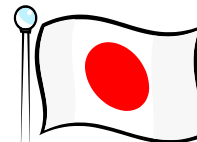


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年10月号



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 269 — Outubro de 2021  
Ano 23 — Tiragem: 450



## Novo Coronavírus COVID-19 Parte 20

新型コロナウイルス感染症に関する情報

**Moradores de Ueda com mais de 12 anos já podem agendar a vacina contra COVID-19.**

Se sentir-se mal, com febre, tosse, dor na garganta e nariz escorrendo, consulte um médico rapidamente.

- ▲ Mesmo após tomar a vacina, continue tomando cuidado com o coronavírus.
- ▲ Se for tomar a vacina contra COVID-19, não pode tomar outra vacina 2 semanas antes ou depois. Portanto, ao tomar a vacina contra influenza, planeje bem a data de reserva.
- ▲ Cuidado com telefonemas de golpistas pedindo dados pessoais ou cobrando dinheiro para tomar a vacina contra coronavírus. A prefeitura não faz este tipo de telefonema.  
Use máscara. Lave as mãos com sabonete. Deixe entrar ar fresco nos ambientes.



## Site da Agência de Serviços de Imigração do Japão com Informações em vários idiomas

Acesse para obter informações sobre a vacina contra COVID-19 e vários números de telefones para tirar dúvidas sobre a vacina.

<https://www.moj.go.jp/isa/content/001355089.pdf>

Informações sobre coronavírus em 18 idiomas .

[https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/information\\_covid19.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/information_covid19.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.



Este informativo mensal e edições passadas também estão disponíveis na seguinte homepage:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.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.

**Inscrições para creches em 1, 2, 4 e 5 de novembro . Vide p. 8**

## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º SETEMBRO de 2021	
População total de Ueda: 154.848	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.719
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 739	No. de peruanos registrados em Ueda: 176
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 109	Nº. de chineses registrados em Ueda: 845

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

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

#### Dia 2 de outubro

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

#### Dia 9 de outubro

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

#### Dia 16 de outubro

Yaofuku do Bairro Kosato  
A Coop do Bairro Shioda

#### Dia 23 de outubro

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

※JA Shinshu Ueda do Bairro de Takeshi  
(信州うえだ農協武石支所 駐車場),  
endereço Ueda Shi Shimo Takeshi 706



**Se tiver sido contaminado pelo coronavírus ou apresentar sintomas, telefone para um dos números abaixo para receber auxílio e orientações sobre o que deve fazer.**

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 20 idiomas).

### Nagano Tagengo Call Center - Número de telefone

**0120-974-998 em português**

**24 horas 365 dias Free Call**

Orientação em 20 idiomas (em português) sobre o **novo coronavírus**:

Há outro telefone não gratuito. 092-687-5289 Chamada paga pelo usuário.

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

### Ueda Hokenjo

上田保健所

**0268-25-7178 em japonês**

**24 horas 365 dias**

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



## Exames para bebês em Outubro 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 novembro até 15 de dezembro de 2020

⇒ Marque uma consulta para **OUTUBRO 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	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)

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

Moradores dos bairros da região de <b>Maruko e Takeshi</b>				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	maio de 2021	7 de Outubro 2021	Será enviada pelo correio carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	dezembro de 2020	29 de Outubro 2021		
1 ano e 6 meses	março de 2020	5 de Outubro 2021		
7 meses	março de 2021	21 de Outubro 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que chegar a carta, marque a consulta em um dentista.	

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

Moradores dos bairros da região de <b>Sanada</b>				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	maio / junho de 2021	14 de Outubro 2021	Será enviada pelo correio carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	fevereiro / março de 2020	20 de Outubro 2021		
7 meses	março de 2021	26 de Outubro 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que chegar a carta, marque a consulta em um dentista.	

- ❁ De abril de 2021 até março de 2022, não serão realizadas as aulas de 1 ano para todas as 4 regiões.
- ❁ Há questionários médicos em língua portuguesa para todos os exames, desde 4 meses até 3 anos. Poderá pedir uma cópia para a assistente social ("hokenshi") do Kenko Plaza Ueda.

## 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.

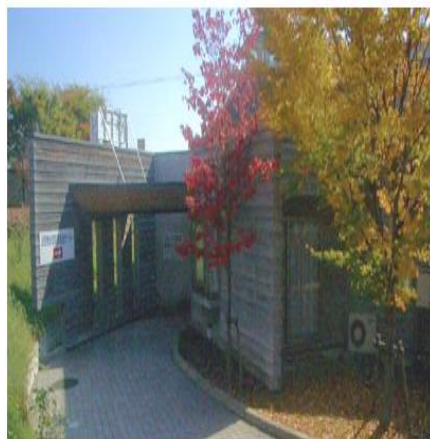
(上田市内科小児科 初期救急センター)

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

☆ O Shoki Kyuky Center abre todos os dias em Outubro (sáb, dom e feriados também),

**Fratura de ossos, que requerem médico ortopedista, não ligue para o shoki kyuky 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 Kyuky 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.

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
公費負担番号	
家族番号	
居住地	
氏名	
出生年月日	年 月 日
人 数	1レセプトにつき上限300円
通 額	1レセプトにつき上限300円
保険調剤	1レセプトにつき上限300円
訪問看護	1レセプトにつき上限300円
入院医療費負担	負担なし
備考	
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
医師権限	
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 .**

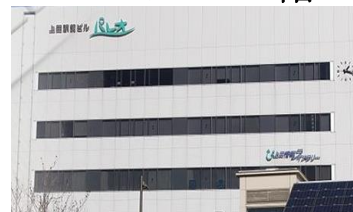
■ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados

Horário: 9h às 15h Local: Shika Kinkyū Center Endereço: Zaimokuchō 1-3-6 Tel.: 0268-24-8020

## 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.

Atestado 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 zei nozei shomeisho)



【10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						

Em outubro de 2021 estará fechada ao público nos dias 5, 7, 12, 19 e 26. Fechado toda terça-feira.  
 Funciona e emite certificados também no sábado, domingo e feriados, no horário de 10h às 18h.  
 Estacionamento (veja foto acima) gratuito por 30 minutos. Retire o cartão de estacionamento na entrada.  
 Taxa de uso do estacionamento: até 60 minutos, 200 ienes.

**Mais informações:** Jōhō Library, 〒386-0025 上田市天神 1-8-1 TEL. 0268-29-0210

**Biblioteca Jōhō Library (4º andar do Paleo Bldg) 情報ライブラリー パレオビル 4階**  
**No mesmo prédio (5º andar do Paleo Bldg) → Secretaria da Educação de Ueda**

**0268-23-5100 Kyōiku iin kai 教育委員会 パレオビル 5階**

**No mesmo prédio (6º andar do Paleo Bldg) → Escritório de Aposentadoria de Ueda**

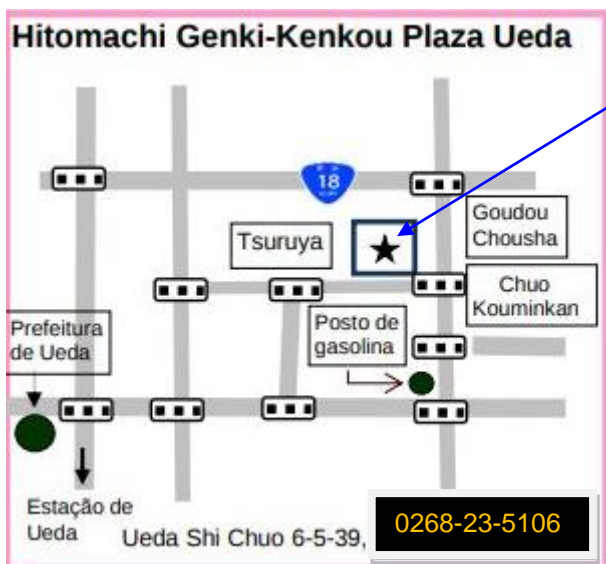
街角の年金相談センター上田 パレオビル 6階



## Kenkō Plaza ひとまちげんき・健康プラザ

Seção da Prefeitura de Ueda responsável por assuntos relativos a jido teate (ajuda para crianças), exames periódicos de crianças, vacinas para crianças, vacina contra coronavírus, consultas sobre atraso no desenvolvimento das crianças pequenas e em idade escolar, reserva de creches no mês de outubro para o mês de abril do ano seguinte, etc.

Quem tiver dúvidas sobre a ajuda de 50.000 ienes para mães solteiras e famílias de baixa renda que são isentas de pagamento do impostos municipal neste ano fiscal, entrar em contato com a seção responsável, que tem o nome de *Ko Sodade Ko Sodachi Shien Ka*, que fica no prédio do **Hito Machi Genki Kenko Plaza**, no endereço **〒386-0012 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.**



## Como fazer reservar a vacina contra coronavírus

- ❖ Pessoas com idade de **12 anos ou mais** podem fazer a reserva da vacina já, desde que tenham recebido o cupom de vacinação.

Reservas pelo telefone 0570-079-567.

Reservas online pelo celular ou computador.

<https://gvi-reserve.azurewebsites.net/ueda/reservetop>

- ❖ Mesmo que **não** tenha enviado o cartão-resposta (hagaki) que chegou junto com o cupom de vacinação, poderá fazer a reserva por telefone ou online.

“Questionário de exame médico preliminar para a vacina contra coronavírus” em vários idiomas. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_tagengo.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)

### O que levar no dia marcado para a vacinação contra o coronavírus.

- ① Cupom de vacinação ② questionário médico em japonês preenchido ③ Identidade

① 接種券

剥がしたり、切り取りなどせず、そのままお持ちください。



② 予診票

記入してお持ちください。



③ 本人確認書類

▶運転免許証 ▶マイナンバーカード  
▶健康保険証 など



④ お薬手帳

(服薬していて、お持ちの方)



上腕に筋肉注射を行うため、Tシャツなど肩を出しやすい服を着用し、来場ください。

4) Quem tiver comorbidade ou está tomando remédios, levar também a **caderneta da farmácia**.

5) Vá com roupa fácil de expor o ombro.

### Ponto importante

- ❖ Se houver alguma dúvida sobre se você pode receber a vacina ou se for portador de condições médicas subjacentes, marque uma consulta com o seu médico antes do dia da vacinação, para receber um parecer médico se pode receber esta vacina.

### Vacina contra COVID-19 para crianças de 12 a 15 anos.

O responsável pela criança deverá assinar o “Formulário de exame médico preliminar para a vacina contra coronavírus”.

A criança que está na escola primária (shogakko) deverá estar acompanhada pelo responsável ao local da vacinação.

Para crianças que estão no ginásio (chugakko), de um modo geral, a regra é que o responsável deve acompanhar a criança ao local de vacinação.

Se outra pessoa for acompanhar a criança de 12 a 15 anos, o responsável deverá assinar uma procuração. Veja abaixo a homepage com a procuração.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/34393.pdf>



## Inscrições para as creches para o ano de 2022

令和4年度入園申込を受け付けます

A partir do dia 1º de outubro (sexta-feira) já estarão à disposição dos interessados os formulários de inscrição para as creches no ano de 2022 na seção Hoiku Ka, que fica dentro do Kenkō Plaza Ueda. Os formulários a ser preenchidos são o pedido de autorização para frequentar a creche (Nintei Shinseisho) e pedido de matrícula (Nyūen mōshikomisho). Preencher e entregá-los no dia da inscrição.

Quando fazer as inscrições: **1 e 2 de novembro (segunda e terça-feira)**

Onde: **diretamente na creche (hoikuen) de sua preferência**

Horário: **12h às 18h** (começa a atender meio-dia encerrando às 6 da tarde)

Procedimento: entregar os formulários preenchidos.

Para quem não entregou os formulários de inscrição nos dias 5 e 6 diretamente na creche preferida, deverá entregar os documentos necessários nos dias **4 e 5 de novembro (quinta e sexta-feira) no Kenkō Plaza de Ueda (na seção Hoiku Ka)** ou nas sub-prefeituras (Chiiki Jichi Center) de Maruko, Sanada ou Takeshi, na seção Sabisu Ka no horário de **8h30min às 19h** (começam a atender às 8 e meia da manhã e encerram atendimento às 7 horas da noite).

Escreva o nome de 3 creches em ordem de preferência no Formulário de inscrição.

Será dado preferência a sua 1ª escolha, mas se houverem muitos pedidos, poderá ser obtida somente a vaga da creche de sua 2ª ou 3ª escolha.



Acesse o código QR ao lado para ter acesso à lista de creches.



Condições para que a criança possa frequentar a creche (hoikuen). O pai/mãe ou responsável pela criança precisam atender a uma das condições abaixo relacionadas:

Está trabalhando	Trabalha no mínimo 64 horas por mês
Está grávida	A mãe está grávida ou deu à luz recentemente
É portador de deficiência	Está incapacitado por causa de acidente ou doença
Cuida de parente	É cuidador de parente que mora na mesma casa
Passou por calamidade	Está se recuperando dos efeitos de um desastre
Está procurando emprego	Está procurando trabalho continuamente
Está em treinamento	Está frequentando escola ou curso
Sofre violência doméstica	Poderá sofrer maus-tratos se ficar em casa

Começo de fevereiro de 2022 → Envio pelo correio do resultado do pedido

Final de fevereiro de 2022 → Reunião para explicar sobre a entrada na creche

Durante o mês de abril de 2022 → Será comunicado o valor da mensalidade que deverá ser paga.

### Para obter mais informações:

Prefeitura de Ueda Shi seção Hoiku Ka, tel. 0268-23-5132

Seção Shimin Sābisu Ka de Maruko, tel. 0268-42-1118,

Seção Shimin Sābisu Ka de Sanada, tel. 0268-72-2203

Seção Shimin Sābisu Ka de Takeshi, tel. 0268-85-2068

### Outubro é mês de pagamento da ajuda para crianças (Jidō Teate)

O valor referente aos meses de junho, julho, agosto e setembro da ajuda para as crianças (jidō teate) será depositado nas contas bancárias no dia **8 de outubro (sexta-feira)**. Confirme na sua caderneta do banco se o valor foi depositado na sua conta bancária. Se seu filho nasceu recentemente ou se o seu filho com idade de frequentar o chūgakkō (por volta de 13 a 15 anos) ou de 0 a 15 anos de idade se mudaram recentemente para a Cidade de Ueda, é necessário preencher o formulário de inscrição, para que possa receber a ajuda. Para os que ainda não fizeram o pedido de inscrição e para aqueles que já estavam recebendo a ajuda no ano passado mas que ainda não entregaram o **formulário de cor amarela** que foi enviado pelo correio no começo de junho, favor preenchê-lo e entregá-lo rapidamente, pois não receberá a ajuda enquanto não entregar o formulário preenchido.

Mais informações: Ko sodate ko sodachi shien Ka, tel. 0268-23-5106



# Vacina contra Influenza para maiores de 65 anos (60 a 64 com Techo Ikkyu)

**Período da vacinação:** 1 de outubro a 31 de dezembro de 2021 **Taxa:** 1.300 ienes

**Deverá levar:** um documento que comprove a idade e o endereço, termômetro (apenas quem tiver).

## Público-alvo:

1) pessoas com 65 anos completos ou mais e que desejam tomar a vacina contra influenza.

2) pessoas com idade entre 60 anos e 64 anos também poderão receber esta vacina desde que possuam a Carteira de Grau 1 de Portadores de deficiência física (Shintai Shōgaisha Techō-Ikkyū) para doenças do coração, dos rins, do sistema respiratório ou da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA ou AIDS em inglês) ou que tenham Atestado Médico que comprovem a deficiência com equivalente nível de gravidade.

Deverá marcar um horário por telefone primeiro. No dia da vacina, deverá estar em boa condição física.

**!! Atenção !! Certifique-se de manter intervalo correto entre vacinas:**

**2ª dose da vacina coronavírus → espere 14 dias → vacina influenza**

A vacina contra coronavírus não permite que nenhuma outra vacina seja aplicada 14 dias antes e também não permite que qualquer outra vacina seja aplicada nos 14 dias seguintes.

Se estiver em dúvida se já pode tomar a vacina contra influenza, aconselhe-se com seu médico e informe corretamente para a clínica em que vai marcar a vacina para a influenza sobre a sua situação de vacinação contra coronavírus.

Usando o celular, coloque o código telefônico da Cidade de Ueda (0268) antes do número de telefone.

Região (chiiki) de Ueda	Bairro	Telefone	Região (chiiki) de Maruko	Bairro	Telefone
Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda	27-2200	Uedahara Life Clinic	Uedahara	22-0873
Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda	25-2515	Uedahara Ladies and Maternity Clinic	Uedahara	26-3511
Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi	27-2737	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara	21-0721
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi	26-1144	Koizumi Clinic	Koizumi	81-0088
Hōden Shinryōjo	Tonoshiro	29-1220	Tsuji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuji	29-8686
I Naika Clinic	Kosato	21-3737	Mori Locomo Clinic	Shimonogō	38-1313
Kosato Clinic	Kosato	28-4111	Yamada Naika lin	Shimonogō	26-8181
Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2	23-0386	Research Park Clinic	Shimonogō	37-1133
Ueda Byōin	Chūō 1	22-3580	Kōda Clinic	Koaso	38-3065
Kōda lin	Chūō 1	22-0859	Kawanishi lin	Hoya	38-2811
Satō Ichō Ka Naika	Chūō 1	22-2342	Gono lin	Kojima	38-0101
Nisshindō lin	Chūō 3	22-0558	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Shimo Kojima	71-6171
Clinic Okada	Chūō 6	24-2662	Shioda Byōin	Nakano	38-2221
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1	26-8200	Hashimoto lin	Maita	38-2033
Andō Byōin	Chūō Nishi 1	22-2580	Wakata Naika	Shinmachi	38-2540
Miyashita lin	Chūō Nishi 1	22-4328	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota	31-1411
Yanagisawa Byōin	Chūō Nishi 1	22-0109	Muroga Shinryōjo	Kami Muroga	31-1070
Tanaka Clinic	Tokiiri 1	23-5757			
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1	24-1222	Região (chiiki) de Sanada	Bairro	Telefone
Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2	75-7518	Sanada Clinic	Osa	72-0711
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2	22-0759	Motohara Clinic	Motohara	72-5550
Ōtani Geka·Ganka	Tokida 3	27-2220	Kobayashi lin	Soehi	75-3555
Iijima Jibi Inkō Ka lin	Ōte 1	22-1270			
Murakami lin	Ōte 1	22-3740	Região (chiiki) de Takeshi	Bairro	Telefone
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5	27-7700	Takeshi Shinryōjo	Shimotakeshi	85-3308
Yoda lin	Tokiwagi 5	28-1223			
Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki	29-1112	Outras regiões	Bairro	Telefone
Ueda Tōseki Clinic	Gosho	27-3006	Kokuho Yodakubo Byōin	Nagawamachi	68-2036
Jōnan lin	Gosho	22-3481		Furumachi	
Handa Junkanki Ka Naika lin	Nakanōjō	28-0888			
Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō	23-5566			
Mihara Naika lin	Nakanōjō	27-6500			
Takano Geka lin	Akiwa	22-8266			
Ueda Seikyō Shinryōjo	Kamishiojiri	23-0199			
Ashizawa Naika lin	(芳田) Yoshida	35-3330			
Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田) Yoshida	35-5252			
Kanai lin	Kokubu	22-9716			
Harada Naika Clinic	Ōya	36-0520			
Kangawa Clinic	Aokubo	34-5151			
Saitō Geka lin	Aokubo	35-0887			
Aozora Clinic	Uedahara	75-1100			
Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara	28-1211			
Ikeda Clinic	Uedahara	22-5041			

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção Kenko Suishin Ka, tel. 0268-28-7124

## Como criar as crianças sem recorrer a maus-tratos

体罰によらない子育てのために⑨

～体罰は許されないものであることが法定化されました～

Ao conversar com as crianças, vamos utilizar palavras afirmativas.

Por exemplo, se o adulto e a criança estiverem em um local em que devem manter silêncio ou se for um lugar perigoso e a mãe quer que a criança não fique correndo livremente neste local, ao invés de dizer asperamente "Não pode correr aqui!" utilizando uma oração negativa, poderá mudar o modo de se dirigir à criança explicando que "Aqui passam muitos carros e é perigoso, então vamos caminhando com cuidado" deixando deste modo claramente para a criança o motivo pelo qual é perigoso estar correndo ali. Produzirá ainda melhores efeitos aproximando-se da criança e transmitindo calmamente a mensagem do que gritar de longe para que ela pare de correr.

Ao organizar os brinquedos em casa, também é interessante que o adulto calmamente retorne cada brinquedo ao seu local adequado, mostrando assim para a criança como manter os seus pertences em ordem. É muito importante o exemplo que os adultos dão para as crianças, pois elas estão observando e aprendem pouco a pouco como é que se faz para manter o ambiente em ordem, como estava antes dela começar a brincar.

## Vamos diminuir o lixo doméstico! Reduzir, Reusar, Reciclar

はじめよう、ごみ減量!

Utilizar garrafinha de chá e de marmitta que podem ser lavadas e reutilizadas.

Outras dicas para reduzir o volume de lixo que produzimos em nossas casas.

Comprar apenas o refil do xampu que usa em casa, não comprando a embalagem todas as vezes, pois no final das contas, estará jogando fora esta embalagem depois.

Ter várias sacolinhas de tecido ou de outro material para poder recusar o saco plástico no supermercado.

Se puder comprar leite ou cerveja em garrafas de vidro, estará contribuindo pois o vidro é reciclável e pode ser reutilizado várias vezes.

Verduras e legumes frescos são produtos com pouca durabilidade. Utilize antes o que já tem na geladeira de casa evitando assim comprar alimentos a mais do que o necessário.

Se você vai jogar fora uma roupa que está em bom estado, não a jogue no lixo.

Na 1ª sexta-feira de cada mês (com exceção de janeiro e abril, que é na 2ª semana do mês), são recolhidas roupas que são depois enviadas para vários países do Sudeste Asiático.

Para que possa entregar as roupas usadas para reciclagem, coloque-as limpas em sacos de plástico transparentes, que dá para ver por fora as roupas.

O recolhimento das roupas usadas é feito no Eco House.



ECO HOUSE

Endereço: Tenjin 3-11-31

Telefone: 0268-23-5144

## Ajuda financeira do trajeto para Hemodiálise

Ajuda financeira parcial da despesa do trajeto para o hospital, para as pessoas com problemas nos rins, com necessidades de fazer a hemodiálise e que atendam aos requisitos abaixo:

- 1- Residente na cidade e estão fazendo sessões de hemodiálise.
- 2- A distância do trajeto de ida até a instituição médica, superior a 2 km. (ida e volta, superior a 4km)
- 3- Não tem dívida com os tributos municipais.

Referente ao período de abril a setembro de 2021.

**Solicitação:** apresentar os documentos necessários até 8 de outubro (sexta-feira) nos guichês de atendimento abaixo.

Prefeitura de Ueda setor Shōgaisha Shien Ka telefone 0268-23-5158,  
Shimin Sābisu Ka de Maruko tel. 0268-42-1118,  
Shimin Sābisu Ka de Sanada tel. 0268-72-2203  
Shimin Sābisu Ka de Takeshi tel. 0268-85-2068

## Aumento da tarifa básica de água a partir de 1º de outubro de 2021 水道料金を改定します

※ Ficarão inalteradas as tarifas dos bairros com água fornecida pela Província de Nagano  
(Bairros de Shioda, Nikota e Koizumi)

A taxa básica será aumentada de 596 ienes para 712 ienes para casas que utilizam válvulas com diâmetro de 13mm. O aumento será de 1,551 ienes para 1,853 ienes para casa que utilizam válvulas com diâmetro de 20mm.

A conta de água é calculada somando a tarifa básica e o volume de água utilizado multiplicado pelo preço do metro cúbico de água naquela faixa de volume total utilizado.

O valor que é arrecadado com o pagamento das contas de água é utilizado para fazer reformas nas instalações que estão precárias por serem antigas e para efetuar reformas nos dutos de água que foram afetados por desastres naturais e para efetuar obras para aumentar a resistência dos referidos dutos em caso de haver um desastre natural.

Quem já utilizava o serviço de água antes de 30 de setembro, o aumento da conta de água será refletido na medição do relógio medidor no mês de dezembro.

Quem começou a utilizar o serviço de água no dia 1º de outubro ou depois, já terá a nova taxa refletida na medição do relógio medidor a partir de 1º de outubro.



Famílias e empresas que tiveram a renda afetada pelos efeitos econômicos negativos provocados pelo coronavírus e estão impossibilitadas de pagar a conta de água, podem telefonar para a Central de pagamentos (0268-22-1313) para conversar sobre a diretriz que permite a mudança da data de pagamento para uma outra data futura.



## Os idosos são alvo de negócios mal-intencionados Check List de prevenção para a família 高齢者の消費者トラブルを防ぐための見守りポイント

### ❁ Algo está estranho na casa do idoso

- Tem um desconhecido entrando e saindo da casa.
- Há indícios de que foram feitas reformas ilícitas (não solicitadas) no telhado ou na parede externa da casa.
- No calendário pendurado dentro da casa, o idoso anotou o nome de uma empresa desconhecida
- Apareceu e está aumentando dentro da casa objetos novos, sem usar e ainda com a caixa fechada.
- Há dentro da casa documentos como orçamento, contratos, cartões de visita de negócios, etc.

### ❁ Algo está estranho no comportamento do idoso

- Conversa ao telefone com pessoas desconhecidas
- Paga de tempos em tempos dinheiro para algum destinatário desconhecido
- Está com dificuldades para passar o mês e mostra sinais de preocupação com problemas financeiros.
- Não se lembra do que comprou, está com a capacidade de julgamento debilitada.

Se tiver algum problema, telefone para o Serviço ao consumidor de Ueda, pelo telefone 0268-75-2535 ou pela Linha direta de atendimento ao consumidor pelo número 188.

## Patrimônio Cultural Nacional Parte 3

信州上田 **Esculturas em madeira do Templo Budista Chūzenji** 日本遺産  
塩田平



Un gyō  
吽形

Sabe o que é mais interessante nestas duas esculturas ? É que a figura à direita está com a boca aberta e a figura à esquerda está com a boca fechada. O som da figura com a boca aberta é Ah e o som que a figura com a boca fechada faz é Un. Os dois trabalham em sintonia para proteger ao homem que alcançou uma dimensão espiritual mais elevada, que é o Buda. Este som significa o início e o fim. A primeira e a última letra do alfabeto japonês. Eles tem cara de bravo, mas o motivo é a aversão que eles tem ao mal. Eles lutam e protegem o bem.



A gyō  
阿形

Estas figuras são conhecidas como Kongōrikishi ou Niō.

Qual é a altura destas esculturas ?

- ① 150 cm
- ② 200 cm
- ③ 250 cm

A resposta correta está na última linha desta página.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção de Patrimônio Nacional, telefone 0268-75-2005

Resposta: ② 200 cm. Mais precisamente 207 cm. Em se tratando de Kongō Rikishi, estes são de pequena estatura.