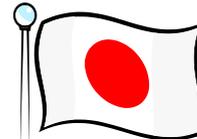


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和5年3月号



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 286 — Março de 2023  
Ano 25 — Tiragem: 450



## Não caia no golpe do asilo de idosos

「老人ホーム入居権を譲ってほしい」は、詐欺です。

### Exemplo de conversa com um golpista no telefone ligando para um idoso.

Vai ser construída uma nova casa para idosos e você foi sorteada, tendo direito a fazer inscrição para morar no asilo.

Eu não tenho planos de morar em um asilo.

Já que não quer morar no asilo, poderia então emprestar o seu nome para outra pessoa poder morar no asilo ?

Está bem, pode passar meu direito de uso para outra pessoa.

Para fazer a transferência de direito de uso do asilo, é necessário pagar uma taxa. Depois de alguns dias o dinheiro será devolvido. Envie uma remessa de 6 milhões de ienes.

Eu vivo de aposentadoria. Não tenho esse dinheiro.

Depois de alguns dias uma pessoa bate na porta e se apresenta como sendo um advogado dizendo que é crime fazer inscrição no asilo se não tem intenção de morar lá. Se você não pagar 6 milhões de ienes, será presa.

O que eu faço agora ?

Se receber telefonema pedindo dinheiro, ligue para o Centro de atendimento ao consumidor de Ueda, 0268-75-2535 ou para 188 (Shouhisha Hot Line 188)



## 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.

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 FEVEREIRO de 2023	
População total de Ueda: 153.336	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.995
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 725	No. de peruanos registrados em Ueda: 186
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 410	Nº. de chineses registrados em Ueda: 856

## 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 3 de março de 2023 (sexta-feira)

10h às 12h

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

### 【3月】 Mês de março

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	



386-0025 上田市天神 1-8-1

Horário de emissão de certificados

Durante a semana :

10 da manhã até 7 da noite

**Fechado toda terça-feira.**

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.

“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)

➡ 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 em japonês devidamente preenchido.

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

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

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



## Prazo Final para receber a vacina contra COVID-19

新型コロナウイルスワクチンの接種はお済みですか

Até 31 de março de 2023

- ◆ Quem já tomou duas doses e quer tomar a vacina contra a variante ômicron do coronavírus
  - Pode fazer a reserva da vacina se já chegou o cupom e deve ter no mínimo 12 anos de idade.
  - Deverá ter passado 3 meses desde a última dose da vacina.

- ◆ Quem quer tomar a 1ª e a 2ª dose da vacina.

- Esta vacina não é adaptada à variante ômicron do coronavírus.

● Obtenha informações atualizadas sobre reservas de vacina na homepage da Cidade de Ueda ou telefone para o Call Center sobre Vacinação contra coronavírus da Cidade de Ueda, nos telefones indicados ao lado : ☎0570-079-567 ☎ 0268-75-7181



## Sequelas pós-COVID-19

罹患後症状

Após ter sido contaminado pelo vírus que causa a COVID-19, com a passagem do tempo, a maioria dos pacientes se recuperam . Mas há um parcela de pessoas que continuam apresentando alguns sintomas por um longo período de tempo (sintomas que persistem, ou seja, as sequelas).

Pode ser que haja alguma outra doença por trás destes sintomas, portanto, se após a COVID-19, estiver com sintomas persistentes que não apresentam melhoras, procure um médico na região em que mora ou um médico com quem já se consultou anteriormente e passe por uma consulta médica.

Alguns sintomas que persistem após a contaminação por COVID-19 são:

cansaço, falta de ar, fraqueza muscular, dificuldade em concentrar-se, queda de cabelos, distúrbios do sono, entre outros.

Há sintomas visíveis e não visíveis. Os sintomas não visíveis são mais difíceis de ser percebidos e o paciente poderá ficar preocupado e não receber o devido apoio das pessoas ao redor.

Não pense que é apenas “impressão minha” e procure apoio especializado para que se recupere destes sintomas e sequelas.



## 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

☆ **Aberto todos os dias de março, inclusive sáb. e dom. e feriados** ☆

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

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) 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

Leituras para que os adultos saibam como prevenir acidentes domésticos e sobre emergências.

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/pt.html>

[https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese\\_guidebookpdf.pdf](https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese_guidebookpdf.pdf)

**Médicos de Plantão Domingo e feriados MARÇO de 2023 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
5 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
12 Domingo	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
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
19 Domingo	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	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
21 Terça	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	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 Sanfuijinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
26 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
Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista	

**Telefones (em japonês) para reservas da vacina ou reemissão de cupom de vacina**

0570-079-567 0268-75-7181

**Quem foi contaminado pelo coronavírus**

Se tiver passado o período do isolamento e tratamento e retornou a um bom estado de saúde, poderá receber a próxima dose da vacina contra coronavírus, em qualquer momento. Se tiver dúvidas ou outras condições médicas, consulte um médico para receber orientações apropriadas ao seu caso específico.



**Guarde com cuidado seus Certificados de Vacinação contra COVID-19**



# Exames para bebês em Março 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 abril até 15 de maio de 2022

⇒ Marque uma consulta para **MARÇO 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	Tokiwagi 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	Nakanajo 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	outubro de 2022	2 de Março de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	maio de 2022	17 de Março de 2023		
1 ano e 6 meses	agosto de 2021	7 de Março de 2023		
7 meses	agosto de 2022	16 de Março de 2023		
3 anos	1 a 29 de fev. de 2020	10 de Março de 2023		
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	abril / maio de 2022	14 de Março de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	agosto de 2022	23 de Março de 2023		
3 anos	dez. de 2019 a fev. de 2020	6 de Março de 2023		
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 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.



**Carta da Prefeitura de Ueda com documentos para a 3ª, 4ª ou 5ª dose contra coronavírus**



新型コロナウイルスワクチン接種券在中

Detalhes das letras escritas no envelope contendo o cupom de vacinação e o questionário médico.

Antes de preencher o questionário, leia as explicações sobre efeitos adversos da vacina contra COVID-19.

“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)

No dia da vacinação, levar:

- 1) a folha com o questionário médico preenchido.
- 2) a folha do comprovante de que já tomou no mínimo duas doses da vacina. Estas duas folhas estão juntas dentro do envelope. Levá-las assim mesmo, sem destacar.
- 3) Um documento com foto (zairyu card, carta de motorista japonesa, passaporte, etc.).
- 4) Quem toma remédios, levar a caderneta da farmácia.

# Prepare-se com antecedência para possível episódio de febre repentina

発熱などの体調不良時に備えて、早めに購入しておきましょう

Tenha já em casa o remédio para aliviar a dor e para abaixar a febre.

Tenha em casa já preparado um termômetro que funcione para medir a febre.

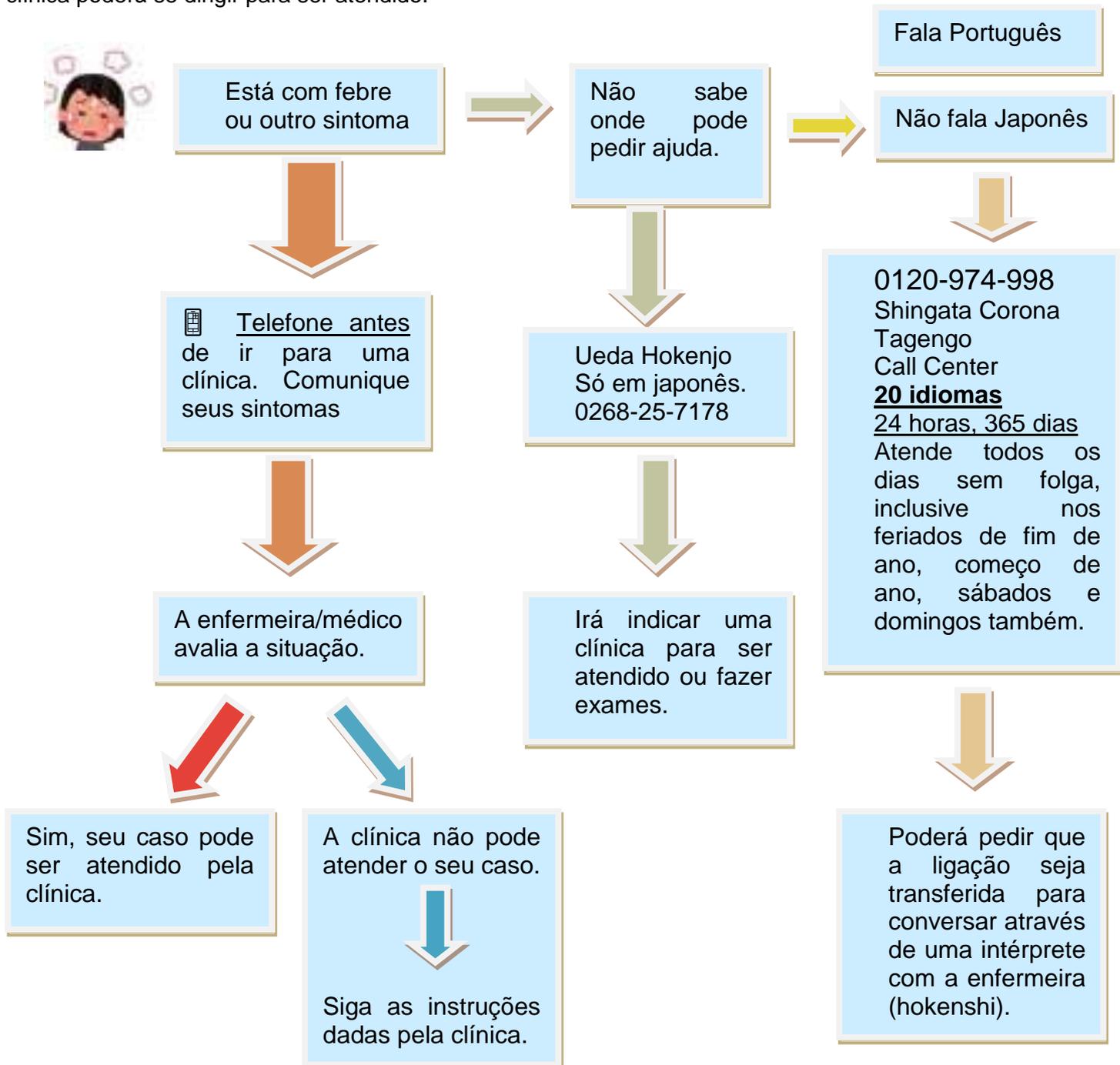
Alimentos e o que for necessário para ficar dentro de casa por 5 a 7 dias.

A qualquer momento em que sentir-se mal procure assistência rapidamente.

Veja abaixo alguns telefones úteis em caso de necessidade.

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus,  telefone antes de ir algum hospital/clínica.

Se você não frequenta nenhuma clínica, se não sabe onde procurar ajuda, ligue para o serviço de aconselhamento do Ueda Hokenjo pelo telefone 0268-25-7178, que lhe fornecerá informações sobre qual clínica poderá se dirigir para ser atendido.



## Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

上田市広報 2023 年 2 月表紙の説明

2023 é o ano do centenário da fundação da biblioteca municipal de Ueda. Neste artigo dedicado às bibliotecas da cidade, está sendo reiterado o convite para que as crianças e seus pais peguem livros emprestados da biblioteca para ler em casa e participem das rodas de leitura e contação de histórias nas diversas bibliotecas e salas de leitura.

Relação de bibliotecas públicas do Município de Ueda.

Biblioteca Ueda (Ueda toshokan).

Biblioteca Joho Library (Ueda Joho Library).

Biblioteca Maruko (Maruko toshokan).

Biblioteca Sanada (Sanada toshokan).

Biblioteca compacta do Souzokan (Souzoukan bunshitsu).

Biblioteca compacta de Takeshi (Takeshi Kouminkan Toshoshitsu).



### Rede de Bibliotecas interligadas

図書館情報ネットワーク

A Biblioteca Ueda, Biblioteca Sanada, Biblioteca Maruko, Biblioteca Sakaki, Biblioteca Nagato, Biblioteca Aoki, entre outras, tem no conjunto um acervo com 1 milhão de livros disponíveis para os moradores.

Para poder pegar livros e revistas emprestados, faça o seu cartão de usuário comparecendo ao balcão de uma biblioteca.

#### Lista de bibliotecas em Ueda e outras

<https://www.city.nagano.jp/life/3/29/126/>



図書館一覧  
ホームページ



### Biblioteca digital Shinshu

デジとしょ信州

Ao fazer o seu cartão da biblioteca peça também para fazer o registro para ter acesso aos livros virtuais.

Poderá ler os livros na tela do computador ou do telefone celular.

Há livros de aventuras, de culinária, sobre animais, história, natureza, ciências e muitos outros temas.



デジとしょ信州  
ホームページ

## Informações sobre a saúde infantil

子育て情報

A criança está dormindo bem à noite? Os benefícios do sono.

- ☆ Auxilia na formação dos músculos e dos ossos, pois há a liberação do hormônio do crescimento durante o sono.
- ☆ Repõe a disposição para brincar durante o dia, ter apetite para fazer as refeições e outras atividades durante o dia.
- ☆ Organiza as informações que recebeu no dia e seleciona o que será armazenado na memória permanente.



As consequências de noites maldormidas

- atraso no desenvolvimento, redução do apetite, diminuição da atenção e da capacidade de concentração, sonolência, fica irritado com facilidade, fica agitada e cansa-se com facilidade
- aumenta a chance de ser um adulto obeso ou com doenças do estilo de vida, tais como diabetes, pressão alta, etc.



### Desconto no imposto sobre veículos leves para portadores de deficiência

障がいのある方の軽自動車税が減免になります

Veículos leves (kei jidousha) com desconto no valor a ser pago por pessoas portadoras de deficiência.

Prazo final para fazer os trâmites necessários: até 31 de maio de 2023.

Quem tem direito ao desconto:

Pessoas portadoras de caderneta de deficiência psiquiátrica de nível 1, entre outros tipos de cadernetas de deficiência. O código QR ao lado indica a página da homepage da Cidade de Ueda com mais detalhes sobre os tipos de cadernetas com direito ao desconto.



Dependendo do tipo de caderneta, o desconto não será possível de ser recebido.

Cada pessoa com direito ao desconto poderá receber o desconto para um veículo somente.

Sobre o desconto equivalente para carros comuns, entrar em contato com o Toshin Kenzei Jimusho (25-7117).

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Zeimuka, tel. 0268-23-5169

## Aviso dirigido aos inscritos no Seguro de Saúde da Cidade de Ueda

国保・後期高齢者医療被保険者の皆様へ

Se estiver inscrito no de seguro de saúde do tipo "Kokumin Kenko Hoken" para moradores com idade até 74 anos ou no seguro de saúde do tipo "Kouki Koureisha Iryou Hoken" para maiores de 75 anos.

Se houver algum tipo de acidente envolvendo uma terceira parte e precisou fazer um tratamento médico utilizando o seguro de saúde emitido pela cidade de Ueda, por exemplo foi atropelado por um veículo, sofreu mordida de um cachorro na rua, sofre intoxicação alimentar provocada por comida que comprou ou algum outro tipo de acidente que deixou sequelas.

Neste caso, é necessário comparecer no balcão de atendimento da prefeitura para declarar esta situação, através de um trâmite chamado "shoubyo todoke".

Se este acidente causado por uma terceira parte deixou sequelas que provocou a necessidade de uso do seguro de cuidados (kaigo hoken) também é necessário declarar esta situação no balcão da seção de cuidados a idosos (koureisha kaigo ka).  
O regulamento municipal estabelece a obrigatoriedade de comunicação ao setor de seguros de saúde da prefeitura.

Se sofreu um acidente causado por outra pessoa, aconselhe-se com o setor responsável para obter mais informações sobre como proceder.

Mais informações:

Kokuho Nenkin Ka Kokumin Kenko Hoken Tanto  
Dpto de Aposentadoria e Saúde,  
Seção de Seguro de Saúde  
Telefone: 0268-75-7101

Koureisha Iryo Gakari  
Seção de Cuidados médicos para idosos  
Telefone: 0268-23-5118

Koureisha Kaigo Ka Kaigo Hoken Tanto  
Seção de Seguro de Cuidados para idosos  
Telefone: 0268-23-6246



### Mudança no horário de funcionamento do Kurhaus Kakeyu

クアハウス鹿教湯営業時間の変更

Devido à diminuição no número de pessoas que frequentam as instalações do Kakeyu Kurhaus e devido ao aumento do custo relativo a água, gás e eletricidade, por um período de tempo, haverá uma mudança no horário de funcionamento a partir de 1º de abril de 2023.

Período com o novo horário: 1º de abril de 2023 a 31 de março de 2024.

Novo horário: 10h às 18h  
(horário limite para fazer os trâmites na recepção: 17h)

Antigo horário: 10h às 20h  
(horário limite para entrada no estabelecimento era até 19h)

## 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 outubro de 2022 a março 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 frequentar 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  
formulário do pedido para a ajuda de transporte  
(pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmeisho)
- ② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a  
verificação da situação dos impostos)
- ③ No caso B, será necessário também uma cópia do passe regular (teikiken).



※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō, nos locais abaixo e por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

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

enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de **1 a 17 de março de 2023** na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka ou no Kyōiku Jimusho de Maruko, no Kyōiku Jimusho de Sanada ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda setor Kyōiku Sōmu Ka, tel. 23-5100  
ou respectivos Kyōiku Jimusho de Maruko tel. 42-3147, Sanada tel. 72-2655, Takeshi tel. 85-2030