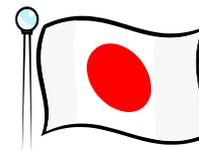


NOTÍCIAS DE UEDA 令和2年9月1日号



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 256 — Setembro de 2020
Ano 22 — Tiragem: 450



Plano de defesa da minha família

Se uma situação de emergência chegar de surpresa, qual é o local em que você vai se refugiar para manter a segurança e bem-estar próprio e o da sua família?
Saiba quais são as opções disponíveis e prepare-se com antecedência.

Na casa de parentes ou na casa de amigos.

Nos locais de refúgio da prefeitura.

Na sua própria residência, se for um local seguro.

Onde você planeja se refugiar ?



Inscrições para Moradias Públicas da Cidade de Ueda ⇒ Vide página 7

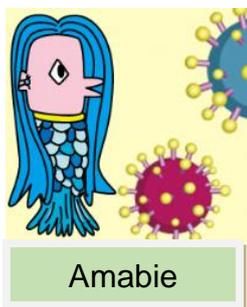


**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**

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



Amabie

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

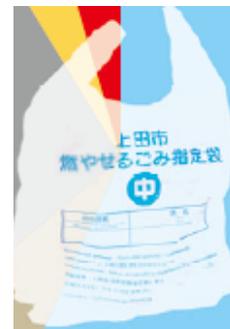
Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º agosto de 2020	
População total de Ueda: 155.913	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.861
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 735	No. de peruanos registrados em Ueda: 185
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 100	Nº. de chineses registrados em Ueda: 933

Como jogar fora óleo de fritura

Depois de "tratar" o óleo ⇒ Saco de lixo com cor azul

Como o óleo não pode ser diretamente jogado no saco plástico, para evitar vazamentos, coloque-o dentro de pacotinhos de papel vendidos nos supermercados ou se for em pouca quantidade poderá usar jornal, papel toalha ou algum paninho velho para absorver o óleo. Há também a opção de usar um pó químico vendido nos supermercados para este fim específico, para deixá-lo em estado sólido, mas deverá aprender a utilizá-lo com segurança, longe do alcance de crianças e de outras pessoas desavisadas. Leia as instruções de uso com atenção.



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

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

Podem ser jogados 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. Houve uma época em que era necessário abrir um furo nas latas de spray, mas como algumas pessoas se machucavam, agora não é mais necessário. Tome apenas o cuidado de esvaziar a lata de spray completamente antes de jogá-la fora. Se for necessário esvaziar a lata de spray, fazê-lo em um local aberto e bem arejado

Dias previstos e locais dos supermercados do Weekend Recycle

※No 1º sábado do mês houve mudança em um local de coleta

(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 setembro (sábado)

※ ~~Tsuruya~~ ~~Yamaguchi~~ Por motivo de reformas nas instalações, o Tsuruya do bairro Yamaguchi não estará participando por alguns meses do serviço de coleta de lixo reciclável.

Delicia Ueda – **Kawanishi** ⇒ **Estará funcionando normalmente**

Seiyu - **Sanada** ⇒ **Estará funcionando normalmente**

Dia 12 de setembro (sábado)

Valor- **Akiwa**

Tsuruya – **Kabatake**

Tsuruya – **Maruko**



Dia 19 de setembro (sábado)

Yaofuku – **Kosato**

A Coop - **Shioda**

Dia 26 de setembro (sábado)

Seiyu - **Ueda Higashi**

Shiodano Shopping Center (**BIG**) Takeshi Chiiki Jichi Center (na sub-prefeitura regional).

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

Se tiver alguma dúvida sobre o dia do exame, poderá telefonar .

Peça o seu formulário em português e leve-o preenchido, entregue-o na recepção e pegue seu número de atendimento. Normalmente, 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:

- Moradores de Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida: 4 meses e 7 meses → Kawanishi Kōminkan.
- Moradores de Shioda e Kawanishi: 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos, 3 anos → Shioda Kōminkan.
- 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 de abril a 15 de maio de 2020	Ueda KP		Será enviada uma carta informando o dia e o horário individual
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em abril de 2020	Ueda KP		
1 ano e 6 meses	bebê nasceu em 16 de fevereiro a 15 de março de 2019	Adiado ou cancelado		
1 ano e 6 meses	Mora em Shioda, Kawanishi bebê nasceu de 16 de janeiro a 15 de março de 2019			
2 anos	junho de 2018			
3 anos	agosto de 2017			
7 meses	16 de janeiro a 15 de fevereiro de 2020	Cancelado		
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em fevereiro de 2020			
1 ano	Bebê nasceu em setembro de 2019 Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em setembro de 2019			

Bebês de 10 meses da região de Ueda (não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi) nascidos entre 16 de outubro e 15 de novembro de 2019 ⇒ agendar uma consulta para SETEMBRO de 2020.

Os exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎Tel. 42-1117

Lista para moradores dos bairros da região de Maruko e também da região de Takeshi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do	Local do exame	Horário
4 meses	abril de 2020	3 de Set.	Maruko	Será notificado por carta
10 meses	novembro de 2019	18 de Set.		
1 ano e 6 meses	fevereiro de 2019	1 de Set.		
3 anos	16 de julho a 31 de agosto de 2017	11 de Set.	Exames foram cancelados.	
7 meses	fevereiro de 2020			
1 ano	agosto / setembro de 2019			

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎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
10 meses	outubro / novembro de 2019	7 de Set.	Sanada	Será notificado por carta
3 anos	junho / julho / agosto de 2017	16 de Set.		
7 meses	fevereiro de 2020	Exame foi cancelado		

Educar as crianças sem castigos físicos ③

Legislação Japonesa estipula castigos como crime

Se a criança faz algo que o adulto pensa como "fez o que não precisava" ou não faz algo que o adulto pensa como "era para ter feito", qual é a atitude tomada ou qual é a fala do adulto neste momento?

Veja abaixo alguns exemplos de atitudes de pais e o pensamento dos filhos.



- Pai Mãe ● Por que você fez isso?!!
 ● Ainda não fez nada que eu mandei!
 ● Quantas vezes eu preciso falar pra você entender, criatura?
 ● Você não serve pra nada mesmo.

- Criança Jovem ● Que chato, só ficam pegando no meu pé.
 ● Justo agora que eu já ia obedecer (começar a fazer).

Vamos repensar a maneira de interagir com os filhos, para viver em harmonia familiar, com carinho e respeito.

Mais informações: Ueda Shi Ko Sodate Ko Sodachi Shien Ka, telefone 0268-23-5106

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 de também de Takeshi** todos os exames de bebê (incluindo o de 10 meses) são no Maruko Hoken Center. Para os moradores de Sanada, todos os exames (incluindo o exame de 10 meses) são realizados no Sanada Hoken Center. Por causa do coronavírus alguns exames foram cancelados e outros serão avisados por carta avisando o dia e a hora do exame para cada família. Veja na página anterior, a tabela atualizada deste mês dos exames de bebês até 3 anos.

Cuidado com acidentes domésticos envolvendo crianças

Com a epidemia de coronavírus, muitas crianças acabam passando mais tempo dentro de casa, aumentando também as ocasiões em que podem se machucar. Há muitos locais perigosos dentro de casa e que não temos a percepção de perigo. Queimaduras e afogamentos ocorrem também nas casas e podem levar a internação médica e até mesmo a morte, portanto todo cuidado é pouco. Veja alguns exemplos reais que aconteceram com crianças:

- 1) 3 irmãos brincavam com fogos de artifício. Um deles colocou o fogo de artifício no chão enquanto ainda estava quente e acabou queimando a mão direita.
N.T. No Japão, ao brincar com fogos de artifícios para crianças, os pais deixam preparados de antemão um balde com água para apagar o fogo.
- 2) A criança estava chorando e mexendo no nariz, estava tentando tirar um amendoim dentro do nariz. O amendoim acabou ficando em um local inacessível e teve que ser retirado por um médico otorrinolaringologista.
- 3) A criança estava na piscininha de casa e enquanto o pai não estava olhando, retirou a bóia do braço e acabou se afogando em um espaço de apenas 15 segundos.

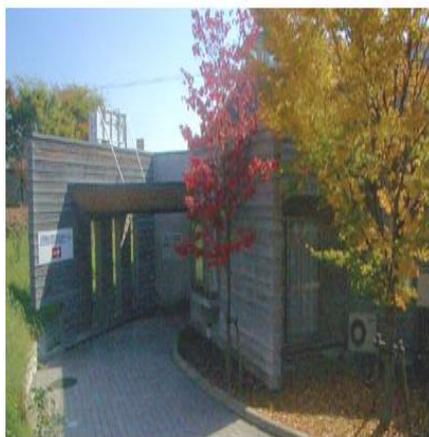
Atendimento médico de Emergências Noturnas



- 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)**
 - ★ **Atenderá todos os dias de setembro (incluindo sábado, domingo e feriados).**
- ▲ **Telefone antes de ir ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**
Telefone antes 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	
福祉医療番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 数	1ヶ月につき上限300円
通 期	1ヶ月につき上限300円
通 期	1ヶ月につき上限300円
入院費	1ヶ月につき上限300円
入院時食事療養費	除別記
備考	
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
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, se tiver, 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 **SETEMBRO** de 2020

O horário de atendimento é de 9h às 18h

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) ou se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.

Levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō).

Crianças que tiverem a caderneta azul claro (Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō), levar também.

Dia	Hospitais e Clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
6 Domingo	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	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
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
13 Domingo	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	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
20 Domingo	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	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
21 Segunda	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
22 Terça	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
27 Domingo	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	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)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	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
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia	

COCOA COVID-19 Contact Confirming Application

Aplicativo para receber mensagens para saber se esteve em contato próximo com pessoas que testaram positivo para o novo coronavírus. Distância de 1m por mais de 15 minutos.

QR para
Android



QP para
i Phone



Inscrição para casas públicas da Cidade de Ueda

Shiei jūtaku ku gatsu ki nyūkyosha wo boshū (市営住宅 9 月期入居者を募集)

Inscrições para as casas públicas da prefeitura de Ueda. É necessário ter 2 (dois) fiadores de nacionalidade japonesa, que entendam e falem a língua japonesa, que tenham renda e que estejam sem dívidas com os impostos municipais.

Nome do bairro e o número de moradias vagas e disponíveis para alugar entre parênteses.

Chikuma chō (6)	Uchibori (3)	Nakamaruko (6)	Nakamaruko Dai Ni (2)
Kamimaruko (1)	Toya (1)	Kami Toya (1)	

Inscrições: 1 (terça-feira) a 8 de setembro (terça-feira)

Horário : 8h30min às 17h15min

As inscrições poderão ser realizadas na prefeitura de Ueda, no setor de moradias (Jūtaku Ka) ou nas sub-prefeituras (chiiki jichi center) de Maruko, Sanada e Takeshi, no setor Sābisu Ka.

Sorteio: será realizado no dia 17 de setembro (quinta-feira) no 2º andar do Chūō Kōminkan, sala de reunião N° 1.

Famílias de pai e filho(s), mãe e filho(s), idosos, portadores de deficiência e outros estipulados nas regras poderão participar no sorteio especial mas isto não significa que terão entrada garantida nas moradias.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Jūtaku Ka (setor de moradias) tel. 0268-23-5176

Censo Nacional Japonês também para Estrangeiros

Colaborem respondendo às perguntas 国勢調査 Kokusei Chōsa

Período para responder pela Internet: 14 de Setembro a 7 de Outubro

Leva apenas 10 min. para responder.

Há também questionário em português.

espanhol, inglês, chinês, coreano e vietnamês, além do japonês.

Responder pela internet é prático, 24 horas por dia, não necessita responder ao questionário de papel e seus dados não serão vistos por ninguém.

Acesse a página do Censo pela Internet pelo código leitor de QR ao lado, a partir de 14 de setembro.



インターネット
回答は
こちらから

Se quiser responder no papel, utilize lápis ou lapiseira e envie pelo correio no envelope-resposta no período de 1 a 7 de outubro.

São 16 perguntas tais como ano e mês de nascimento, tipo de trabalho e de moradia, etc.

O censo também engloba os residentes estrangeiros, portanto quem tem registro de moradia (não inclui turistas), favor colaborar respondendo ao Censo (Serviço de Dados demográficos) do Japão.

FRESC Help Desk

Centro de Apoio aos Residentes Estrangeiros

É um serviço de atendimento aos estrangeiros disponibilizado pela Agência de Controle de Residentes Estrangeiros (Imigração Japonesa). A partir do dia 1º de Setembro de 2020 (terça-feira).

Atende a consultas em geral, tais como problemas na vida diária, perda de emprego por causa do coronavírus e quaisquer outros problemas que possa encontrar por estar morando no Japão.

É um serviço que tem como finalidade auxiliá-lo a encontrar respostas para suas dúvidas.

Atende nos dias úteis, de segunda a sexta-feira (exceto feriados).

Não opera aos sábados, domingos e feriados.

(FRESC) 0120-76-2029
chamada gratuita

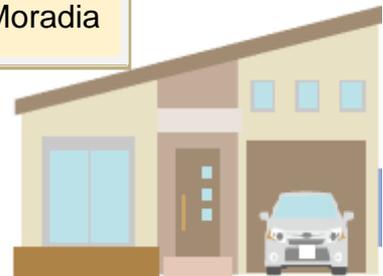
Local de Refúgio
Escolha o melhor de acordo com as circunstâncias pessoais.



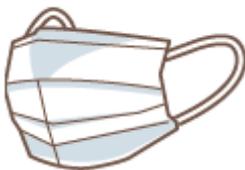
Refúgio dentro da moradia



Moradia



Para as pessoas cuja casa está fora das áreas de risco, em terreno alto, longe de precipícios, acompanhe os avisos da Prefeitura de Ueda e se for necessário, dirija-se a um local de refúgio. Além de verificar se a própria moradia oferece condições de segurança para que o refúgio seja feito sem sair de casa, tenha preparado já de antemão o que será necessário prevendo vários tipos de desastres e a época do ano e outras condições que possam afetar a sua família. Veja um exemplo de itens básicos, acrescente outros que achar necessários se tiver que viver alguns dias em situação de refúgio.



Máscara



Álcool para desinfecção e Lenços umedecidos



Termômetro e Kusuri Techō (Caderneta de remédios)



Água e alimentos não perecíveis



Roupas de frio



Saco de dormir e cobertores



Luvas e Saco plástico

Vamos aprender os níveis de perigo de Alertas da Prefeitura de Ueda

Quando por exemplo há chuvas torrenciais prolongadas e há perigo de inundação, desabamento de terra ou outros tipos de perigo, o nível de alerta vai aumentando de acordo com a gravidade da situação. Nível 5, o desastre já ocorreu. Nível 4, o desastre é iminente, se estiver em zonas de risco de alagamento ou outros riscos (veja o Mapa de Riscos da Cidade de Ueda) e se for emitida Ordem de Refúgio (Hinan Shiji) para o bairro em que mora, deverá procurar um refúgio seguro o mais rapidamente possível, devendo tomar uma decisão de grande importância para escolher qual o local de refúgio mais seguro, se dentro de casa ou em outro local. Se optar por sair de casa, sair mais cedo, com antecedência, enquanto há luz do dia também pode ser aconselhável. Se esperar muito, poderá ser perigoso também sair de casa.

警戒レベル	住民が取るべき行動		市からの避難情報
5	命を守る最善の行動		●災害発生情報
4	危険な場所から 全員避難	<ul style="list-style-type: none"> ・速やかに避難先へ避難 ・移動が危険と思われる場合は屋内の安全な場所に移動 	<ul style="list-style-type: none"> ●避難指示(緊急) ●避難勧告
3	危険な場所から 高齢者等は避難	<ul style="list-style-type: none"> ・避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方など)とその支援者は避難 	●避難準備・高齢者等避難開始
2	避難に備え、自らの行動を再確認する		
1	最新の情報に注意し、災害への心構えを高める		

Nível	Ações a tomar em cada nível de risco		Tipos de alerta Veja tradução abaixo
5	Fazer o melhor que puder para salvar a sua vida		●災害発生情報
4	Todos devem refugiar-se imediatamente.	Se for perigoso fora da casa, refugiar-se em local seguro dentro de casa.	<ul style="list-style-type: none"> ●避難指示(緊急) ●避難勧告
3	Os idosos (frágeis) devem refugiar-se.	Pessoas com dificuldade de locomoção levam mais tempo para se refugiar.	●避難準備・高齢者等避難開始
2	Começar a preparar-se, pensar nas ações a tomar..		
1	Ler ou ouvir as informações mais recentes.		

5 災害発生情報 Saigai Hassei Jōhō Anúncio da ocorrência do desastre

4 避難指示 Hinan Shiji Ordem de Refúgio
 避難勧告 Hinan Kankoku Aviso de Refúgio

3 避難準備・高齢者等 Hinan Junbi・Kōreisha Tō

Preparar-se para Refúgio・Refugiar os idosos/frágeis com antecedência

Ajuda para o transporte de escolas do Ensino Médio (kōkō)

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do Ensino Médio ou equivalente (kōtōgakkō) da Província de Nagano.

Período : ajuda referente ao período de abril a setembro de 2020.

Requisitos: 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do Ensino Médio.
2) O responsável pelo aluno não tem impostos municipais em atraso.
3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

- ① Nogura, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Irikaruisawa, Okabo, Soehinakagumi, Tanaka, Shimoyokomichi, Nakayokomichi, Kamiyokomichi, Anazawa, Mishimadaira / 3,000 ienes por mês.
- ② Wago, Shimowago, Tatsunokuchi, Koshigoe, Toya, Oki / 3,000 ienes por mês.
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ③ Ogikubo, Yabuai, Nakajima, Shichika, Kataha, Horinouchi, Ichinose, Shimohon'iri, Ozawane, Yori / 4,000 por mês.
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ④ Sugadaira / 5,000 ienes por mês.
- ⑤ Nishiuchi, Hirai, Gongen, Shimokoderao, Kamikoderao, Karasawakobara, Tsuijihara, Ōfusesuguri, Nishitake / 5,000 ienes por mês.
(Se frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō a ajuda será no valor de 3,000 ienes por mês).

Caso B- Utilizar regularmente o transporte coletivo (trem / ônibus) com distância superior a **13 km dentro da cidade de Ueda**. Valor da ajuda: aproximadamente 20% da despesa regular com transporte dentro do perímetro da cidade de Ueda.

Exemplo em que não poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ōya até a estação de Nagano pois a distância total será de 39,7 km mas com apenas 9,6km dentro da cidade de Ueda.

Documentos necessários:

- ① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho-formulário do pedido para a ajuda de transporte (pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmeisho)
- ② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a verificação da situação dos impostos)
- ③ No caso B, será necessário também uma cópia do passe regular (teikiken).

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

Como fazer a inscrição:

enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de 1 a 18 de setembro de 2020 na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka ou no Kyōiku Jimusho de Maruko, no Kyōiku Jimusho de Sanada ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi.

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

Aviso de Interrupção Temporária de Emissão de certificados no Jōhō Library (Biblioteca do Prédio Paleo em frente à Estação de trem de Ueda)

Os certificados de Residência (Jyūminhyō) e de Registro de Carimbo (Inkan Shōmeisho), Shotoku Shomeisho e Nozei Shomeisho também podem ser retirados na Biblioteca Jōhō Library no prédio em frente a estação de Ueda, que estará interrompendo o serviço de jyuminhyo e de inkan shomeisho nos seguintes dias: 5 de setembro (sábado) e de 19 a 22 de setembro (sábado a terça-feira). Toda terça-feira é feriado no Jōhō Library, que atende aos sábados e domingos também (10h às 18h) e durante a semana, até 19h (7 da noite), exceto terça e nos dias citados acima. Horário de atendimento nos dias de semana: Seg, Qua, Qui, Sex das 10h às 19h.

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 7

No mês de agosto, houve um grande aumento no número de casos de coronavírus na Cidade de Ueda. Leia as edições dos meses anteriores deste Notícias de Ueda com dicas de prevenção, disponível na homepage da Prefeitura de Ueda. As medidas de prevenção ainda continuam sendo muito importantes, desde o cuidado básico de lavar as mãos com sabão ou limpá-las frequentemente, usar máscara, etc.

Vamos manter o Distanciamento Social de 1m a 2m. Se a outra pessoa estiver ao alcance de suas mãos, significa que a distância possa ser insuficiente.

Não apenas a distância, mas o tempo também é um fator importante.

Se ficarmos 15 minutos a uma distância de menos de 1 metro de uma pessoa com o vírus significa que estivemos em **contato próximo** e pode ter havido transferência de vírus durante esta interação.

Se soubermos com quem estivemos juntos, onde e por quanto tempo, poderemos avisá-las da possibilidade de que elas também possam estar com o vírus.

Colaborar para quebrar a corrente de transmissão protegerá as pessoas mais frágeis.

A febre é um dos sintomas comuns da COVID-19 e muitos já devem estar tendo a temperatura medida, para que seja liberado para o começo de um dia de trabalho, para participar de uma aula, etc. Tenha o hábito de medir a temperatura corporal diariamente para saber se está com febre.

Foram distribuídos nas residências de Ueda pelas Associações de Bairro um livreto preparado pela Província de Nagano para o combate ao COVID-19, em japonês.

Nas páginas 15 a 32 há uma tabela já preparada para que possamos anotar a data, temperatura corporal, aonde esteve durante o dia, etc.

Se começar a ter sintomas anote-os diariamente e registre no papel a sua temperatura corporal. Poderá marcar outros sintomas que aparecerem, como tosse, sintomas de gripe etc.



Veja um **exemplo** de como poderia preencher a tabela de acompanhamento da sua saúde.

Mês	Dia	Temp. (°C)	Sintomas	Aonde esteve durante o dia					Com quem se encontrou	Preocupações/ anotações
				Ao acordar	Manhã	Almoço	Tarde	Noite		
9	18	37		em casa	trabalho	trabalho	trabalho	jantar	Sr. Ueda	jantar foi longo
9	19	36.4		em casa	trabalho	trabalho	trabalho	karaokê	ninguém	lugar fechado
9	20	37.5	Febre	em casa	em casa	em casa	em casa	em casa	ninguém	
9	21	38.2	Febre/Tosse	em casa						



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 do Ueda Hokenjo **0268-25-7135** (24 horas) em japonês.

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

Grávidas, pode ter tido contato próximo com pessoas infectadas, inclusive se recebeu mensagem do COCOA (aplicativo de contato com contaminados). Se você ou alguém da família esteve em cidades com grande incidência de casos de coronavírus nas 2 (duas) últimas semanas ou se perdeu o sentido de paladar e olfato (não sente o gosto da comida, não sente cheiro).

Nagano Tagengo Call Center

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

em 17 idiomas **0120-691-792** (8:30 às 17:15) em 17 línguas estrangeiras

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.

Locais de Refúgio Públicos e COVID-19

Para as pessoas cujas casas estejam em zonas de risco de alagamento, deslizamento de terra ou cujas residências fiquem temporariamente inabitáveis por motivos de segurança causados por desastres naturais e decidirem que a melhor opção, a mais segura no momento, é dirigir-se a um abrigo público da Prefeitura de Ueda, certos cuidados devem ser tomados.



Com a epidemia do novo coronavírus, algumas medidas para garantir a saúde dos usuários destes locais, que são públicos, foram acrescentadas, tais como os citados abaixo, que são também boas dicas para aplicarmos agora, em nosso cotidiano, para evitarmos a propagação do COVID-19.



Os ambientes devem ser ventilados, para manter o ar limpo, dispersando os aerossóis que possam estar suspensos no ar. Além disso, ar renovado é importante para a saúde também. Odores e mofo também apresentam melhoria com a luz do sol e deixar a janela aberta, com as cortinas descerradas, ajudam também a regular o ciclo do sono e afastar a depressão de ambientes confinados.



Manter Distanciamento Social é importante para a prevenção do novo coronavírus. Se a pessoa não é portadora do vírus, não seria necessária esta medida de prevenção. Mas não sabemos quem está ou não com o vírus, então a distância faz com que seja mais difícil do vírus chegar até nós se uma pessoa infectada estiver tossindo, espirrando ou até mesmo falando perto de nós. Em karaokês há o perigo de divisão do mesmo microfone, fazendo com que se alastre a contaminação. Os exemplos são vários, cada pessoa em sua rotina diária poderá pensar em como manter a distância e diminuir o uso de artigos em comum com outras pessoas.



Limpar e desinfetar superfícies e objetos de uso comum.

Se por acaso há vírus em algum objeto a nossa volta ou alguma pessoa passou espirrando e acabou deixando um rastro de vírus por perto, pode acontecer de que toquemos com as nossas mãos em algum objeto que está temporariamente sendo uma fonte de transmissão do vírus. Por este motivo, ao limparmos as superfícies de uso comum, estaremos eliminando ou diminuindo a chance deste local ser uma fonte de contaminação.



Lavando as mãos e utilizando álcool apropriado para as mãos, estaremos nos protegendo e ajudando a quebrar a cadeia de transmissão. O mesmo acontece com a máscara, só que na direção inversa. Se estivermos com o novo coronavírus, pois todos estamos vulneráveis ao contágio, ao usarmos máscara, evitaremos que nós próprios atuemos como vetores de transmissão, pois poderemos estar com o vírus mas estar assintomáticos. Justamente um ou dois dias antes de aparecerem os sintomas é que a pessoa com o vírus estará mais virulenta, com maior risco de contagiar outra pessoa.