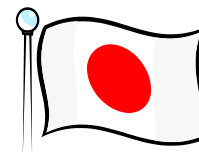


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和2年8月1日号



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 255 — Agosto de 2020  
Ano 22 — Tiragem: 450



## Distribuição de alimentos para estrangeiros afetados pela crise

Nesta época de crise financeira causada pelo coronavírus, a AMU (Associação Multicultural de Ueda) arrecadou alimentos, que serão distribuídos para as 100 primeiras pessoas por ordem de chegada.

**Dia:** 8 de agosto de 2020 (sábado)

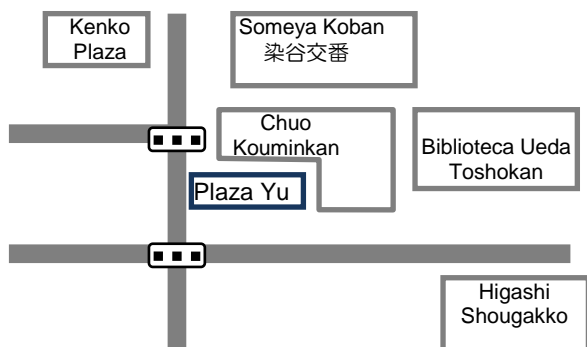
**Horário:** 10h às 11h

**Local:** UedaShi Chuo Kouminkan, ao lado do Ueda-Shi Bunka (Cultural) Center  
Poderá utilizar o estacionamento do Kenko Plaza ou do Ueda Shiritsu Toshokan (biblioteca).



A foto mostra o pátio externo entre os prédios do Chuo Kouminkan e do Plaza Yu.

A distribuição está prevista para ser feita no local indicado na foto abaixo, ao lado das mesas de madeira.



**Endereço:** Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-3

**TEL para informações:** AMU, tel. 0268-25-2631

**TEL para usar no GPS/navegador:** 0268-22-0760

**Atenção:** o local de distribuição **não** é na sede da AMU.

Foto do local: Ueda Shi Chuo Kouminkan



**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](http://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 e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h, com Marisol H. B.Garcia  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h, com Li Xuejing  
Em espanhol: segunda, quarta e sexta, 9h às 15h.

## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º julho de 2020	
População total de Ueda: 156.022	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.896
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 729	No. de peruanos registrados em Ueda: 184
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 100	Nº. de chineses registrados em Ueda: 944

## Coleta de lixo durante o feriado de Agosto

Nos dias da semana de 10 a 14 de agosto a coleta de lixo nos bairros será feita normalmente. O serviço de recebimento direto de lixo na Estação de Tratamento de Lixo não atenderá no dia 10 de agosto, atendendo normalmente nos dias 11 a 14 de agosto.

## Coleta da Fossa Séptica durante o feriado de Agosto

Para quem utiliza o serviço de coleta de fossa séptica (Kumitori) atenção pois o serviço será interrompido nos dias 13, 14, 15 e 16. No dia 8 (sábado) atenderá só no período da manhã.

Mais informações sobre fossa séptica: Prefeitura de Ueda, Seção Seikatsu Kankyō Ka, telefone 0268-23-5120

## 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](http://www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html)

### Dia 1 de agosto (sábado)

Tsuruya – Yamaguchi

Delicia Ueda – Kawanishi

Seiyu - Sanada



### Dia 8 de agosto (sábado)

Valor- Akiwa

Tsuruya - Kabatake

Tsuruya – Maruko

### Dia 15 de agosto (sábado)

~~Yaofuku – Kosato~~

~~A Coop – Shioda~~



### Dia 22 de agosto (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (BIG)

Takeshi Chiiki Jichi Center (na sub-prefeitura regional).

## Exames para bebês em Agosto de 2020 (4 meses a 3 anos de idade)

**Alguns exames dos bebês foram adiados ou cancelados por causa do novo coronavírus. Verifique com atenção as tabelas abaixo e telefone se tiver alguma dúvida.**

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.

Lista para moradores dos bairros centrais de Ueda, de Shioda e de Kawanishi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do Exame	Local	Horário
4 meses	16 a 31 de março de 2020	6 de Agosto	Ueda KP	Será enviada uma carta informando o horário individual
4 meses	1 a 15 de abril de 2020	25 de Agosto	Ueda KP	
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em março de 2020	7 de Agosto	Ueda KP	
1 ano e 6 meses	bebê nasceu no período entre 16 de janeiro e 15 de fevereiro de 2019	Adiado ou cancelado		
2 anos	bebê nasceu no período entre maio de 2018 e o bebê nasceu em maio ou junho de 2018			
3 anos	Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em junho ou julho de 2017			
7 meses	16 de dezembro de 2019 a 15 de janeiro de 2020	Cancelado		
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em janeiro de 2020			
1 ano	bebê nasceu em agosto de 2019 Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em agosto de 2019			

Quem tem endereço registrado na Região Central de Ueda deve marcar um horário em uma clínica ou hospital credenciada pela Cidade de Ueda para realizar exames de 10 meses do bebê.

Veja lista de clínicas na próxima página.

Apenas para bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de setembro e 15 de outubro de 2019 ⇒ agendar uma consulta para **AGOSTO** de 2020.

O local do exame/aula para quem mora em **Maruko e Takeshi** é no Maruko Hoken Center  
Inclusive o exame de 10 meses do bebê.

☎ Tel. 42-1117

Lista para moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do	Local do exame	Horário
4 meses	março de 2020	6 de Agosto	Maruko	Será notificado por carta
10 meses	outubro de 2019	28 de Agosto		
1 ano e 6 meses	janeiro de 2019	4 de Agosto		
2 anos	junho / julho de 2018	Adiado ou cancelado		
7 meses	janeiro de 2020	Cancelado		

O local do exame/aula para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center  
Inclusive o exame de 10 meses do bebê

☎ Tel. 72-9007

Lista para moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do	Local do exame	Horário
4 meses	março / abril de 2020	20 de Agosto	Sanada	Será notificado por carta
1 ano e 6 meses	dezembro de 2018 a janeiro de 2019	Adiado ou cancelado		
2 anos	maio / junho / julho de 2018			
7 meses	janeiro de 2020	Cancelado		
1 ano	junho / julho de 2019			

## 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, Suzuki, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaminami, 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, Shimonojō, 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)

A partir de junho de 2020 há uma nova clínica credenciada para exame de 10 meses do bebê da Região de Ueda.

Sakura no Oka Kodomo Clinic 桜の丘クリニック Ueda Shi Kojima 699-1 TEL 0268-71-6171

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 aos exames das crianças de Takeshi, que são realizados no Maruko Hoken Center).

\*\*\*\*\*

## Cuidados para prevenir a Insolação (Nechūshō) e coronavírus

Para evitar o coronavírus, estamos usando máscara mesmo no verão. Mas se estiver com muito calor, retire a máscara para poder respirar melhor e ficar mais confortável. É perigoso colocar máscaras em crianças até 2 anos, não sendo aconselhável seu uso. As crianças até 2 anos ainda não conseguem controlar a temperatura corporal a contento, tendo este mecanismo ainda não desenvolvido completamente. Comparado com os adultos, as crianças aguentam menos, não é manha ou preguiça, a criança pequena realmente se cansa mais facilmente, não consegue andar tanto no calor, portanto fique atento aos sintomas que a criança pequena apresenta, tais como moleza, falta de atenção.

Não espere para fornecer líquidos para hidratação tais como água, água de coco, leite e chá de cevada (mugi cha), etc. Esteja sempre bebendo e dando líquidos para as crianças e para os idosos também. Tome um copo de água antes de dormir e outro após acordar poderá ajudá-lo a repor o líquido perdido, mas apenas a água não é suficiente após grande perda de suor. Sports drink repõem os sais minerais. Pesquise para saber quais são as bebidas isotônicas/bebidas esportivas que são comuns no Japão.

Search 「Sport drink Japan」. Descanse, fique na sombra, reponha os sais minerais, hidrate-se e se puder, use o ar-condicionado / ventilador para evitar insolação ao dormir (idosos principalmente).





## Atendimento médico de Emergências Noturnas

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

▲ Se precisar de um médico de emergência no horário de **[19h até 23h (22h30min)] Emergências noturnas** que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc. → ☎ **Pronto Socorro Shoki Kyūkyū Center**

★ **Não atende nos dias 14, 15 e 16 de agosto** → **ligar para os bombeiros.**

☎ **Telefone antes de ir ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**  
**Telefone informando a condição do paciente e compareça no local 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 Kyukyū Center fica à sua esquerda.

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

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
出発地	
氏名	
出生年月日	年 月 日
人 間	1177円につき上限300円
通 院	1177円につき上限300円
保険診療	1177円につき上限300円
訪問看護	1177円につき上限300円
入院料食事療養費	除成金
備考	
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
発行所	長野県上田市 福祉課
発行年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証  
Fukushi Iryōhi  
Jyukyūshashō  
(Caderneta cor azul claro)

**Levar estes dois itens sempre que for ao médico:**  
1) cartão de seguro médico (hokenshō)  
2) dinheiro

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

Ao requerer esta caderneta azul clara precisa apresentar o hokenshō do responsável pela criança.

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

▲ Se precisar de um médico de emergência **[depois de 23h]** → ☎ **bombeiros**  
Ambulância 119 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**

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

## Médicos de Plantão Domingo e feriados AGOSTO de 2020 ( 9h às 18h )

Dia	Hospitais e Clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
2 Domingo	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria
	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
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
9 Domingo	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	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
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
10 Segunda	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Cirurgião
14 Sexta	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatria
	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	Otorrinolaringologista
15 Sábado	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanōjō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	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
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
16 Domingo	Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	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 Sanfujinka Naika lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
23 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	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
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
30 Domingo	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	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
Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia	

# Twitter oficial da Cidade de Ueda @cityueda

<https://mobile.twitter.com/cityueda>

Informações do Twitter Oficial da Cidade de Ueda. Informações atualizadas sobre a cidade.  
Informa também sobre alertas de evacuação.



## Cidade de Ueda disponibilizará mensagens em 10 idiomas

Além do idioma japonês, desde junho já foram disponibilizados inglês, chinês, coreano e português. A partir de agosto, será adicionado mais cinco idiomas, indonésio, espanhol, filipino (tagalog), francês e vietnamita.

Homepage da Cidade de Ueda para se inscrever em vários idiomas:

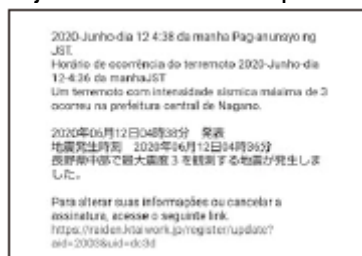
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/uedapr/29113.html>

Português

[pt-mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp](mailto:pt-mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp)

Atenção: as mensagens são traduções automáticas portanto há probabilidade de haver alguma dificuldade de compreensão, misturar um pouco de espanhol dentro do texto ou outras irregularidades, mas serão informados dados básicos com palavras-chave tais como terremoto, nível de intensidade sísmica, alerta meteorológico, nível de alerta, nível de advertência, deslizamento de terra etc. que conseguem transmitir que tipo de desastre, com que nível de perigo, em que estágio a situação se encontra, para que possamos tomar cuidado, evitando sair de casa, evitar trafegar por estradas perto da margem dos rios, etc.

Veja abaixo um exemplo de texto de como seria a informação recebida caso faça o pedido de inscrição.

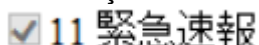


A partir de agosto acesse a internet se tiver interesse em receber avisos da Prefeitura de Ueda nos seguintes idiomas : espanhol, indonésio, filipino (tagalog), francês, vietnamita, inglês, chinês e coreano.

Como fazer a inscrição:

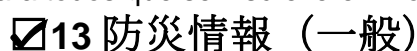
- 1) Envie um e-mail para [pt-mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp](mailto:pt-mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp)
- 2) Acesse o e-mail que estará escrito no e-mail resposta que receberá.
- 3) Escolha o tipo de informação que deseja receber.

As informações referentes a desastres naturais é o Numero 13.



緊急速報

O número 11 - Avisos de Emergência já será acrescentado automaticamente para todos que se inscreverem no serviço de recebimento de informações da Prefeitura de Ueda.



防災情報 (一般)

Para quem deseja receber informações adicionais sobre desastres naturais poderá escolher e checar no número 13.

- 4) Clique em 登録, que significa fazer o registro.

O registro para é gratuito. As despesas que são geradas pelo uso do telefone celular, internet, etc. são de responsabilidade do usuário.

# FM Tōmi - Rádio com informações locais 78.5 MHz

1) Acesse a homepage de Ueda ou utilize o leitor de código QR.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/uedapr/3660.html>



2) Após acessar a homepage, clique em 「はれラジ 公式アプリ」 (FM++)  
ブラウザふれーヤー

▶ Clique no triângulo para ouvir a rádio. O triângulo muda para quadrado enquanto estiver transmitindo o programa. ■

## Mapa de Riscos da Cidade de Ueda

Verifique qual é o nome da Região (Chiku) em que fica a sua casa.  
Depois abra os três arquivos em PDF para verificar se sua casa está localizada em área de risco de Deslizamento de Terra, Inundação, Terremoto.

As regiões de Ueda são as seguintes:

Tobu	東部	Higashi Shioda	東塩田
Nanbu	南部	Naka Shioda	中塩田
Chuo	中央	Nishi Shioda	西塩田
Hokubu	北部	Bessho Onsen	別所温泉
Seibu	西部	Urasato	浦里
Shiroshita	城下	Koizumi	小泉
Shiojiri	塩尻	Muroga	室賀
Kawabe Izumida	川辺 泉田	Nishiuchi	西内
Kangawa	神川	Higashiuchi	東内
Kamishina	神科		
Hoden	豊殿		



Maruko	丸子	Sugadaira	菅平
Yoda Nagase	依田長瀬	Osa	長
Shiokawa	塩川	Soehi	傍陽
Takeshi	武石	Motohara	本原

## Preparabilidade - Desastres Naturais e Coronavírus

Se precisarmos de um local de refúgio, além da necessidade dos preparativos e cuidados normais, deverão também levadas em consideração as precauções para evitar a proliferação de coronavírus.

O ambiente fechado, com muitas pessoas em contato próximo e conversando caracteriza as três situações de três tipos de “三密 - MITSU” (pessoas em proximidade, compactação de pessoas, ambiente fechado) que são propícias para a ocorrência de “CLUSTERS” (focos de contaminação) de pessoas que são contagiadas e que passam o coronavírus adiante (para outras pessoas).

Pontos importantes para não passar por apuros na hora de calamidade ou desastre natural

☆ Ler o Mapa de Riscos (Hazard Map). Observar as condições de sua casa e tomar a decisão de ficar dentro de casa ou de procurar refúgio saindo de casa.

☆ Avaliar a possibilidade de ficar alguns dias na casa de parentes ou de amigos, para evitar utilizar os locais de refúgio públicos.

☆ Deixar preparado e em local de fácil acesso artigos para uso em emergências tais como termômetro, máscara, lenços umedecidos (álcool para desinfecção) e outros artigos de higiene.

☆ Em caso de necessidade de sair de casa, leve a mochila com artigos necessários, obtenha informações sobre refúgio emitidas pela Cidade de Ueda (importante inscrever-se no serviço gratuito de recebimento de e-mail com avisos e alertas de emergência e de acompanhar o twitter oficial da Cidade de Ueda). Agir com prontidão e rapidez, para evitar o pior a tempo.



## Novo Coronavírus COVID-19 Parte 6

Vamos continuar mantendo as regras básicas de higiene, lavando as mãos com sabonete antes das refeições e todas as vezes em que formos ao banheiro, evitando tocar o nariz, a boca e os olhos, manter distanciamento social, ficar dentro de uma região segura (evitar viajar para Tóquio e outras províncias com surto elevado), evitando aglomerações, utilizando máscara, cuidando da saúde, arejando e mantendo os ambientes limpos.

Pessoas que estiverem com a saúde debilitada devem redobrar os cuidados para evitar ser contaminado e evitar contaminar as pessoas ao redor, caso esteja portando o vírus mas esteja apresentando apenas sintomas fracos.

**Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone antes para o Centro de Saúde de Ueda (Hokenjo) para saber a qual hospital especializado deverá ir.**

Centro de Saúde (Ueda Hokenjo 上田保健所) de Ueda telefone **0268-25-7135** (24 horas) em japonês.

Se tiver sintomas de gripe fraca por 4 dias seguidos⇒ telefone para o Hokenjo.

Nagano Tagengo Call Center

Orientação em 17 línguas (incluindo português) sobre o novo coronavírus:

24 horas por dia, em 17 línguas: **0120-691-792**

**Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto a intérprete traduz a conversa.**

O Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center (Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano) também atende a consultas em geral de 2ª a 6ª das 10h às 18h.

Não atende na 1ª e 3ª quarta-feira do mês.

Atende também no 1º e no 3º sábado do mês.

Telefone 026-219-3068 ou 080-4454-1899 em Chinês (Mandarim), Português, Tagalog, Coreano, Vietnamês, Tailandês, Inglês, Indonésio, Espanhol, Burmês (Myanmar), Francês, Khmer e Alemão.



## Curso do Idioma Japonês pela Internet Gratuito

<https://tsunagarujp.bunka.go.jp>

Se não aparecer as palavras Nível 1, Nível 2, Nível 3 e os vídeos não "rodarem", utilize o google search escrevendo search 「tsunagaru nihongo」 e clicar em 「tsunagarujp.bunka.go.jp」

The screenshot shows the website interface for the Japanese language course. At the top, there is a language selection menu with options: LANGUAGE, 日本語, English, 簡體中文, **Português**, Español, and Tiếng Việt. Below this, there are four main sections: 'Sobre este site', 'Característica do idioma japonês', 'Outros materiais didáticos e informações', and a search bar labeled 'Pesquisar por palavra'. The search bar contains the text 'Pesquisar por palavra' and a magnifying glass icon. Below the search bar, there are three tabs for course levels: 'Nível 1' (pink), 'Nível 2' (green), and 'Nível 3' (purple). The 'Nível 2' tab is currently selected. Below the tabs, there is a large image of a woman in a white lab coat, likely a healthcare worker, in a clinical setting. At the bottom of the image, there is a small text overlay: 'Site para estudo do idioma japonês voltado aos "estrangeiros residentes no Japão"'.

SHIODADAIRA Japan Heritage 信州上田・塩田平 日本遺産



Shiodadaira foi reconhecida como Patrimônio Cultural do Japão.

Para quem quiser visitar Shioda, há um ônibus que sai de Ueda Eki em direção a Bessho Onsen, com parada final na Estação de trem Bessho Onsen. Se for de trem, como a ponte sobre o rio Chikuma ainda não foi finalizada, deverá escolher alguma estação de trem após passar a ponte.

※ 1) Havia também o ônibus Shinshu no Kamakura Shuttle Bus que operava entre os meses de abril a novembro, mas este serviço está interrompido até março de 2021.



Veja ao lado o mapa turístico da Região de Shioda. Veja o mapa completo na homepage a seguir: <https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/19912.pdf> ※1

**しお だ だいら**  
**塩田平ウォーキングマップ**  
 全国「遊歩百選」認定コース  
 お問い合わせ ▶ 上田市観光課 TEL **0268-23-5408**  
 散策モデルコース  
 全国「遊歩百選」認定コース  
 約10km  
 所要時間  
 5~6時間  
 上田駅前  
 至 上田市街城