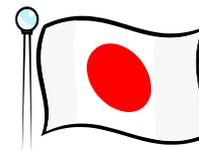


NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年3月号



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 262 — Março de 2021
Ano 23 — Tiragem: 450



e-mail para receber avisos da prefeitura

上田市多言語メールの登録

① Acesse a homepage da Cidade de Ueda através do QR ao lado.

② Escolha o seu idioma de preferência.

Código QR
Português



Atenção→só pode escolher 1 idioma

③ Envie um e-mail com o texto em vazio.

④ Quando receber o e-mail resposta, clique em cima do URL enviado.

⑤ Escolha as informações que deseja receber.

Por exemplo, poderá escolher receber as seguintes informações, entre outras:

13 Informações sobre risco de alagamento, etc.

22 Eventos da Cidade de Ueda

⑥ Clicar em Registrar 「登録」



Casas para alugar da Cidade de Ueda. Vide página 2.



**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

<https://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 fevereiro de 2021	
População total de Ueda: 155.508	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.833
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 712	No. de peruanos registrados em Ueda: 178
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 99	Nº. de chineses registrados em Ueda: 919

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. Tome apenas o cuidado de esvaziar em um local bem arejado a lata de spray completamente antes de jogá-la fora.

Dias e locais dos supermercados do Weekend Recycle aos sábados (poderá haver alguma mudança 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 6 de março

Delícia do Bairro Kawanishi
Seiyu do Bairro Sanada

Dia 20 de março

Yaofuku do Bairro Kosato
A Coop do Bairro Shioda

Dia 13 de março

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

Dia 27 de março

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

Casas públicas da Cidade de Ueda 市営住宅 3 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. Bairros e números de casas em parênteses.

Chikumachō (4) Uchibori (2) Babachō (1) Nakamaruko (6) Nakamaruko Dai 2 (1)
Toya (1) Kami Toya (1) Ishigyō (1)

Inscrições: de 1 até 8 de março (segunda-feira) de 2021

Horário das inscrições: 8h30min às 17h15min

Local das inscrições: Prefeitura de Ueda, Seção Jutaku Ka (Prédio minami 2º andar)

Endereço da Prefeitura de Ueda: Ueda Shi, Oote 1-11-16

Dia do sorteio: 17 de março (quarta-feira). Não é necessária a presença no dia do sorteio, mas há casos em que sobram casas para alugar. Neste caso, apenas os presentes poderão ser convidados para participar de um eventual segundo sorteio que porventura aconteça.

Local do sorteio: Chuo Kouminkan, 3º andar Daikaigi Shitsu

Endereço do sorteio: Ueda Shi, Zaimokucho 1-2-3

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, seção Jūtaku Ka, Tel. 0268-23-5176

Exames para bebês em Março 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 outubro a 15 de novembro de 2020	Será enviada uma carta informando o local e o horário individual		
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em outubro de 2020			
1 ano e 6 meses	bebê nasceu em 16 de agosto a 15 de setembro de 2019			
1 ano e 6 meses	Mora em Shioda ou Kaw anishi nasceu em 16 de julho a 15 de set. de 2019			
2 anos	dezembro de 2018			
3 anos	fevereiro de 2018			
7 meses	16 de julho a 15 de agosto de 2020	Cancelado		
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em agosto de 2020			
1 ano	março de 2020			
1 ano	Mora em Shioda ou mora em Kawanishi e o bebê nasceu em março de 2020			

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de abril até 15 de maio de 2020 ⇒ Marque uma consulta para MARÇO 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	outubro de 2020	4 de Mar.2021	Maruko Hoken Center	Será notificado por carta o horário individual.
10 meses	maio de 2020	12 de Mar.2021		
1 ano e 6 meses	agosto de 2019	2 de Mar.2021		
3 anos	16 de janeiro a 28 de fevereiro de 2018	5 de Mar.2021		
7 meses	agosto de 2020	Exames foram cancelados.		
1 ano	fevereiro ou março 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	abril / maio de 2020	17 de Mar.2021	Sanada Hoken Center	Será notificado por carta o horário individual.
3 anos	dez. de 2017 a fev. de 2018	10 de Mar.2021		
7 meses	agosto de 2020	Exames foram cancelados.		



Cuidados básicos para prevenir o coronavírus

Vamos manter distância de outras pessoas. Sempre que possível usando máscara.
Lavando as mãos. Arejando os ambientes. Medindo a própria temperatura. Evitar aglomerações.

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, Suzuko, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaminami, Maita, Yagisawa, Hachimai, Gakkaikita, Serēno Yagisawa, Jūnin, Shioda Shinmachi, Higashimaeyama, Nishimaeyama, Tedzuka, Yamada, Nogura.

Kawanishi: Nikoda, Oka, Urano, Kōdo, Fujinoki, Uranominamidanchi, Koizumi, Shimomuroga, Kamimuroga, Hibarigaoka.

Kawabe: Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonojō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. NÃO se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi

Pai, mãe ou responsável ⇒ Marcar um horário para um exame individual do bebê

Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira: 9h e 16h Sáb, dom: 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h~16h
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26-1144	Terça-feira das 14h~14h30
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38-3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda a sexta-feira, a partir das 14h30
Shioda Byōin	Nakano 29-2	TEL.38-2221	Terça-feira à tarde: até 17h
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26-8200	Segunda-feira das 15h~16h
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23-5566	Terça a sexta-feira de manhã
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22-0759	Terça, quinta e sexta-feira: 15h Quarta-feira: 13h
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22-3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26-8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (atende a 1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (clínica é fechada às sextas-feiras)

A partir de junho de 2020 há uma nova clínica credenciada para exame de 10 meses do bebê da Região de Ueda. Sakura no Oka Kodomo Clinic 桜の丘クリニック Ueda Shi Kojima 699-1 TEL 0268-71-6171

Caso C) **Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi (incluindo o exame de 10 meses do bebê)**

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

Educar as crianças sem recorrer a castigos físicos ⑥

Legislação Japonesa estipula castigos como crime
É importante interagir de acordo com a fase de desenvolvimento e maturidade da criança.



O desenvolvimento das crianças envolve os aspectos físicos, psicológicos e emocional. O adulto que entende qual é o estágio de desenvolvimento atual da criança, consegue ter um melhor relacionamento com ela.

Duas crianças podem ter a mesma idade, mas há diferenças individuais tanto em relação ao crescimento quanto ao desenvolvimento de cada criança, fazendo com que algumas crianças entendam o que o adulto está falando, enquanto outras crianças ainda não atingiram esta capacidade de entendimento. Quando a criança está com alguma dificuldade, vamos adaptar nosso comportamento de modo a ter uma interação mais adequada e positiva com esta criança. É esta interação positiva com os pais que auxiliam a criança a atingir gradativamente o próximo patamar de desenvolvimento.

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

Atendimento médico de Emergências Noturnas

● Convulsões → 119

Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente, em qualquer hora do dia ou da noite uma ambulância, ligando 119.

Emergências noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte.
Febres repentina, fortes vômitos ou diarreia, dor repentina na barriga, etc.

19h até 23h (22h30min) → **Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

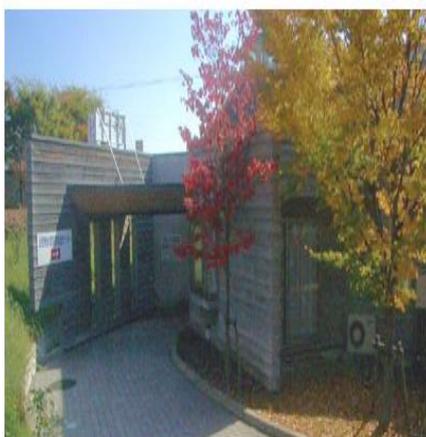
(上田市内科小児科 初期救急センター)

Telefonar antes. Acidentes como quedas e fraturas **não são tratados aqui** ⇒ Ligar para os bombeiros
Este ano excepcionalmente estará atendendo no feriado de fim de ano e de ano novo.

○ **MARÇO de 2021 Atenderá todos os dias.**

Deverá telefonar antes de ir ao Shoki Kyūkyū Center, informando por telefone a condição do paciente e comparecer até 22h30min.

Se for fraturas que necessitem de médico ortopedista ⇒ Ligar para os bombeiros



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)
Se for ferimento, quedas, lesões ⇒ Ligar para os bombeiros.

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 Shinshū 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**

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) e dinheiro da consulta.

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō (福祉医療費受給者証) Veja imagem ao lado.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou algo que informe o nome do remédio que está tomando.

子どもの受給者証	
現住所	福祉医療費受給者証
公費負担者番号	
受給者番号	
居住先	
氏名	
生年月日	年 月 日
年齢	
収入	11セブツに2千円未満300円
課税額	11セブツに2千円未満300円
所得控除額	11セブツに2千円未満300円
控除額	11セブツに2千円未満300円
人別所得控除額	控除なし
備考	
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
高額療養費	は
交付年月日	年 月 日

★ Quando precisar de um médico de emergência

depois de 23h → **Ligue para o corpo de bombeiros (em japonês)**

Honbu (região central) **0268-26-0119**
Tōhoku (região nordeste) **0268-36-0119**

Nanbu (região sul) **0268-38-0119**
Kawanishi **0268-31-0119**

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) e dinheiro da consulta .

■ 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

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 (hokenshō).

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

Dia	Hospitais e Clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
7 Domingo	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna (Clínico)
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna (Clínico)
	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
14 Domingo	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna (Clínico)
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna (Clínico)
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna (Clínico)
	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
20 Sábado	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna (Clínico)
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna (Clínico)
	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
21 Domingo	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna (Clínico)
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna (Clínico)
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna (Clínico)
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
28 Domingo	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna (Clínico)
	Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna (Clínico)
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Izumi Ganka	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	0268-75-8641	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia



Ajudantes para agricultura (Agri supporter)

農家のお手伝いさん (アグリサポーター) Nōka no otetsudaisan

Palestra explicativa e registro dos interessados.

Público-alvo: qualquer pessoa que tenha interesse em agricultura ou que gostariam de trabalhar como auxiliares de agricultores.

Dia: 5 de março (sexta-feira)

Horário: 13h30min em diante

Inscrições: não é necessário fazer inscrição. Evento gratuito.

Local: JA Nōsanbutsu Ryūtsū Center (JA 農産物流通センター)

Endereço: Ueda-shi Tonoshiro 80 Banchi (上田市 殿城 80 番地)

Mais informações: Agri Support Jimukyoku, tel. 0268-22-0740



Inscrições abertas para alugar terrenos para horta caseira

市民農園の利用者募集 (shimin nōen no riyōsha boshū)

Inscrições abertas para novos arrendatários de terrenos que estão disponíveis para atividades agrícolas entre 1º de abril de 2021 até 31 de março de 2022. O preço varia de acordo com o lote, mas em geral custa 5.000 (cinco mil) ienes/por lote /por ano. 1 lote (1 区画 ichikuga) tem aproximadamente 100 m².

Período de inscrições: até o dia 5 de março (sexta-feira), pelo telefone ou diretamente no balcão de atendimento do Nōsei Ka. O endereço do Noseika é Ueda-Shi, Oote 2-1-1

Nome do terreno	Localização	Nº. de lotes	Nº. de lotes
Shimomuroga 2	Shimomuroga 455	2	5.000 ienes
Shimonojō	Shimonojō 961	1	5.000 ienes
Shimonojō 2	Shimonojō 149-7	4	5.000 ienes
Shinden	Ueda 2133	1	4.000 ienes
		1	5.000 ienes
Suwagata 2	Suwagata 526-1	4	5.000 ienes
Suwagata 3	Suwagata 526-2	6	5.000 ienes
Iwakado	Kosato 1637	4	5.000 ienes
Uedahara Higashihara	Uedahara 957-11	1	5.000 ienes
Haraue	Gosho 80-1	1	5.000 ienes
Homareue	Gosho 135-1	2	5.000 ienes
Aokubo	Aokubo 392	5	5.000 ienes

A foto ao lado mostra o prédio onde se localiza o departamento Nōsei Ka.

É na mesma rua da prefeitura, mas em outro prédio separado.

Foi feita a mudança por motivo da construção do novo prédio da prefeitura.



Saindo da prefeitura, vá em direção ao centro comercial da cidade, o Nōsei Ka fica no mesmo prédio onde era o banco JA, antes da loja de conveniência que está localizada na esquina do cruzamento com farol.

Inscrições e mais informações: Prefeitura de Ueda, seção Nōsei Ka, tel. 0268-23-5122

Aula de ioga para homens

Mesmo sem experiência prévia, os principiantes também estão convidados a participar das aulas. Serão realizados exercícios para equilibrar o corpo e a mente, através de exercício que combinam a técnica de respiração e de poses da hatha ioga.

Dia: 10 de março (quarta-feira) **Horário:** 19h40min às 20h40 min

Local: Shioda Kouminkan

Público-alvo: homens que moram ou que trabalham em Ueda

Número de vagas: 15

Taxa: 500 (quinhentos) ienes

Trazer: água ou chá para hidratar-se durante a aula, tapete para ioga (se não tiver emprestaremos um gratuitamente). Não é permitido utilizar toalha de banho em vez do tapete de ioga.

Inscrições: até o dia 9 de março, pelo telefone abaixo.

Se sobrarem vagas, poderá participar da aula, se comparecer ao local.

Mais informações: Ueda Mix Sports Club, Tel. 0268-71-5392 (dias úteis, 9h às 17h)

Inscrições para esportes infantis-Ueda Shi Sports Shōnen Dan

Dia: 21 de março (domingo) **Horário:** ※ **Grupo 1** 9h às 10h

※ **Grupo 2** 11h às 12h

Local: Ken Ei Ueda Yakyū Jō (estádio de baseball de Ueda)



Vagas: serão preenchidas em ordem de chegada. Tenha um outro esporte escolhido caso não consiga vaga no grupo de esportes de preferência

Mais informações: Ueda shi Taiiku Kyōkai, tel. 0268-27-9400

Atenção: ※Grupo 1 e ※Grupo 2 Para alguns esportes, haverá um processo de inscrições feito pelos kōminkan ou pelos instrutores. Para obter mais informações, verifique durante o mês de fevereiro os folhetos sobre inscrições que serão distribuídos diretamente pelas creches e escolas maternas (yochien e hoikuin) ou escolas do ensino básico (shogakko e chugakko).

Lista de esportes: baseball com bola leve (nanshiki yakyū), baseball com bola pesada (kōshiki yakyū), futebol (sakkā), mini basketball, atletismo (rikujyō), ginástica olímpica (kikai taisō), voleibol (bare bōru), tenis de mesa (takkyū), soft tennis, tenis tradicional (kōshiki tenisu), sumo (sumō), kendo (kendō), judo (jyūdō), karate (karate), aikido (aikidō), shōrinji kenpō, luta (resuringu, do inglês wrestling), badminton, handball (hando bōru), golfe (gorufu), rugby (ragubī), arco e flecha (ācherī, do inglês archery), hipismo (jōba), esqui (do inglês ski), brincadeiras esportivas (tamokuteki undō asobi).

Número de vagas: difere para cada esporte e são preenchidas pelos que chegarem primeiro e efetuarem a inscrição.

Voleibol para meninos do chūgakkō Junior Challenge Volley Ball Sanada VBC

Poderá participar de uma aula experimental gratuita. Treinos para participar do torneio nacional do Japão de vôlei.

Dias : 28 de março (domingo)

18 de abril (domingo)

Horário: 13h às 15h

Local: Sanada Taiikukan

Público-alvo: alunos do sexo masculino da escola chugakko

Inscrições: inicia em 24 de fevereiro (quarta-feira), 14h, pelo telefone 0268-72-2657 (fechado às terças-feiras).

Aula de Balletone



Exercícios combinando balé e ioga (45 minutos de balletone e 15 minutos de exercícios de alongamento).
Poderá fazer os exercícios de acordo com a sua condição física.

Dia : 29 de março (segunda-feira) **Horário:** 10h às 11h

Local: Ginásio de kendô do Castelo de Ueda (Ueda Jyoseki Kôen, Taiikukan Kendôjyô)

Professora: Yôko Kawanishi **Organização:** Club USC

Taxa: 700 ienes

Trazer: toalha, água para beber durante a aula, tapete de ioga (se não tiver, poderá trazer uma toalha de banho).

Inscrições: até o dia 26 de março (sexta-feira).

Horário para telefonar: 10h às 16h, pelo telefone 0268-26-5320 (apenas nos dias úteis, sábado e domingo não atende).

Exercícios Aqua Pole

Exercícios dentro da piscina com água aquecida, utilizando dois bastões.

Dia : 16 de março (terça-feira) **Horário:** 10h30min às 11h15min

Local: Kurhaus Kakeyu

Número de vagas: 12 primeiros inscritos

Taxa: 810 ienes

Trazer: maiô (roupa de banho), água para beber durante a aula, toalha (poderá alugar uma, é cobrada uma taxa de empréstimo), gorro para natação (poderá pedir um emprestado gratuitamente).

Inscrições: a partir do dia 23 de fevereiro, até as vagas serem preenchidas, por ordem de inscrição, pessoalmente ou pelo telefone 0268-44-2131 (10h às 20h, não atende nas 2^{as} e nas 4^{as} terças-feiras do mês).

No dia 24 de fevereiro (quarta-feira) não poderá efetuar a inscrição, por ser dia de folga do Kurhaus Kakeyu.

Sobre o transporte: haverá um ônibus saindo do Maruko Chiiki Jichi Center no dia, com partida às 9h40min.

Mais informações e inscrições: Kurhaus Kakeyu, tel. 0268-44-2131



Cuidados com o cartão de crédito

意図しないリボ払いをしないために、利用明細の確認を



Vamos apresentar um caso de um consumidor que fez a seguinte pergunta: todas as vezes que eu utilizei o cartão de crédito para pagar as compras, eu pedi para fazer pagamento integral (一括払い ikkatsubarai) e confirmei também esta palavra impressa no recibo da compra. Então, por quê no relatório mensal enviado pela operadora do cartão de crédito estava sendo cobrada a taxa referente a crédito rotativo (リボルビング払い ou abreviado リボ払い) ?

Resposta: pode ser que o seu cartão de crédito é do tipo que automaticamente utiliza o crédito rotativo para efetuar os pagamentos. O crédito rotativo coloca um limite a ser pago mensalmente, mas ao mesmo tempo poderá ir acumulando taxas de utilização deste serviço, que acaba endividando o consumidor. Portanto, aconselhamos: verifique no relatório de pagamento do seu cartão de crédito se está impressa a palavra "ribobarai" (リボ払い) e veja também no seu contrato se o cartão é do tipo que automaticamente utiliza o crédito rotativo (リボ払い).

Mais informações: Serviço de atendimento ao consumidor de Ueda (Ueda-Shi Shôhi Seikatsu Center , tel. 0268-75-2535

Akiya Bank - Casas desocupadas para vender ou alugar

空き家バンク

Há vários motivos pelos quais uma casa acaba sendo desocupada. Por exemplo:
O falecimento do morador da casa, mudança dos moradores para outra casa, recebeu uma casa de herança e não tem intenção de morar nesta casa, etc.

Na Cidade de Ueda, para evitar que estas casas fiquem ainda mais danificadas pela passagem do tempo sem que alguém limpe o quintal, entre outros cuidados rotineiros que devem ser feitos, foi criado um sistema em que pessoas interessadas em vender uma propriedade que está parada sem uso possa ser vendida por alguém que tenha interesse em adquirir este imóvel.

A Prefeitura de Ueda, na seção Akiya Taisaku Shitsu, apresenta as casas que estão devidamente registradas para prospectivos compradores, que também devem registrar-se como interessados em receber informações sobre casas à venda. A maioria das casas é para compra e venda. Casas para alugar tem apenas 2 por exemplo em Ueda, na homepage verificada em 15 de fevereiro de 2021, 11h37min.

Uma tem o banheiro com fossa séptica. Outra tem aluguel de 65.000 ienes e precisa pagar 2 meses de aluguel adiantado como depósito (shikikin).

Quem tiver interesse em utilizar o akiya bank, verifique as informações atualizadas pela homepage abaixo:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/akiyabank/list42-197.html>

N.T.: Se necessitar de empréstimo para a compra do imóvel deverá ser feito pelo interessado diretamente com um banco.



Idade de maioridade no Japão para 18 anos*1 a partir de abril de 2022

令和4年4月から成年年齢（せいねん ねんれん）が18歳に！

O jovem com 18 anos poderá envolver-se em problemas causados por contratos assinados sem pensar devidamente.



*1 Atenção pois ainda há restrições tais como fumar e tomar bebidas alcoólicas apenas depois de completar 20 anos.

Em abril de 2022 começa a ser permitido com 18 anos de idade	Mesmo após abril de 2022 só será permitido se tiver 20 anos completos
assinar contratos sem a autorização dos pais, tais como: comprar telefone celular, alugar casa, cartão de crédito, empréstimo bancário, etc.	bebidas alcoólicas
	fumar
tirar passaporte japonês com validade de 10 anos (para japoneses)	apostas em corridas de cavalos e outros tipos de apostas públicas
Foi igualada a idade com que homens e mulheres podem contrair matrimônio	tirar carta de motorista de veículos de médio e grande porte
podem obter certificados profissionais de âmbito nacional	adotar um filho
pode fazer pedido para mudança de sexo	obrigatoriedade de pagar a aposentadoria pública
etc	etc

Mais informações: Ueda Shi Shouhi Seikatsu Center, telefone: 75-2535

Aula de ioga para homens

Mesmo sem experiência prévia, os principiantes também estão convidados a participar das aulas. Serão realizados exercícios para equilibrar o corpo e a mente, através de exercício que combinam a técnica de respiração e de poses do hatha ioga.

Dia: 10 de março (quarta-feira)

Horário: 19h40min às 20h40 min

Local: Shioda Kouminkan

Público-alvo: homens que moram ou que trabalham em Ueda

Número de vagas: 15

Taxa: 500 (quinhentos) ienes

Trazer: água ou chá para hidratar-se durante a aula, tapete para ioga (se não tiver emprestaremos um gratuitamente). Não é permitido utilizar toalha de banho em vez do tapete de ioga.

Inscrições: até o dia 9 de março, pelo telefone abaixo.

Se sobrar vagas, poderá participar da aula, se comparecer ao local.

Mais informações: Ueda Mic Sports Club, Tel. 0268-71-5392 (dias úteis, 9h às 17h)

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

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

Período : ajuda referente ao período de outubro de 2020 a março de 2021.

Requisitos: 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do Ensino Médio.

2) O responsável pelo aluno não tem impostos municipais em atraso.

3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

Nogura, Região de Nishiuchi, Região de Higashiuchi, Koshigoe, Sugadaira, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Soehi (com exceção de Oniwa, Magario e Hagi) e toda a região de Takeshi.

O valor da ajuda varia de 3,000 a 5,000 ienes por mês.

※Se frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō, há certas regiões que não recebem esta ajuda.

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

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

Documentos necessários:

① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho-formulário do pedido para a ajuda de transporte (pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmeisho)

② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a verificação da situação dos impostos)

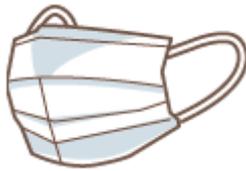
No caso B, será necessário também uma cópia do passe regular (teikiken).

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

Como fazer a inscrição:

enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de 1 a 19 de março de 2021 na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka ou no Kyōiku Jimusho de Maruko, no Kyōiku Jimusho de Sanada ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi.

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



A máscara cirúrgica (feita de TNT) é a mais eficiente. Em segundo lugar, vem a máscara de tecido. Em terceiro lugar vem a máscara de uretano.



Cobrir o nariz e a boca.



Cobrir o queixo.



Verificar se a máscara está bem rente ao nariz e rosto.



Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone para o seu médico, para o Centro de Saúde Pública (Hokenjo) de Ueda (em japonês) ou para o Nagano Tagengo Call Center (atendimento 24 horas por dia, em 17 idiomas).

Nagano Tagengo Call Center

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

em 17 idiomas

0120-691-792 em 17 idiomas

(24 horas 365 dias)

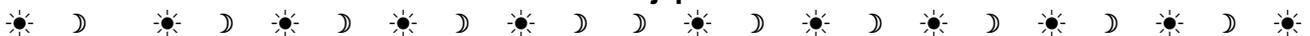
Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.



Ueda Hokenjo 0268-25-7178 em japonês

(24 horas 365 dias)

Centro de Saúde Pública de Ueda. Atende em japonês a consultas sobre coronavírus.



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>