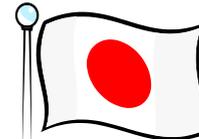


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和5年7月号



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 290 — Julho  
Ano 25 — Tiragem: 450



## Pais, façam bom uso do caderno de apoio "Tsunagu" 支援ノート「つなぐ」をご活用ください

É um caderno de anotações para ser usado em conjunto por pais e outras pessoas envolvidas no crescimento e desenvolvimento da criança. As informações são registradas e compartilhadas e contribuem para que não haja um hiato de apoio à criança,

Público-alvo: pessoas que gostariam de obter este caderno, poderão recebê-lo gratuitamente.

Locais de distribuição:

- 1) Kenko Plaza Ueda, 2º andar, na seção Hattatsu Soudan Center.
- 2) Prefeitura de Ueda 2º andar, na seção Shougaisha Shien Ka.
- 3) Em Maruko, Sanada e Takeshi Chiiki Jichi Center (subprefeitura), na seção Service Ka.



Se quiser ver um exemplo concreto de como utilizar este caderno, Acessar a homepage da prefeitura de Ueda, através do código QR Indicado ao lado ou no endereço eletrônico abaixo indicado.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kosodate-k/3822.html>



## 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 JUNHO de 2023	
População total de Ueda: 152.984	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.045
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 718	No. de peruanos registrados em Ueda: 188
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 442	Nº. de chineses registrados em Ueda: 850

## 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 7 de julho de 2023 (sexta-feira)

10h às 12h

<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>



### 【7月】 Mês de julho

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

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

**Em julho de 2023**

**Fechado toda terça-feira.**

**Fechado nos dias 4, 6, 11, 18, 19, 25  
de julho 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 7 月表紙の説明

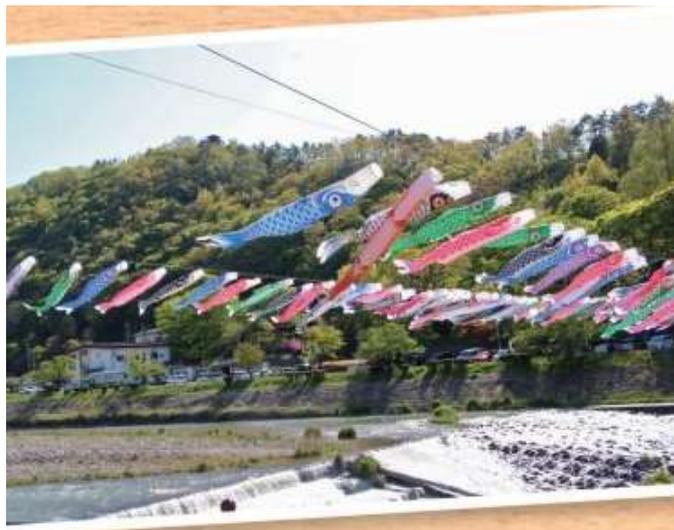
身近な一枚を #マイエウダで  
A Cidade de Ueda que eu gosto.

As fotos de lugares de Ueda que são de sua preferência, a ponto de querer tirar fotos deste local, podem ser lugares bem conhecidos seus, mas para outras pessoas podem ser uma nova descoberta interessante. Por isso acompanhe o Twitter oficial da Cidade de Ueda (@cityueda).

Envie sua foto de Ueda com o tag 「 #マイウエダ」 e em seguida colocar também o local da foto 「 #撮影場所名」 e um acrescente um breve comentário seu sobre a foto.

Algumas fotos serão escolhidas e publicadas na revista informativa mensal Kouho Ueda.

※ Atenção pois não são todas as fotos que serão publicadas.



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kouho Ka, tel.: 71-8080

## Estamos procurando fotos e documentos antigos sobre o Castelo de Ueda

上田城の古写真などを探しています

Com o intuito de reconstrução no local do antigo Castelo de Ueda, a cidade estabeleceu um prêmio em dinheiro para informações que forem consideradas como relevantes, após uma avaliação. Em caso de ser reconhecidos como documentos que sirvam como parâmetros para a reconstrução e forem considerados como autênticos, será paga uma gratificação.

Exemplos de informações:

- 🌸 fotos da torre do início da Era Meiji
- 🌸 desenhos ou textos antigos com as medidas da torre
- 🌸 desenho em perspectiva da torre
- 🌸 fotos tiradas dentro do Castelo até o fim da Era Meiji
- 🌸 documentos sobre o local para onde as torres e outras construções foram deslocadas.



Mais informações:

Yagura fukugen suishin shitsu [yagura@city.ueda.nagano.jp](mailto:yagura@city.ueda.nagano.jp)  
Prefeitura de Ueda, seção Shogai gakushu • Bunkazai Ka, tel. 23-6362



市ホームページ



## 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 julho, inclusive sáb. e dom. e feriados** ☆

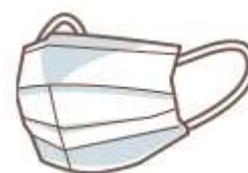
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/4202.html>

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

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 JULHO 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
2 Julho	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
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	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
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
9 Julho	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	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
	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	Obstetrics and gynaecology	
16 Julho	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
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
17 Julho	Ikedo 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	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	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
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
23 Julho	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	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
	Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic	Kokubu 1-1-1	0268-75-2890	Diabetologia
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista	
30 Julho	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	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	



# Exames para bebês em Julho 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 agosto até 15 de setembro de 2022

⇒ Marque uma consulta para **JULHO 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 Bvoim	Chuo 1-3-3	TEL 22-3580	Seq. quarta (14h30min até 15h30min)
Koda Clinic	Koaso 1833	TEL 38-3065	Seq. 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	Tokiwa aji 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 (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	fevereiro de 2023	6 de Julho de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	setembro de 2022	28 de Julho de 2023		
1 ano e 6 meses	dezembro de 2021	4 de Julho de 2023		
3 anos	16 de maio a 30 de junho de 2020	14 de Julho de 2023		
7 meses	dezembro de 2022	20 de Julho 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	agosto / setembro de 2022	11 de Julho de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	dezembro de 2022	20 de Julho 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.



## 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.

# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 41

新型コロナウイルス感染症に関する情報

Novo modo de proceder em caso de ser contaminado pelo novo coronavírus

- ◆ Não será obrigatório o isolamento em casa. Mas evite sair de casa se for contaminado, enquanto estiver se recuperando.
- 1) Após o aparecimento dos sintomas, se puder, ficar em casa por 5 dias.
- 2) Após a febre abaixar, após passar a dor de garganta ou outros sintomas desaparecerem, esperar passar 1 dia antes de começar a sair de casa.

Desde o aparecimento dos sintomas, por 10 dias utilizar máscara se estiver perto de idosos ou outras pessoas de alto-risco.

Se fizer o exame em casa e o teste der resultado positivo para coronavírus, NÃO precisa avisar a prefeitura e nem ao centro de saúde.

**Se for contaminado pelo coronavírus telefone para o seu médico.  
Poderá também telefonar para o serviço de apoio a estrangeiros da Província de  
Nagano pelos seguintes telefones: 026-219-3068 ou 080-4454-1899**

Telefones para pedir a emissão ou reemissão do cupom da vacina contra COVID-19  
e para fazer a reserva da vacina. 0570-079-567 ou 0268-75-7181  
Dias úteis (exceto sábado, domingo e feriados) das 9h às 17h.

Quem marcou uma reserva da vacina levar o questionário médico já preenchido e um documento de identidade. Se toma remédios, poderá levar também a caderneta de remédios.

“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



Se já recebeu a carta da prefeitura avisando sobre a 3ª, 4ª, 5ª ou 6ª dose, já poderá fazer a reserva para o mês de julho de 2023.  
Se estiver em dúvidas se pode tomar a vacina, aconselhe-se com o seu médico.

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>



Apesar de ser livre para escolher se vai usar ou não a máscara, em ambientes como hospitais e centros de vacinação, a maioria das pessoas ainda continuam a utilizar a máscara.



# As medidas da Cidade de Ueda para combater o Efeito Estufa

上田市地球温暖化対策

Com a meta de atingir a emissão zero de carbono até o ano de 2050, comparando com o ano de 2013, a cidade estabeleceu um objetivo de diminuir as emissões de dióxido de carbono em 57%. Tanto os indivíduos quanto as empresas, vamos nos empenhar para que possamos alcançar esta meta.

4 projetos lançados para alcançarmos a meta de Zero Carbono em 2025

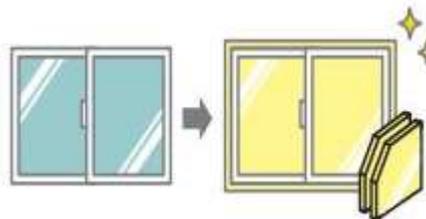
1. Ampliar as instalações de energia solar
2. Aproveitar ao máximo os recursos de matérias florestais
3. Construir lugares para se viver com pouca energia
4. Eliminar o uso de dióxido de carbono das instalações prediais

O que podemos fazer colaborar com a natureza e diminuir a emissão de gás carbônico.

Instalar painel solar



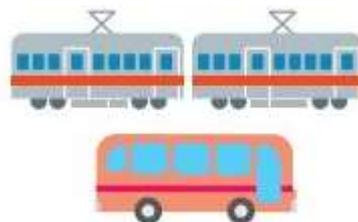
trocar janelas simples por janelas duplas



Comprar eletrodomésticos que utilizam menos energia



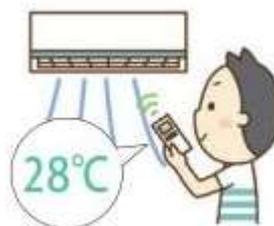
Andar de trem, ônibus



Trocar lâmpadas fluorescentes por lâmpadas LED



não abaixar muito a temperatura do AC



Parar o chuveiro ao lavar o cabelo



Acelerar o carro gradativamente



Para quem fizer reformas na casa como instalação de painéis solares, acessar a HP da Prefeitura de Ueda que informa sobre os subsídios disponíveis, pelo Código QR abaixo ou a seguinte página virtual.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/seikan/78432.html>



補助金

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kankyo Seisaku Ka, 71-6428

## Como jogar as latas spray com segurança

スプレー缶類の出し方の再確認を

Ao jogar incorretamente as latas spray, há perigo e poderá causar um incêndio no caminhão de lixo.



## Cuidado com empresas que consertam telhados

屋根工事の契約トラブルにご注意を！

De repente um vendedor chega e diz "seu telhado está com telhas soltas. Se deixar desta maneira, vai haver infiltração de água." O dono da casa não reflete muito e vai logo assinando um contrato de reforma de telhado. Mas o preço do serviço é exorbitante, muito mais caro do que o preço de mercado.

Nesta época do ano, há chuvas e aumentam o número de consultas ao Serviço de Proteção ao Consumidor. Esteja atento.



O agente de vendas aparece com a seguinte conversa:

"Estava fazendo uma obra aqui por perto e não pude deixar de perceber o estado do telhado da sua casa. É gratuito, não gostaria que eu fizesse uma inspeção no telhado da sua casa?"

Conselhos para o dono da casa.

- ✿ Se achar estranho e desconfiar do vendedor, seja firme na recusa da proposta de reforma.
- ✿ Não fechar negócio na hora e nem assine o contrato. Peça antes a opinião da família ou de outras pessoas ou espere um pouco mais para refletir sobre o assunto ponderadamente.
- ✿ Se resolver fazer a reforma do telhado, peça um orçamento para mais de uma empresa para comparar os valores.
- ✿ Se o vendedor veio à sua casa no estilo de venda porta a porta, há casos em que o negócio possa ser desfeito utilizando o "Cooling off".

Se estiver com algum problema ou em alguma situação complicada, não fique pensando em uma saída sozinho, peça ajuda ao Centro de Proteção ao Consumidor de Ueda pelo telefone 75-2535. O DDD de Ueda é 0268.

Poderá também ligar para o Hot Line do Consumidor pelo telefone 188.

## Festival de Lavanda 2023 em Ueda

ラベンダー祭り 2023

Data: 1, 2, 8, 9 de julho.

Local: Shinshu Ongakumura, mais especificamente, no terreno em volta, onde há as flores.

Atividades e taxa de participação:

- ✿ fazer um ramo de lavanda com fitas coloridas, 450 ienes. Chegar entre 10h e 15h para inscrever-se.
- ✿ colheita de flores de lavanda, 300 ienes (aproximadamente 50 flores)
- ✿ um ramalhete de flores cortadas, 300 ienes.



## Evento de Literatura Infantil Japonesa no Maruko Toshokan (Biblioteca)

Tanabata Ohanashi Kai

Leitura de livros ilustrados infantis com desenhos em tamanho ampliado.  
Teatrinho com figuras e atividades manuais estão planejadas.

Dia: 15 de julho (sábado) Horário: 10h30min Local: Biblioteca em Maruko (Maruko Toshokan)  
Número de vagas: primeiros 12 pares inscritos

Inscrições: a partir de 1º de julho (sáb) por telefone ou no guichê da biblioteca.  
Telefone: 0268-42-2414



## Evento de Literatura Infantil Japonesa no Sanada Toshokan (Biblioteca)

Ohanashi Hiroba

Apresentação de histórias infantis utilizando o "Kami Shibai".  
O narrador mostra uma cena desenhada da história enquanto vai lendo a história.

Dia: 15 de julho (sábado) Horário: 10h30min Local: Biblioteca em Sanada (Sanada Toshokan)  
Número de vagas: aproximadamente 20 pessoas



### Aula de Tecelagem

さき織り教室

Venha experimentar e aprender esta técnica de tecelagem aproveitando os tecidos de kimonos velhos que tem na sua casa. Será feita uma toalhinha de conjunto americano (em inglês tea mat) para colocar em cima da mesa.

Dia: 4 de julho (terça-feira)

Horário: 10h às 12h

Local: Eco House (dentro do Clean Center)

Nº de vagas: primeiros 7 inscritos

Taxa de participação: 500 ienes

Trazer: fita de tecido cortado na largura de 1cm e com comprimento de 8 (oito) metros.

Inscrições: a partir de 21 de junho, por telefone ou pessoalmente no guichê de atendimento.

Mais informações: Eco House, telefone 0268-23-5144

## Grupo de Badminton (jogo com raquete e peteca)

バドミントンサークル

Venha divertir-se e exercitar-se jogando o badminton e mantendo a saúde praticando esportes.

Público-alvo: maiores de 15 anos

Taxa: 500 ienes por cada dia ou 4,000 (quatro mil) ienes por ano.

Anualidade também deve ser paga à parte.

O que deve trazer: sapato esportivo (que só deverá utilizar dentro da quadra de esportes).  
raquete, bebida para hidratar-se.

Há duas opções:

2) Todas as segundas-feiras  
Horário: 19h30min às 21h  
Local: Uenogaoka Shakai Taiikukan

1) Todas as quintas-feiras  
Horário: 19h às 21h  
Local: Ueda Joseki Koen Taiikukan

Inscrições: até o dia anterior do dia em que irá participar, até 15h por telefone.

Mais informações: Club USC, tel. 0268-26-5320 (dias úteis da semana, de 10h às 16h)

## Aula de ioga stretch

ヨガストレッチ教室

Aumentar a flexibilidade, fortalecer o torso, melhorar a postura e a aparência em geral são os benefícios que poderá esperar ter com a práticas destes exercícios.

Período das aulas: de 6 de julho a 21 de setembro (total de 12 aulas)

Horário: 19h às 20h30min

Local: Sanada Chuo Kominkan

Taxa: 7,500 ienes

O que trazer: tapete de ioga

Inscrições: após o dia 23 de junho, por telefone ou no guichê de atendimento.

Mais informações: Sanada Sports Club, tel. 0268-72-2657, a partir de 14h, exceto terças e feriados).

## Um dia da semana para fazer esportes

上田市民健康体力づくり日

Para quem tem tempo livre nas manhãs ou nas tardes de quinta-feira, poderá participar de atividades físicas em dois locais em Ueda.

Taxa de participação: 300 ienes

◇ Folk-dance, queimada, badminton, tai chi chuan e exercícios para lombalgia.

Horário: 10h às 11h30min

Local: Ueda Joseki Koen Taiikukan

Endereço: Tokiwagi 1-1-30

◇ Beach voleibol, ginástica para melhorar a saúde, badminton.

Horário: 13h30 às 15h

Local: Shizen Undo Koen Taiikukan

Endereço: Shimonogo Otsu 935



Mais informações: Ueda Shi Sports Kyokai Jimukyoku, tel. 27-9400

## Inscrições para bolsas de estudos para alunos do Kōkō (Ensino médio) Para esta bolsa de estudos **NÃO** há necessidade de devolver o dinheiro depois.

**Veja abaixo as condições para que possa receber esta bolsa de estudos.**

**É uma bolsa de estudos que a Cidade de Ueda especialmente oferece para ajudar na continuação dos estudos após a escola primária e a escola secundária**

Além de estar pagando o imposto municipal, a família precisará também atender aos 5 requisitos abaixo:

- 1) Tem endereço registrado em Ueda no dia 1º de janeiro de 2023. Já morava nesta data e continua a morar em Ueda atualmente .
- 2) Alunos que estão estudando no Ensino Médio (kōkō ou kōtō gakkō ) na Província de Nagano cujos pais desejam que o aluno prossiga nos estudos, podendo ser também colégios de meio período (TEIJI SEI) ou integral (ZEN NICHII SEI), colégio técnico (Kōtō Senmon Gakkō), profissionalizante a nível médio (Senshū Gakkō Kōtō Katei), escola do tipo chūtō kyōiku gakkō no kōki katei – 中等教育学校の後期課程) e também escolas de ensino médio do tipo Tsūshinsei (ensino à distância).
- 3) Não poderá estar recebendo a Ajuda para Sobrevivência (Seikatsu Hogo).
- 4) Não poderá ser isento do imposto municipal (Hi Kazei Setai). Se for Hi Kazei Setai, pedir a Bolsa de Estudos da Província de Nagano.
- 5) A renda familiar deve ser menor que o valor máximo estabelecido para cada família.  
Veja alguns exemplos na tabela abaixo. Esta tabela é apenas para referência.  
De acordo com a constituição da família e idades, poderá variar ligeiramente.

Nº de pessoas	Constituição da família	Renda familiar
4	Pai, mãe, aluno do colegial (EM), aluno do ginásio (EF)	4.100.000
3	Mãe, aluno do colegial (EM), aluno do ginásio (EF)	3.700.000
2	Mãe e aluno do colegial (EM)	2.900.000

**Valor anual da bolsa de estudo:** 30,000 ienes para escolas do tipo tsushinsei e 72,000 ienes para os outros tipos de escola citadas acima.

**Como fazer a solicitação da bolsa de estudos:** preencher os 2 formulários e anexar a carta de recomendação e entregá-los pessoalmente (**permitido também envio pelo correio**) ao Kyōiku Sōmu Ka no prédio 2º andar do prédio anexo (Minami) à Prefeitura de Ueda ou nos escritórios regionais de ensino (Kyōiku Jimusho) de Maruko, Sanada ou Takeshi, que se localizam respectivamente dentro do Maruko Kōminkan, Sanada Chūō Kōminkan e Takeshi Chiiki Jichi Center. Os formulários podem ser obtidos além dos locais da solicitação da bolsa, nos colégios (kōtō gakkō) da Cidade de Ueda ou na página da homepage da Cidade de Ueda.

**Documentos necessários:** ① formulário de inscrição (kyūfugata shōgakukin shikyū shinseisho), ② pedido de depósito em conta bancária (kōza furikomi iraiشو), ③ carta de recomendação (suisen chōsho), que deverá ser solicitada à escola.

Os 3 formulários acima citados já estão disponíveis na seguinte página da internet em word e em pdf.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/kyoiku/kenko-fukushi/shochu/syougaku/syougaku.html>

Página acessada em 19 de junho de 2023 14h20min

Para enviar pelo correio, escrever na carta apenas o código postal

〒 386-8601 (não é necessário escrever o endereço)

Ueda Shi Kyoiku Soumu Ka



**Prazo para o pedido: 3 de julho (segunda-feira) a 28 de agosto (segunda-feira) de 2023**

**Observações:** O resultado do pedido está previsto para sair em outubro.

O valor será pago dividido em duas parcelas, uma em outubro e outra em fevereiro.

(Favor telefonar antes se necessitar de tradutora ao fazer a inscrição.) TEL.:0268-23-5100