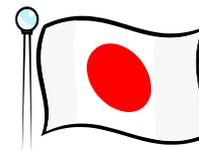


NOTÍCIAS DE UEDA 令和2年11月1日号



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 258 — Novembro de 2020
Ano 22 — Tiragem: 450



Inscrições-Casas públicas da Província de Nagano Casas localizadas nas Cidades de Ueda e de Tomi.

県営住宅入居者補充

Inscrições: de 29 de outubro até 5 de novembro de 2020

Horário das inscrições: 8h30min às 17h15min

Atenção: inscrições até quinta-feira dia 5 de novembro.

Dia 3 de novembro (terça-feira) é feriado nacional.

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

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

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

Local do sorteio: mesmo local das inscrições, Prédio Minami Tō, 2º andar.

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



Reizoko Kun

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

Personagem mascote da Cidade de Ueda representando esforços para reduzir o desperdício de alimentos nas residências.

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º outubro de 2020	
População total de Ueda: 155.722	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.754
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 717	No. de peruanos registrados em Ueda: 182
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 101	Nº. de chineses registrados em Ueda: 900

Vídeo para conhecer a História e Informações Turísticas de Ueda

Quem mora em Ueda poderá fazer turismo local conhecendo a Cultura Japonesa da era dos samurais. Poderá acessar o vídeo pelo código abaixo ou procurando pelo título do vídeo em japonês. "行ちゃんと辿る日本遺産のストーリー「①レイラインと文化財」.



A História dos templos de Shiodadaira da Cidade de Ueda foi reconhecida como Patrimônio do Japão. São mostrados os templos Shinano Kokubunji, Ikushima Tarushima, Doromiya e Anrakuji.



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

※ 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 7 de novembro (sábado)

Delicia Ueda – Kawanishi
Seiyu - Sanada

Dia 14 de novembro (sábado)

Valor- Bairro Akiwa
Tsuruya – Bairro Kabatake
Tsuruya – Bairro Maruko

Dia 21 de novembro (sábado)

Yaofuku – Bairro Kosato

~~A-Coop~~ - Bairro Shioda → Por motivos do Supermercado A Coop, no dia 21 de novembro o local para jogar lixos recicláveis será no Estacionamento Lado Oeste do JA Shinshu Ueda Shioda Loja Naka Shioda (モルティしおだ 西側駐車所). Fica bem perto do local usual, do outro lado da avenida, em frente ao posto de gasolina ao lado do A Coop.

Dia 28 de novembro (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (BIG)

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

Exames para bebês em Novembro de 2020 11月乳幼児健診・教室

Se tiver alguma dúvida, favor telefonar para o Kenko Plaza ou Hoken Center.

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:

- 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 de junho a 15 de julho de 2020			
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em junho de 2020			Será enviada uma carta informando o horário individual
1 ano e 6 meses	bebê nasceu em 16 de abril a 15 de maio de 2019			
1 ano e 6 meses	Mora em Shioda, Kawanishi bebê nasceu de 16 de março a 15 de maio de 2019			
2 anos	agosto de 2018			
3 anos	outubro de 2017			
7 meses	16 de março a 15 de abril de 2020			Cancelado
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em abril de 2020			
1 ano	novembro de 2019			
1 ano	Mora em Shioda e ou mora em Kawanishi e o bebê nasceu em novembro de 2019			

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de dezembro de 2019 a 15 de janeiro de 2020 ⇒ agendar uma consulta para **NOVEMBRO** 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 Takeshi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do	Local do exame	Horário
4 meses	junho de 2020	5 de Nov.	Maruko	Será notificado por carta
10 meses	janeiro de 2020	27 de Nov.		
1 ano e 6 meses	abril de 2019		Exames foram adiados.	
3 anos	1 de setembro a 15 de outubro de 2017		Exames foram cancelados.	
7 meses	abril de 2020		Exames foram cancelados.	
1 ano	outubro / novembro de 2019		Exames foram cancelados.	

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	dezembro de 2019 a janeiro de 2020	11 de Nov.	Sanada	Será enviada uma carta informando o horário individual
2 anos	agosto / setembro / outubro de 2018		Será enviada uma carta informando o horário individual	
7 meses	abril de 2020		Exame foi cancelado	



Mudanças nos exames dentários para crianças até 3 anos

10月から幼児歯科健診の方法が変わりました

Os exames dentários das crianças até 3 anos será modificado de coletivo para individual. Anteriormente as crianças eram examinadas no Centro de Saúde Municipal. Será enviado um aviso da Seção de Saúde da Prefeitura de Ueda (Kenko Suishin Ka) para a casa de cada família que deve fazer o exame.

Público-alvo: crianças com 1 ano e 6 meses, com 2 anos e com 3 anos de idade.

Conteúdo do exame: verificará se há cáries nos dentes, doenças na cavidade bucal.

Além disso, haverá também orientação de higienista bucal.

Local: clínicas dentárias credenciadas localizadas na Cidade de Ueda.

Necessário marcar um horário em uma clínica dentária com antecedência.

Após chegar a carta da prefeitura, poderá marcar um horário no dentista.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Kenko Suishin Ka, telefone 0268-23-8244



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, 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, 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.

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



Tenha cuidado para não ter contato próximo com pessoas que estão com o coronavírus, não somente pelo motivo de que poderá ser contaminado mas também por causa da suspeita que poderá cair sobre sua contaminação, que poderá influir na sua vida diária impedindo por exemplo de que possa ir trabalhar por ter que manter um período em quarentena em casa.

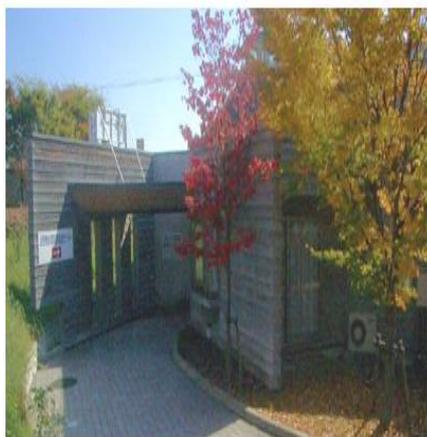
Atendimento médico de Emergências Noturnas



- 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 novembro (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
公費医療費番号	
福祉医療費番号	
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
追加看護	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
発給済上印	印
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 **NOVEMBRO** 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
1 Domingo	Tsujii Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsujii 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	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
3 Terça	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	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
8 Domingo	Kaw anishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	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
15 Domingo	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
22 Domingo	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	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
23 Segunda	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	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
29 Domingo	Tsunoda Sanfuijinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	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
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista	

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 9

No inverno aumentam os casos de influenza, que tem vários sintomas parecidos com os sintomas que certas pessoas com Covid-19 também apresentam.

As medidas preventivas para o coronavírus tais como o uso de máscaras, etiqueta da tosse, lavar as mãos, arejamento, evitar tocar na boca, nariz e nos olhos, lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro, lavar as mãos antes das refeições ajudam a prevenir o contato com o novo coronavírus e são eficazes também para evitar a influenza, gripe e outras doenças infecciosas.

Poderá retirar na prefeitura gratuitamente o livreto verde para anotar sua temperatura e sintomas diariamente. Anote a temperatura normal diariamente, mesmo que não apresente febre e comece a anotar outros sintomas assim que aparecerem, tais como tosse, dor de cabeça, etc.

A febre é um dos sintomas comuns da COVID-19. Tenha o hábito de medir a temperatura corporal diariamente para saber se está com febre.



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.



FRESC Imigração japonesa **0120-76-2029** chamada gratuita

É um serviço de atendimento aos estrangeiros disponibilizado pela Agência de Controle de Residentes Estrangeiros (Imigração Japonesa). 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.



Serviço gratuito para obter informações sobre Blackout 停電情報お知らせサービスを利用ください

A empresa fornecedora de energia Chubu Denryoku Power Grid disponibilizou um aplicativo para smartphones que informa sobre a ocorrência de blackouts (queda no fornecimento da energia elétrica) e sobre o retorno da energia elétrica.

É um serviço gratuito e que pode ser útil em caso de desastres naturais que podem ocasionar interrupção no fornecimento de energia elétrica.

Fios elétricos que são danificados durante a passagem de fortes ventos dos tufões e que ficam balançando ao vento ou pendurados nos postes elétricos são extremamente perigosos. Estes fios oferecem um perigo de vida se forem tocados. Não toque nunca nestes fios e por favor informe a companhia elétrica sobre o local onde estão localizados.

Os fios elétricos podem ser derrubados também por árvores que caem durante os tufões ou por outras razões, portanto, se você é proprietário de um terreno com árvores que possam vir a afetar os fios elétricos, favor podar os ramos que podem estar chegando na altura dos fios elétricos e colabore para não provocar sem querer uma interrupção no fornecimento da energia elétrica causada por estas árvores.

Network Call Center
0120-985-232

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kiki Kanri Bosai Ka.

Crise do Corona e Impostos Municipais 市税の納税が困難な方へ

Se a pandemia de coronavírus provocou queda no salário ou perda do emprego, há a possibilidade de pedir o prorrogamento do prazo de pagamento dos impostos municipais da Cidade de Ueda, pelo período de 1 (um) ano no máximo.

Atenção: os impostos que já passaram a data do prazo de pagamento não poderão ser prorrogados.

Público-alvo: quem atender às duas condições abaixo tem direito ao pedido, chamado de Yuyo (prorrogamento):

- 1) Por influência do novo coronavírus, teve a partir de fevereiro de 2020 uma diminuição de 20% ou mais do salário quando comparado com o salário que recebeu no mesmo mês do ano passado.
- 2) No seguintes meses (aproximadamente 6 meses) não tem condições de efetuar o pagamento.

Impostos que podem ser prorrogados: os que vencem em novembro de 2020 até março de 2021

Como fazer o pedido: comparecer no balcão de atendimento da Prefeitura de Ueda no mês anterior ou no mesmo mês do vencimento do imposto (desde que antes do prazo do pagamento) para conversar e se estiver dentro das condições, preencher junto com o funcionário o formulário do pedido de prorrogação do prazo de pagamento. Neste período de 1 ano não serão cobrados juros sobre os impostos.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shuno Kanri Ka, telefone 0268-23-5172

Como regra geral, os impostos municipais devem ser pagos até a data de vencimento de cada parcela, mas se por motivos de doença ou outras condições especiais provocarem dificuldades para pagar os impostos, há a possibilidade de parcelamento. Se após o prazo de pagamento, não efetuar o pagamento, sem pedir o prorrogamento ou fazer aconselhamento pedindo orientações sobre a forma de pagamento, há casos em que poderá ser feita uma investigação da situação financeira e cobrança judiciária, procedimentos estes amparados por lei. Se por acaso houver algum imposto já em atraso, o melhor é pedir orientação rapidamente.

Manter-se ativo física e intelectualmente ajuda a manter a saúde.

- 🌸 Fazer mudanças que melhorem o estilo de vida.
- 🌸 Caminhar e fazer um exercício físico que consiga praticar todas as semanas.
- 🌸 Dormir bastante (o suficiente).
- 🌸 Encontrar-se com pessoas. Ter uma vida social ativa (mantendo os cuidados com o Coronavírus).
- 🌸 Ter atividades intelectuais. Manter ou iniciar um hobby que exija atenção e raciocínio.

Tabela com palavras úteis ao preencher formulários em geral

Kanji	Hiragana	Rōmaji	Tradução
住所	じゅうしょ	Jyūsho	Endereço
氏名	しめい	Shimei	Nome
生年月日	せいねんがっぴ	Seinengappi	Data de nascimento
電話番号	でんわばんごう	Denwabangō	Telefone
自治会	じちかい	Jichikai	Nome da associação de bairro

N.T.: aprender a ler e escrever em japonês é uma atividade intelectual que estimula a memória. Quem já passou dos 50 anos está na faixa de idade em que poderá estar sentindo falhas na memória. Vamos começar a aprender a leitura de alguns ideogramas (kanji) usados diariamente para facilitar a vida no Japão e para ajudar a prevenção de queda das funções cognitivas e de comunicação.

Corpo e Mente Saudável Ginástica para a terceira idade Atama Karada Genki Taisou

Em 3 locais das cidade, os moradores se reúnem para movimentar o corpo, arejar a mente ao som de músicas.

Escolha o que lhe parecer mais conveniente.

- 1) Hito Machi Genki Kenko Plaza ⇒ Deverá levar também calçado esportivo para uso interno (com solas mais limpas, pois não são calçados nas ruas).
- 2) Seibu Kouminkan ⇒ Deverá levar também calçado para uso interno (que não usa na rua)
- 3) Shioda Kouminkan

São exercícios para prevenir a Síndrome Locomotora dos idosos, que acarreta em dificuldades nos movimentos tais como andar, sentar e levantar-se, que vão aparecendo com o decorrer da idade. A prevenção é feita com exercícios diários e uma refeição nutritiva e equilibrada.

Dia: todos os sábados (exceto o sábado do ano novo, dia 2 de janeiro de 2021)

Horário: 7h até 7h30 min (de manhã)

Atenção aos seguinte pontos importantes:

De acordo com o tempo meteorológico, os exercícios serão feitos ao ar livre no estacionamento ou dentro do prédio.

Para evitar o coronavírus, comparecer apenas se estiver se sentindo bem de saúde.

Todos os participantes devem usar máscara.

Medidas para evitar o coronavírus:

No local será feita uma verificação da temperatura corporal para saber se não está com febre, deverá responder a uma folha com perguntas sobre o seu estado de saúde no dia da ginástica.

Todos devem usar máscara (traga a sua máscara de casa).

No local será providenciado álcool para a desinfecção das mãos.

As pessoas participantes ficam a uma distância de 2 metros das outras pessoas.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kenkou Suishin Ka, telefone 0268-28-7123

Dicas para diminuir o desperdício de alimentos

みんなで減らそう！食品ロス



Se tirar uma fotografia da geladeira da casa antes de ir fazer compras, poderá lembrar quais os alimentos que já tem e fazer as compras sem repetição. Verificando em sites de receitas culinárias, poderá utilizar alimentos que porventura sobrem. Receitas sustentáveis, receitas eco (ecológicas), que utilizam partes dos alimentos que geralmente jogamos fora.

Dicas para evitar desperdício em casa:

- 🍷 Preparar apenas a quantidade que a família pode comer, evitando assim sobras muito grandes.
- 🍷 Fazer mudanças no preparo dos alimentos de modo que as crianças também possam comer algum alimento que rejeitariam se fosse preparado de um modo mais simples.
- 🍷 Tentar comer de tudo, sem muitas preferências apenas por uma pequena variedade de pratos.

Vejamos alguns exemplos de atitudes que podem ser o motivo de estarmos jogando comida fora.

- 🥕 Como estava barato, acabei comprando muito, não consegui usar tudo e acabou por ser jogado fora.
*excessão para alimentos não perecíveis ou que podem ser congelados
- 🍷 A família decidiu comer fora mas eu já havia preparado a comida, que acabou sobrando.
- 🍷 Cozinhei em muita quantidade, não conseguimos comer tudo e jogamos o que restou.
- 🥕 Estou jogando fora partes que poderiam ser utilizadas como por exemplo cascas e talos de alguns tipos de verduras.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Seikatsu Kankyo Ka, telefone 0268-23-5120

Cuidados com a água encanada no inverno

冬季は凍結に注意！

A temperatura em Ueda no inverno chega a 10 graus negativos ou até mais frio em alguns bairros com temperaturas de 15 graus negativos ou até mesmo 25 graus negativos nas montanhas.

Para evitar que a água não saia pela torneira e danos nos encanamentos, em alguns casos a banheira também acaba quebrando tendo que ser substituída por outra nova, o que fica caro e causa problemas pois não poderá tomar banho em casa até que ela seja consertada.

Com o coronavírus e a época de gripe influenza juntos e a necessidade de lavar as mãos e manter a higiene e limpeza em geral, a água é importante, portanto vamos ter este cuidado.



凍結防止帯コンセントを確認しましょう。

Verificar se o fio do equipamento para evitar que a água congele está ligado na tomada.



外水道の不凍栓は忘れずに閉めましょう。

Verificar a torneira do quintal. Veja se a tampa para evitar que a água congele está fechada.



メーターボックス内に、細かくした発泡スチロールなどを入れたビニール袋を入れ、保温をお願いします。

Para quem já verificou os itens anteriores, se tiver condições, poderá verificar também a caixa do medidor de água e colocar sacos de plástico com pedaços de isopor partidos, para conservar melhor o calor (temperatura).

Enquete sobre o impacto do coronavírus para os estrangeiros

Disponível em 6 idiomas: português, espanhol, inglês, japonês, chinês e vietnamita.

Esta enquete foi feita pela Associação de Cidades com grande concentração de moradores estrangeiros com a finalidade de obter dados sobre as dificuldades passadas pelos moradores estrangeiros por causa da epidemia do coronavírus.

A partir dos dados recolhidos, cidades como Ueda, Oizumi Machi, Ota Shi, entre outras poderão pensar em políticas que possam servir de apoio para minimizar os efeitos negativos causados pela epidemia.

Acessando o código abaixo, poderá responder a enquete pela internet.

Para quem tem interesse em preencher a enquete mas não tem acesso a internet, há também enquetes em papel impresso em vários idiomas, inclusive em português e espanhol disponíveis no balcão de atendimento aos estrangeiros da Prefeitura de Ueda.

Endereço: Ueda Shi, Ote 1-11-16, no setor de atendimento a estrangeiros.

Em português : acesso pelo código QR Code ao lado ou pela homepage abaixo:

<https://form.qooker.jp/Q/sp/pt/shujutoshi/project> (português)



Português

Em japonês:

<https://form.qooker.jp/Q/auto/ja/shujutoshi/project/>

Em espanhol:

<https://form.qooker.jp/Q/auto/es/shujutoshi/project/>

Em inglês:

<https://form.qooker.jp/Q/auto/en/shujutoshi/project/>

Em chinês:

<https://form.qooker.jp/Q/auto/zh/shujutoshi/project/>

Em vietnamita:

<https://form.qooker.jp/Q/auto/vi/shujutoshi/project/>

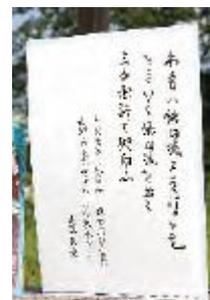
Kiso Yoshinaka - Samurai, Guerreiro, General

「木曾義仲」で地域を元気に！

Os alunos da Faculdade Nagano, localizada na Cidade de Ueda, estão pesquisando sobre um personagem histórico cuja trajetória pessoal está relacionada com a Região de Ueda.

Veja ao lado o desenho que eles fizeram para uma capa plástica para documentos.

Por causa do coronavírus os estudos estão sendo feitos virtualmente e logo que surgirem mais novidades poderemos saber um pouco mais sobre este personagem histórico.



Auxílio para usuários do Kaigo Hoken (seguro de cuidados)

介護保険 利用限度額超過自己負担額支援金

Kaigo hoken riyōgendogaku jikofutangaku shienkin

Auxílio
Original
de
UEDA

Para idosos que utilizam serviços de cuidados e que assinaram com a instituição que frequentam o uso do 「Kaigo Hōshū santei no tokurei sochi」 e que tiveram gastos que ultrapassaram o valor limite (riyō gendogaku), poderão fazer o pedido de restituição confirmando antes com o seu care manager se tem direito ao uso deste auxílio.

Público-alvo: idosos que utilizaram os serviços de cuidados (kaigo hoken) em alguma instituição de uso diário ou de internação de curta duração e que utilizaram o “tokurei sochi”.

※Atenção: confirmar com o care manager responsável pelo seu caso de uso de cuidados para confirmar se é pode receber este auxílio e quais são os formulários e documentos necessários.

Prazos para o requerimento:

- ① para usuários do kaigo hoken que utilizaram os serviços de kaigo até o dia 31/dez/2020
→ até o dia 29 de janeiro de 2021
- ② para usuários do kaigo hoken que utilizaram os serviços de kaigo até o dia 31/mar/2021
→ até o dia 30 de abril de 2021

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Koureisha Kaigo Ka, telefone 0268-23-5140

N.T.: O Kaigo Hoken (Seguro de cuidados) é um imposto que é descontado diretamente do salário de pessoas com mais de 40 anos ou cobrado pela prefeitura com o envio de boletos de pagamento a partir de 65 anos. Conforme a idade vai passando, ao chegar a terceira idade, muitas pessoas têm uma propensão a apresentar sintomas e condições que vão causando uma perda da mobilidade e independência para efetuar tarefas diárias básicas. Alguns idosos precisam de ajuda para se alimentar, para ir ao banheiro, tomar banho, etc. e alguns utilizam enfermeiros ou serviços de apoio.

Exame em Ueda para idosos com problemas de memória Moradores com mais de 65 anos Teste em japonês

É um exame que tem como objetivo identificar se a pessoa tem esquecimento que vem com o aumento da idade ou se o esquecimento é um indício de início de demência.

Não é um exame de diagnóstico de demência ou de doenças neurológicas.

Idosos que querem prevenir a demência ou estão preocupados com falhas na memória, podem fazer este exame e aconselhar-se sobre formas de prevenção. Além da Prefeitura, há 10 centros de apoio na cidade que também realizam este exame para pessoas que são elegíveis.

Se você está preocupado com esquecimentos, inseguro com a diminuição na capacidade de comunicar-se e resolver problemas, poderá aproveitar esta oportunidade para ser examinado.

Público-alvo: Pessoas com interesse em fazer o exame e que atendam às 2 condições abaixo:

- 1) Ter endereço em Ueda e ter mais de 65 anos.
- 2) Não foi diagnosticado com Demência ou com Deficiência Cognitiva Leve.

Local: Prefeitura de Ueda, seção Kōreisha Kaigo Ka,

2º andar do Prédio Minami da Prefeitura de Ueda.

Dia: toda quarta-feira Horário: 9h30min.

É necessário marcar horário para fazer o teste.

Taxa: gratuita



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kōreisha Kaigo Ka.