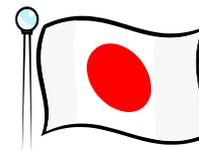


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年1月号



**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 260 — Janeiro de 2021**  
**Ano 23 — Tiragem: 450**



## Feliz Ano Novo ! 2021 Happy New Year あけましておめでとうございます

Dando sequência ao animal que representa cada ano e que podemos ver impressos nos cartões de Ano Novo (nenga hagaki), 2021 é o ano representado pelo animal Ushi (Boi). 丑 Para quem tem como resolução de ano novo o objetivo de aprender a ler e escrever em japonês, o primeiro passo poderia ser ler e escrever os silabários. Há várias cartilhas que ensinam como escrever cada letra em detalhes. Você pode aprender em poucos meses, se tiver uma boa cartilha e treinando várias vezes durante a semana.

Hiragana ひらがな 平仮名

| N  | WA | RA | YA | MA | HA | NA | TA | SA | KA | A |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| ん  | わ  | ら  | や  | ま  | は  | な  | た  | さ  | か  | あ | A |
| 🌻  | 🌻  | り  | 🌻  | み  | ひ  | に  | ち  | し  | き  | い | I |
| 🌻  | 🌻  | る  | ゆ  | む  | ふ  | ぬ  | つ  | す  | く  | う | U |
| 🌻  | 🌻  | れ  | 🌻  | め  | へ  | ね  | て  | せ  | け  | え | E |
| ☀️ | を  | ろ  | よ  | も  | ほ  | の  | と  | そ  | こ  | お | O |



か❀が た❀だ さ❀ざ は❀ば❀ば  
 あけみちゃん りゅうがく おしょうがつ  
 やっぱり さっぱり ゆっくり はっきり

Ri do hiragana pode ser escrito り ou り. Se escrever り é mais fácil de distinguir do ri do katakana.



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

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



Para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda

[www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html](http://www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html)



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda  
 Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka) 外国人住民総合案内  
 Em português e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h, com Marisol H. B.Garcia  
 Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h, com Li Xuejing  
 Em espanhol: segunda, quarta e sexta, 9h às 15h

# Dados estatísticos da população de Ueda

| Dados de 1º dezembro de 2020                |  |
|---|--|
| População total de Ueda: 155.594            | Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.738 |
| Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 705 | No. de peruanos registrados em Ueda: 181         |
| Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 101  | Nº. de chineses registrados em Ueda: 877         |

## Katakana カタカナ 片仮名

| N | WA | RA | YA | MA | HA | NA | TA | SA | KA | A |   |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| ン | ワ  | ラ  | ヤ  | マ  | ハ  | ナ  | タ  | サ  | カ  | ア | A |
| カ | カ  | リ  | カ  | ミ  | ヒ  | ニ  | チ  | シ  | キ  | イ | I |
| カ | カ  | ル  | ユ  | ム  | フ  | ヌ  | ツ  | ス  | ク  | ウ | U |
| カ | カ  | レ  | カ  | メ  | ヘ  | ネ  | テ  | セ  | ケ  | エ | E |
| カ | ヲ  | ロ  | ヨ  | モ  | ホ  | ノ  | ト  | ソ  | コ  | オ | O |

カカガ                      タカダ                      サカザ                      ハカバカパ  
 トマト                      バナナ                      パスタ  
 キャベツ                      キューリ                      ブロッコリー

Ri do katakana é リ.

### Algumas letras parecidas do hiragana

め me    ぬ nu  
 わ wa    れ re    ね ne  
 あ a    お o  
 ろ ro    る ru

### Algumas letras parecidas do katakana

ワ wa    ク ku  
 ユ yu    コ ko  
 マ ma    ヌ nu  
 ケ ke    チ chi    チーズ chi~zu → do inglês cheese, lê-se tizu, prolongando o som i .

### Letra impressa e letra escrita a mão

さき                      さき    さき  
 saki                      saki    saki

Escrever os traços pequenos primeiro, da esquerda pra direita.

O último traço maior escrever começando em cima para baixo.                      ツ tsu    ソ so

Escrever os traços menores primeiro, de cima para baixo.

O último traço maior escrever começando de baixo para cima.  
 シ shi    ン n    シーン shi~n → cena (de cinema, etc.)

Escrever primeiro o traço de cima. Começe no alto à esquerda e termine em baixo à direita.

ミ mi                      ミルク milk (leite)

Ao começar a estudar o hiragana e o katakana, obtenha uma cartilha que ensine o número de traços, a ordem em que se escrevem os traços e a direção em que são escritos.

Aluns katakana servirão como dica para o aprendizado de partes do kanji, pois são escritos na mesma ordem . O "ro" 「ロ」 do katakana parece com o kanji de boca "kuchi".

ロ são escritos com três traços apenas e não com quatro como pode parecer à primeira vista.

## Recolhimento de lixo nos feriados

Será recolhido o lixo normalmente nos dias 28 e 29 de dezembro de 2020.

Estará de folga durante os dias 30, 31, 1, 2 e 3.

Voltará a recolher o lixo no dia 4 de janeiro de 2021.

O Clean Center de Ueda recebe lixos nos horários de 8h30 às 11h45 e 13h às 16h.

O Clean Center de Maruko recebe lixos nos horários de 9h às 11h30 e 13h às 16h.

N.T.: De acordo com o tamanho e com o tipo de lixo, poderá não ser possível utilizar o Clean Center.

## Recolhimento de fossa séptica nos feriados

Estará funcionando no sábado, dia 26 de dezembro.

Folgará nos dias 29, 30, 31, 1, 2 e 3. Voltará a operar no dia 4 de janeiro de 2021.

## 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 e locais dos supermercados do Weekend Recycle aos sábados (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 2 de janeiro

Tsuruya do Bairro Yamaguchi  
Delícia do Bairro Kawanishi

### Dia 9 de janeiro

Valor do Bairro Akiwa  
Tsuruya do Bairro Kabatake  
Tsuruya do Bairro Maruko

### Dia 16 de janeiro

Yaofuku do Bairro Kosato  
A Coop do Bairro Shioda

### Dia 23 de janeiro

Seiyu do Bairro Ueda Higashi  
Shiodano Shopping Center (BIG)  
Chiiki Jichi Center do Bairro de Takeshi

## Palestra com Tema Multicultural País China – Qigong (Kikō)

文化交流サロン 中国編 初めての「気功」

Será feita uma explanação básica sobre a técnica de saúde tradicional chinesa Qigong a cidade natal da palestrante, Pequim (China). Venha com uma roupa que permita fazer exercícios físicos.

Dia e hora: 9 de janeiro de 2021 (sábado), 14h às 15h30min

Local: Shimin Plaza Yu, sala Dai Kaigi Shitsu (Grande sala de reuniões).

Palestrante: Professora Chen Rui Qi 陳瑞琦 (ちんすいき)

Número de vagas: 20

**Deverá trazer:** uma sapatilha ou tênis com sola limpa para uso exclusivo em ambientes internos

**Inscrições:** a partir de 9 horas do dia 23 de dezembro de 2020, pelo telefone 0268-25-2631

## Exames para bebês em Janeiro de 2021 (4 meses a 3 anos de idade)

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

Há questionários sobre a criança disponíveis em língua portuguesa.

Para moradores da Região Central de Ueda, os exames são realizado no Kenko Plaza. Exceções abaixo:

- 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   | Data de nascimento do bebê   | Dia do Exame   | Local | Horário |
| 4 meses   | 16 de agosto a 15 de setembro de 2020  | Será enviada uma carta informando o horário individual |       |         |
| 4 meses   | <b>Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi</b><br>e o bebê nasceu em agosto de 2020 |  |       |         |
| 1 ano e 6 meses   | bebê nasceu em 16 de junho a 15 de julho de 2019   |  |       |         |
| 1 ano e 6 meses   | <b>Mora em Shioda, Kawanishi</b><br>bebê nasceu de 16 de maio a 15 de julho de 2019      |  |       |         |
| 2 anos  | outubro de 2018  |  |       |         |
| 3 anos  | dezembro de 2017   |  |       |         |
| 7 meses   | 16 de maio a 15 de junho de 2020   | Cancelado  |       |         |
| 7 meses   | <b>Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi</b><br>e o bebê nasceu em junho de 2020  |  |       |         |
| 1 ano   | janeiro de 2020  |  |       |         |
| 1 ano   | <b>Mora em Shioda e ou mora em Kawanishi</b><br>e o bebê nasceu em janeiro de 2020       |  |       |         |

Bebês de 10 meses da região de Ueda (não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi) nascidos entre 16 de fevereiro até 15 de março de 2020 ⇒ Marque uma consulta para JANEIRO de 2021 em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista na próxima página).

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                  | Horário   |
| 4 meses  | agosto de 2020                         | 7 de Jan.2021            | Maruko<br>Hoken Center | Será notificado por carta o horário individual. |
| 10 meses   | março de 2020                          | 29 de Jan.2021           |                        |   |
| 1 ano e 6 meses  | junho de 2019                          | 12 de Jan.2021           |                        |   |
| 3 anos   | 1 de dez. de 2017 a 15 de jan. de 2018 | 15 de Jan.2021           |                        |   |
| 7 meses  | junho de 2020                          | Exames foram cancelados. |                        |   |
| 1 ano  | dezembro de 2019 / janeiro de 2020     |                          |                        |   |

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                  | Horário  |
| 10 meses   | fevereiro /março de 2020   | 13 de Jan.2021      | Sanada<br>Hoken Center | Será enviada uma carta informando o horário individual |
| 7 meses  | junho de 2020              | Exame foi cancelado |                        |  |

\*\*\*\*\*

### Palestra sobre a cultura chinesa Palestrante Yamamoto Reiko

中国文化講演会 講師：料理研究家 山本麗子先生

Nas Olimpíadas de Tokyo 2020, a Cidade de Ueda está registrada como uma das cidades-sede da equipe olímpica da China. Evento intercultural para conhecer os atrativos da Cultura Chinesa.

Dia e hora: 6 de fevereiro de 2021 (sábado), 13h30min  
Local: Maruko Bunka Kaikan, Shō Hall (Salão pequeno).

Outro palestrante: Tamura Bōen (instrumentista de Erhu, que tem duas cordas).

Número de vagas: 150

**Inscrições:** a partir de 23 de dezembro de 2020, pelo telefone 0268-75-2005



山本麗子氏

## 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.

\*\*\*\*\*

### Educar as crianças sem recorrer a castigos físicos ⑤

Legislação Japonesa estipula castigos como crime

**Vamos pensar nos motivos que levam a criança a dizer "Não" ou "Não quero" 「イヤだ」.**

Alguns dos motivos pelos quais as crianças não fazem o que foi pedido :

- 1) quer chamar atenção dos pais
- 2) tem um pensamento próprio, que diverge do dos pais.
- 3) a criança não compreende bem o que foi dito
- 4) a criança não está se sentindo bem, está com algum mal estar.

A criança tem o direito de se sentir chateada de vez em quando. Isto não é um sentimento indevido ou inapropriado. Vamos tentar compreender o motivo que está por trás desta atitude. Se este motivo for algo insignificante, sem maiores implicações, "desistir de discutir com a criança" também é um modo de deixar a criança crescer em paz, sem causar sofrimento para a criança.



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



# Homepage da Represa de Sugadaira

菅平ダムホームページをご活用ください

Informações sobre o nível das águas da represa, imagem da câmera com imagens em tempo real, indicando a vazão e o volume de água armazenada.  
Código qr para acessar a página do Sugadaira Dam



Mais informações: Sugadaira Dam Kanrishi, telefone: 74-2177

## Favor colaborar com a limpeza da neve das calçadas

冬季の道路交通の安全を確保するために道路の除雪作業にご協力ください



A Cidade de Ueda providencia a retirada de neve das vias principais e caminhos das montanhas da cidade. Nas ruas e caminhos restantes, a colaboração dos moradores é de extrema importância para manter as vias transitáveis após o acúmulo da neve, para garantir a livre passagem dos pedestres com comodidade e maior segurança.

Se a neve acumular com uma altura de 10 cm ou mais, favor retirar a neve da calçada na frente da sua casa.

Atenção: ao limpar a neve cuidado com a sua segurança e com a das pessoas em redor. A neve é escorregadia quando vira gelo. Em grandes quantidades acaba soterrando a pessoa que está embaixo do telhado e há quem ao retirar a neve de cima do telhado escorrega e tem queda fatal.

**Quem mora em cidades como Ueda, em que a neve acumula nas ruas, é necessário trocar o pneu normal para pneu de neve (studless).**

**O pneu normal patina em pequenos acíves, desliza e não freia a tempo.**



**Segurança ao caminhar ou usar a bicicleta à noite, usando a Faixa Refletiva**  
反射材

Pedestre usando  
Faixa Refletiva



Pedestre usando  
roupas comuns.



Comparando as duas figuras,  
a que tem a Faixa Refletiva  
pode ser vista de longe.

Há um ditado em português que diz que "à noite todos os gatos são pardos".

No escuro, as pessoas também ficam praticamente invisíveis, se não tomarem a precaução de utilizar algo que brilhe no escuro, para que possam ser percebidas pelos motoristas de carro.

Os motoristas devem ter atenção redobrada durante o crepúsculo e ligar o farol do carro quando começa a escurecer.

O pedestre que utiliza a faixa refletiva por cima da roupa pode ser melhor avistado pelos motoristas, protendendo-se assim dos carros e bicicletas que transitam pelas ruas à noite.

A faixa que brilha no escuro (faixa refletiva) é chamada de Hanshazai (反射材) em japonês.

Pode ser uma faixa usada por cima do casaco, pode ser colado na bicicleta, atrás do sapato, na manga do casaco, na calça na altura do calcanhar, ou onde for mais prático para cada pessoa em particular.

Muitos alunos que voltam de bicicleta da escola após o entardecer. Eles também ficam invisíveis para os motoristas de carros. O uso de faixa refletiva na parte de trás da bicicleta, na mochila, no casaco são de grande auxílio, pois as bicicletas transitam na mesma faixa que os carros, o que aumenta o perigo, se comparando com os pedestres que utilizam a calçada das ruas.

## Muitos japoneses vivem até os 100 anos

Dicas para viver com saúde nesta era de longevidade e de sociedade com centenários

人生 100 年時代！ ずくだして健康に暮らそう



Ter uma atividade física, interagir com outras pessoas e participar da sociedade saindo de casa contribui para que a terceira idade seja mais saudável, o idoso viva com mais independência e mobilidade. Fragilidade é um termo que indica uma condição que se aprofunda com o avançar dos anos e em que há uma diminuição da energia física e mental para realizar as atividades diárias e que se deixada assim, sem fazer nenhuma mudança positiva no estilo de vida, poderá acarretar na necessidade de cuidados e dependência de terceiros no porvir.

Quanto mais cedo começarmos a efetuar mudanças no estilo de vida, realizando um pouco de atividade física e compartilhando bons momentos de descontração, mais rápido perceberemos melhoras na saúde. Assim como cada pedra da foto acima compõe a parede da entrada do Parque do Castelo de Ueda, cada uma das seguintes situações abaixo podem ser consideradas como negatividades, fatores que somados vão drenando a energia e abalando os alicerces de nossos ossos, musculatura, cérebro e coração. Algumas já apareceram e são inevitáveis, como a velhice, doenças crônicas ou algumas doenças, mas muito ainda pode ser feito e podemos riscar alguns itens desta lista abaixo:

- ★ agravamento de doenças crônicas
- ★ estado depressivo
- ★ viver em solidão
- ★ stress
- ★ doenças como pressão alta, neurológicas, diabetes, etc.
- ★ má nutrição
- ★ diminuição acentuada da musculatura
- ★ esquecimento, senilidade
- ★ tomar as refeições sozinho

Viver com saúde e evitar a fragilidade que chega com a idade.

Na medida do possível, acrescentar os seguintes alimentos nas refeições diárias.

- 1) Proteínas ⇒ Leite, ovo, carne, peixe, soja.
- 2) Vitaminas ⇒ Verduras, algas, gergelim, amendoim
- 3) Polifenol ⇒ verdura japonesa "komatsuna", brócoli, cebola, tempero para fazer karê.
- 4) Omega 3 ⇒ Peixes com a pele de cor azulada (aozakana).
- 5) Alimentos fermentados ⇒ iogurte, "natto", "kimuchi", "misô", "sakekasu"

Conversar com conhecidos, almoçar e tomar café com colegas, participar de atividades voluntárias, caminhar, passar um bom tempo rindo com amigos, tudo isto contribui para uma melhor saúde.

N.T.: zuku (ずく) é uma expressão regional da Província de Nagano. Traduz-se por trabalhar, ser ativo.

# Médicos de Plantão Domingo e feriados JANEIRO de 2021

9h às 18h

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone antes de ir para a clínica/hospital. Se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.

Levar o cartão do seguro de saúde (hokushō).

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō.

| Dia                         | Hospitais e Clínicas                            | Endereço                   | Telefone                  | Especialidade              |
|-----------------------------|---|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1<br>Sexta                  | Tsuji Naika Shōkaki Ka Clinic                   | Tsuji 539-2                | 0268-29-8686              | Gastroenterologista        |
|                             | Heart Clinic Ueda                               | Fumiri 2-1225-6            | 0268-23-0386              | Medicina interna/ cardiol. |
|                             | 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                  |
| 2<br>Sábado                 | Izumi Ganka                                     | Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar | 0268-75-8641              | Oftalmologista             |
|                             | Ikeda Clinic                                    | Uedahara 687               | 0268-22-5041              | Medicina interna           |
|                             | Yoda lin  | Tokiwa 5-3-3               | 0268-28-1223              | Medicina interna           |
|                             | Saitō Geka lin                                  | Aokubo 1177                | 0268-35-0887              | Cirurgião                  |
|                             | Mori Locomo Clinic                              | Shimonogō Otsu 346-7       | 0268-38-1313              | Cirurgião                  |
|                             | Imai Ganka lin                                  | Shimonogō Otsu 346-6       | 0268-38-1700              | Oftalmologista             |
|                             | Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin                      | Sumiyoshi 626-11           | 0268-22-3387              | Otorrinolaringologista     |
| Tsunoda Sanfujinka lin      | Ueda 1210-3                                     | 0268-27-7760               | Ginecologia e Obstetrícia |                            |
| 3<br>Domingo                | Ueda Byōin                                      | Chuo 1-3-3                 | 0268-22-3580              | Medicina interna           |
|                             | Harada Naika Clinic                             | Oya 513-1                  | 0268-36-0520              | Medicina interna           |
|                             | Uedahara Life Clinic                            | Uedahara 1053-1            | 0268-22-0873              | Medicina interna           |
|                             | Ueda Byōin                                      | Chuo 1-3-3                 | 0268-22-3580              | Cirurgião                  |
|                             | Kangawa Clinic                                  | Aokubo 1144-1              | 0268-34-5151              | Cirurgião                  |
|                             | Hibi Yūichi Clinic                              | Uedahara 158-1             | 0268-21-0721              | 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    |                            |
| 10<br>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           |
|                             | Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin | Tokida 3-15-41             | 0268-22-6885              | Neurologia                 |
|                             | Kōda lin  | Chūō 1-6-24                | 0268-22-0859              | Cirurgião                  |
|                             | Iida Seikei Pain Clinic                         | Uedahara 717-12            | 0268-28-1211              | Medicina da dor            |
|                             | Shimoda Ganka                                   | Tokida 1-10-78             | 0268-21-0606              | Oftalmologista             |
|                             | Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin                  | Midorigaoka 1-27-32        | 0268-22-1573              | Ginecologia e Obstetrícia  |
|                             | Hashimoto lin                                   | Maita 1                    | 0268-38-2033              | Medicina interna           |
| 11<br>Segunda               | Murakami lin                                    | Ote 1-2-6                  | 0268-22-3740              | Medicina interna           |
|                             | Kōda Clinic                                     | Koaso 1833                 | 0268-38-3065              | Medicina interna           |
|                             | Tanaka Clinic                                   | Tokiiri 1-7-42             | 0268-23-5757              | Cirurgião                  |
|                             | Kawanishi Seikyō Shinryōjo                      | Nikota 357-1               | 0268-31-1411              | Cirurgião                  |
|                             | Aoyagi Ganka                                    | Sumiyoshi 577              | 0268-28-6688              | Oftalmologista             |
|                             | Kōda Clinic (jibika)                            | Koaso 1833                 | 0268-38-3065              | Otorrinolaringologista     |
|                             | Ashizawa Naika lin                              | (芳田) Yoshida 1818-4        | 0268-35-3330              | Medicina interna           |
| 17<br>Domingo               | Hori Kodomo Clinic                              | Nakanojō 800-5             | 0268-23-5566              | Pediatra                   |
|                             | 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     |
|                             | Satō Ichō Ka Naika                              | Chuo 1-8-20                | 0268-22-2342              | Gastroenterologista        |
| 24<br>Domingo               | Yamada Naika lin                                | Shimonogō Otsu 351-1       | 0268-26-8181              | Medicina interna           |
|                             | Clinic Okada                                    | Chuo 6-10-10               | 0268-24-2662              | Medicina interna           |
|                             | Hanazono Byōin                                  | Chuo Nishi 1-15-25         | 0268-22-2325              | Cirurgião                  |
|                             | Clinic Okada                                    | Chuo 6-10-10               | 0268-24-2662              | Cirurgião                  |
|                             | Kawanishi lin (hifuka)                          | Hoya 710                   | 0268-38-2811              | Dermatologista             |
|                             | Shioda Byōin                                    | Nakano 29-2                | 0268-38-2221              | Medicina interna           |
| 31<br>Domingo               | I Naika Clinic                                  | Kosato 166-1               | 0268-21-3737              | Medicina interna           |
|                             | Ueda Seikyō Shinryōjo                           | Kami Shiojiri 393-1        | 0268-23-0199              | 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       |
|                             | Ootani Geka · Ganka                             | Tokida 3-2-8               | 0268-27-2220              | Oftalmologista             |

## ATENÇÃO e SOBRIEDADE 🍷 CONTENÇÃO e SAÚDE

Nos feriados de Ano Novo, é aconselhável manter-se longe de cidades com alta concentração de casos de coronavírus evitando viajar para estas cidades ou encontrar com pessoas que vieram destas cidades.

### Cinco situações que aumentam o risco de contágio do novo coronavírus

- 1) Evitar participar de eventos com bebidas alcoólicas.  
Motivo: a bebida alcoólica ELEVA o ânimo mas DIMINUI a atenção. O barulho do ambiente e o efeito de desatenção provocado pela bebida faz com que seja difícil entender o que está sendo dito e a empolgação e desinibição também causam um aumento no volume da voz e risadas (aumentando também a emissão de gotículas de saliva e potencial risco de transmissão de coronavírus).  
Usar copos e talheres individuais. Não beber do copo de outra pessoa e tomar cuidado com o seu próprio garfo ou hashi (palitinho) para que não seja compartilhado por outras pessoas.
- 2) Quanto mais pessoas se reuam e quanto mais tempo estiverem juntas maior o risco de transmissão.
- 3) Ao comer e ficar animado na conversa surge a brecha para esquecer o uso da máscara, ficando sem proteção e mais vulnerável a transmissão do coronavírus.
- 4) Evitar ficar em pequenos ambientes fechados com outra pessoa por um longo tempo. Há relatos de pessoas que foram infectadas em áreas de uso comum como dormitórios de estudantes e banheiros usados por diferentes pessoas.
- 5) Deslocar-se de um ambiente para outro causa distrações. Por exemplo, tomamos cuidados durante o trabalho. Mas na hora do intervalo de descanso, vamos para outro local e esta mudança de ambiente pode nos distrair e ao retirar a máscara para fumar ou tomar um café, se não tomarmos cuidado, estaremos mais desprotegidos e vulneráveis ao contágio pelo coronavírus.



**Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), veja as novas orientações detalhadas nas páginas seguintes.**

### Nagano Tagengo Call Center

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

em 17 idiomas

**0120-691-792**

**(24 horas 365 dias)**

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.

## Se estiver passando mal, com sintomas de coronavírus

- ♥ Telefone antes de se dirigir a uma clínica médica. Não vá diretamente, sem ter primeiro telefonado.
- ♥ À noite e durante os dias de feriado, a equipe médica funciona com número limitado de pessoal. Para diminuir os riscos de transmissão, tente na medida do possível, comparecer durante o dia no hospital/clínica. Durante o dia, se você ou seu filho estiver diferente do normal, dirija-se a uma clínica durante o dia.
- ♥ Quando a febre surgir durante a noite, tente não ficar em pânico, tome bastante líquidos e descanse. Se não estiver se sentindo bem, a ponto de não poder esperar até a manhã seguinte, procure ajuda.
- ♥ Em relação às crianças, há uma homepage em japonês, inglês e chinês que orienta sobre vários tipos de ocorrências de emergência que podem acontecer com as crianças. (こどもの救急 Kodomo no kyūkyū).  
<http://kodomo-gg.jp>  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/5069.html>



### Mesmo neste frio inverno, vamos continuar prevenindo o coronavírus

Fica mais difícil lavar as mãos quando a água da torneira é gelada.  
Fica mais difícil abrir as janelas para arejar o ambiente, quando está quentinho dentro de casa e gelado lá fora. Mas, na medida do possível, para que possamos eliminar os vírus de nossas mãos e ambientes, estas medidas precisam continuar mesmo no inverno.

Utilizando o código qr abaixo, podemos acessar dicas para prevenção do coronavírus em japonês. Poderá usar o serviço de tradução automática em português. Por ser tradução automática, poderá haver palavras equivocadas. Utilize a página traduzida automaticamente com cuidado, para evitar obter informações equivocadas.

Lavar as mãos.

Usar máscara.

Evitar 3 tipos de aglomerações.



Evitar ficar muito perto de alguém.

Evitar ficar perto de muitas pessoas.

Evitar ficar em ambiente fechado, pouco ventilado.

Evitar tocar os olhos, nariz e boca se estiver fora de casa e com as mãos sem lavar.

Evitar ficar perto de desconhecidos com sinais visíveis de gripe.



### O esforço atual se reflete nos dados de 3 semanas depois

Está aumentando o número de casos confirmados de contágio por novo coronavírus, está aumentando também o número de óbitos relacionados com o COVID-19 no Japão e o sistema público de saúde em algumas cidades está chegando perto da capacidade de leitos disponíveis.

O Japão está passando agora pela 3ª onda de casos confirmados, com um aumento visível nos dados desde o início de 2020.

Foi noticiado sobre um esforço vital para a contenção da propagação do novo coronavírus.

Vamos continuar com os cuidados básicos, ter nossa rotina própria de cuidados diários e apesar de algum possível descuido eventual, rever nossas atitudes e ter mais cuidado a partir de agora.

Que neste feriado de final e início de ano, possamos todos contribuir para a queda de novos casos de coronavírus. Desconhecidos podem ser fontes de contaminação mas muitos casos são transmitidos passando de uma pessoa que foi contagiada primeiro e que depois transmitiu para as outras pessoas com quem têm contato próximo. Mesmo entre amigos continuem a usar máscara e com distanciamento social. Observe com atenção seu próprio estado de saúde e se desconfiar de que está com sintomas de coronavírus procure ajuda rapidamente de acordo com as **orientações**.



## ORIENTAÇÕES NOVO CORONAVÍRUS

相談・受信の方法が変わりました



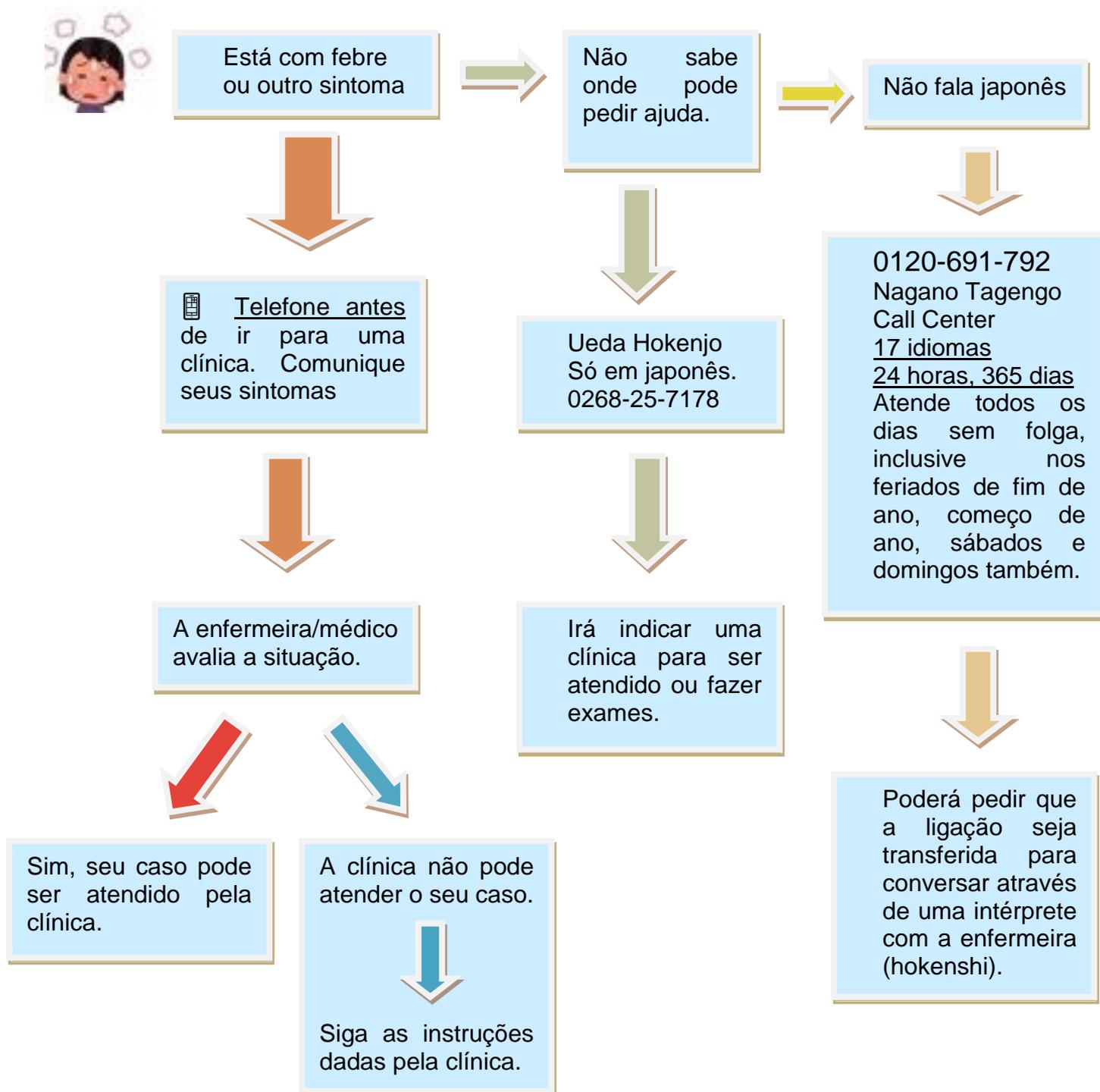
Em 1º lugar, entre em contato por telefone com o médico de família, na clínica ou hospital que se consulta regularmente sempre que está doente ou alguma outra clínica ou hospital próximo. Crianças até 15 anos são atendidas por médicos pediatras. Consulte o pediatra do seu filho.

Para acessar a lista de médicos da cidade de Ueda, acesse o link a seguir:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/1701.pdf>

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, telefone antes de ir algum hospital/clínica.

Se você não frequenta nenhuma clínica, se não sabe onde procurar ajuda, ligue para o serviço de aconselhamento do Ueda Hokenjo pelo telefone 0268-25-7178, que lhe fornecerá informações sobre qual clínica poderá se dirigir para ser atendido.



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shingata Coronavírus Kansensho Taisakushitsu, 75-6676