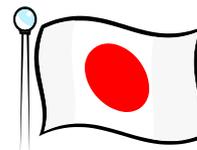


# NOTÍCIAS DE UEDA

令和 2 年 12 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 259 — Dezembro de 2020  
Ano 22 — Tiragem: 450



## Inscrição para casas públicas da Cidade de Ueda

Shiei jūtaku jū ni gatsu ki nyūkyosha (市営住宅 12 月期入居者)

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 ( 2 )	Uchibori (3)	Babanchō (1)	Nakamaruko ( 6 )
Nakamaruko Dai Ni ( 1 )	Toya (1)	Kami Toya ( 1 )	Ishigyō ( 1 )

### Inscrições: 1 (terça-feira) a 8 de dezembro (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 16 de dezembro (quarta-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



### 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)



Madarayanma  
マダラヤンマ

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: lunes, miércoles y viernes, 9h hasta 15h

**Madarayanma** é um patrimônio natural da Cidade de Ueda.

## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º novembro de 2020	
População total de Ueda: 155.636	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.735
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 708	No. de peruanos registrados em Ueda: 181
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 101	Nº. de chineses registrados em Ueda: 885

### 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 ou poderá usar jornal, papel toalha ou algum paninho velho para absorver o óleo.



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

#### ※ 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 5 de dezembro (sábado)

Delicia Ueda – Kawanishi

Seiyu - Sanada

#### Dia 12 de dezembro (sábado)

Valor- Bairro Akiwa

Tsuruya – Bairro Kabatake

Tsuruya – Bairro Maruko

#### Dia 19 de dezembro (sábado)

Yaofuku – Bairro Kosato

A Coop - Bairro Shioda

#### Dia 26 de dezembro (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (BIG)

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

## Exames para bebês em Dezembro 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.

**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.

Os exames para moradores da região (chiiki) de Ueda é no **Kenkō Plaza Ueda** ☎Tel. 23-8244

Lista para moradores dos bairros centrais de Ueda, de Shioda e de Kawanishi				
Idade do bebê	Período da Data de nascimento do bebê	Dia do Exame	Local	Horário
4 meses	16 de julho a 15 de agosto de 2020			
4 meses	<b>Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi</b> e o bebê nasceu em julho de 2020			Será enviada uma carta informando o horário individual
1 ano e 6 meses	16 de maio a 15 de junho de 2019			
2 anos	setembro de 2018			
	<b>Mora em Shioda ou Kawanishi</b> setembro / outubro de 2018			
3 anos	novembro de 2017			
	<b>Mora em Shioda ou Kawanishi</b> outubro / novembro de 2017			
7 meses	16 de abril a 15 de maio de 2020			Cancelado
7 meses	<b>Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi</b> e o bebê nasceu em maio de 2020			
1 ano	dezembro de 2019			
1 ano	<b>Mora em Shioda e ou mora em Kawanishi</b> e o bebê nasceu em dezembro de 2019			

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de janeiro e 15 de fevereiro de 2020 ⇒ agendar uma consulta para DEZEMBRO 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	julho de 2020	3 de Dez.	Maruko	Será notificado por carta
10 meses	fevereiro de 2020	18 de Dez.		
1 ano e 6 meses	maio de 2019			Será enviada uma carta informando o horário individual.
2 anos	outubro / novembro de 2018			
3 anos	16 de outubro a 30 de novembro de 2017			
7 meses	maio de 2020			Exame foi cancelado.

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
4 meses	julho / agosto de 2020	10 de Dez.	Sanada	Será enviada uma carta informando o horário individual
1 ano e 6 meses	março / abril / maio de 2019	22 de Dez.		
3 anos	setembro / outubro / novembro de 2017	2 de Dez.		
7 meses	maio de 2020			Exame foi cancelado
1 ano	outubro / novembro 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 e 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.

\*\*\*\*\*

## Educar as crianças sem recorrer a castigos físicos ④

### Legislação Japonesa estipula castigos como crime

Confiança e serenidade são sentimentos reconfortantes tanto para os pais como para as crianças.

A partir deste mês estaremos apresentando alguns exemplos de como interagir com as crianças.

- **Vamos ouvir com atenção quando a criança conversa contando o que ela está pensando ou sentindo.**



Ao ouvir com atenção a conversa das crianças, elas se sentem aceitas e valorizadas. Quando estiver em casa e tiver junto com o seu filho, poderá conversar um pouco com ele. Tenha um tempinho, nem que sejam alguns minutos para interagir, brincar e conversar com as crianças.

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

## Atendimento médico de Emergências Noturnas



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

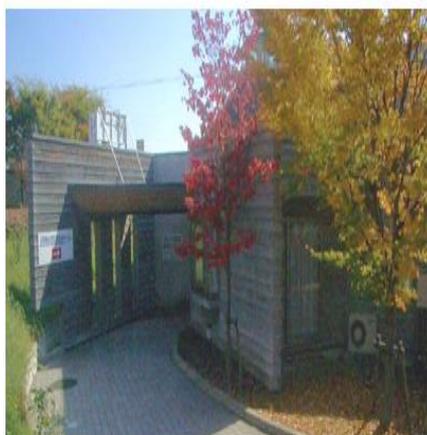
**Emergências noturnas** que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc.

- ▲ Se precisar de um médico no horário de **19h até 23h (22h30min)** **ATENÇÃO** estará fechado nos dias abaixo:

★ **Não atenderá e estará fechado nos dias 30 e 31 de dezembro e 1, 2,3 de janeiro.**

Veja na página a seguir a lista de médicos de plantão de 9h às 18h nos dias 30 e 31 de Dez.

- ▲ **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**

Para crianças até 15 anos, levar a caderneta Fukushi Iryōhi Jukyūshashō (imagem ao lado), que dá direito a descontos nos pagamentos em hospitais e farmácias.

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費負担番号	
受給者番号	
居住地	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 額	しせがにつま上額500円
通 額	しせがにつま上額500円
医療費額	しせがにつま上額500円
訪問看護	しせがにつま上額500円
入院食事療養費	指定なし
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
医師の上印	印
交付年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証  
Fukushi Iryōhi Jukyūshashō

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**

→ **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 Jukyūshashō.

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 DEZEMBRO 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 Jukyūshashō), levar também.

Dia	Hospitais e Clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
6 Domingo	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	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
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
13 Domingo	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria
	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
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
20 Domingo	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
27 Domingo	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kaw anishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	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
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
30 Quarta	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatria
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
31 Quinta	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanōjō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	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

### 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



A vantagem de se inscrever neste programa é que se tiver estado por 15 minutos a menos de 1 metro de uma outra pessoa registrada neste programa e que é portadora do coronavírus, poderá ser contatado como pessoa que teve contato próximo e ter mais facilidade para fazer o teste de detecção do novo coronavírus (teste PCR).

## Novo Coronavírus COVID-19 Parte 10

Tratar as pessoa com coronavírus com o devido respeito e deferência.

Todos nós podemos a qualquer momento ser infectados pelo novo coronavírus.

Se por acaso tivermos um colega de trabalho, parente ou vizinho que esteja passando pela fase de quarentena, de tratamento, se recuperando da doença ou que já está curado e recebeu licença médica para participar das atividades diárias, nós só podemos apoiá-los enviando palavras e atos que os encorajem a passar por esta fase difícil.

São pessoas como todas as outras, que têm suas dificuldades e fraquezas, que trabalham, estudam e se esforçam diariamente. Apenas porque tiveram um exame positivo, não significa que viraram de repente um alvo de ataques por meio de palavras, atos ou outras formas. Compreensão e fraternidade são atitudes que nos ajudarão a todos a passar mais tranquilamente por esta fase de medos, incertezas e estresse.

Vamos cada um individualmente ter, na medida do possível, tranquilidade, atividades de lazer, descanso e esportes que possam nos garantir a melhor saúde possível para que em caso de formos pegos de surpresa pelo coronavírus, estaremos nas melhores condições possíveis de saúde para enfrentar a doença.

Apesar de não ser tão evidente, isto inclui também a saúde dos dentes e das gengivas.

Aproveite este período em que o corona está relativamente estabilizado em nossa região de moradia, para que possa fazer os tratamentos necessários.

### Preparativos para o inverno

É aconselhável manter o ambiente umidificado, principalmente o quarto, que é o local dentro de casa em que passamos mais horas. O coronavírus dura por mais tempo nos ambientes secos. As defesas naturais da garganta também não funcionam bem sem umidade.

Ventilar ou arejar o quarto e outros ambientes também é importante para ajudar a dispersar o coronavírus e também o acúmulo de gases nocivos de aquecedores movidos a querosene.

Abra as janelas alguns minutos para renovar o ar, mas tomando os devidos cuidados com os ladrões também. A polícia recomenda trancar as portas e janelas da casa, mesmo as dos andares mais altos.



**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, Indonesiano, Espanhol, Burmês (Myanmar), Francês, Khmer e Alemão.

## Exposição de livros ilustrados infantis no Museu Santomyuze え！ほん展 (e hon ten)

Local: Santomyuze, museu de arte de Ueda, localizado ao lado da Central de Polícia de Ueda.

Ingressos: 800 ienes para adultos  
300 ienes para alunos do Ensino Médio (Koko)  
200 ienes para alunos do Shogakko e do Chugakko.



Período: início em 12 de dezembro encerrando no dia 31 de janeiro.

A exposição é composta de vários ambientes em que conforme o visitante vai caminhando, a paisagem muda como se estivesse passando de uma página para outra de um livro ilustrado infantil.

Já imaginou adentrar no mundo da fantasia dos livros infantis?

Instalação em que cores e formatos, palavras e texturas são exibidos para que não somente as crianças, mas os adultos também fiquem encantados e impressionados com os encontros que terão com os personagens representados em 3 dimensões.

Com o ingresso para a exposição de livros infantis, terá também direito a ver as obras de 3 artistas importantes para a Cidade de Ueda.

Yamamoto Kanae  
Ishii Tsuruzou  
Harry K. Shigeta

Observação: de acordo com o número de visitantes no mesmo horário, poderá haver fila de espera para entrar no museu.

Mais informações: Santomyuze, tel. 0268-27-2300  
ou pela homepage <https://www.santomyuze.com>

### Como aumentar a resistência aos vírus

Nossos aliados, as Vitaminas A, C, E.

As células do nosso corpo travam uma batalha contra os vírus invasores. Podemos fortalecer as células que nos protegem diariamente fornecendo os nutrientes necessários para que elas possam manter-se ativas.

A vitamina A é necessária para que as células possam manter a barreira da camada externa. A vitamina C e a vitamina E protegem a célula contra a oxidação.

Vejam os alimentos (frutas, verduras, legumes, nozes, etc.) que são ricos em vitaminas ACE.

Espinafre, brócoli, cenoura, manga, mamão, tomate, kiwi, morango, tangerina, agrião, rúcula, amêndoas, nozes, oxicoco (cranberry), etc.

Aumentará ainda mais a resistência se ingerir também alimentos ricos em proteínas, tais como: Leite, ovos, peixes, carnes, soja, etc.

Além destas vitaminas, a vitamina D e outras, cada uma tem seu papel importante a desempenhar.

Dormir bem e pegar um pouco de sol para ajudar a fixar a Vitamina D também é importante.

## Linguagem dos sinais 手話 しゅわ Shuwa



A deficiência não ocorre apenas no nascimento da criança. Por motivos de doença ou de acidentes, qualquer pessoa poderá adquirir algum tipo de deficiência.

Na Cidade de Ueda, incluindo os deficientes físicos, intelectuais e psiquiátricos há no total 9743 portadores de deficiências, que corresponde a 6,2% da população do município. Em cada 16 pessoas, há 1 que é portadora de algum tipo de deficiência.

Para que possamos nos comunicar com um deficiente, os métodos convencionais podem não ser suficientes ou adequados. Usando a imaginação e colocando-nos no lugar desta pessoa, com certeza encontraremos um modo adequado para nos comunicarmos com ela.

Linguagem para comunicação. Neste primeiro encontro, prazer em conhecê-los!



A Cidade de Ueda reconheceu a Comunicação através de sinais e aprovou uma lei que a reconhece oficialmente como uma Linguagem.



Vamos aprender algumas palavras na linguagem dos sinais para que possamos fazer amizade com pessoas com dificuldades auditivas.

# Certificação da Cidade de Ueda com a estória "Ray Line" como Patrimônio Nacional do Japão 日本遺産

Para comemorar a certificação da Estória com o tema de "Ray Line" (Linha de Luz) na Cidade de Ueda como Patrimônio Nacional do Japão, heverá uma queima de fogos de artifício (hanabi).



O Sol, no dia do Solstício de Verão, passa pelo Templo Kokubunji, nascendo diretamente pela entrada do Templo Xintoísta Ikushima Tarushima Jinja, passando pelo bairro de Shioda percorrendo uma linha reta até a Região de Bessho Onsen, onde fica o Patrimônio Histórico e Cultural do Japão, o Templo Budista Anrakuji, que é o único no Japão a ter o formato octagonal e com 3 andares. Um detalhe curioso: Anrakuji dá a impressão a primeira vista de que tem 4 andares, mas a estrutura inferior é considerada apenas como um adorno.

**Dia do Hanabi** : 20 de dezembro de 2020 (Domingo)

**Horário do Hanabi**: início previsto para 18h

Locais: Região de Kanagawa, Região de Shioda e Região de Bessho Onsen.

## Escola de Ballet Clássico Hakucho Ballet Gakuen

É uma escola de ballet com uma filial em Ueda, que foi inaugurada em 1966.

Alunos de 3 anos até adultos frequentam a escola, que este ano por causa do coronavírus tomou as medidas apropriadas para evitar os 3 tipos de aglomeração e proximidade.

Há eventos em que se apresentam no Museu Santomyuze, no Festival Cultural de Ueda (Ueda Bunkasai) além de visitas a Asilos de Idosos.

Os interessados em receber aulas, favor entrar em contato com os telefones abaixo indicados.



Hakucho Ballet Gakuen

Matriz (Nagano Shi): Tel. 026-234-4551

Responsável: Sra. Tsukada

Filial (Ueda Shi): Tel. 0268-75-7587

Responsável: Sra. Satou

Divulgação: Prefeitura de Ueda, Seção Kōryū Bunka Sports Ka

# Consulta de condições de trabalho dos trabalhadores estrangeiros em português

外国人労働者労働条件相談

Dezembro de 2020

3ª feira	5ª feira
1	3
8	10
15	17
22	24

Todos os meses à terças e Quintas-feiras.

Os dias para atendimento em Dezembro de 2020, estão na Tabela acima.

Divisão de Inspeção  
Departamento de Normas Trabalhistas  
Secretaria do Trabalho de Nagano  
Consultas sobre as condições de trabalho dos trabalhadores estrangeiros  
Terças e Quintas  
Atendimento das 9h às 15h30  
(intervalo de almoço 12h às 13h)  
Responsável Maria Yokoya

〒380-8572  
Nagano-shi Nakagosho 1-22-1 (3º andar)  
Tel 026-223-0553  
Fax 026-223-0591

## Simpósio em japonês

Como divulgar os atrativos regionais através da cultura culinária local

Dia: 13 de dezembro de 2020

Horário: 13h30min às 16h30min

Local: Museu Santomyuze Dai Hall

Entrada franca e sem necessidade de inscrição

Primeira parte: o processo até o sucesso

Palestrante: Chef de cozinha Kiyomi Mikuni

Segunda parte: painel de discussão

Patrimônio Nacional do Japão e as tendências futuras

Atração artística: Shiodadaira Wadaiko



※ Poderá haver mudanças de acordo com as condições da pandemia do coronavírus

## Previsão de término das obras para março de 2021

Já podemos ver a aparência externa do prédio da Nova sede da Prefeitura de Ueda

Os andaimes e o guindaste de torre foram retirados e pode-se ter uma ideia da aparência externa do novo prédio da Prefeitura de Ueda, que será inaugurada na primavera de 2021.

Estão sendo feitas atualmente obras no interior do prédio e a construção do corredor externo que ligará o novo prédio e o prédio sul, que continuará a operar em conjunto com a nova sede.



As obras podem causar algumas inconveniências para os usuários de suas instalações e por este motivo, pedimos a compreensão e colaboração de todos.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Chōsha Seibi Ka, telefone 0268-71-7702

## Auxílios para pessoas com deficiência

### 障がいのある方の支援制度

Há vários tipos de apoio para pessoas que são deficientes, tais como auxílio financeiro, redução nos encargos de despesas médicas e dos impostos, além de descontos em alguns tipos de serviços. Mais detalhes sobre os tipos de apoio disponíveis estão explicados no panfleto informativo com o título de "Shougai Fukushi Seido no Shiori".

Alguns tipos de auxílios disponíveis:

- 1) Tokubetsu Shougai Sha Teate
- 2) Tokubetsu Jidou Fuyou Teate
- 3) Fukushi Iryouhi Jyosei Seido
- 4) Shogai Fukushi Service



O código QR acima dá acesso a homepage da Cidade de Ueda referente a auxílios para portadores de deficiência.



Vamos nos esforçar para ter boa-vontade em entender as dificuldades encontradas pelas pessoas com deficiências

Aproveitando esta edição especial com a apresentação do tema deficiência, vamos refletir sobre o sentimento das outras pessoas e eliminarmos as barreiras que nos separam tais como segregação e preconceito.

Respeitando e valorizando as diferenças pessoais, estaremos colaborando para que todas as Pessoas possam viver bem na Cidade de Ueda.

Os alunos da Escola Ueda Chikuma Kōtō Gakkō não ficaram limitados à sala de aula. Eles saíram para as ruas para sentir as dificuldades encontradas pelos cadeirantes. Veja o que conseguiram perceber ao sair de cadeira de rodas pelas ruas da cidade.



“ Consegui manejar a cadeira de rodas com dificuldade. Só após passar por esta experiência consegui perceber a realidade enfrentada pelos cadeirantes ”.



“ Não consigo alcançar os produtos da parte de cima ”.