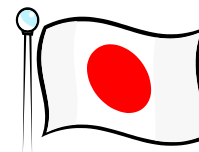


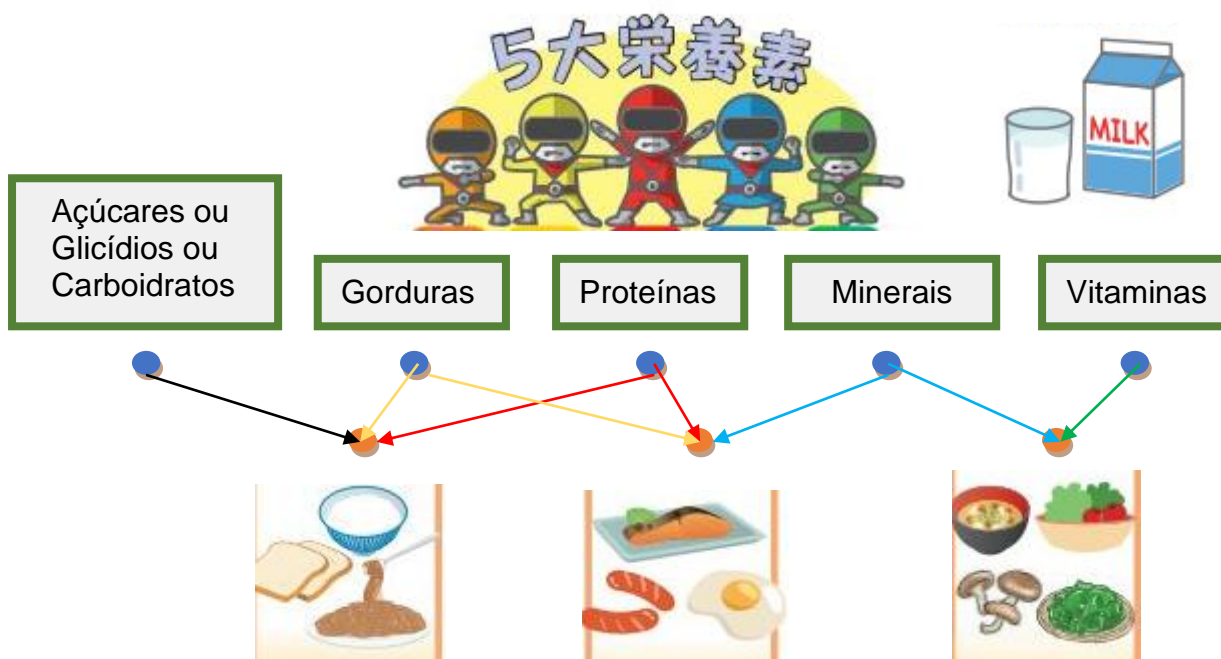
# NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年7月号



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 266 — Julho de 2021  
Ano 23 — Tiragem: 450



## Os cinco campeões da saúde do nosso corpo 5大栄養素



**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, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h.  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.

A Prefeitura de Ueda estará fechada nos dias 22 e 23 de Julho (Feriado Nacional).

# Teatro Nô (能) em Ueda

## 第 24 回上田城跡能

O teatro Nô é uma tradicional arte teatral japonesa considerado como patrimônio cultural pela UNESCO.

São utilizadas máscaras e há utilização de instrumentos de música e danças tradicionais. É uma representação artística com uma concepção religiosa e filosófica japonesa, representando a fragilidade dos humanos em seus vários aspectos.

É representada em japonês arcaico, com movimentos por vezes lentos e expressões sutis. Por ser raramente representada no exterior, esta é uma oportunidade para quem tiver interesse em conhecer um pouco mais sobre a cultura japonesa.

Dia: 28 de agosto (sábado)

Hora: 13h às 15h40min

Local: Museu Santomyuze

Ingressos à venda a partir de 7 de julho, 10h da manhã.

Locais da venda de ingressos: Santomyuze (web e guichê), Seção de Cultura e esportes da Prefeitura de Ueda (nova sede 4º andar), Ueda Bunka Kaika, Maruko Bunka Kaikan, Sanada Chuo Kouminkan.

Preço dos ingressos:

Tipo S 3,500 ienes

Tipo A 3,000 ienes

Tipo B 2,500 ienes

N.T.: Em algumas peças, algumas máscaras utilizadas e temas apresentados representado um mundo supernatural, com a representação de espíritos vingativos, podem ter um forte impacto para o expectador menos familiarizado com este estilo de teatro.



Para aprender mais sobre o Teatro Nô, em japonês:

<https://www2.ntj.iac.go.jp/dglib/contents/learn/edc9/index.html>

Explicações sobre o Teatro Nô em espanhol :

<https://www2.ntj.iac.go.jp/unesco/noh/sp/>

## Os cinco campeões de nossa saúde

O grupo de açúcares é chamado também de carboidratos, porque contêm em suas moléculas os átomos de Carbono, Hidrogênio e Oxigênio.

Cada grama de açúcar ingerido fornece calorias para nossas células.

Comparando com um carro a gasolina, cada litro de gasolina que entra no tanque permite que o carro percorra alguns quilômetros. Os carboidratos são essenciais para a nossa dieta de todos os dias, para que tenhamos combustível (energia) para a locomoção do nosso corpo.

Há dois tipos de carboidratos:

- 1) Carboidratos simples (ou açúcares): frutose, glicose, lactose.
- 2) Carboidratos complexos (ou amidos): vegetais, grãos, arroz, pães e cereais.

Como o nosso corpo consegue absorver os carboidratos?

Eles são modificados até o formato de açúcar simples e absorvidos pelo sangue.

Nosso sensor de açúcar percebe que houve um aumento de açúcar no sangue e o pâncreas injeta insulina, que é necessária para mover o açúcar presente no sangue e repassá-lo para as células, que o utilizará como fonte de energia.

Alguns alimentos como farinha branca e açúcar branco são facilmente "quebrados" e aumentam o nível de açúcar no sangue muito rapidamente, o que aumenta o risco da pessoa ter diabetes.

Os carboidratos complexos são "quebrados" em um ritmo mais lento, permitindo que o nível de açúcar no sangue aumente gradualmente.

Todos precisamos ingerir carboidratos diariamente e estes devem compor metade de nossas refeições.

Porque escolher opções mais saudáveis e evitar açúcar e doces?

Porque doces e refrigerantes (soda, sabor de laranja, uva, melão) fornecem calorias mas não são nutritivos.

Nem todos os carboidratos simples são ruins. Frutas, vegetais e derivados de leite também contêm carboidratos simples (ou açúcares), mas ao mesmo tempo fornecem nutrientes para auxiliar no crescimento das crianças e nutrientes essenciais para nossa boa saúde.

1 fatia de pão, uma tigela de arroz, um prato de pasta é muito saudável, apenas não fique limitado a ingredientes como farinha, açúcar, batata e a alimentos como pão, massas, quando na realidade há várias outras fontes diferentes de carboidratos.

Apesar de todos fornecerem energia, no longo ou curto prazo, os efeitos negativos ou positivos serão manifestados.

Com as gorduras, a mesma situação ocorre, com bons óleos e óleos comuns e óleos prejudiciais. Gordura em excesso é prejudicial mas a gordura é essencial para o bom funcionamento das conexões cerebrais.

Sal é essencial, em excesso é prejudicial. Sal marinho é um sal mais natural.

Algumas vitaminas são essenciais e uma falta acentuada de algumas causam doenças irreversíveis.

Verduras geralmente não fazem parte da lista de alimentos preferidos de muitas pessoas, mas com esforço e persistência, com o conhecimento de como elas são imensamente saudáveis em seu estado natural (evitando excesso de agrotóxicos, etc.) muitos pratos saudáveis e preferidos da família podem ser incorporados ao cardápio familiar, o quanto antes melhor, pois as crianças tendem a manter o padrão de alimentação que tiveram em casa quando pequenas. A culinária da família é transmitida com as gerações e exigem um pouco de dedicação e empenho. Na medida do possível, dentro da realidade de tempo e financeira, efetuar escolhas com maior saldo energético e nutritivo, que rendem dividendos futuros e evitam grandes perdas em relação a tratamentos médicos que porventura possa necessitar.

## No mês de julho, cuidado com a doença "mão-pé-boca" Te Ashi Kuchi Byō これから気を付けたい病気 【手足口病】

É uma doença que tem o pico de incidência no mês de julho. Mesmo que já tenha sido infectado uma vez, por haver vários tipos de vírus, poderá ser contagiado novamente. 80% dos contaminados são crianças com menos de 5 anos de idade, mas acomete a adultos também.



Lave as mãos

Quais são as características desta doença ?

Período de incubação: 3 a 6 dias

Sintomas: manchas ou bolhas na pele, principalmente dentro e ao redor da boca, na sola dos pés e nas palmas e costas da mãos, febre, podendo cair a unha do paciente acometido por esta doença.

Modos de transmissão: através de partículas que saem quando a pessoa espirra ou fala, contaminando a outra pessoa ao entrar em contato com os olhos, nariz ou boca.

Ao passar a mão por locais infectados com o vírus e depois tocar o próprio olho, nariz e boca.

Outro tipo de transmissão é do tipo oral, que ocorre por exemplo após a troca de fralda sem lavar as mãos apropriadamente e tocando com a mão infectada a área do rosto.

Modo de prevenção: lavar bem as mãos, desinfetar os dedos, fazer gargarejos.

Algumas semanas após desaparecerem os sintomas da doença, os vírus ainda estão presentes nas fezes, portanto lave ou desinfete as mãos após usar o banheiro e após a troca de fralda.

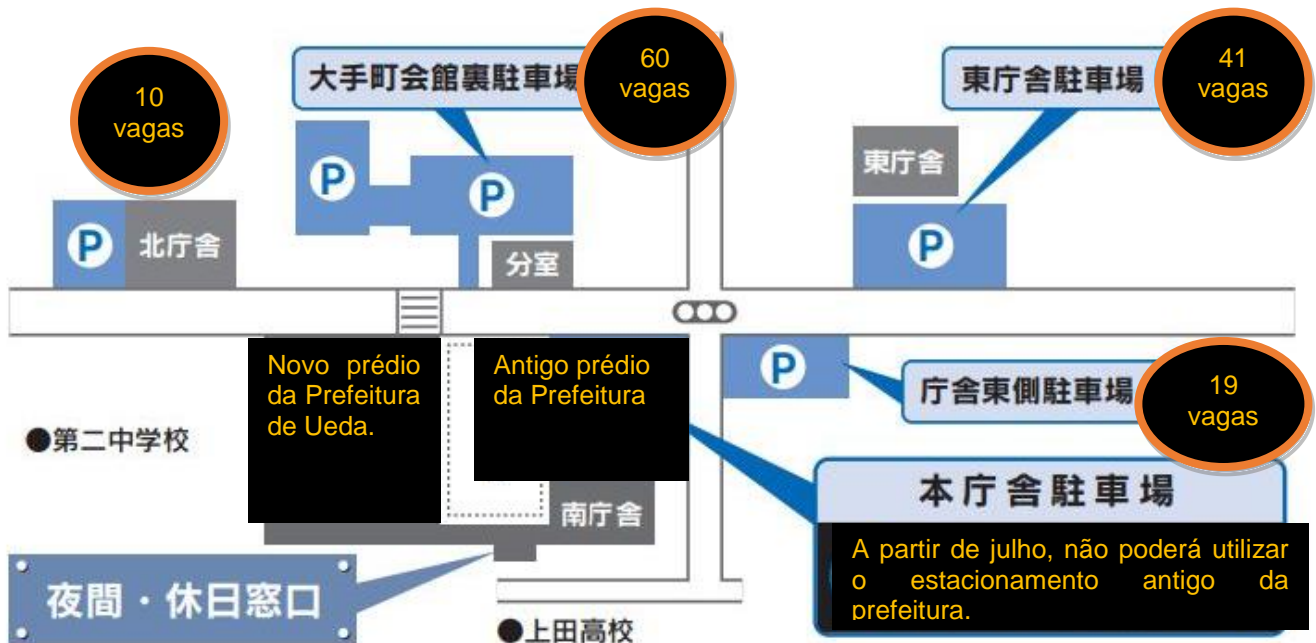


## Não poderá ser utilizado o estacionamento da antiga prefeitura

旧庁舎の解体工事に伴い、敷地内の駐車場が利用できなくなります

Período das obras no estacionamento: julho de 2021 a março de 2023 (término previsto)

Veja na ilustração abaixo onde poderá estacionar quando vier a Prefeitura de Ueda.



Poderá estacionar o carro nos estacionamentos com a letra P, de "parking".

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Chosha Seibi Shitsu, tel. 0268-71-7702

N.T. Nunca estacione dentro dos espaços marcados em linha branca na pista de passagem de veículos (na rua), pois estes espaços só podem ser usados por quem tem permissão e acarretam multa para quem estacionar o carro indevidamente.



## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º junho de 2021	
População total de Ueda: 155.019	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.730
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 737	No. de peruanos registrados em Ueda: 176
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 104	Nº. de chineses registrados em Ueda: 875

## Recolhimento de lixos recicláveis (Weekend recycle) 10h às 12h

### Dia 3 de julho

Tsuruya do Bairro Yamaguchi  
Delícia do Bairro Kawanishi  
Seiyu do Bairro Sanada

### Dia 10 de julho

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

### Dia 17 de julho

Yaofuku do Bairro Kosato  
A Coop do Bairro Shioda

### Dia 24 de julho

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

※JA Shinshu Ueda do Bairro de Takeshi  
(JA 信州うえだ武石支所),  
endereço Shimo Takeshi 706

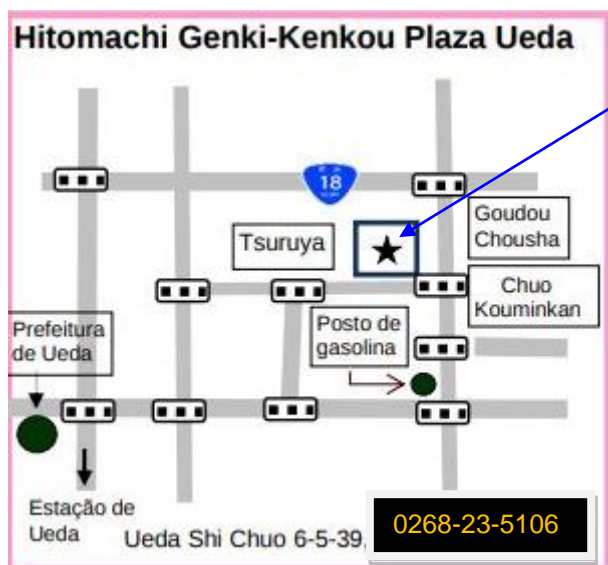
✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

**Ajuda de 50.000 ienes para mãe solteira/pai solteiro de baixa renda**  
低所得のひとり親世帯へ「子育て世帯生活支援特別給付金」  
「**Ko sodate setai seikatsu shien tokubetsu kyūfukin**」  
**para famílias com crianças auxílio à vida fundo especial em dinheiro**

Mãe solteira que recebeu o "jido teate" do mês de abril de 2021 NÃO precisa fazer o pedido deste auxílio, pois o pagamento já foi efetuado no dia 20 de maio de 2021. Confirme no seu banco.

Mais informações serão atualizadas oportunamente para famílias de baixa renda em geral .  
Para quem tiver direito a esta ajuda, chegará uma carta no começo de julho de 2021, (enviada pela prefeitura de Ueda) para o responsável pela criança. Espere chegar a sua carta.

Quem tiver dúvidas sobre esta ajuda de 50.000 ienes, entrar em contato com a seção responsável, que tem o nome de *Ko Sodade Ko Sodachi Shien Ka*, que fica no **Kenko Plaza** , no endereço **Ueda-Shi Chuo 6-5-39.**



Kenko Plaza Ueda

Favor dirigir-se ao Kenko Plaza, para obter informações sobre a ajuda de 50,000 ienes para chefes de família com baixa renda ou mães solteiras.



Mais informações: Prefeitura de Ueda, seção kosodate kosodachi shienka, TEL. 0268-23-5106

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

Exames para bebês da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda

☎ Tel.0268-23-8244

Um mês antes do exame, será enviada uma carta pelo correio informando o dia, o horário e o local do exame.

Atenção pois não serão enviados avisos para fazer o exame de 10 meses da Região de Ueda.

Bebês nascidos entre 16 de agosto até 15 de setembro de 2020

⇒ Marque uma consulta para **JULHO de 2021** em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista abaixo). Exceto quem mora em Maruko, Sanada e Takeshi, cujos exames são feitos nos Hoken Center.

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	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira 16h/ sáb. dom. 9h
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 a sexta, a partir de 14h30min
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26-8200	Segunda-feira das 15h~16h (※)
Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 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)

Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎ Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	fevereiro de 2021	1 de Julho 2021	Será enviada pelo correio carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	setembro de 2020	30 de Julho 2021		
1 ano e 6 meses	dezembro de 2019	6 de Julho 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegará carta		
3 anos	1 de junho a 15 de julho de 2018	16 de Julho 2021		
7 meses	dezembro de 2020	15 de Julho 2021		

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎ Tel. 0268-72-9007

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
10 meses	agosto / setembro de 2020	12 de Julho 2021	Será enviada pelo correio carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegará carta		
7 meses	dezembro de 2020	28 de Julho 2021		

- ❁ De abril de 2021 até março de 2022, não serão realizadas as aulas de 1 ano para todas as 4 regiões.
- ❁ Há questionários disponíveis em língua portuguesa para todos os exames, desde 4 meses até 3 anos.

## Atendimento médico de Emergências Noturnas

● Convulsões ➡ Chame uma ambulância ➡ **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 (24 horas).

**Emergências noturnas leves** que não possam esperar até a manhã seguinte.

Febre repentina, fortes vômitos ou diarreia, dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

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

Telefonar antes.

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Acidentes como quedas e fraturas **não** são tratados no Shoki Kyukyu Center ⇒ Ligar para 119

○ Em JUNHO de 2021, o Shoki Kyukyu Center atenderá todos os dias (sab, dom. e feriados) sem folga. Telefonar antes de ir, no horário entre **19h e 22h30min**

Fraturas que necessitem de médico ortopedista, **não** ligue para o shoki kyukyu center.

⇒ Ligue para os bombeiros 119



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Adultos **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Se for ferimento, quedas, lesões ⇒ Ligar para os bombeiros 119

**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 (hokensho) e dinheiro da consulta.

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

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

Se sofreu fraturas e necessita de um ortopedista, ligue para 119.

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費医療費受給者	
申請番号	
所在地	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 数	1レセプトにつき上乗500円
通 算	1レセプトにつき上乗500円
保険調製	1レセプトにつき上乗500円
訪問看護	1レセプトにつき上乗500円
入院医療費受給者	該当なし
備考	
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
医療費上限額	
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 (hokensho) 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

## Novo Coronavírus COVID-19 Parte 17

Em 10 de Junho de 2021, o Governo da Província de Nagano divulgou uma lista de províncias para evitar na medida do possível, adiando ou cancelando compromissos de viagem. As seguintes províncias tem um grande número de pessoas com coronavírus.

Hokkaido Tokyo Kanagawa Yamanashi Gifu Aichi Shiga  
Osaka Hiroshima Kochi Fukuoka Okinawa

Outras províncias em que deverá tomar cuidados evitando restaurantes e que não fizeram melhorias no estabelecimento para prevenção de coronavírus, tais como álcool para desinfecção das mãos, barreiras ou cortinas de plástico ou acrílico, arejamento para a passagem de ar que dispersa a concentração de vírus, etc.

Yamagata Ibaraki Gunma Saitama Chiba Ishikawa Mie  
Kyoto Hyogo Okayama Kagawa Kumamoto Oita Miyazaki

Mesmo com a melhora temporária e cancelamento de alertas de Covid-19, evitar viagens é aconselhável, pois ao deslocar-se terá contato com muitas pessoas e locais desconhecidos. Ao permanecer na mesma rotina que já se provou como segura, por que se aventurar em algo desconhecido que poderá acarretar riscos de exposição ao vírus ?

✿ Pessoas com 65 anos ou mais estão sendo vacinadas atualmente. Já foram enviados os cupons de vacinação para o endereço destas pessoas. Agende o dia da vacinação telefonando para 0570-079-567 ou acessando a homepage da Cidade de Ueda:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/40929.html>

✿ Pessoas até 64 anos, com comorbidades. (Sem data prevista ainda).

✿ Pessoas até 64 anos, 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 estiver passando mal, com sintomas de coronavírus

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 - Novo número de telefone

Orientação em 20 línguas (incluindo português) sobre o novo coronavírus:

em 20 idiomas gratuito **0120-974-998 em 20 idiomas** (24 horas 365 dias)

A partir de abril de 2021, este é o novo número de telefone

Existe este outro telefone também , mas a chamada é paga. 092-687-5289

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.



# Interrupção na emissão de certificados em lojas de conveniência e no Aeon Quem necessita destes atestados, não deixe para a última hora.

Por motivos de manutenção dos equipamentos, não serão emitidos os certificados de registro de carimbo (inkan touroku shoumeisho) e nem do atestado de residência (jyuminhyou) utilizando o My Number Card e a senha no seguinte dia.

## **Dia da interrupção da emissão em lojas de conveniência: 21 de julho de 2021 (quarta-feira)**

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

N.T. O Atestado de Registro de Carimbo poderá ser retirado no dia 21, se o titular comparecer  pessoalmente  a um dos balcões de atendimento da Prefeitura ou sub-prefeituras de Ueda.

Se necessitar de Atestado de Residência, um familiar registrado no mesma família (setai) poderá retirá-lo nos balcões de atendimento ou o titular deverá entregar uma procuração para que um representante compareça pessoalmente em um dos balcões da prefeitura de Ueda ou nas sub-prefeituras de Sanada. Maruko e Takeshi, etc.. O representante, além da procuração, precisa apresentar um documento de identidade com foto.

O Certificado de Registro de Carimbo  para quem tem My number card (cartão de plástico com foto)  só pode ser retirado nos balcões da prefeitura apenas pelo titular do cartão ou nas lojas de conveniência quando o sistema voltar a funcionar.

Atenção pois no dia 21 de julho o Jōhō Library também estará fechado ao público.

A Prefeitura de Ueda estará fechada nos dias 22 e 23 de Julho (quinta e sexta).

## **Dias de atendimento do Jōhō Library (4º andar do Paleo Bldg)**

上田情報ライブラリー パレオビル4階

Por motivos de manutenção de equipamentos, há dias em que não é possível a emissão dos certificados.

Certificados de registro de carimbo (inkan touroku shoumeisho)  
Atestado de residência (jyuminhyou) .  
Atestado de renda (Shotoku shoumeisho),  
Atestado de pagamento de impostos (Nouzei Shoumeisho)  
Atestado de pagamento de imposto de carro  
(kei jidousha ze nozei shoumeisho)



【7月】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Dias em vermelho: dias que a biblioteca Jōhō Library estará fechada ao público.



Retire o cartão de estacionamento na entrada.

Taxa de uso do estacionamento: até 60 minutos, 200 ienes.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Jōhō Library, TEL. 0268-29-0210

## Inscrições para bolsas de estudos para alunos do Kōkō (Ensino médio)

Para esta bolsa de estudos **NÃO** há necessidade de devolver o dinheiro depois.

**Veja abaixo as condições para que possa receber esta bolsa de estudos.**

**É uma bolsa de estudos que a Cidade de Ueda especialmente oferece para ajudar na continuação dos estudos após a escola primária e a escola secundária**

Além de estar pagando o imposto municipal, a família precisará também atender aos 5 requisitos abaixo:

- 1) Tem endereço registrado em Ueda no dia 1º de janeiro de 2021. Já morava antes desta data e continua morando em Ueda atualmente .
- 2) Alunos que estão estudando no Ensino Médio (kōkō ou kōtō gakkō ) na Província de Nagano e cujos pais têm a vontade de que seus filhos prossigam os estudos, podendo ser também colégios de período parcial (tabusei) ou integral (zen nichī sei), colégio técnico (Kōtō Senmon Gakkō) , profissionalizante a nível médio (Senshū Gakkō Kōtō Katei) ou escola do tipo chūtō kyōiku gakkō no kōki katei – 中等教育学校の後期課程).
- 3) Não poderá estar recebendo a Ajuda para Sobrevivência (Seikatsu Hogo).
- 4) Não poderá ser isento do imposto municipal (Hi Kazei Setai). Se for Hi Kazei Setai, pedir a Bolsa de Estudos da Província de Nagano.
- 5) A renda familiar deve ser menor que o valor máximo estabelecido para cada família.

Veja alguns exemplos na tabela abaixo. Esta tabela é apenas para referência.  
De acordo com a constituição da família e idades, poderá variar ligeiramente.

Nº de pessoas	Constituição da família	Renda familiar
4	Pai, mãe, aluno do colegial (EM), aluno do ginásio (EF)	4.000.000
3	Mãe, aluno do colegial (EM), aluno do ginásio (EF)	3.600.000
2	Mãe e aluno do colegial (EM)	2.800.000

**Valor da bolsa de estudo:** um pagamento anual de 60,000 ienes para um estudante do kōkō

**Como fazer a solicitação da bolsa de estudos:** preencher os 3 formulários e anexar a carta de recomendação e entregá-los pessoalmente (permitido também envio pelo correio) ao Kyōiku Sōmu Ka no prédio Paleo 5º andar ou nos escritórios regionais de ensino (Kyōiku Jimusho) de Maruko, Sanada ou Takeshi, que se localizam respectivamente dentro do Maruko Kōminkan, Sanada Chūō Kōminkan e Takeshi Chiiki Jichi Center. Os formulários podem ser obtidos além dos locais da solicitação da bolsa, nos colégios (kōtō gakkō) da Cidade de Ueda ou na página da homepage da Cidade de Ueda.

**Documentos necessários:** ① formulário de inscrição (kyūfugata shōgakukin shikyū shinseisho), ② autorização para verificação de renda (shotoku jyōkyō tō chōsa dōisho), ③ pedido de depósito em conta bancária (kōza furikomi irasho), ④ carta de recomendação (suisen chōsho), que deverá ser solicitada à escola. **Peça a carta no início de julho** porque muitos colégios entram em férias na última semana de julho).

Os 4 formulários acima citados já estão disponíveis na seguinte página da internet em word e em pdf.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/kyoiku/kenko-fukushi/shochu/syougaku/syougaku.html>

Página acessada em 21 de junho de 2021 13h05min

Poderá enviar pelo correio no seguinte endereço: 〒 386-0025 Nagano-Ken Ueda-Shi Tenjin 1-8-1  
Ueda Ekimae Bldg. Paleo 5º andar  
Ueda Shi Kyoiku linkai Kyoiku Soumu Ka

**Prazo para o pedido: de 1 de julho (quinta-feira) a 27 de agosto (sexta-feira) de 2021.**

**Observações:** O resultado do pedido sairá no final de setembro. O pagamento será efetuado em duas parcelas, uma em outubro e outra em fevereiro.

# Nova sede da Associação Multicultural de Ueda (AMU)

## Aguardamos a sua visita!

A partir de 1º de julho de 2021, estará em novas e amplas instalações.

Além do suporte a atividades da comunidade estrangeira da Cidade de Ueda, estará também oferecendo ensino da Língua Japonesa.

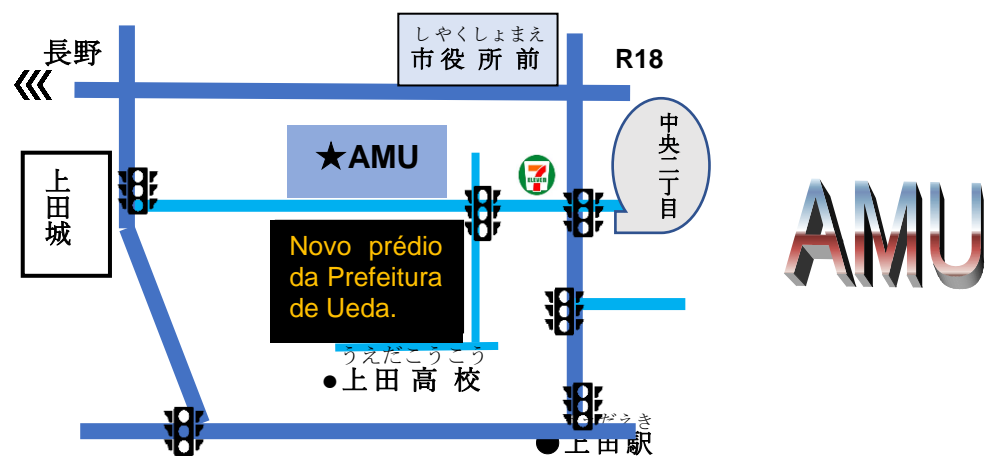
Por causa do coronavírus atividades tradicionais como participação do Festival de Verão Wasshoi de Ueda, com a ala internacional e da Festa internacional foram canceladas, mas atividades com menor número de pessoas continuará a ocorrer.

Pais que recebem avisos da escola mas que não compreendem o que está escrito, tem algum problema e gostaria de pedir orientações, poderá vir a AMU para conversar e resolver suas dúvidas.

O novo local de atendimento da AMU fica no 2º andar do prédio Yanagisawa, localizado quase em frente ao novo prédio da Prefeitura de Ueda.

Todos são bem-vindos para conhecer as novas instalações e transmitir o que tem interesse e o que gostaria que a AMU fizesse em prol dos estrangeiros.

Aproveitando esta oportunidade, os interessados também poderão preencher a ficha de inscrição para afiliação nesta entidade, com o direito a participar das reuniões e encontros de membros da AMU. Os afiliados pagam uma taxa anual de 1.000 (mil) ienes.



Nova sede da Associação Multicultural de Ueda  
Endereço: Ueda Shi, Ote 2-4-4

# Seja bem-vindo à nossa nova sede.

**Médicos de Plantão Domingo e feriados JULHO 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 (hokenshō).

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō (que dá desconto).

<b>Dia</b>	<b>Hospitais e Clínicas</b>	<b>Endereço</b>	<b>Telefone</b>	<b>Especialidade</b>	
<b>4 Domingo</b>	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna (Clínico)	
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatria	
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)	
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna (Clínico)	
	Kakeyu Byōin	Kakeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna (Clínico)	
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)	
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista	
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião	
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista	
<b>11 Domingo</b>	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista	
	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	
<b>18 Domingo</b>	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	
	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	
	Kawanishi 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	
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia	
	<b>22 Quinta</b>	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
		Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
Ueda Seikyō Shinryōjo		Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	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	
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	
<b>23 Sexta</b>	Tsuji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuji 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	
	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	
<b>25 Domingo</b>	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna	
	Yoda lin	Tokiwa 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna	
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria	
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna	
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião	
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista	
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista	
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista	

