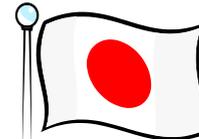


NOTÍCIAS DE UEDA 令和5年11月号



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 294 — Novembro
Ano 25 — Tiragem: 330



Inscrições para moradias públicas municipais no mês de novembro de 2023

市営住宅 11 月入居者募集

Pode ser que as casa disponíveis para alugar sejam mudadas.

Acesse a Homepage para saber quais são as condições para que possa fazer a inscrição, a planta do apartamento e o preço do aluguel e quais são as casas e apartamentos com inscrição aberta.

Apartamentos com inscrições abertas em novembro de 2023

Chikumacho, Uchibori, Miyahara, Toya, Kamitorii.

Prazo de inscrições:

1 a 8 de novembro de 2023 (início e término na quarta-feira)



公社ホームページ

Como será definido quem vai poder morar nas moradias públicas:

Haverá um sorteio no dia 15 de novembro (quarta-feira),

Local do sorteio: Godo Chosha em Ueda. Vide foto na página 12 (abaixo à direita).

Prédio Minami 2F, na sala de reuniões (kaigishitsu)

Endereço: 386-8555 Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-6

Se quiser perguntar se tem direito a participar do sorteio, o escritório responsável está sempre atendendo a consultas. Famílias monoparentais, idosos e deficientes podem fazer também inscrição preferencial, mas não é garantido que terão uma casa sorteada.

No mesmo período haverá também inscrições para casa públicas estaduais e podem ser feitas inscrições tanto para as casa municipais quanto para as casa estaduais no mesmo período.

Mais informações: Nagano-Ken Jutaku Kyoukyu Kousha Ueda Kanri Center, tel. 0268-29-7010



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.



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda



長野県農民美術(こっば人形)

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 OUTUBRO de 2023	
População total de Ueda: 152.829	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.124
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 722	No. de peruanos registrados em Ueda: 191
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 433	Nº. de chineses registrados em Ueda: 861

Central telefônica de emergência da Província de Nagano (em japonês)

長野県救急安心センター（#7119）が新設されました

Ao ficar doente de repente ou após se acidentarem, se estiver em dúvida se vai chamar a ambulância ou não, está indeciso se vai ao hospital ou não, poderá utilizar este serviço telefônico.

Enfermeiras e profissionais da área de saúde irão perguntar sobre sua condição física e sintomas, sobre a supervisão de um médico e dar-lhe-ão um conselho.

(este serviço de aconselhamento é gratuito).



Dia de início deste serviço de aconselhamento médico: 1º de outubro de 2023.

Horário de atendimento:

Durante os dias úteis da semana: 19h às 8h da manhã seguinte.

Sábado, domingo e feriados: 8h da manhã até as 8h da manhã seguinte

Ligue sem o código de área, diretamente para #7119

É necessário apertar a tecla do "jogo da velha" antes # e logo em seguida os 4 números.
(telefones de disco ou telefones IP liguem para 026-231-3021)

Público-alvo: para adultos (15 anos ou mais) #7119

Para crianças até antes de completar 15 anos (antes da data de aniversário de 15 anos), utilizar outro telefone de consulta, que é o #8000.

Horário de atendimento do #8000 → todos os dias a partir de 19h até 8h da manhã seguinte.

Se for um caso grave de emergência, não hesite, chame logo a ambulância pelo telefone 119

Mais informações: Nagano-Ken Iryou Seisaku Ka, tel. 026-235-7131

Aconselhamento para famílias com portadores de deficiência mental

上小山びこ会（精神障がい者家族会）による面接相談

Famílias que passam por situações parecidas podem se apoiar mutuamente. Não fique sofrendo sozinho, poderá comparecer e conversar com o nosso grupo.

Dia: 9 de novembro de 2023 (quinta-feira) ou 14 de dezembro de 2023 (quinta-feira)

Horário para ambos os dias: 13h às 16h

Local: Fureai Fukushi Center

Inscrições: Josho Yamabiko Kai Soudan Sen'yo Denwa, tel. 090-1732-1603

Mais informações: Josho Yamabiko Kai Jimukyoku, tel. 0268-24-6687

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

上田市広報 2023 年 10 月表紙の説明

Ao descartar os objetos abaixo, em qual tipo de lixo devem ser descartados?
O aplicativo para telefones celulares contém informações sobre o modo de separar o lixo doméstico.
このごみ、何ごみ? ⇒ Tradução: Quanto a este lixo, que tipo de lixo que é?

Aplicativo disponível em 5 idiomas



Japonês



Inglês



Chinês



Português



Vietnamita



Para baixar o aplicativo

Para abrir a tela de opções



Escolha a sua província
Nagano Ken 上田市
É a 18ª província,
vem logo abaixo de 山梨県。

Escolha a sua cidade
Ueda Shi 長野県
É a 4ª cidade, depois de 安曇野市、飯田市、伊那市。

DOWNLOAD

Escolha o seu bairro (jichikai)
Se não sabe seu jichikai, poderá perguntar na Prefeitura, ou perguntar pros vizinhos que jogam lixo no mesmo local de coleta que o da sua residência.



Android



iphone

Se clicar aqui e depois em cima do endereço, irá aparecer o mapa do local para jogar o lixo.

※丸子・真田・武石地区は、今後公開予定

※Ainda não dá para escolher bairros de Maruko, Sanada e Takeshi. Mas está prevista futuramente a inclusão destes bairros.

DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER




As latas de gás de fogareiro portátil devem ser utilizadas até que todo o gás acabe e a lata fique vazia e depois levar até os weekend recycle.



Este tipo de carregador de celular é perigoso e proibido colocar dentro dos sacos plásticos que são depositados nos locais de coleta de lixo do bairro.
N.T. Além disso, não podem ser despachados dentro das malas do avião. Devem ficar na bagagem de mão.

DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER DANGER

Exposição de arte de moradores estrangeiros de Ueda

外国籍市民アート展

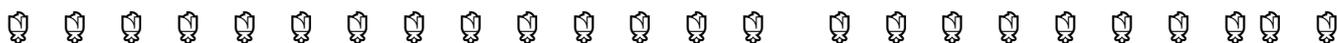
Um grupo de moradores estrangeiros de Ueda estará exibindo suas obras, que incluem fotografias, aquarelas e outros tipos de expressões artísticas. Veja qual é a visão de cada artista em relação ao mundo ao redor e também em relação a Cidade de Ueda.

Dia: 28 de outubro de 2023 (sábado) a 5 de novembro de 2023 (domingo)
(exceto às terças-feiras)

Horário: 9h30min às 16h30min
★no último dia (5 de novembro) termina às 15h.

Local: Shiritsu bijutsukan Ateliê (Museu Santomyuze na sala "Atorie")

Mais informações: Ueda Shi Tabunka Kyosei Suishin Kyokai (AMU), tel. 0268-25-2631



7º Festival de colheita da verdura local Nabo Verde de Ueda

第7回うえだみどり大根収穫祭

Haverá a colheita e a venda de um produto local que a cidade se orgulha em produzir, pois é um legume próprio desta região.

Dia: 29 de outubro de 2023 (domingo)
Horário: 9h30min às 12h
※O evento será cancelado se fizer tempo ruim no dia da colheita.



Local: No terreno em frente ao Shioda no go Mallet Golf.
Endereço: próximo ao Maeyama 2400-1

O que trazer: Para quem for participar da colheita bota comprida, luva, sacola plástica para colocar os nabos que colher ou caixa de papelão, etc.

Mais informações: Ueda Midori Daikon Seisansha Kumiai Jimukyoku, tel. 0268-29-1669
No dia da colheita, telefone de contato do responsável 090-8643-3058 (Yoshida-san)



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 novembro 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



Médicos de Plantão Domingo e feriados **NOVEMBRO 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 Novembro	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
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetria
5 Novembro	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
	Kawanishi 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	
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
12 Novembro	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanōjō 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	Ginecologia e Obstetria
19 Novembro	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	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
23 Novembro	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	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
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田) Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
26 Novembro	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic	Kokubu 1-1-1	0268-75-2890	Diabetologia
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
		Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065

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 Novembro 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 dezembro de 2022 até 15 de janeiro de 2023

⇒ Marque uma consulta para **NOVEMBRO 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	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	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	junho de 2023	2 de Novembro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	janeiro de 2023	24 de Novembro de 2023		
1 ano e 6 meses	abril de 2022	7 de Novembro de 2023		
3 anos	outubro de 2020	10 de Novembro de 2023		
7 meses	abril de 2023	16 de Novembro 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	dezembro de 2022 / janeiro de 2023	13 de Novembro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	abril de 2023	21 de Novembro 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.



Aula de Culinária usando farinha de arroz

米粉料理教室

A professora Miho Ouwashi ensinará receitas de família! Venha preparar receitas que são deliciosas, com o toque da farinha de arroz, que é versátil, dando uma consistência macia e leve e também encorpada, de acordo com cada receita.

Dia: 8 de novembro de 2023 (quarta-feira)

Horário: 10h às 12h, 13h30min às 15h30min

Local: Jonan Kouminkan (18 primeiros inscritos em cada horário)

O curso só será dado se houver no mínimo 6 inscritos.

Dia: 9 de novembro de 2023 (quinta-feira)

Horário: 10h às 12h, 13h30min às 15h30min

Local: Uenogaoka Kouminkan (15 primeiros inscritos em cada horário)

O curso só será dado se houver no mínimo 6 inscritos.

Receitas programadas: doce japonês "mochi" de abóbora utilizando a farinha de arroz, macarrão gratinado e panqueca japonesa "okonimiyaki".

Taxa de participação: 700 ienes

Deverá trazer: avental, bandana, paninho de prato, vasilha para levar os pratos preparados para casa.

Inscrições: a partir de 23 de outubro até o dia 31 de outubro, por telefone.

Atenção: pessoas alérgicas, informar com antecedência sobre suas preocupações quanto a alergias.

Mais informações: Nougyou Seisaku Ka, tel. 0268-23-5122



1ª Feira de Beleza de Ueda

第1回 Ueda Beauty Marché

É um evento em que os participantes irão interagir tendo como tema beleza e saúde, para que fique com o corpo e o espírito brilhando. Profissionais da área estética atuando em Ueda vão se reunir e organizar uma feira em que pessoas de várias idades poderão fazer uso e viver com mais saúde e vitalidade.

Dia e horário: 29 de outubro (domingo), 10h às 15h

Local: Seibu Kouminkan Endereço: 〒386-0027 Ueda shi, Tokiwagi 5-4-34

Mapa: <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/seibuk/4021.html>

Programação: (sendo que algumas cobrarão uma taxa para poder participar) _____

Maquiagem, manicure, coloração, cuidados faciais, couro cabeludo, entre outras atrações.

Experimentar uma seção de auto-cuidados utilizando a ioga e pontos de pressão nos pés.

Participar de fabricação de acessórios e da preparação de pratos com ervas medicinais.

Para as crianças, poderão participar de como trabalhar na área de beleza.

Mais informações: Ueda Beautiful Baton (Adachi) tel. 090-2395-1247

Consulta gratuita com Especialistas em Processos Legais

行政書士無料相談会

A Associação de "Gyosei shoshi" da Região Leste da Província de Nagano estará atendendo gratuitamente. Não precisa fazer reserva.

Dia: 28 de outubro de 2023 (sábado)

Horário: 9h às 12h

Local: Ueda Chuo Kouminkan Dai San Kaigi Shitsu (Sala de reuniões número 3)

Exemplos de consultas que poderão ser feitas: testamentos e heranças, divórcio, vários tipos de contratos, como abrir uma empresa, casamento com estrangeiros, terrenos e mudanças de uso do terreno agrícola, vários tipos de licenças, etc.

Mais informações: Nagano-Ken Gyosei Shoshi Kai Tounshin Shibu Jimukyoku, tel. 080-9288-5712

Inscrições para praticar Jogging lento

Vamos caminhar em Shiodadaira! Com uma uma maior velocidade de caminhada, o efeito é duplo! É um programa de exercícios que pode ser praticado por qualquer pessoa, onde e quando quiser, sem forçar os joelhos e os quadris.

Dia e horário: 23 de novembro de 2023 (quinta-feira de feriado) 10h às 11h

Local de encontro para a partida: Shioda Kouminkan, Estacionamento No. 2

O que trazer: Bebida para hidratação e toalha.

Mais informações: NPO Ueda Mix Sports Club. Tel. 0268-71-5392 (dias úteis 9h às 17h)



1 Aula de balletone, balanço e coordenação física para mulheres

Movimentos que combinam balé, ioga e exercícios para manter a boa forma física, que irão melhorar sua locomoção na vida diária.

Em uma hora de aula foram incluídos exercícios para melhorar a musculatura e o balanço, além de queimar algumas gordurinhas do corpo.

Dia e horário: 6 de novembro de 2023 (segunda-feira) 10h às 11h

Local: Ginásio de Esportes do Parque do Castelo de Ueda, no Kendojo.

Público-alvo: mulheres

Taxa de participação: 700 ienes

O que trazer: bebida para hidratação, tapete de ioga (há para pegar emprestado também)

Inscrições: no máximo até 16h do dia 31 de outubro de 2023 (terça-feira)

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



2 Aulas para uma boa forma física para mulheres

Serão feitos diferentes exercícios a cada aula, com o objetivo também de que a participante perceba a diversão que a atividade física proporciona. Comparecer com uma roupa esportiva para que possa ter liberdade de movimentação para participar da aula.

Dias: 6 de novembro e 27 de novembro de 2023

Horário para ambos os dias: 10h às 11h

Local: Hito Machi Genki Kenko Plaza, 2o andar, no salão "Tamokuteki Hall"

Programação: bola de equilíbrio, aeróbica e musculação.

Público-alvo: mulheres na faixa-etária entre 30 e 50 anos

(não é para comparecer com crianças)

Nº de vagas: 20 primeiras inscritas

O que trazer: tênis que só usa em ambientes internos e bebida para hidratação

Período de inscrições: 23 de outubro a 2 de novembro de 2023

Modo de fazer a inscrição: online, utilizando o código ao lado.

Mais informações: Kenko Suishinka, te. 0268-28-7123



Inscrição
online



電子申請

Cartão para compras para famílias com crianças

子育て家庭優待パスポートなどの更新のお知らせ

Os cartões válidos atualmente estão com o prazo de vencimento até o dia 31 de março de 2024.

A partir do mês de outubro de 2023, serão enviados pelo correio, para as famílias com direito ao cartão, progressivamente.

O novo cartão está impresso com letras em azul claro.

Logo que o novo cartão chegar, já poderá ser utilizado.
O cartão antigo, inutilize-o e descarte no lixo.

Famílias que tem direito a receber o cartão e prazo do cartão

- ① Famílias cujo filho ainda não fez 18 anos.
Famílias com gestante.
※ A data de validade escrita no cartão é 31 de março de 2028, com a ressalva de que a validade para a família será até o filho mais novo fizer 18 anos, até o próximo 31 de março.
- ② Famílias com 3 filhos menores de 18 anos até o final do corrente ano fiscal. O cartão está com a data impressa de validade até 31 de março de 2028, mas para a família só será válido enquanto houver 3 crianças menores de 18 anos na família. Quando uma delas atingir 18 anos e ficarem só 2 crianças com menos de 18 anos, o cartão não poderá ser usado.

Observação: este serviço é fornecido por uma rede de lojas cooperando para auxiliar às famílias que estão criando crianças e conta com a boa-fé dos portadores do cartão utilizando-o corretamente.

Leia com atenção as regras de uso do cartão e siga as normas de utilização.

N.T.: Se necessitar de auxílio na interpretação do texto, entrar em contato com o balcão de atendimento a estrangeiros da Prefeitura de Ueda

Mais informações: Ko sodate · Ko sodachi Shien ka, tel. 0268-23-5106



Novembro é o mês de combate aos maus-tratos infantis

11月は児童虐待防止推進月間です

A colaboração de todos os moradores locais é indispensável para combater os maus-tratos infantis. Se ouvir choro de criança ou voz de adultos gritando e conhece alguma criança que causa motivos de preocupação com a situação em que ela está vivendo, entre em contato pelo telefone ou e-mail abaixo.

Poderá fazer a notificação anonimamente e seu sigilo será guardado.

O Secretaria da Família do Japão proporciona um meio de aconselhamento em que as próprias crianças também podem enviar mensagens e notificação através do LINE.

Pais com filhos menores de 18 anos que quiserem orientação também podem enviar mensagens.

Antes chegar a um ponto em que não aguenta mais esta situação, aconselhe-se o mais rápido possível, para contar com apoio e sair do problema em que se encontra agora.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, kosodate kosodachi shienka, tel. 0268-23-5106

e-mail ✉ kosodate@city.ueda.nagano.jp

Jido soudanjo (Conselho Tutelar) ☎189← Apenas digite estes 3 números para ser atendido.



Cartão para famílias com 1 ou 2 filhos menores de 18 anos ou gestante.



Cartão para famílias com 3 filhos menores de 18 anos



協賛店検索サイト



LINE



17º Festival de outono do Castelo de Ueda 第 17 回上田城紅葉まつり

Dias: 3 a 5 de Novembro de 2023
Horário: 10h às 16h



Local: Gramado abaixo da torre do Parque do Castelo de Ueda "Shibafu Hiroba"

Dia 3 Wadaiko

Dia 4 Apresentação de Samurai e Ninjas no Palco

Dia 5 13h30 às 14h no Palco
Duo Sapatos de Sax e Violão



Nos três dias haverá barracas com a venda de pratos de comida japonesa e de outros produtos. Haverá também o estande de promoção da reconstrução do Castelo de Ueda. Estande de promoção da Reconstrução do Castelo de Ueda "Uedajo Fukugen PR".

41º Sanada Matsuri 第 41 回上田真田まつり

Dia: 5 de Novembro de 2023
Horário: 10h às 16h

Local 1
Centro Comercial de Ueda

Na avenida em frente à Prefeitura de Ueda e na avenida que passa na frente do Museu Ikenami Shotaro
Horário: 10h às 14h

O evento começará com a Cerimônia de Abertura no estacionamento da Prefeitura de Ueda.
Dança tradicional "Shishi Mai"
Saída do Exército de Samurais de Sanada

Local 2
Gramado do Castelo de Ueda "Shibafu Hiroba"
Horário: 14h20min às 16h

Apresentação de batalhão de armas dos samurais



No dia 5 de Nov (dom) o trânsito será interditado durante o Sanada Festival

Horário de interdição do trânsito:
10h às 14h15min

Avenida em frente à Prefeitura de Ueda, desde o Parque de Ueda

Avenida que sai da Estação de Ueda em direção à Rota 18 (em um trecho nas duas direções, no cruzamento com a avenida que passa em frente à Prefeitura de Ueda.



Por quê as cáries aparecem?

むし歯はどうしてできるの？

Dentro da boca há minúsculos seres que não podem ser vistos a olho nu. Um destes seres, a bactéria que provoca as cáries, também está dentro da boca.

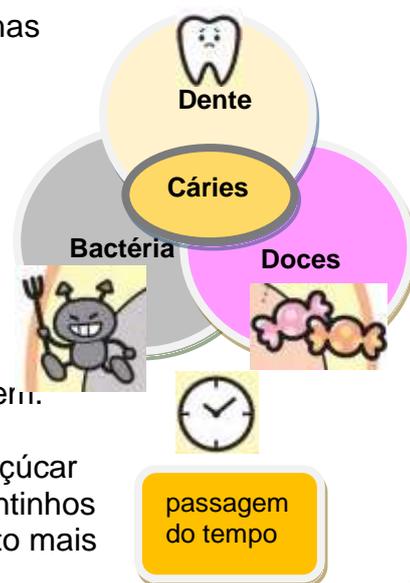
Quando comemos açúcar, que existe em grande quantidade nas balas, sucos, chocolates, refrigerantes.

O dente de leite e o dente permanente que acabou de nascer tem o esmalte mais fino. A aplicação de flúor ou uso de pasta dental com flúor fortalecem os dentes.

A bactéria da cárie, ao comer o doce que ficou grudado no dente, deixa uma substância pegajosa nos dentes. Com o passar do tempo, elas vão se proliferar (se multiplicar) e ficar vivendo ali até uma boa escovação ou o dentista as retirar.

Os doces é a comida das bactérias e ao comer os restos de açúcar dos dentes, as bactérias produzem ácidos, que atacam os dentinhos e fazem pequenos furos nos dentes, que são as cáries. Quanto mais vezes comemos doces, mais as chances de termos cáries.

Mais informações: Kenko Suishin Ka, tel. 23-8244



Vacinação contra o COVID-19 (novo coronavírus)

Telefones para agendar a vacina ou para pedir o cupom de vacinação. 0570-079-567 0268-75-7181

Cupom de vacinação chama-se SESSHUKEN em japonês ⇒ 接種券

Se perdeu o cupom de vacinação e quer a reemissão, em japonês ⇒ 接種券の再発行

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

Kenko Plaza Ueda

〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39. Foto à esquerda



Hito Genki Machi
Kenko Plaza



Godo Chosha em Ueda