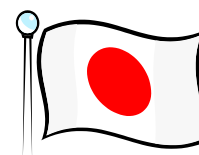


NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年 10月1日号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1308
Edição número 245 — Outubro de 2019
Ano 21 — Tiragem: 450



Inscrições- Casas públicas da Província de Nagano nas Cidades de Ueda e de Tōmi

Inscrições: de 28 de outubro 1º de novembro de 2019

Horário: 8h30min às 17h15min

Local das inscrições: Ueda Gōdō Chōsha, Prédio Minami Tō,
"Nagano Ken Jūtaku kyōkyū kōsha, Ueda Kanri Center".

Endereço do local das inscrições: Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-6

Dia do sorteio: 12 de novembro (terça-feira) 13h30min

A partir de 16 de outubro poderá obter informações sobre os endereços das moradias disponíveis para aluguel dirigindo-se ao Ueda Kanri Center ou na homepage (em japonês).

<http://www.nagano-jkk.jp>

Mais informações: Nagano Ken Jūtaku Kyōkyū Kōsha Ueda Kanri Center. Tel. 0268-29-7010



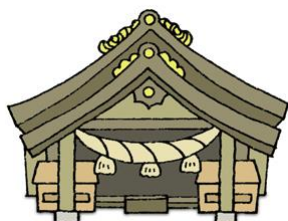
**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**

Se for envolvido em um acidente de trânsito, ligar para o número 110 para chamar a polícia.



Para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda

www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html



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: segunda a sexta de 8h30min às 17h15min, com Marisol H. B.Garcia
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 16h, com Li Xuejing

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º de setembro de 2019

População total de Ueda: 157.173	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.050
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 778	No. de peruanos registrados em Ueda: 200
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 110	Nº. de chineses registrados em Ueda: 964

Como doar roupas que ainda estão boas para o uso

Poderíamos aproveitar o início do outono para separar as roupas de verão e casacos de inverno, separando aquelas peças que estão apenas ocupando espaço e organizando os armários e guarda-roupas, doando os casacos de inverno e as roupas de verão que não tem mais intenção de vestir .

A Eco House, que fica localizada dentro do Ueda Clean Center, recolhe roupas limpas uma vez por mês. Em outubro, será no dia 4 de outubro (sexta-feira) no horário entre 10h e 12h.

Ao visitar a Eco House, se tiver interesse, aproveite também para perguntar pelo "Pakkun", caixa de papelão para compostagem distribuída gratuitamente para as pessoas interessadas.

Mais informações: Eco House, tel. 0268-23-5144 (segunda a sexta, 10h às 16h)

Como jogar fora óleo de fritura Saco de lixo com cor azul

Gordura e óleo de cozinha: O óleo líquido deve ser absorvido por algum tipo de papel toalha.

Nos supermercados, há um cubinho de papel para jogar o óleo dentro.

→ depois é só jogar no saco de lixo **cor azul** da Cidade de Ueda.



Recolhimento de lixos recicláveis aos sábados (Weekend recycle) 10h até meio dia.

Entregue os lixos para os responsáveis e respeite o horário de atendimento

Vamos jogando aos poucos o lixo reciclável que temos em casa.

Papéis, roupas, latas, vidros. Produtos tóxicos (termômetro com mercúrio, pilhas, lâmpadas).

Papelão, caixas de leite lavadas e cortadas, jornal, panfletos, revistas.

Recebem também latas vazias de spray e de gás portátil.

Não precisa abrir furo na lata de spray.

Dias previstos e locais dos supermercados do Weekend Recycle (poderá haver alguma mudança de local de acordo com as condições de cada supermercado).

Para saber o endereço de cada um dos supermercados acima, acesse a seguinte página: www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html

Dia 5 de outubro (sábado)

Tsuruya – Yamaguchi

Delicia Ueda – Kawanishi

Seiyu - Sanada



Dia 12 de outubro (sábado)

Valor- Akiwa

Tsuruya - Kabatake

Tsuruya – Maruko

Dia 19 de outubro (sábado)

Yaofuku – Kosato

A Coop - Shioda



Dia 26 de outubro (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (**BIG**)

Takeshi Chiiki Jichi Center (não é supermercado, é a sub-prefeitura regional).

Festival com muitas atrações para a família

信州上田楽市楽座交流のマルシェ～こだわり自慢大集合

Evento para promover a integração na comunidade, venda de produtos regionais, doces, salgados, entre outras atrações.

Dia: 12, 13 e 14 de outubro (sábado, domingo e segunda) **Local:** Ueda Michi to Kawa no Eki

- ✿venda de produtos agrícolas
- ✿barracas de venda de alimentos e sucos
- ✿exposição e aulas de artesanato
- ✿Jogos e atividades ao ar livre.
- ✿Exposição de mais de 50 Carros favoritos de seus donos
- ✿Simpósio sobre o futuro dos rios Chikuma e Shinanogawa
- ✿venda de cerveja artesanal (para quem não vai dirigir), tacos e carne de caça (veado).

Homepage: <http://www.otoginosato.jp/marche/>

Mais informações: Prefeitura de Ueda, seção Nōsanbutsu Marketing Suishinshitsu, 21-0053

Outubro é mês de pagamento da ajuda para crianças (Jidō Teate)

O valor referente aos meses de junho, julho, agosto e setembro da ajuda para as crianças (jidō teate) será depositado nas contas bancárias durante o dia 10 de outubro (quinta-feira).

Confirme até o final da tarde, atualizando a caderneta do banco, se o valor foi depositado na conta bancária do responsável pela criança.

Se seu filho nasceu recentemente na Cidade de Ueda ou de 0 a 15 anos de idade se mudaram recentemente para a Cidade de Ueda e não completaram os trâmites necessários, é necessário preencher o formulário de inscrição, para que possa receber a ajuda. A ajuda é para crianças até o 3º ano do chūgakkō (aproximadamente com idade de 15 anos).

Para os que ainda não fizeram o pedido de inscrição e para aqueles que já estavam recebendo a ajuda no ano passado mas que ainda não entregaram o formulário de cor de rosa que foi enviado pelo correio no começo de junho, favor preenchê-lo e entregá-lo rapidamente, pois não receberá a ajuda enquanto não entregar o formulário devidamente preenchido.

Mais informações: Kenkō Plaza, Ko sodate ko sodachi shien Ka, tel. 0268-23-5106

Envio do novo Hokenshō Kokumin Kenkō Hoken da Cidade de Ueda

O cartão do Seguro de Saúde da Cidade de Ueda tem validade até o dia 30 de setembro de 2019.

Durante o mês de setembro foram enviados os novos cartões válidos a partir de 1º de outubro de 2019.

Quem é segurado e usa este tipo de cartão, utilize o novo cartão nas consultas médicas.

Para famílias com atraso no pagamento da mensalidade do seguro de saúde, poderá ter o prazo de validade reduzido e poderá não receber o cartão pelo correio, tendo que comparecer ao guichê de atendimento da seção Kokuho nenkin Ka.

Pessoas com mais de 70 anos receberão o cartão com prazo de validade até 31 de julho de 2020, pois a partir desta data haverá um novo cartão agregando o cartão para idosos (kōrei jukyūshashō).

Obs.: Moradores registrados em Ueda que não têm cartão de saúde vinculado ao trabalho (shakai hoken) como titular ou como dependente, podem e devem fazer a inscrição para receber desconto de 70% nas consultas médicas, trazendo um documento de identidade, inkan e data de saída do shakai hoken.

Novos moradores que eram inscritos em outra cidade, recebem um novo cartão emitido pela Cidade de Ueda, a não ser que apresente o cartão do shakai hoken ou outro equivalente. O valor cobrado mensalmente depende da renda declarada da família no ano fiscal anterior.

Mais informações: Kokuho Nenkin Ka, tel. 0268-75-7121

Creches de Ueda - Abertas inscrições para o ano letivo de 2020

A partir do dia 1º de outubro (terça-feira) já estarão à disposição dos interessados os formulários de inscrição para as creches no ano de 2020 na seção Hoiku Ka, que fica dentro do Kenkō Plaza Ueda. Os formulários a serem preenchidos são o pedido de autorização para frequentar a creche (Nintei Shinseisho) e pedido de matrícula (Nyūen mōshikomisho). Preencher e entregá-los no dia da inscrição. Outros documentos que também são necessários, estão explicados no panfleto Hoikuen Nyūen no Shiori. Se tiver dúvidas entrar em contato com a seção da prefeitura responsável por creches (Hoiku Ka).

Dia, local e horário para as inscrições

Datas: **5 e 6 de novembro (terça e quarta-feira)** Local: diretamente na creche de sua preferência

Horário: 12h às 18h

Procedimento: entregar os formulários preenchidos.

Para quem não entregou os formulários de inscrição nos dias 5 e 6 diretamente na creche preferida, deverá entregar os documentos necessários nos dias **7 e 8 de novembro (quinta e sexta-feira)** em um dos seguintes locais: na seção Hoiku Ka do Kenkō Plaza de Ueda ou nas na seção Shimin Sābisu Ka das sub-prefeituras de Maruko, Sanada ou Takeshi, de 8h30min às 19h.

Ao preencher o formulário, escreva o nome de 3 creches em ordem de sua conveniência. Será dado preferência a sua 1ª escolha, mas se houverem muitos pedidos, poderá ser obtida somente a vaga da creche de sua 2ª ou 3ª escolha.

Condições para que a criança possa frequentar a creche do tipo hoikuen ou nintei kodomo en, os responsáveis pela criança terá que atender a alguma das condições abaixo:

- 1) Trabalhar mais que 64 horas por mês.
- 2) A mãe/responsável está grávida ou no período imediatamente pós-parto
- 3) Estar doente, com ferimentos ou ser portador de deficiência
- 4) Estar cuidando em tempo integral de um parente doente ou inválido que mora junto.
- 5) Estar se recuperando dos efeitos de um desastre natural
- 6) Estar procurando emprego continuamente
- 7) Estar estudando ou em treinamento profissional
- 8) Há a ameaça de violência doméstica ou abusos
- 9) A responsável está em licença-maternidade mas foi aprovada a necessidade da criança continuar frequentando a creche.

Condições para que a criança possa frequentar a creche pública do tipo kōritsu yōchien

A criança precisa ter 3 anos completos.

Pagamento da mensalidade da creche

Será definido posteriormente o preço da mensalidade para cada criança que frequentará a creche.

Em abril de 2020 será enviada uma carta para cada residência com o preço referente a cada mensalidade do 1º semestre, que vai de abril a agosto de 2020. Em Setembro de 2020 será enviada outra carta comunicando o preço que deverá ser pago referente as mensalidades do 2º semestre, que vai de setembro de 2020 a março de 2021.

Cronograma de eventos importantes

5 a 8 de novembro de 2019 → Período para a entrega dos documentos de pedido de inscrição

Novembro de 2019 a janeiro de 2020 → Avaliação dos pedidos

Começo de fevereiro de 2020 → Envio pelo correio do resultado do pedido

Final de fevereiro de 2020 → Reunião para explicar sobre a entrada na creche

Começo de abril de 2020 → Cerimônia de entrada na creche

Abril de 2020 → Será definida e comunicada a quantia a ser paga pela mensalidade da creche para o corrente semestre letivo.

Kyūjitsu Hoiku - Creche nos feriados

Para as crianças matriculadas nas creches, se por motivos de trabalho do responsável for necessário que a criança vá para a creche durante o feriado.

Ichiji Azukari - Usar a creche apenas temporariamente

Mesmo para as crianças não matriculadas na creche, em caso de algum evento de curta duração tais como trabalho esporádico do responsável, parto, doença, funeral, etc. É um serviço pago. Consulte cada creche para obter mais detalhes.

Para obter mais informações:

- 1) Prefeitura de Ueda Shi seção Hoiku Ka, tel. 23-5132
- 2) Diretamente nas creches
- 3) Nas sub-prefeituras (Chiiki Jichi Center) Seção Shimin Sābisu Ka de Maruko, tel. 42-1039,
Seção Shimin Sābisu Ka de Sanada tel. 72-2203, Seção Shimin Sābisu Ka de Takeshi, tel. 85-2067

Vacinação contra Influenza para idosos – a partir de 1º de Outubro

Período: 1º de Outubro até 31 de Dezembro **Local:** Veja a tabela abaixo.

Público-alvo:

1) moradores com endereço na Cidade de Ueda, com 65 anos completos ou mais e que desejam tomar a vacina contra influenza.

2) Moradores com 60 anos completos e que ainda não fizeram 65 anos também poderão receber esta vacina desde que possuam a Carteira de Grau 1 de Portadores de deficiência física (Shintai Shōgaisha Techō-Ikkyū) para doenças do coração, dos rins, do pulmão ou Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA ou AIDS em inglês) ou que tenham Atestado Médico que comprovem a deficiência com equivalente nível de gravidade.

Taxa: 1,300 (mil e trezentos) ienes. Para quem recebe a ajuda de sobrevivência (Seikatsu Hogo), a taxa será gratuita ao apresentar o cupom (muryō jyushin shō) emitido pela prefeitura.

O que levar: documento que comprove a idade e o endereço (cartão do seguro de saúde, carteira de motorista, etc.) e termômetro (para medir a temperatura corporal).

Como proceder: ① telefonar para uma clínica/hospital abaixo e marcar um horário para receber a vacina "kōreisha no infuruenza wakutin yobō sesshu". ② receber a vacina em um dia em que esteja bem de saúde ③ quando chegar à clínica para receber a vacina, medir a própria temperatura e preencher o formulário médico (yoshinhyō).

Instituições médicas credenciadas para a vacinação contra influenza para idosos no ano de 2019

Região (chiiki) de Ueda	Bairro	Telefone
Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda	27-2200
Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda	25-2515
Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi	27-2737
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi	26-1144
Hōden Shinryōjo	Tonoshiro	29-1220
I Naika Clinic	Kosato	21-3737
Kosato Clinic	Kosato	28-4111
Sakura Family Clinic	Kosato	71-6265
Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2	23-0386
Ueda Byōin	Chūō 1	22-3580
Kōda lin	Chūō 1	22-0859
Satō Ichō Ka Naika	Chūō 1	22-2342
Nisshindō lin	Chūō 3	22-0558
Miura Sanfujinka	Chūō 3	22-0350
Clinic Okada	Chūō 6	24-2662
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1	26-8200
Andō Byōin	Chūō Nishi 1	22-2580
Miyashita lin	Chūō Nishi 1	22-4328
Yanagisawa Byōin	Chūō Nishi 1	22-0109
Tanaka Clinic	Tokiiri 1	23-5757
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1	24-1222
Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2	75-7518
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2	22-0759
Ōtani Geka·Ganka	Tokida 3	27-2220
Iijima Jibi Inkō Ka lin	Ōte 1	22-1270
Murakami lin	Ōte 1	22-3740
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5	27-7700
Yoda lin	Tokiwagi 5	28-1223
Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki	29-1112
Suwagata Clinic	Suwagata	25-5556
Ueda Tōseki Clinic	Gosho	27-3006
Jōnan lin	Gosho	22-3481
Handa Junkanki Ka Naika lin	Nakanojō	28-0888
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō	23-5566
Mihara Naika lin	Nakanojō	27-6500
Asamura Jibi Inkō Ka Clinic	Akiwa	28-8733
Takano Geka lin	Akiwa	22-8266
Ueda Seikyō Shinryōjo	Kamishiojiri	23-0199
Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida	35-3330
Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida	35-5252
Kanai lin	Kokubu	22-9716
Harada Naika Clinic	Ōya	36-0520
Kangawa Clinic	Aokubo	34-5151
Saitō Geka lin	Aokubo	35-0887
Aozora Clinic	Uedahara	75-1100

Região (chiiki) de Ueda	Bairro	Telefone
Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara	28-1211
Ikeda Clinic	Uedahara	22-5041
Uedahara Life Clinic	Uedahara	22-0873
Uedahara Ladies and Maternity Clinic	Uedahara	26-3511
Hibi Yūichi Clinic	Uedahara	21-0721
Koizumi Clinic	Koizumi	81-0088
Iijima lin	Tsuiji	22-5011
Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji	29-8686
Mori Locomo Clinic	Shimonogō	38-1313
Yamada Naika lin	Shimonogō	26-8181
Research Park Clinic	Shimonogō	37-1133
Kōda Clinic	Koaso	38-3065
Kawanishi lin	Hoya	38-2811
Gono lin	Kojima	38-0101
Shioda Byōin	Nakano	38-2221
Hashimoto lin	Maita	38-2033
Wakata Naika	Shinmachi	38-2540
Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota	31-1411

Região (chiiki) de Maruko	Bairro	Telefone
Kakeyu Byōin	Kakeyu Onsen	44-2111
Misayama Byōin	Kakeyu Onsen	44-2321
Soyokaze Byōin	Shiokawa	35-0305
Tsukahara Clinic	Shiokawa	75-5544
Kishi lin	Kamimaruko	42-2679
Tsukahara lin	Kamimaruko	42-5558
Nakayama lin	Nakamaruko	42-6501
Maruko Chūō Byōin	Nakamaruko	42-1111
Okiyama lin	Nagase	42-3451
Yamaura Naika Clinic	Nagase	71-0170
Ikuta Jibi inkō Ka lin	Ikuta	41-1187
Ōkubo lin	Ikuta	42-6465

Região (chiiki) de Sanada	Bairro	Telefone
Sanada Clinic	Osa	72-0711
Motohara Clinic	Motohara	72-5550
Kobayashi lin	Soehi	75-3555

Região (chiiki) de Takeshi	Bairro	Telefone
Takeshi Shinryōjo	Shimotakeshi	85-3308

Outras regiões	Bairro	Telefone
Kokuho Yodakubo Byōin	Nagawamachi Furumachi	68-2036

Festa Internacional da AMU Ueda 2019

Ueda Tabunka Kōryū Festa

Data: 27 de outubro (dom) **Horário:** 10h às 16h **Local:** Chūō Kōminkan (Ueda shi Zaimoku chō 1-2-3)
Entrada e participação: gratuita
Horário para degustação dos pratos internacionais: 11h30min até 12h30min
Horário da apresentação das atrações no palco: 13h30min até 16h
Horário de exposição das barracas representando os países: 10h até 13h30min

Cada barraca representará um país ou uma associação com exposição de painel com fotos e haverá também barracas com pratos típicos que poderão ser apreciados durante o horário do almoço.

Mais informações: Ueda-shi tabunka kyōsei suishin kyōkai (Associação Multicultural de Ueda - AMU), telefone 0268-25-2631

Vamos manter a região em que moramos segura

Zenkoku Chiiki Anzen Undō (全国地域安全運動)

11 a 20 de outubro de 2019

Período em que voluntários estarão fazendo patrulhas para promover a segurança nas ruas.

Cada morador de Ueda é aconselhado a confirmar as condições de segurança pessoal deixando sempre as portas do carro e da residência trancados com chave.

É pedido também colaboração de cada pessoa para contribuir para a segurança das crianças no trajeto de ida e volta das escolas e creches. Diminua a velocidade ao passar pelo trajeto escolar ou ao avistar crianças nas ruas.

Tendo um relacionamento cordial com a vizinhança, cumprimentando e conhecendo quem mora por perto, ajuda a evitar a entrada de malandros com más intenções, que tenta enganar idosos aplicando golpes e estelionatos.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seikatsu Kankyō Ka, tel. 0268-22-4140

Aqua Aki Matsuri アクア秋まつり

Se chover, evento será cancelado.

Dia: 14 de outubro (feriado-segunda) Horário: 10h às 12h

Local: estacionamento do Aqua Plaza Ueda

Atrações: mercado de pulgas, caminhão de bombeiro, exposição e venda de produtos.

Mais informações: Aqua Plaza Ueda, tel. 0268-26-2626

Ajudante de agricultura アグリサポーター

Pessoas com boa saúde e que têm interesse em agricultura.

Local de trabalho: principalmente nas regiões de Hōden, Kamishina e Shioda.

Descrição do trabalho: produção de frutas, com aula sobre o modo de trabalhar.

Mais informações: Agri Supporter Jimukyoku, tel. 0268-22-0740

Takeshi Tomoshihi Hakubutsukan

武石ともしび博物館 (月曜日休館) Fechado todas as segundas-feiras

Chá Maccha e iluminação com velas em lanternas feitas com bambu natural.

Dia: 5 de outubro (sábado) Horário: 18h às 20h

Taxa: 400 ienes

Entrada gratuita para crianças e jovens estudantes até o kōkō que moram em Ueda.

Passar pela entrada, se houver algum adulto que paga a entrada, efetuar o pagamento e poderá visitar o jardim, as salas de exposição e tomar uma chávena de chá do tipo maccha (ou matcha).

Exposição de quimonos de seda até o dia 27 de Outubro de 2019

わたしと紬とあかりと UEDA SILK 展

A seda de Ueda é famosa por sua qualidade e está entre as três mais famosas do Japão.

Confecção de Velas

Precisa fazer inscrição antecipada (pode ser no próprio dia) e é cobrada taxa de 200 ienes.

Mais informações: Museu de Iluminação Takeshi Tomoshihi Hakubutsukan, 0268-85-2474

Caminhada Nórdica em Maruko

ポールを使って歩く in 丸子 Pōru wo tsukatte aruku in Maruko

Primeiro haverá 30 minutos destinados à explicação de Nordic Walking por um instrutor da Associação de Caminhada Nórdica de Shinshu Ueda.

Depois, começará a caminhada partindo de Maruko Bell Park até a Vinícola Mariko.

Haverá dois tipos de curso de caminhada, uma de 3 km e outra com 8 km.

Dia: 27 de outubro (domingo) Mesmo que chova, haverá a caminhada.

Horário para chegar ao local de encontro: 8h30min Horário da caminhada: 9h às 11h

Local de encontro: MARUKO BELLPARK Endereço: Ueda-Shi, Nakamaruko 1821-2

O que levar: água, chapéu, toalha, bastão (há empréstimo gratuito), capa de chuva

Inscrições: 8 a 18 de outubro pelo telefone abaixo. Número de vagas: 30 primeiros inscritos

Mais informações: Shinshū Ueda Nordic Walking Kyōkai Jimukyoku, tel. 0268-24-1812

Caminhada de outono em Kakuma Keikoku (Sanada)

角間溪谷紅葉ウォーキング Kakuma keikoku kōyō walking

Para quem pode participar de um evento de caminhada durante a semana, numa quarta-feira.

Se for chuva fraca, a caminhada acontecerá. Se chover muito, será ensinado o modo correto de caminhar e serão feitos exercícios leves no Ginásio de Esportes de Sanada (Sanada Taiikukan).

Dia: 23 de outubro (quarta-feira) Horário de encontro: 9h até 9h15min

Local de encontro: estacionamento do Nihon Mussen (Sanada Machi, Osa 2400)

Horário da caminhada: 9h30min às 12h30min Número de vagas: 30 primeiros inscritos

O que levar: bastão de caminhada (em caso de ter um em casa), água, chapéu, pedômetro (contador de passos), capa de chuva (se chover, traga um tênis com a sola limpa)

Inscrições: Sanada Sports Club, tel. 0268-72-2657 (a partir de 14h, fechado às terças-feiras)

Caminhada de outono em Takeshi

たけし紅葉めぐりウォーキング Takeshi Kōyō Meguri Walking

Percurso de 4 km caminhando pela paisagem de folhas de outono.

Caminhada desde Takeshi Kenko Center (武石健康センター) até Takigasawa Dam (Represa de Takigasawa-滝ヶ沢ダム).

A caminhada será feita mesmo que chova um pouco. Se a chuva for forte, serão feitos exercícios leves no Ginásio de Esportes de Takeshi (Takeshi Tai iku kan).

Dia: 19 de outubro (sábado) Horário de encontro: 9h

Local de encontro: estacionamento do Centro de Turismo Takeshi Kankō Center (武石観光センター 駐車所)

Horário da caminhada: 9h15min às 12h30min Número de vagas: 30 primeiros inscritos

O que levar: água, chapéu, toalha, capa de chuva e em caso de chuva forte, como serão feitos exercícios no ginásio coberto, levar também tênis com a sola limpa, exclusivo para uso em ambiente interno).

Inscrições: de 20 de setembro até 11 de outubro, no Takeshi Sports Kyokai, tel. 0268-85-2280

7º Concurso de CG para crianças de Ueda

第7回上田地域こどもCGコンクール

É um concurso de desenho feito no computador ou com tablet. Seria muito interessante receber muitos desenhos das crianças do shōgakkō e do chūgakkō da Região de Ueda.



Obras que serão recebidas: imagem estática feita no computador, no tablet, etc.

Tema: é livre, de escolha da criança.

Quem pode participar: alunos das escolas shōgakkō e chūgakkō da Região de Ueda.

Prazo de envio: até 31 de outubro de 2019 (quinta-feira)

Por e-mail serão aceitos desenhos enviados até 24:00.

Atenção: os desenhos enviados não serão devolvidos e deverão ser obras originais.

1º modo de envio: pela agência de correio

Enviar o desenho digital nos formatos CD-R, DVD-R para o endereço abaixo.

Além do desenho, enviar uma folha com os seguintes dados do autor do desenho:

nome da criança, endereço, telefone, escola, série em que está estudando e o título dado ao desenho.

〒386-1211 Ueda-Shi Shimonogo 812-1 Ueda Multimedia Joho Center

2º modo de envio: mandar os dados e a imagem digital por e-mail.

No texto do e-mail informar o nome da criança autora do desenho, endereço, telefone, escola, série em que está estudando e o título dado ao desenho.

E enviar o desenho digital como arquivo anexo ao e-mail.

Mais informações: Multimedia Jōhō Center, tel. 0268-39-1000

Veja o código QR ao lado ou acesse a homepage do Multimedia Joho Center.

<https://www.unic.jp/2019/kodomocg>



Exames para bebês em Outubro de 2019 (4 meses a 3 anos de idade)

Peça o seu formulário em português e leve-o preenchido, entregue-o na recepção e pegue seu número de atendimento. Demora de 2 a 3 horas até terminar todos os exames.

O local da maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda

Abreviação: Kenko Plaza (KP) ☎Tel. 23-8244

Exceções:

- 1) Moradores de Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida: 4 meses e 7 meses → Kawanishi Kōminkan.
- 2) Moradores de Shioda e Kawanishi: 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos, 3 anos → Shioda Kōminkan.
- 3) Moradores de Maruko, Sanada e Takeshi → Vide tabelas abaixo para cada região.

mora em Ueda	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê e local de moradia	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção	
Exame	4 meses	16 a 31 de maio de 2019	2	quarta	Ueda	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de junho de 2019	18	sexta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em maio de 2019	1	terça	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 31 de março de 2018	8	terça	Ueda		
		1 a 15 de abril de 2018	23	quarta			
	2 anos	1 a 15 de julho de 2017	10	quinta	Ueda		12:30 até 13:15
		16 a 31 de julho de 2017	30	quarta			
		Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em julho / agosto de 2017	29	terça	Shioda		
	3 anos	1 a 15 de setembro de 2016	4	sexta	Ueda		12:30 até 13:30
		16 a 30 de setembro de 2016	17	quinta			
Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em agosto / setembro de 2016		11	sexta	Shioda			
Aula	7 meses	16 a 28 de fevereiro de 2019	3	quinta	Ueda	9:20 até 9:45	
		1 a 15 de março de 2019	16	quarta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em março de 2019	24	quinta	Kawanishi		
	1 ano	1 a 15 de outubro de 2018	9	quarta	Ueda		
		16 a 31 de outubro de 2018	30	quarta			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em outubro de 2018	31	quinta	Shioda		

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de novembro e 15 de dezembro de 2018 ⇒ agendar uma consulta para OUTUBRO de 2019.

O local do exame/aula para quem mora em Maruko é no Maruko Hoken Center ☎ Tel. 42-1117

mora em Maruko	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	maio de 2019	3	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
	10 meses	dezembro de 2018	25	sexta		
	1 ano e 6 meses	março de 2018	1	terça		
	2 anos	agosto / setembro de 2017	15	terça		
Aula	7 meses	março de 2019	24	quinta		9:30 até 9:45

O local do exame/aula para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎ Tel. 72-9007

mora em Sanada	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	maio / junho de 2019	10	quinta	Sanada	12:20 até 12:40
	1 ano e 6 meses	fevereiro a março de 2018	16	quarta		12:45 até 13:00
Aula	7 meses	março de 2019	29	terça		9:30 até 9:40
	1 ano	julho / agosto / setembro de 2018	25	sexta		9:30 até 9:40

O local dos exames para quem mora em Takeshi depende da idade do bebê ☎ Tel. 85-2067 .

A maioria dos exames é no Takeshi Kenkō Center.

Atenção para o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi , que é realizado no Maruko Hoken Center.

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	maio de 2019	3	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
Aula	1 ano	setembro / outubro / novembro de 2018	21	segunda	Takeshi	9:30 até 9:40

Exames de saúde para crianças de 0 a 3 anos de idade

A Cidade de Ueda é subdividida em 4 regiões (chiiki), que são Ueda , Maruko, Sanada e Takeshi.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Ueda → vide Caso A e caso B para exame de 10 meses.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Maruko, Sanada e Takeshi → Pular o caso A e B, vide Caso C.

Caso A) Os exames de bebês para de Ueda são no Kenkō Plaza, com três exceções:

- 1) moradores dos distritos de Shioda e Kawanishi fazem exame de 4 meses e a aula de 7 meses no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos no Shioda kōminkan.
- 2) Kawabe · Izumida, cujos exames de 4 meses e a aula de 7 meses são no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos são no Kenkō Plaza Ueda.
- 3) moradores de Maruko, Sanada e Takeshi fazem todos os exames nos Hoken ou Kenkō Center locais, incluindo o exame de 10 meses do bebê (vide Caso C).

Veja abaixo a lista de bairros (jichikai) que pertencem a Shioda, Kawanishi e Kawabe · Izumida.

Shioda: Shimogumi, Fujiyamanakagumi, Narao, Hiraiji, Suzuko, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaiminami, Maita, Yagisawa, Hachimai, Gakkaikita, Serēno Yagisawa, Jūnin, Shioda Shinmachi, Higashimaeyama, Nishimaeyama, Tedzuka, Yamada, Nogura.

Kawanishi: Nikoda, Oka, Urano, Kōdo, Fujinoki, Uranominamidanchi, Koizumi, Shimomuroga, Kamimuroga, Hibarigaoka.

Kawabe: Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonogō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) 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 um exame individual do bebê

Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26—3511	Terça, quarta e sexta-feira: 9h e 16h Sáb, dom: 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22—3580	Terça e quarta-feira das 14h~16h
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26—1144	Terça-feira das 14h~14h30
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38—3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5-1-19	TEL.27—7700	Segunda a sexta-feira, a partir das 14h30
Shioda Byōin	Nakano 29-2	TEL.38—2221	Terça-feira à tarde: até 17h
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26—8200	Segunda-feira das 15h~16h
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23—5566	Terça a sexta-feira de manhã
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22—0759	Terça, quinta e sexta-feira: 15h Quarta-feira: 13h
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22—3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26—8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (atende a 1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24—1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (clínica é fechada às sextas-feiras)

Caso C) **Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi (incluindo o exame de 10 meses do bebê)**

Para os moradores de Maruko, Sanada e Takeshi todos os exames/ aulas são no Maruko Hoken Center ou Sanada Hoken Center, respectivamente, incluindo também o exame de 10 meses do bebê. Para os moradores de Takeshi, os exames são no Takeshi Kenkō Center. (Atenção ao exame de 4 meses de Takeshi, que é realizado no Maruko Hoken Center).

Prevenção de acidentes para bebês com 4 a 7 meses

Quando algum objeto provoca a curiosidade de bebês com 5 a 7 meses, ele provavelmente vai querer saber o que é isso, colocando o objeto na boca. Além disso o bebê ganha mais mobilidade, conseguindo virar o corpo quando está deitado e aprende a ficar sentado. Objetos que antes estavam fora do alcance do bebê, agora já podem ser pegos por suas mãozinhas.

Para evitar que o bebê engula objetos estranhos e perigosos, mantenha em local seguro objetos tais como maquiagem, produtos de beleza, remédios, cigarros, pilhas, especialmente aquelas redondinhas pequenas utilizadas em relógios, brinquedos, etc.

Se ocorrer algum acidente, mantenha a calma e preste os primeiros socorros simples que puder e leve a criança ao médico ou entre em contato com algum serviço de atendimento a emergências.

Veja também o panfleto em japonês o "Guia para doenças e machucados que acontecem de repente".

「こどもの急な病気・ケガ～困った時のガイドブック」

Mais informações: Ueda Shi Ko Sodate Ko Sodachi Shien Ka, telefone 0268-75-2416

Atendimento médico de Emergências Noturnas



- Convulsões → Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente uma ambulância, ligando 119.

Emergências noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc.

- ▲ Se precisar de um médico no horário de **19h até 23h (22h30min)**
★ **Atende todos os dias em outubro (incluindo os sábados-domingos -feriados)**

- ▲ **Telefone antes de ir ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**
Telefone informando a condição do paciente e compareça até 22h30min.



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

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 Iryou Center (antigo Nagano Byōin) . A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** fica antes de passar pela cancela do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryou Center . A cancela é aquela barra que levanta quando o carro passa para entrar no estacionamento. Olhando a cancela de frente, antes de entrar, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

Foto do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** ➡ **Endereço: Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21**
上田市内科小児科 初期救急センター

Levar:

- 1) **cartão de seguro médico (hokenshō)**
- 2) **dinheiro**

Se for criança até 15 anos, levar a caderneta Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō (imagem ao lado), que dá direito a descontos nos pagamentos em hospitais e farmácias.

Se estiver tomando remédios, levar também a caderneta de remédios da farmácia (kusuri techō) ou algo que possa informar os remédios que está tomando.

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費医療番号	
受給者番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 数	1レセプトにつき上限300円
通 院	1レセプトにつき上限300円
医師報酬	1レセプトにつき上限300円
訪問看護	1レセプトにつき上限300円
入院時食事療養費	徴収なし
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
受給者住所	
交付年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証
Caderneta Fukushi Iryōhi
Jyukyūshashō

- ★ Se precisar de um médico de emergência **depois de 23h**
➡ **Ligue para o corpo de bombeiros (atendimento em japonês)**

Honbu (região central) **0268-26-0119** Nanbu (região sul) **0268-38-0119**
Tōhoku (região nordeste) **0268-36-0119** Kawanishi **0268-31-0119**

Se tiver, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro.
Pacientes até 15 anos levar ,se tiver, a caderneta azul clara Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō.
Para pacientes que estejam tomando remédios, levar a caderneta da farmácia (kusuri techō).

■ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados
Horário: 9h às 15h Local: Shika Kinkyū Center Endereço: Zaimokuchō 1-3-6 Tel.: 0268-24-8020
6+

Médicos de Plantão Domingo e feriados OUTUBRO de 2019
O horário de atendimento é de 9h às 18h

Para quem é segurado, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō)
Crianças que tiverem a caderneta azul claro (Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō), levar também.

Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Telefone	Especialidade
6 dom	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Suwagata Clinic	Suwagata 888	0268-25-5556	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
13 dom	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Cirurgião
14 seg	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Cirurgião / Otorrino
20 dom	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Izumi Ganka	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	0268-75-8641	Oftalmologista
22 ter	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	0268-24-1222	Pediatra
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	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
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujnka Naika lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
27 dom	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Iijima lin	Tsuiji 188	0268-22-5011	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia

