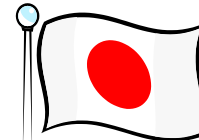


NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年1月号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324
Edição número 272 — Janeiro de 2022
Ano 24 — Tiragem: 450



Auxílio para famílias com crianças

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付（先行給付金）のご案内

Crianças no Ensino Fundamental
Como regra geral não é necessário
fazer o pedido

Quem recebeu o jidou teate (ajuda
para crianças) em outubro de 2021,
não é necessário fazer o pedido e o
auxílio será depositado na mesma
conta bancária do jidou teate,
pagamento previsto para 24 de
dezembro de 2021.

Jovens no Ensino Médio

Nascidos entre 2 de abril de 2003 e 1º
de abril de 2006 e que estão estudando
no ensino médio (koko) na data de 30
de setembro de 2021 e não tem irmãos
que recebem jidou teate.
É necessário fazer o pedido

Bebês nascidos em setembro
É necessário fazer o pedido.
Nascidos até 31 de março de 2022

Quem já recebeu a carta da prefeitura informando sobre a ajuda, não é necessário fazer o pedido para recebê-lo. Se tiver um filho no ensino fundamental (shogakko ou chugakko) e recebeu a ajuda para crianças (jidou teate) em outubro, não é necessário fazer o requerimento. Se tiver apenas filhos no ensino médio (koko), necessitam solicitar o auxílio, que será recebido posteriormente.

Valor do auxílio: 100.000 ienes por criança. Pagamento **previsto** para 24 de dezembro de 2021.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Ko sadate Ko sodachi Shien Ka, tel. 0268-23-5106



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.

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º DEZEMBRO de 2021	
População total de Ueda: 154.714	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.694
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 735	No. de peruanos registrados em Ueda: 177
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 108	Nº. de chineses registrados em Ueda: 823

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

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

Dia	Bairro	Local	Endereço
Não haverá	Yamaguchi	Tsuruya	Ueda 1221-1
	Kawanishi	Delicia	Koizumi 715-1
	Sanada	Seiyu	Sanada Motohara 614-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
8 Jan	Akiwa	Valor	Kamishiojiri 161-1
	Kabatake	Tsuruya	Kabatake 700-1
	Maruko	Tsuruya	Nakamaruko 1647-7

Dia	Bairro	Local	Endereço
15 Jan	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
22 Jan	Ueda Higashi	Seiyu	Tokida 3-298-5
	Kabatake	BIG	Kabatake 373
	Takeshi	JA Takeshi	Shimotakeshi 706



Vacinação na Cidade de Ueda 新型コロナワクチン接種

1ª dose contra COVID-19 Janeiro de 2022

Ainda há possibilidade de fazer reservas para vacinas contra COVID-19 em janeiro de 2022, mesmo para quem ainda não tomou nenhuma dose.

A vacina é da fabricante Pfizer, é gratuita e não é obrigatória.

Poderá agendar online pelo seguinte endereço eletrônico:

<https://gvi-reserve.azurewebsites.net/ueda/reservetop> 24 horas



Poderá também fazer a reserva pelo telefone 0570-079-567 9h às 17h
Exceto domingo e feriado de ano novo (29 de dez. até 3 de jan. de 2022)



Exames para bebês em Janeiro de 2022 (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 fevereiro até 15 de março de 2021

⇒ Marque uma consulta para **JANEIRO de 2022** 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 Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	agosto de 2021	13 de Janeiro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	março de 2021	28 de Janeiro de 2022		
1 ano e 6 meses	junho de 2020	11 de Janeiro de 2022		
7 meses	junho de 2021	20 de Janeiro de 2022		
3 anos	1 de dez. de 2018 a 15 de jan. de 2019	21 de Janeiro de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegará carta	Logo que a carta chegar, 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 Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
7 meses	junho de 2021	27 de Janeiro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
10 meses	fevereiro / março de 2022	12 de Janeiro de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegará carta	Logo que a carta chegar, 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.

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.

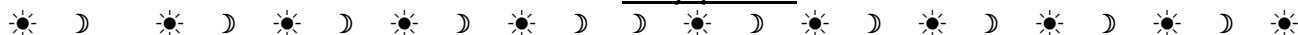
Ueda Hokenjo

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.



Aumente a sua resistência absorvendo Vit. A, Vit. C e Vit. E

子どもも大人もコロナに負けない ビタミンACEで免疫力アップ

Alimentos ricos em vitamina A e Vitamina E, quando preparados com gordura (óleo), causa uma melhora na absorção destes nutrientes pelo nosso organismo.

Verifique na tabela a seguir, a quantia em gramas indicada para cada pessoa.



Idade	Verduras cor verde	Verduras cor clara
1 a 2	60	70
3 a 5	80 - 100	90-140
6 a 11	100 - 150	150-200
12 a 14	200	250
15 a 17	200	300
18 anos e adultos	150	200-250
grávida	200 - 250	250

N.T.: as refeições das crianças japonesas muitas vezes já incluem algas (konbu), que apesar de não ser verdura, acrescenta um toque verde e saudável nas receitas, inclusive ajudando a educar o paladar da criança a um sabor tradicional da culinária japonesa. Na Cidade de Ueda há um livrinho com receitas que é distribuído gratuitamente nos exames regulares de crianças até 3 anos. Está em japonês, mas é rico em ilustrações, podendo oferecer inspiração para qual verdura escolher ao preparar a próxima refeição da família. Além das verduras, há ingredientes com peixes também, tais como flocos de peixe ralado (katsuobushi), peixinho branco (shirasu) e muitos outros ingredientes nutritivos e saudáveis .

3ª dose da vacina COVID-19 será para maiores de 18 anos de idade.
O início da aplicação da 3ª dose está previsto para abril de 2022.
Acompanhe as notícias que estarão sendo divulgadas oportunamente pelos órgãos oficiais.

Atenção!

Quem desejar receber a 3ª dose da vacina contra coronavírus deverá ter recebido a aplicação da 2ª dose da vacina até o final de janeiro de 2022.

Se já recebeu as duas doses da vacina em 2021 está OK.
Se não recebeu as duas doses da vacina em 2021 e quer receber a 3ª dose, deverá apressar-se para tomar as duas doses em janeiro de 2022.

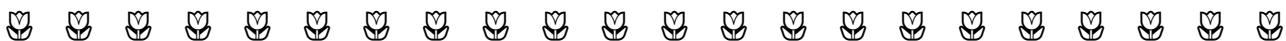
Quem já recebeu as duas doses da vacina em 2021 (ou mais tardar em janeiro de 2022), poderá receber a 3ª dose após ter passado 8 (oito) meses após a aplicação da 2ª dose.

A Prefeitura de Ueda enviará uma carta com o cupom de vacinação para quem tem já tomou as 2 doses, quando chegar um mês antes da data em que já poderá marcar a reserva para a 3ª dose da vacina.

Gradativamente, as cartas estarão sendo enviadas pelo correio. Espere até que a carta seja entregue em sua residência.
É necessário que tenha seu endereço atualizado na prefeitura e se tiver mudado de endereço poderá pedir na agência do correio para redirecionar alguma carta que porventura chegue no endereço antigo para que possa ser redirecionada para o seu novo endereço.
Se já tiver passado 8 meses após a 2ª dose e a carta ainda não chegou, entre em contato com o Kenko Plaza Ueda.

A aplicação da 1ª dose ou a 2ª dose da vacina contra COVID-19 será possível até o final de setembro de 2022.
Quem ainda não tomou a 1ª ou a 2ª dose poderá fazer a reserva pelo telefone 0570-079-567 ou pela internet. Possível também para as crianças que fizeram o 12º aniversário recentemente.

Ainda não é possível fazer a reserva para a 3ª dose. Espere a carta que estará sendo enviada a partir de março de 2022.



Variante ômicron do coronavírus

Uma nova variante do coronavírus começou a circular em vários países e chegou também ao Japão.

Tenha informações atualizadas sobre a circulação do coronavírus nos grandes centros urbanos e de outros países, para poder evitar ter problemas até chegar ao seu destino de viagem.

Idosos e pessoas com comorbidades são aconselhados a ter mais cuidado ainda. Muitos países exigem quarentena em hotéis, exames ao chegar no aeroporto e ficar em isolamento até o resultado do teste.

Nos últimos dois meses, houve uma grande melhora na diminuição de casos diagnosticados de COVID-19 e os motivos podem ser a grande parcela de pessoas que foram vacinadas e os cuidados de prevenção que indivíduos tomam e as lojas fornecem, além da grande adesão ao uso de máscaras descartáveis e a desinfecção de mesas, a ventilação e arejamento que é feito no ambiente fechado, a distância entre as pessoas desconhecidas nas filas ao fazer compras. Tudo contribui para que o coronavírus não seja transmitido.

Atendimento médico de Emergências Noturnas

● Convulsões ou emergência após as 23h ➡ Chame uma ambulância pelo telefone **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 por dia).

Nos feriados de fim de ano, dez.31, jan.2 e jan.3 o Shoki Kyukyu Center está fechado.
Lista de médicos de plantão na página 7 (9h às 18h). Nestes dias, após 18h, chame 119

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)
Paciente até 15 anos ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
Paciente 16 anos ou mais ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

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

☆ **Atende diariamente em dezembro incluindo sábado, domingo e feriados até o dia 30 de dezembro de 2021 inclusive. Fechado no dia 31 de dezembro de 2021.**

☆ **Abre e atende em 1º de janeiro. Fechado nos dias 2 e 3 de janeiro de 2022.**

☆ **Volta ao normal em 4 de janeiro de 2022.**

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 barra do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryou Center . Olhando a barra de frente, antes de entrar no estacionamento coberto, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

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

Crianças até 15 anos, levar a caderneta Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, para ter desconto .

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



Foto da placa de trânsito indicando a rua que dá acesso ao hospital e ao pronto-socorro.

Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyūkyū Center ➡ ☎386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21



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) e dinheiro para a consulta.

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a desconto no valor do pagamento da consulta.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
1 Sábado	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Tsunoda Sanfuijinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
2 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangaw a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
3 Segunda	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanōjō 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	Chuo 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 Sanfuijinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
9 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
	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
	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
10 Segunda	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	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
16 Domingo	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kaw anishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
23 Domingo	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa a Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
30 Domingo	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista

Ueda Jōhō Library (4º andar do Paleo Bldg) 上田情報ライブラリー パレオビル4階

Em janeiro de 2021 estará fechada ao público nos dias 1, 2, 3, 4, 11, 12, 18, 25.

Fechado toda terça-feira.

Funciona e emite certificados também no sábado, domingo e feriados, no horário de 10h às 18h.

Estacionamento (veja foto abaixo) gratuito por 30 minutos. Retire o cartão de estacionamento na entrada.

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



Kenkō Plaza Ueda ひとまちげんき・健康プラザうえだ 0268-23-8244

Seção da Prefeitura de Ueda responsável por assuntos como ajuda para crianças, responsável pela emissão de passaporte da vacina covid-19 e reemissão de cupom de vacina contra COVID-19.

Ko Sodade Ko Sodachi Shien Ka e Kenko Suishin Ka ficam no prédio do Hito Machi Genki

Kenko Plaza Ueda 〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39.



O Kenko Plaza Ueda fica entre o supermercado (placa verde à esquerda da foto) e o prédio de 6 andares à direita da foto (prédio do Ueda Godo Chosha).

O Kenko Plaza Ueda é o local onde poderá fazer consultas sobre saúde das crianças, atraso no desenvolvimento, atraso na fala, vacinas do calendário de vacinação infantil, creches, ajuda para as crianças (jidou teate), etc.

É aqui também que são realizados os exames periódicos para crianças de 4 meses, 7 meses, 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos para crianças residentes na região

Retirando a neve, contribuimos para manter as vias seguras 冬季の安全な道路交通確保のために道路の除雪作業にご協力ください

O município de Ueda realiza a retirada de neve que acumulou na altura de 10 cm das vias principais da cidade e das montanhas.

Após a passagem do caminhão que retira a neve das avenidas, pode ser que a neve fique acumulada na frente da sua casa.

Poderá deslocar a neve para um canto do jardim ou da calçada, evitando os seguintes modos, pois são perigosos:

Não empurre a neve que o caminhão deixou na calçada, de volta para a rua.

Não empurre a neve para o bueiro.

Não empurre para a rua a neve do terreno da sua casa

Nas ruas em que o caminhão de retirada de neve não passa, pedimos a colaboração dos moradores para efetuar a retirada da neve das ruas.

Pó anticongelamento

Será também espalhado nas avenidas por uma máquina específica para este fim.

As associações de bairro que fizerem o pedido de pó anticongelamento também receberão a sua parte.

Mais informações

Ueda, Seção Doboku Ka 0268-23-5126
Sanada, Seção Kensetsu Ka 0268-72-4331

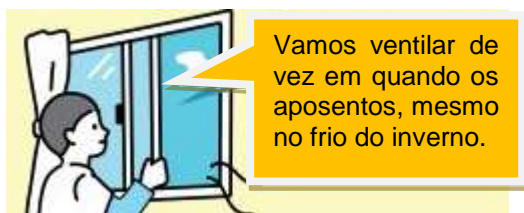
Maruko, Seção Kensetsu Ka 0268-42-1031
Takeshi, Seção Sangyo Kensetsu Ka 0268-85-2793



Mesmo após a vacina, medidas de precaução guardam a nossa saúde

ワクチン接種後も感染防止策の継続が必要です

Arejar os ambientes



Umidificar o ambiente

O ar seco é uma condição que favorece aos vírus. Vamos criar um ambiente que favoreça aos seres humanos com umidade entre 40 a 60%.



Não apenas para evitar o coronavírus, todos os invernos é importante tomar cuidado com a ventilação e umidificação dos ambientes.

Com a utilização de aquecedores e ar-condicionado dentro dos aposentos, o ambiente vai se tornando cada vez mais seco, o que acaba irritando a garganta também.

Espectáculo com atrações da Cultura Chinesa

ホストタウン上田 中国文化交流イベント

Apresentação de habilidades artísticas, como equilibrar vários pratos e de instrumento musical tradicional chinês Erhu, que tem apenas duas cordas.

Dia: 6 de fevereiro de 2022

Local: Santomyuze Pequeno Salão (Sho Horu, Small Hall)

Artistas: Chugoku Zatsugi Geijutsu Dan (Grupo de Malabarismo da China)
Houen Tamura

Número de vagas: 160 primeiros inscritos (por causa da pandemia, os assentos vizinhos ficarão vagos).

Inscrições: início em 23 de dezembro de 2021 (quinta-feira)



Como fazer as inscrições:

1) pelo telefone 0268-75-2005

Término previsto para 4 de fevereiro de 2022 (ou até quando acabarem as vagas)

2) pelo computador (online)

Término previsto para 3 de fevereiro de 2022 (ou até quando acabarem as vagas)

Acesse o código QR abaixo. É necessário ter um e-mail para poder fazer a inscrição pelo computador (online).



Mais informações: Comitê de organização Host Town Ueda (No dept. de artes e esportes), 0268-75-2005

Prorrogado o prazo para vacinação contra gripe influenza para idosos

高齢者インフルエンザ予防接種実施期間を延長します

Prazo: até 31 de janeiro de 2022 (segunda-feira) . Necessita marcar um horário com antecedência na clínica médica.

Quem tem direito a vacina: quem antes ou no dia 31 de dezembro de 1956 e que no dia marcado para a aplicação da vacina, tenha 65 anos completos.

Quem tem carteirinha de deficiente (não todas são aceitas) e que tenham 60 anos completos ou mais.

Preço a pagar pela vacina: 1.300 (mil e trezentos) ienes.

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

Machinaka Campus Ueda

まちなかキャンパスうえだ

Um espaço dedicado ao aprendizado no centro da cidade.

Estudantes universitários, empresas e moradores da cidade são os grupos de pessoas que mais participam das atividades que este centro disponibiliza.

Há palestras com vários temas como cogumelos silvestres, produtos alimentícios fermentados, programação de robôs, etc.

Em fevereiro de 2022 haverá duas palestras. Quem tiver interesse em participar, faça a inscrição.

Tema 1: **Pensar com criatividade, descobrindo novos valores**

Tendo como exemplo alguns objetos úteis do dia-a-dia, refletir sobre o valor que eles tem e aprender o método para criar novas ideias.

Dia: 5 de fevereiro (sábado)

Horário: 13h30min às 15h

Tema 2: **Aprender sobre os vários modos de pensar - Projetando a mente**

Vamos aprender sobre o pensamento positivo, pensamento ativo, raciocínio lógico.

Dia: 19 de fevereiro (sábado)

Horário: 13h30min às 15h

Informações em comum para as duas palestras:

Local: Machinaka Campus Ueda (Ueda-Shi, Chuo 2-5-10, 1º andar)

Professor: Hiromitsu Nakanishi

Público-alvo: qualquer pessoa com mais de 16 anos de idade

No de vagas: 10 primeiros inscritos

Período de inscrições: 6 de janeiro em diante, informando endereço, nome e telefone.

Telefone para inscrições e obter mais informações: 0268-75-0065 (Tel e Fax)

Inscrições também podem ser feitas online:

info_mcu@email.plala.or.jp

Não há estacionamento.

Dias e horários de funcionamento: segunda à sexta, 12h às 17h

Está **fechado** nos sábados, domingos, 13 a 16 de agosto, 27 de dezembro a 5 de janeiro.

Equipado com mesas, cadeiras, projetor, tela, microfone, ar-condicionado e Wi-Fi.

Mais de 20,000 pessoas participaram dos nossos cursos. Nosso espaço está a disposição de pessoas que querem transmitir ou receber conhecimentos.


Desde a inauguração em julho de 2016, graças ao apoio de todos, completamos 5 anos. Vamos continuar a ser um elo de ligação entre os estudantes e os moradores da cidade.



Serviço de apoio da Imigração Japonesa aos estrangeiros no Japão



<https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

A homepage acima está em Japonês mas há opção de idiomas, inclusive Português. Acima, à direita há um espaço escrito Clique aqui e escolha o seu idioma  English · Other Languages

Como fazer para reservar um horário (explicação detalhada em inglês).

<https://www.moj.go.jp/isa/content/930006274.pdf>

Agora com reserva online para quem gostaria de fazer uma consulta presencial no escritório do FRES C, que é localizado no endereço: Tokyo-To, Shinjuku-Ku, Yotsuya 1-6-1, Yotsuya Tower 13º andar.

Atendimento gratuito e com intérpretes em 18 idiomas.

Se você quer conversar com um funcionário da Imigração no FRES C, deverá fazer a solicitação no ato da reserva.

Horário de atendimento: 9h às 17h Fechado sáb., dom., feriados e feriado de fim de ano e de ano novo.

Alguns exemplos de consultas que poderá fazer:

- Perdi o emprego por causa do coronavírus, como isto afetará no meu visto?
- Como funciona o sistema de pontos para o visto de profissionais altamente capacitados ?
- Estou pensando em pedir divórcio e separar-me do meu marido. Depois do divórcio, poderei continuar a residir no Japão?
- Estou pensando em contratar trabalhadores estrangeiros com o visto de habilidades específicas (tokutei ginou) mas não sei como proceder.

Poderá fazer a reserva por telefone ou online.

Telefone exclusivo para fazer reservas para marcar um horário para uma consulta.

03-5363-3025

Reservas online em japonês:

<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

Reservas online em inglês:

<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

Ao fazer a sua reserva, você pode escolher se quer marcar uma **consulta virtual**, pelo computador, telefone celular ou tablet.

Atendimento virtual em 11 idiomas.

Japonês simples, inglês, chinês, coreano, tailandês, tagalog, português, espanhol e os idiomas dos seguintes países: Vietnã, Nepal, Indonesia.

Só poderá fazer reserva online para o 3º dia útil ou depois, começando a contar no dia seguinte a partir do dia em que estiver fazendo a reserva.

Para fazer a consulta virtual pelo telefone celular ou tablet será necessário ter um aplicativo específico chamado "jinjer" - (ジンジャー) . Acesse a seguinte página para ter mais informações:

https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html

Para fazer a consulta virtual pelo computador não é necessário ter aplicativo específico.

