando e-mail para [yoyaku@anpie.or.jp](mailto:yoyaku@anpie.or.jp)

**Mais informações:** Nagano Shi Kokusai Kouryu Corner, tel. 026-223-0053

e-mail [tabunka-center@anpie.or.jp](mailto:tabunka-center@anpie.or.jp)

telefone 080-4454-1899 Nagano Ken Tabunka Kyousei Soudan Center

長野県多文化共生相談センター

**Escreventes jurídicos atendem gratuitamente por telefone  
Dia de atendimento a consultas sobre Pensão Alimentícia**

司法書士による無料電話相談～全国一斉 子どものための養育費相談会

Para quem está com problemas referentes a pensão alimentícia.

Data: 2 de Setembro de 2023 (sábado) 10h às 21h

Exemplos de consultas:

- 1) Já se divorciou sem ter feito acordo sobre a pensão alimentícia.
- 2) De repente parou de ser paga a pensão.
- 3) Quer aumentar ou diminuir o valor da pensão

**Mais informações:** Nagano Ken Shiho Shoshi Kai, 026-232-7492

**Apenas no dia 2 de setembro poderá telefonar para ⇒ 0120-567-301**

# Ajuda para o transporte de escolas do Ensino Médio (kōkō)

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do Ensino Médio ou equivalente (kōtōgakkō) da Província de Nagano.

**Período** : ajuda referente ao período de **abril até setembro** de 2023.

**Requisitos**: 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do Ensino Médio.  
2) O responsável pelo aluno não tem impostos municipais em atraso.  
3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

- ① Nogura, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Irikaruisawa, Okabo, Soehinakagumi, Tanaka, Shimoyokomichi, Nakayokomichi, Kamiyokomichi, Anazawa, Mishimadaira / 3,000 ienes por mês.
- ② Wago, Shimowago, Tatsunokuchi, Koshigoe, Toya, Oki / 3,000 ienes por mês.  
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ③ Ogikubo, Yabuai, Nakajima, Shichika, Kataha, Horinouchi, Ichinose, Shimohon'iri, Ozawane, Yori / 4,000 por mês.  
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ④ Sugadaira / 5,000 ienes por mês.
- ⑤ Nishiuchi, Hirai, Gongen, Shimokoderao, Kamikoderao, Karasawakobara, Tsuijihara, Ōfusesuguri, Nishitake / 5,000 ienes por mês.  
(Se frequenta a escola Maruko Shūgakukan Kōkō a ajuda será no valor de 3,000 ienes por mês).

**Caso B**- Utilizar regularmente o transporte coletivo **(trem / ônibus) com distância superior a 13 km dentro da Cidade de Ueda**. Valor da ajuda: aproximadamente 20% da despesa regular com transporte dentro do perímetro da cidade de Ueda.

Exemplo em que poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Bessho Onsen desde a estação Maita até a estação de Ueda (9,4km) e depois utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ueda até a estação de Nishi Ueda (4,3km), pois a distância total será de 13,7 km dentro do perímetro da Cidade de Ueda.

Exemplo em que **não** poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ōya até a estação de Nagano pois a distância total será de 39,7 km mas com apenas 9,6km dentro do perímetro da Cidade de Ueda.

## Documentos necessários:

- ① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho (申請書) formulário do pedido para a ajuda de transporte (pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmei)
- ② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a (同意書) termo de concordância para a verificação da situação dos impostos)
- ③ **Apenas no caso B**, será necessária também uma **cópia do passe regular (teikiken) ou** se utiliza o Tiquete QR de passes regulares, peça no escritório da empresa de transporte o seguinte documento: **Teikiken hakkou shoumeisho (定期券発行証明書)**



※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō ou nos kyouiku jimusho (Secretaria de Educação) ou por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

<https://www.city.nagano.jp/soshiki/kyoiku/1408.html> página acessada em 23 de agosto de 2023 10h34min

## Como fazer a inscrição e prazo de entrega dos documentos:

Se o trajeto de trem ou ônibus até a escola for maior que 13 km como explicado no **Caso B**, deverá entregar também o documento explicado no item ③ deverá também entregar uma cópia da carteira do **teikiken** (passe escolar) **ou** o documento **teikiken hakkou shoumeisho**, que é emitido pela empresa de transporte de ônibus ou trem que o aluno utiliza para frequentar a escola.

Todos deverão entregar os documentos ① e ② (申請書 e 同意書) no período de **1 a 19 de setembro de 2023** na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka (tel. 0268-23-5100) ou no Kyōiku Jimusho de Maruko (tel. 0268-42-3147) ou no Kyōiku Jimusho de Sanada (tel. 268-72-2655) ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi (tel. 0268-85-2030).

## Consultas sobre Saúde e a Vida em geral

くらしと健康の相談会

### Consulta gratuita

#### Precisa fazer inscrição 3 dias antes da consulta

Atendimento com advogados e enfermeiras de assistência social.

Público alvo: pessoas que querem fazer uma consulta com um advogado

Pessoas que querem pedir orientação sobre algum problema de saúde

Dias: 1 de setembro de 2023 (sexta-feira)

8 de setembro de 2023 (sexta-feira)

15 de setembro de 2023 (sexta-feira)

22 de setembro de 2023 (sexta-feira)

29 de setembro de 2023 (sexta-feira)

Horários: 9h30min 10h30min 13h30min 14h30min

Tempo da consulta limitado a 60 minutos

É necessário inscrição antecipada até 3 dias antes da consulta

Inscrições devem ser feitas por telefone

Local da consulta: dentro do prédio do Ueda Godo Chosha

na seção Ueda Hoken Fukushi Jimusho

Endereço do local das consultas: 〒386-8555 Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-6

**Mais informações:** Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenko Dukuri Shien Ka,  
Telefone 0268-25-7149

## Consultas sobre deficiência/transtorno mental

上小やまびこ会（精神障がい者家族会）

### Consulta gratuita ~ Precisa fazer inscrição pelo telefone 090-1732-1603

Reunião para aprendizagem e intercâmbio com pessoas com algum tipo de deficiência mental e suas famílias. A família poderá fazer consultas com um psicólogo certificado.

Dia de encontro regular: 12 de setembro de 2023 (terça-feira)

Horário: 13h00min às 16h Local: Jonan Kouminkan

Dias da consulta: 14 de setembro de 2023 (quinta-feira)

12 de outubro de 2023 (quinta-feira)

Horário: 13h00min às 16h Local: Fureai Fukushi Center

Nome do psicólogo: Naoki Hagiwara (Psicólogo do Hospital Chikumaso)

**Mais informações:** Josho Yamabiko Kai Jimukyoku,  
Telefone 0268-24-6687



## Médicos de Plantão Domingo e feriados **SETEMBRO de 2023** 9h às 18h 休日緊急医

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.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
3 Setembro	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
	Iijima Jibi Inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
10 Setembro	Yanagisawa a 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
	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetria	
17 Setembro	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Kekeyu Byōin	Kekeyu 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
18 Setembro	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	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
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
23 Setembro	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetria
	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
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
24 Setembro	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
	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
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	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	
Setembro	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetria

### Como fazer a inscrição ou saída do Seguro de saúde municipal

国民健康保険（国保）の届出を忘れずに

Ao sair do emprego, para inscrever-se no kokumin kenko hoken peça para o seu empregador o documento "Shakai hoken Shikaku Soushitsu Shomeisho" (社会保険資格喪失証明書). Traga também um documento de identidade e algo que informe o my number do chefe de família e da pessoa que está se inscrevendo no kokumin kenko hoken.

Obs.: o documento do seguro desemprego é insuficiente para dar entrada no kokumin kenko hoken, pois apesar de constar a data do término do trabalho, não consta a data de perda do direito ao shakai hoken.



## Exames para bebês em Setembro de 2023 (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 2022

⇒ Marque uma consulta para **SETEMBRO de 2023** 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)
Sugiyama 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 (14h). 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 2023	7 de Setembro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	novembro de 2022	29 de Setembro de 2023		
1 ano e 6 meses	fevereiro de 2022	5 de Setembro de 2023		
3 anos	agosto de 2020	8 de Setembro de 2023		
7 meses	fevereiro de 2023	21 de Setembro de 2023		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

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 2022	12 de Setembro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
3 anos	junho/ julho / agosto de 2020	5 de Setembro de 2023		
7 meses	fevereiro de 2023	21 de Setembro de 2023		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

🌸 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.



## Médico de família

かかりつけ医 (kakaritsuke i)

É o médico mais acessível ao paciente e sua família. É o profissional de saúde que ouve suas perguntas, que aplica injeções, o médico que está próximo e que o atenderá por vários anos.

Se o paciente for uma criança e tiver um médico pediatra, ele dará prosseguimento ao tratamento mais adequado e se for necessário, irá indicar um hospital com outros médicos especialistas.

Encontre um médico com quem poderá aconselhar-se sobre qualquer sintoma de doença que apresente.



## Falando de saúde - A cura da Hepatite C

健幸シリーズ C型肝炎は治ります

50% dos casos de câncer do fígado estão relacionados com a hepatite do tipo C.

O vírus que causa a hepatite do tipo C entra na corrente sanguínea, não causando sintomas e muitas vezes passa despercebida. Então, 70% das pessoas contaminadas não buscam tratamento médico e a doença passa para o estado crônico e vai causando paulatinamente o endurecimento do fígado ou até mesmo o câncer do fígado. No Japão, entre os vários tipos de câncer, o câncer de fígado é o quinto na ordem de cânceres que mais causam mortes.

O câncer de fígado no início não apresenta sintomas e mesmo que se faça os exames para descobrir anormalidades nas funções do fígado é ainda difícil de ser detectado. É necessário fazer o exame específico para a detecção do vírus da hepatite C.

Praticamente 100% dos casos de hepatite C são curados

Na Cidade de Ueda, há o exame de detecção do vírus da hepatite.

Antigamente, o único tipo de tratamento disponível era a injeção de um medicamento chamado interferon, que causava fortes efeitos colaterais. A partir de 2014, foi disponibilizado um remédio em forma de drágeas e finalmente em 2017 deu-se início ao uso do remédio D, que se tomado por 2 a 3 meses elimina praticamente 100% do vírus da hepatite C.

O preço deste remédio está na casa de alguns milhões de ienes mas utilizando-se uma normativa que subsidia o tratamento médico, o dinheiro desembolsado pelo paciente abaixa para algumas dezenas de milhares de ienes.

Os pacientes que estavam sem ter resultado positivo no tratamento que estavam recebendo e aqueles nos estados mais avançados do endurecimento do fígado podem fazer uso agora deste novo medicamento.

No Hospital Shinshu Ueda Iryo Center (Centro Médico de Shinshu Ueda) praticamente todos pacientes em tratamento da hepatite C já terminaram o tratamento (mas necessitam de acompanhamento posterior).

O Governo do Japão também está empenhado na erradicação da Hepatite C.

Se algum familiar ou amigo estiver inseguro por ter contraído a Hepatite C, compartilhe esta informação.

A idade dos pacientes que poderão fazer este tratamento: devem ter mais de 40 anos e deverão também ser aprovados através de alguns critérios.

Se estiver com dúvidas, consulte a lista de médicos credenciados que poderão auxiliá-lo. Poderá encontrar mais informações na homepage da Prefeitura de Ueda.

Artigo escrito pelo Sr. Kaname Yoshizawa, diretor honorário do Shinshu Ueda Iryo Center.

# Níveis de alerta emitidos pela Cidade de Ueda

Há 5 níveis, sendo que quanto maior o número, maior é o perigo e a urgência.

