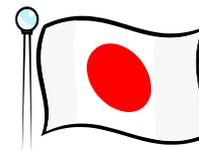


NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年4月号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324
Edição número 263 — Abril de 2021
Ano 23 — Tiragem: 450



Mudanças nos dias de feriados do Japão em 2021 devido às Olimpíadas de Tóquio

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて
2021年の祝日が移動します

Dia do mar

Dia dos esportes

Dia da montanha

19 de julho
(segunda-feira)

↓
22 de julho
(quinta-feira)
Feriado

11 de outubro
(segunda-feira)

↓
23 de julho
(sexta-feira)
Feriado

11 de agosto
(quarta-feira)

↓
8 de agosto
(domingo)
Feriado

→
9 de agosto
(segunda-feira)
Feriado

Data de abertura
das Olimpíadas

Data de encerramento
das Olimpíadas

A Prefeitura de Ueda estará fechada nos dias 22 e 23 de julho e 9 de agosto.

Mais informações: <https://www8.cao.go.jp/chosei/shukujitsu/gaiyou.html>



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.
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º março de 2021	
População total de Ueda: 155.423	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.818
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 707	No. de peruanos registrados em Ueda: 180
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 99	Nº. de chineses registrados em Ueda: 908

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:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/3282.html>

Dia 3 de abril

Delícia do Bairro Kawanishi
Seiyu do Bairro Sanada

Dia 17 de abril

Yaofuku do Bairro Kosato
A Coop do Bairro Shioda

Dia 10 de abril

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

Dia 24 de abril

Seiyu do Bairro Ueda Higashi
Shiodano Shopping Center (BIG)
※Mudança de Local para o JA Shinshu
Ueda do Bairro de Takeshi

※No 4º sábado do mês, por motivo de obras de demolição que estão sendo feitas no Chiiki Jichi Center, a coleta de lixo reciclável do fim de semana, será feita por um período de tempo, com início neste mês de abril, no estacionamento do JA Shinshu Ueda do Takeshi Shisho, no Bairro de Takeshi (JA 信州うえだ武石支所), localizado no endereço Shimo Takeshi 706 (下武石 706).

Ueda, Emissão zero de carbono até 2050

上田市気候非常事態宣言を発表しました

～光・緑・人の力で目指す 2050 ゼロカーボンシティうえだ

Nos últimos anos, o efeito estufa e a mudança no clima com irregularidades ocorrendo repetidamente, faz com que seja necessário admitir que estamos enfrentando uma condição crítica e perigosa em relação ao clima. É necessário que todos, moradores de Ueda e empresários da cidade colaborem para enfrentar esta situação.

A Cidade de Ueda, por sua vez, na data de 19 de fevereiro de 2021, declarou o objetivo de alcançar a meta de emissão zero de gás carbônico prejudicial ao meio ambiente até o ano de 2050.

Podemos contribuir economizando luz elétrica, apagando as luzes ao sair dos aposentos, utilizar o ar-condicionado a 20°C no inverno e 28°C no verão.



Exames para bebês em Abril 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 novembro a 15 de dezembro de 2020	junho	Ueda	Será enviada uma carta informando o local e o horário individual
1 ano e 6 meses	bebê nasceu em 16 de setembro a 15 de outubro de 2019	julho		
2 anos	janeiro de 2019	chegará carta		
3 anos	março de 2018	julho	Ueda	
7 meses	setembro de 2020	chegará carta		

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de maio até 15 de junho de 2020 ⇒ Marque uma consulta para abril 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	novembro de 2020	8 de Abr.2021	Maruko Hoken Center	Será notificado por carta o horário individual.
10 meses	junho de 2020	23 de Abr.2021		
1 ano e 6 meses	setembro de 2019	6 de Abr.2021		
2 anos	fevereiro / março de 2019	chegará carta		
3 anos	1 de março a 15 de abril de 2018	16 de Abr.2021	Maruko Hoken Center	
7 meses	setembro de 2020	22 de Abr.2021		

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
4 meses	novembro / dezembro de 2020	8 de Abr.2021	Sanada Hoken Center	Será notificado por carta o horário individual.
1 ano e 6 meses	agosto /setembro de 2019	21 de Abr.2021		
7 meses	setembro de 2020	27 de Abr.2021		



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, 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, Shimonjō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores de 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 o exame de 10 meses do bebê em uma das clínicas abaixo.

Clínicas	Endereco, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira das 16h~18h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h30~15h30
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
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL.71-6171	Quarta 10h30 às 11h / Quinta 14h às 14h30 (※)
Sasaki Shōnika lin	Tokiwaqi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda-feira a partir de 14h30min
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 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 14h30min (1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (fechado às quintas-feiras e sextas-feiras)

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.

Cuidados referentes a doença roséola

気を付きたい病気 ~突発性発疹~

A roséola ou exantema súbito é uma doença infecciosa provocada por vírus e provoca febre e pintas vermelhas pelo corpo. Acomete a muitas crianças com 4 meses a 1 ano de idade. De repente surge uma febre alta com mais de 38°C que continua por 3 dias e quando a febre começa a abaixar, surgem manchas vermelhas na pele, principalmente no abdômen da criança. Estas manchas vermelhas não provocam coceira e desaparecem depois de 3 ou 4 dias. Não há

um tratamento específico para esta doença e em geral a criança precisa descansar e ficar bem hidratada, mas se a febre alta continuar ou se a criança tiver convulsões, imediatamente procure auxílio médico.



O adulto que cuida da criança precisa ter certeza que a criança está ingerindo líquidos e acompanhar o desdobramento da doença.

Se a febre alta continuar ou se a criança tiver convulsões, imediatamente procure auxílio médico.

Pergunta: A criança pegou uma virose, ficou doente, como neste caso de roséola, quando ela poderá receber a aplicação das vacinas do calendário de vacinação ?

Resposta: Espere passar duas semanas após a criança sarar para depois receber alguma vacina do calendário de vacinação.

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

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**

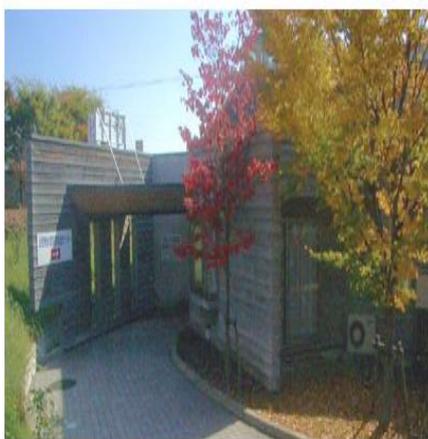
(上田市内科小児科 初期救急センター)

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.

○ **ABRIL 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 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**

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
公費医療費番号	
受給者番号	
居住地区	
氏名	
生年月日	年 月 日
年齢	
人 数	11セプトに付上乗300円
通 算	11セプトに付上乗300円
高額療養費	11セプトに付上乗300円
高額療養費	11セプトに付上乗300円
高額療養費受給者証	取得なし
備考	
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
高額療養費	
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
4 Domingo	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna (Clínico)
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna (Clínico)
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna (Clínico)
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	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
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
11 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna (Clínico)
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatria
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna (Clínico)
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
18 Domingo	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna (Clínico)
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna (Clínico)
	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
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
25 Domingo	Tsujii Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsujii 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna (Clínico)
	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
29 Quinta	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna (Clínico)
	Yoda lin	Tokiwa agi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna (Clínico)
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	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
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista



Leve seu cachorro para se vacinado contra raiva 狂犬病予防注射

Todos os cães com mais de 91 dias de idade devem receber a vacina antirrábica anualmente.

- ☐ Deverá trazer o cartão que foi enviado pela prefeitura de Ueda no final do mês de março.
- ☐ Preço da vacina: 3.600 ienes ☐ Preço da vacina e do registro: 6,600 ienes.

A vacina antirrábica será aplicada em abril, nos kouminkan de cada região.

Veja a lista de locais na internet. <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/seikan/3577.html>

☆ se o seu cachorro não estiver bem no dia da vacinação, leve-o para ser vacinado em uma clínica veterinária. A pessoa que levar o cachorro deve ter controle firme sobre o cachorro, para que ele não provoque desordem no local de vacinação. Não retire a coleira do seu cachorro.

Informações: Seikatsu Kankyo Ka, tel. 22-4140

Service Ka de Maruko 42-1216, Service Ka de Sanada 72-0154, Service Ka de Takeshi 85-2827

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 14

Vacina para a prevenção do Covid-19.

Será enviado um cupom de vacinação pelo correio, em ordem de prioridade.

- 1) **Atualmente, estão sendo vacinados apenas os profissionais da área médica.**
- 2) Pessoas com 65 anos ou mais. (Ainda em fase de preparação).
- 3) Pessoas com comorbidades e funcionários de asilos de idosos e afins.
(Sem data prevista ainda)
- 4) Outras pessoas em geral, fora dos grupos anteriores (Sem data prevista ainda).

A vacina é gratuita. Assim que receber o seu cupom, o que ainda levará um tempo, poderá marcar um dia para que a vacina seja aplicada.



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)

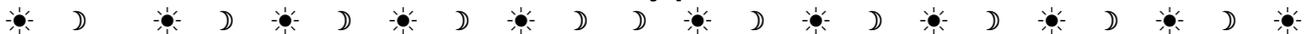
Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.



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>

Cupom de vacinação da Cidade de Ueda

Com exceção dos médicos e enfermeiras, neste mês de março e abril de 2021, a aplicação da vacina contra COVID-19 ainda está em fase de preparação.

Está vacina será aplicada somente em maiores de 16 anos de idade.

Como regra geral, a vacina será aplicada para moradores com endereço registrado em Ueda e que continuam sendo moradores de Ueda no dia de aplicação da vacina.

Neste mês de março, a vacina estará sendo aplicada apenas para médicos e afins.

Em seguida, ainda sem data de início, será a vez dos maiores de 65 anos, que está prevista para ser inicialmente aplicada em grupos.

Assim que ficar perto de chegar a sua vez de vacinação, será enviada uma correspondência pelo correio para o seu endereço. Mais detalhes sobre como marcar o dia e os locais de aplicação da vacina estarão descritos no aviso que será enviado pela prefeitura junto com o cupom de vacinação.

Abaixo veja uma imagem ilustrativa do cupom de vacinação. Poderá sofrer mudanças.

Imagem meramente ilustrativa do cupom de vacinação

接種券		予約のみ		Certificate of Vaccination for COVID-19		
券種	2	ワクチン接種	1	回目		
請求先	〇〇県〇〇市		123456			
券番号	1234567890					
氏名	厚生 太郎					
OCRライン (18桁)		OCRライン (18桁)		1回目	メーカー/Lot No. (シール貼付け)	
券種	2	ワクチン接種	2	回目		接種年月日
請求先	〇〇県〇〇市		123456			2021年
券番号	1234567890				月 日	
氏名	厚生 太郎				接種場所	
OCRライン (18桁)		OCRライン (18桁)		2回目	メーカー/Lot No. (シール貼付け)	
券種	1	予約のみ	2	回目		接種年月日
請求先	〇〇県〇〇市		123456			2021年
券番号	1234567890				月 日	
氏名	厚生 太郎				接種場所	
OCRライン (18桁)		OCRライン (18桁)		厚生 太郎		
〇〇県〇〇市〇〇 999-99		〇〇年 〇〇月 〇〇日 生		〇〇県〇〇市長 日本 一郎		

Não destacar os selos.
Levar o cartão do mesmo modo que recebeu ao local de vacinação.

Guarde bem o certificado de vacinação, à direita

Depois que chegar o seu cupom pelo correio, no dia da aplicação da vacina, deverá levar sem falta:

- 1) Cupom de vacinação.
- 2) Questionário de vacinação, que deverá ser preenchido e entregue no local de recepção do local de vacinação.
- 3) Documento de identificação (Carteira de motorista, seguro de saúde, etc).
- 4) Máscara
- 5) Ir vestido com uma roupa fácil de expor o ombro.
- 6) Caderneta de remédios da farmácia, para quem estiver tomando alguma medicação.

Publicaremos informações atualizadas no próximo mês, de acordo com o que for divulgado oficialmente.

Edição especial sobre alimentação

食べる力は 生きる力.

Tomar um café da manhã reforçado aumenta a concentração e a atividade mental das crianças para ter um bom rendimento escolar e para os adultos terem um bom dia de trabalho.

Um ponto importante que foi comprovado em experimento que comparou a refeição matinal das crianças e os resultados obtidos em operações de adição das crianças, indicado no gráfico abaixo.

No eixo x está o horário de 8h até 11 h da manhã.

No eixo y está representado o número de respostas corretas em operações de adição efetuadas pelos alunos no intervalo de 1 minuto.

A linha horizontal pontilhada é o nível zero.

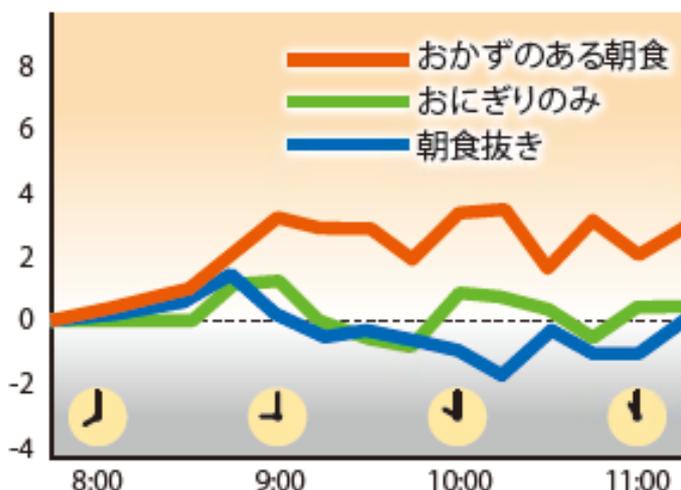
Imagine uma linha vertical no horário de 9:00.

Agora observe o ponto onde a reta vermelha cruzou com esta linha imaginária vertical.

A linha superior vermelha com nota 3.

A linha intermediária verde conseguiu atingir 1 ponto.

E a linha inferior azul está com nota 0.



Café da manhã com "mistura", por exemplo carne e legumes.

Café da manhã só com "onigiri"

Sem comer nada de manhã.

Alguns exemplos de refeições simples e balanceadas para o café da manhã. Outras opções podem ser preparadas de acordo com as preferências de cada criança e família, escolhendo um tipo de alimento de cada grupo abaixo.

Grupo 1
Carboidratos

Arroz
Pão
Massas



Grupo 2
Proteínas

Carnes
Peixes
Ovos
Soja



Grupo 3
Vitaminas e minerais

Frutas
Verduras
Legumes



Educação alimentar

As crianças, que estão em idade de crescimento, levará por toda a vida a influência do tipo de alimentação a que esteve sujeita, que lhe foi proporcionada e com a qual está acostumada.

Não se mudam os hábitos alimentares adquiridos por anos, de uma hora para outra.

A Cidade de Ueda se empenha em oferecer às crianças que estudam nas escolas públicas, uma alimentação balanceada, nutritiva, levando em consideração a cultura alimentar regional, os alimentos de cada estação do ano.

Saber como utilizar os palitinhos para comer de maneira correta e expressar verbalmente gratidão pelo alimento e pelas pessoas que produziram com seu trabalho os ingredientes, as pessoas que foram responsáveis pelo cultivo e preparo dos ingredientes e das refeições.

Respostas do jogo na página <https://www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html>

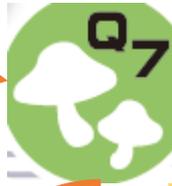
Professora!
Tem um monte de
peixinho branco
no arroz!



Você consegue
levar o prato em
que comeu até
a pia ?



Q6
Qual alimento
tem mais vit. C ?
① Páprica
② Cenoura
③ Limão



Que
legume
é este ?

Mercados
em Ueda.



Q8
No molho do espeto
de frango "Oidare", de
Ueda, entra que
tempero ?
① gengibre
② cebola verde
③ alho



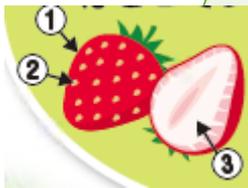
Sal em
excesso não
é bom.
3 gramas de
sal por dia



Que
legume
é este ?



Q9
Onde está o fruto do
morango ?
① na parte vermelha
② nas "sementinhas"
do lado de fora.
③ na parte branca no
interior



Mastigue bem
ao comer e
escove os
dentes
depois.



Que
legume
é este ?

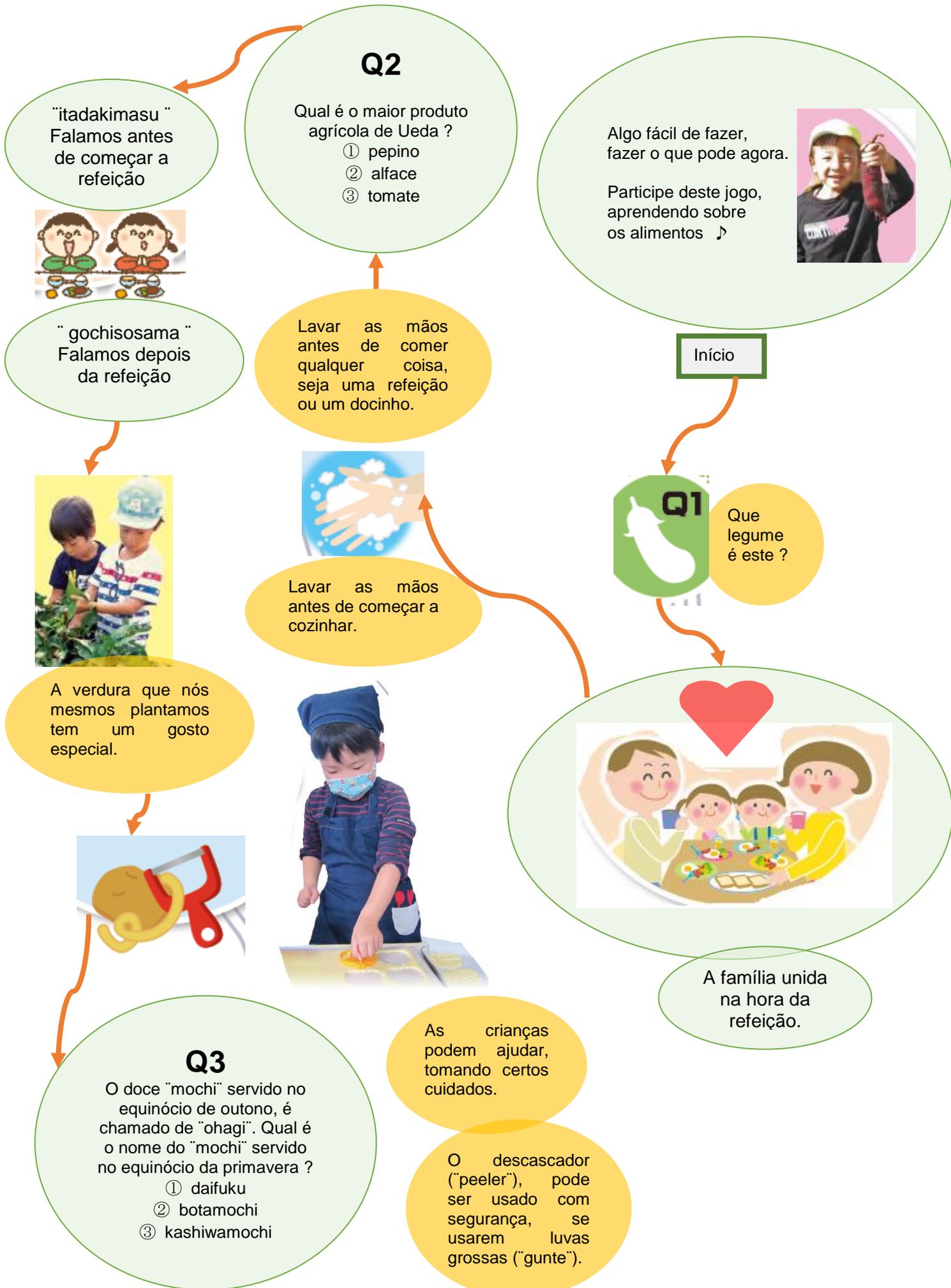


CHEGADA !
Chegamos ao final do jogo. Quantas
perguntas você acertou ? O que
comemos hoje é o primeiro passo para
ter saúde. E com o passar dos dias,
chegaremos ao futuro. Pensando em
si mesmo e na família, faça as
mudanças para uma alimentação cada
vez mais saudável.



As verduras, legumes
e frutas de Ueda são
saborosos porque
pegam muita luz
solar e há grande
diferença de
temperatura entre o
dia e a noite.

Jogo de trivia. Comece pela Questão No. 1 Que legume é este ? Siga as setas até a Chegada.



Trem Ueda-Bessho Onsen voltará a operar normalmente

No dia 28 de março de 2021 (domingo) a tarifa para usar a Linha Bessho Onsen será gratuita, apenas neste dia.

Exposição especial de imagens do pagoda de Anrakuji e de Shinano Kokubunji

Somente em 28 de março (domingo), extraordinariamente, no templo perto da estação Bessho Onsen poderá ter acesso a figura que está dentro do pagoda do templo Anrakuji e do templo Shinano Kokubunji, no horário de 9h30min às 16h30min.

Taxa de entrada para o pagoda do Anrakuji 300 ienes. Entrada gratuita no Templo Shinano Kokubunji.

Passagem da tocha olímpica por Ueda 1º de Abril de 2021 (quinta-feira)

Horário previsto da Cerimônia de abertura e atrações artísticas no Museu Santomyuze 11:30 às 12:50

Horário e local de saída da tocha olímpica: 12h52, saindo do Museu Santo Myuze.

Horário e local de chegada da tocha olímpica: 13h25min, chegando no Parque do Castelo de Ueda

Neste dia e horário, o trânsito será interditado na região central de Ueda, nos locais de passagem da tocha olímpica, no horário entre 12 horas e 13h45min.

Festival de Flores de Cerejeira no Castelo de Ueda 1 a 11 de abril de 2021 上田城千本桜まつり

Horário: 10h às 16h

Haverá exposição de arranjos de flores (ikebana) e um espaço também para o visitante participar da atividade de fazer um arranjo de flores. Haverá também barracas vendendo doces, salgados e produtos alimentícios típicos da região.

Favor instalar o aplicativo COCOA no seu celular, usar máscara e desinfetar as mãos.

Horário de atendimento especial 「臨時窓口」を開設します

Apenas para procedimentos referentes a mudanças de endereço.

Obs.: Não haverá interpretes durante o horário especial

Devido ao grande número de pessoas que mudam de endereço na mudança de ano fiscal, o atendimento da seção Shiminka da prefeitura será estendido no período entre

22 de março e 4 de abril de 2021

Segunda a Sexta-Feira, de 17h15min às 19h. Sábado e Domingo, de 8h30min às 17h15min

Quem está vindo de outra cidade, precisa primeiro cancelar o endereço da cidade em que morava para poder registrar o novo endereço na Cidade de Ueda. ※1

※1 Quem utilizou o cartão do My Number Card (com foto) para fazer o pedido de mudança de endereço na cidade em que morava antes de vir para a Cidade de Ueda, pelo motivo de que a utilização do My Number Card de Segunda a Sexta-Feira tem o horário de atendimento em comum em todo o território nacional japonês, podrá ocorrer a impossibilidade de ser atendido dentro do horário de atendimento prolongado. Portanto, pessoas que têm o My Number Card com foto precisam tomar cuidado referente a este fato.

Quem tiver, deverá trazer os seguintes itens:

Carimbo pessoal, carteira de motorista ou outro documento de identificação.

Estrangeiros devem trazer o Zairyu Card ou o Tokubetsu Eijusha Shomeisho.

Quem tem direito a ajuda para crianças, deverá trazer o seguro de saúde do chefe de família e o cartão ou caderneta do banco (algo que informe o número da conta bancária para o depósito do jidou teate), algum documento que informe o número do My Number, etc.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shiminka, 0268-23-5334