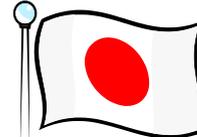


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年6月号



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 277 — Junho de 2022  
Ano 24 — Tiragem: 450



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.

Homepage da Cidade de Ueda com informações em Língua Portuguesa  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

## Junho - Mês de Prevenção a Desmoronamentos

6月は土砂災害防止月間です

Sinais de perigo antes do desmoronamento. Fique atento e afaste-se o quanto antes.

Pedrinhas rolando pelo morro. Aparecem fendas no rochedo escarpado.  
Água turva sai do rochedo escarpado. Água subterrânea e fonte de água secam.  
A montanha produz e solta um ruído. Aparecem fendas no terreno.  
A água do rio fica turva de repente. Aparecem árvores deslizando pelos rios.  
Choveu bastante mas o nível do rio abaixou.  
As águas de riachos e de poços ficam turvas.  
Água sai dos penhascos e e das encostas das montanhas.



Lama e pedras escorrem pela encosta. O terreno da montanha desaba. O morro escarpado desaba.

**Abertas inscrições para alugar casa pública em Ueda. Mais informações, vide p.10**



**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.



## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º MAIO de 2022	
População total de Ueda: 154.086	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.782
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 739	No. de peruanos registrados em Ueda: 180
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 110	Nº. de chineses registrados em Ueda: 796

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

ウィークエンドリサイクル

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

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

Dia	Bairro	Local	Endereço
11 Jun	Akiwa	Valor	Kamoshiojiri 161-1
	Kabatake	Tsuruya	Kabatake 700-1
	Maruko	Tsuruya	Maruko Nakamaruko 1647-7

Dia	Bairro	Local	Endereço
18 Jun	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

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



**Kenkō Plaza** ひとまちげんき・健康プラザ **0268-23-8244**

O prédio de 2 andares à esquerda é o Kenko Plaza para assuntos relacionados à saúde e creches. O prédio de 6 andares à esquerda é o Godo Chousha, ao lado do qual há um prédio menor de 2 andares, onde na entrada térrea fica localizado o escritório de moradias públicas da Província de Nagano em Ueda.



Seção da Prefeitura de Ueda responsável pela emissão (para quem vai sair do país) do passaporte da vacina covid-19 (ワクチンパスポート) . Wakutin Pasupoto.

Quem precisar de reemissão de cupom de vacinação ➡️ 新型コロナワクチン接種券の再発行  
 Quem mudou-se recentemente para Ueda e quer o cupom para 3ª dose. Levar o comprovante da 1ª e da 2ª dose da cidade em que morava.

Horário de funcionamento: abre às 8h30min da manhã e fecha 17h15min.

## Joho Library (4º andar do Paleo Bldg) 上田情報ライブラリー4階

Atestado de residência (juminhyo) Certificados de registro de carimbo (inkan toroku shomeisho)  
Atestado de renda (Shotoku shomeisho),  
Atestado de pagamento de impostos (Nozei Shomeisho)  
Atestado de pagamento de imposto de carro (kei jidosha ze nozei shomeisho)

### 【6月】 Mês de junho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
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		



Sábados e domingos, abre às 10h da manhã e fecha 18h da tarde.  
No balcão da foto acima, a mesa à direita é para a emissão de certificados.

Nas datas em vermelho **não** serão emitidos certificados, pois **a biblioteca estará fechada**.  
Não poderá retirar os certificados nos dias 2, 7, 14, 21, 28 de junho de 2022.

Fique atento para o fato de que se não foi declarada a sua renda, não há como retirar documento de renda. Se não morava em Ueda em 1º de janeiro de 2021 ou 2022, não poderá retirar o documento de renda.

Se não tem o cartão registrado, ou perdeu o cartão de registro de carimbo, não poderá receber o certificado de registro de carimbo.

Se mora no mesmo endereço, na mesma casa mas está registrado em núcleos familiares ("setai") diferentes, não poderá retirar o documento de outra pessoa da família, mesmo que resida na mesma casa e que seja filho ou pai ou cônjuge.

Quem tem cartão de my number com foto e tem carimbo registrado, só pode retirar o atestado de carimbo se for pessoalmente.

No caso extremo de ter deixado o visto de permanência vencer e não deu entrada imediata na renovação do visto, poderá ter problemas para retirar o certificado de residência. Verifique a data de vencimento do seu Resident Card. Se estiver vencido, telefone no mesmo dia para a Imigração, para regularizar sua situação.

**Retire os documentos que precisa com antecedência, pois há ajustes e alterações que só podem ser feitos nos dias de atendimento regular na Prefeitura de Ueda.**

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Joho Shisutemu Ka, TEL. 0268-23-8241

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

Estacionamento gratuito por 60 minutos para pessoas que utilizarem a biblioteca, devendo levar o cartão de estacionamento no balcão de atendimento. Não perca o cartão do estacionamento, pois não será emitido outro.

Retire o cartão de estacionamento na entrada. Taxa de uso do estacionamento: até 60 min., 200 ienes.

Homepage do Ueda Jōhō Library, <https://www.city.ueda.nagano.jp/site/jlib-tosho/>

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

**A Secretaria de Educação (Kyoiku linkai) que ficava no 5º andar do prédio da biblioteca Joho Library, a partir do dia 16 de maio de 2022 está funcionando no prédio Minami da Prefeitura de Ueda (prédio anexo ao prédio matriz).**

# 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.

新型コロナウイルス感染症相談窓口

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

長野多言語コールセンター

0120-974-998 em português

24 horas 365 dias Free Call

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

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.



## Modelo da carta da Prefeitura de Ueda para a 3ª dose contra coronavírus



Certificado de que já foi vacinado 2 vezes

Explicação sobre a 3ª dose da vacina contra COVID-19

Cupom de vacinação impresso na folha verde do questionário médico.



Desta vez, para a 3ª dose, não haverá adesivo de papel como cupom de vacinação, o cupom estará impresso no próprio formulário médico (folha verde).

No dia da vacinação, levar:

- 1) a folha verde com o questionário médico e cupom de vacinação impresso.
- 2) a folha de cor amarelo-claro (que é o comprovante de que já tomou duas doses da vacina).
- 3) Um documento com foto (zairyu card, carta de motorista japonesa, passaporte, etc.).
- 4) Quem toma remédios, levar a caderneta da farmácia.

# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 28

新型コロナウイルス感染症に関する情報

“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)

➡ Leia o aviso de efeitos adversos de cada fabricante da vacina em português.

O questionário traduzido em português é apenas para auxiliá-lo a preencher o questionário médico em japonês. No dia da vacinação, deverá entregar o questionário da folha verde em japonês devidamente preenchido. Na terceira dose, leve também a folha amarelo-claro comprovando que já tomou duas doses.

Já está sendo enviado o cupom de vacinação para a 3ª dose da vacina contra o novo coronavírus para quem já aplicou a 2ª dose há mais de 6 meses e tem 12 anos ou mais.

Para quem tem idade entre 12 e 17 anos a vacina é da fabricante Pfizer.

Para quem tem 18 anos ou mais há dois fabricantes de vacina disponíveis, a Pfizer e a Moderna. Ao marcar a sua reserva, verifique no dia da vacinação da clínica escolhida, qual a fabricante da vacina que será aplicada. Você pode escolher a fabricante, mas deve verificar qual vacina será aplicada no dia da sua reserva.

Poderá reservar na 3ª dose uma vacina de outro fabricante diferente daquele que foi aplicado na 1ª e na 2ª dose.

Telefone para fazer reservas da vacina ➡ ☎0570-079-567

Para fazer a reserva online pelo celular ou computador, utilize o código QR ao lado ou o endereço eletrônico abaixo:

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

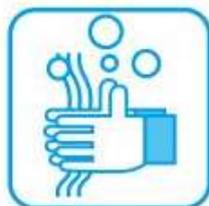


Já foram enviados o cupom de vacinação pelo correio para os seguintes casos:

Na data de 26 de maio de 2022, já foram enviadas as cartas para a 3ª dose para pessoas que já tomaram a 2ª dose da vacina contra COVID-19 até o dia 29 de novembro de 2021. Quem recebeu a 2ª dose em dezembro de 2021, espere um pouco até chegar sua carta para a 3ª dose. A data acima está sendo atualizada constantemente na página eletrônica em japonês.



Para prevenir o novo coronavírus é aconselhável evitar aglomeração, ficar muito próximo ou em salas fechadas sem ventilação.



## Atendimento médico de Emergências Noturnas

上田市内科・小児科初期救急センター

● 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).

O Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyukyu Center está aberto também nos sábados, domingos e feriados. Fecha apenas nos feriados de 14, 15, 16 de agosto, 30 e 31 de dez. e 1, 2, 3 de janeiro.  
**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

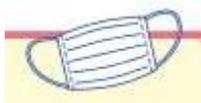
☆ **Estará atendendo diariamente todos os dias de JUNHO de 2022.** ☆

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

Crianças até 15 anos, levar a caderneta Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō, para ter desconto. Vide p.7

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

Desça as escadas  
para ter acesso à  
porta de entrada



**Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyūkyū Center**  
→ 〒386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/4202.html>

Se sentir-se mal durante o dia, procure um médico logo que puder.  
Tenha um médico que frequenta regularmente durante o dia, tanto para adultos quanto para crianças.

**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 Iryo Center (antigo Nagano Byōin). A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyukyu Center** fica antes de passar pela barra do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryo 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.

**Em japonês somente** aconselhamento noturno por telefone de 19h até 8h da manhã → #8000  
Tecele assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 0263-34-8000  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/pt.html>  
[https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese\\_guidebook.pdf](https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese_guidebook.pdf)

**Médicos de Plantão Domingo e feriados JUNHO de 2022 9h às 18h 休日緊急医**

**Se tiver febre ou 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
5 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
12 Domingo	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
19 Domingo	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	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
26 Domingo	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Kekeyu Byōin	Kekeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista

子どもの受給者証

現物		福祉医療費受給者証	
公費負担者番号			
受給者番号			
受給者	居住地		
	氏名		
	生年月日	年	月 日
自己負担金	入院	1レセプトにつき上限500円	
	通院	1レセプトにつき上限500円	
	医療費助成	1レセプトにつき上限500円	
	訪問看護	1レセプトにつき上限500円	
	入院時食事療養費	助成なし	
備考	見本		
有効期間			
交付年月日	年	月	日

# Exames para bebês em Junho de 2022 (4 meses a 3 anos de idade)

乳幼児健診

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 julho até 15 de agosto de 2021

⇒ Marque uma consulta para **JUNHO 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	janeiro de 2022	2 de Junho de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	agosto de 2021	24 de Junho de 2022		
1 ano e 6 meses	novembro de 2020	7 de Junho de 2022		
3 anos	1 de abril a 31 de maio de 2019	10 de Junho de 2022		
7 meses	novembro de 2021	16 de Junho de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà 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
4 meses	janeiro /fevereiro de 2022	9 de Junho de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	outubro /novembro de 2020	17 de Junho de 2022		
3 anos	março / abril / maio de 2019	21 de Junho de 2022		
7 meses	novembro de 2021	28 de Junho de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que a carta chegar, marque a consulta em um dentista.	

✿ 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.



# Proteja-se fugindo rápido, já tendo o que precisa

日頃の備えと早めの避難で命を守る

“Rápido” significa com folga de tempo, com antecedência, antes do perigo estar na nossa rua.



Acesso ao mapa da cidade e encontre a sua casa neste mapa.



QR Code para acessar o mapa de perigos ( Hazard Map ) de Ueda



e-mail e QR Code para inscrever-se no serviço de recebimento de boletins da situação atual de cada ponto da Cidade de Ueda.

Simplesmente envie através do seu e-mail pessoal um e-mail em branco (não precisa escrever nada) e envie para o e-mail abaixo : [mail.ueda-city@raide.ktaiwork.jp](mailto:mail.ueda-city@raide.ktaiwork.jp)

Hazard Map é o mapa que indica os locais mais perigosos na cidade. Encontre onde se localiza a sua casa e veja se está dentro da área hachurada. Cada tipo de linha hachurada indica um tipo de perigo diferente.

O que você precisa ? Cada um tem suas necessidades próprias. Acrescente ou retire da lista, fazendo seu planejamento pessoal e familiar.

- ☆ Saber o telefone da esposa (ou marido, filhos, pai,mãe, avó, chefe, etc.) TEL \_\_\_\_\_
- ☆ Saber se há montanha ou rio perto da sua casa. ☆ \_\_\_\_\_
- ☆ Saber o caminho para ir caminhando desde a sua casa até o local de refúgio mais próximo.
- ☆ Ter uma bengala para caminhar batendo no chão a sua frente para ajudar a encontrar bueiros destampados, evitando quedas dentro deste buraco.
- ☆ Ter um farolete para iluminar o caminho. ☆ \_\_\_\_\_
- ☆ Um pouco de dinheiro e documento com o nome e endereço.
- ☆ Um sapato confortável para caminhar e capa de chuva. Não é indicado bota pois a água entra e fica difícil de caminhar.
- ☆ Mochila com óculos e remédio. ☆ \_\_\_\_\_
- ☆ Se tem idosos ou crianças em casa, não esperar os vizinhos começarem a sair de casa para se refugiar, poderá sair antes para um local mais seguro.
- ☆ Alimentos e água para passar uma noite no abrigo.

Onde é o lugar mais seguro ? De acordo com as circunstâncias, poderá ser um dos seguintes:

-  Local de refúgio da prefeitura.  Um prédio mais alto e resistente.
-  Casa de parentes ou amigos em outro bairro mais afastado da montanha ou do rio.
-  O segundo andar da sua casa, no lado oposto ao da montanha.
-  Uma hospedaria particular.  Um local longe da baixada onde a água se acumula.
-  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção Kiki Kanri Bosai Ka, telefone 0268-21-0123.

# Inscrições – Casas da Província em Ueda e Tomi

県営住宅入居者統一募集

**Período aberto para inscrições : 1 a 7 de junho de 2022**



Local de inscrições: Ueda Godo Chosha Prédio Minami (Minami Tou), andar térreo.  
〒386-0014 Nagano-Ken Ueda-Shi Godo Chosha Horário: 8h30min às 17h15min  
Endereço: Ueda Shi, Zaimokucho 1-2-6

Dia do sorteio que irá decidir quem foi contemplado: 16 de junho de 2022 (sexta-feira),  
a partir de 13h30min, no 2º andar do Prédio Minami.

Mapa e foto na página 2.

Mais informações: Nagano Ken jutaku kyokyu kousha Ueda Kanri Center, tel. 0268-29-7010



# Inscrições – Casas públicas municipais de Ueda

市営住宅 6 月期入居者募集

**Período aberto para inscrições : 1 a 8 de junho de 2022**

Homepage com a planta, faixa de preços de aluguel, mapa e endereço de todas os condomínios (danchi).  
Os condomínios que estão com inscrição aberta para junho de 2022 são apenas os seguintes:

Chikumacho (4 vagas) 千曲町

Nakamaruko (5 vagas) 中丸子  
Kamimaruko (2 vagas) 上丸子

Toya (1 vaga) 鳥屋  
Kami Toya (1 vaga) 上鳥屋  
Kami Oki (1 vaga) 上沖

Como na homepage os danchi estão em japonês, veja acima como se escreve cada danchi em japonês.  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/life/1/13/55/>

Local das inscrições: Sub-prefeituras de Maruko, Sanada e Takeshi (na seção Sabisu Ka) ou na Prefeitura de Ueda (na Seção Jutaku Ka).

Local do sorteio: Prefeitura de Ueda, 3º andar (na sala Kaigi Shitsu)

Dia do sorteio que irá decidir quem poderá morar na casa pretendida: 17 de junho de 2022 (sexta-feira)

Mais informações: Seção de moradias da Prefeitura de Ueda (Jūtaku Ka) , tel. 0268-23-5176



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

6 月は児童手当・特例給付の支給月

O valor referente aos meses de fevereiro, março, abril e maio da ajuda para as crianças (jidō teate) será depositado nas contas bancárias no dia **10 de junho (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 quem está com a documentação incompleta ou os que ainda não fizeram o pedido de inscrição, favor preenchê-los e entregá-los rapidamente, pois é necessária a entrega do formulário preenchido para que possa receber a ajuda.

Ko sodate ko sodachi shien Ka, tel. 0268-23-5106 Maruko shimin sabisu Ka, tel. 0268-42-1039

## Dados sobre acidentes domésticos

家庭内での事故予防

Após as quedas, o acidente mais comum dentro de casa com as crianças pequenas são as queimaduras.

Como as crianças tem muita curiosidade, cabe aos adultos protegê-las, deixando fora do alcance das mãos dos pequeninos objetos que podem causar queimaduras e outros acidentes.



Dados coletados na Cidade de Ueda no período entre abril de 2020 e março de 2021.

- 1º lugar 46% tombos e quedas
- 2º lugar 22% queimaduras
- 3º lugar 15% contusão e escoriações
- 4º lugar 9% luxação
- 5º lugar 4% fraturas
- 6º lugar 2%
- 7º lugar 2% outros



Para evitar as queimaduras, evite que a criança tenha acesso aos seguintes aparelhos elétricos ou objetos que usam eletricidade ou produzem calor.



Deixe fora do alcance das crianças, tomando as devidas precauções de segurança.

Tomada elétrica isqueiro, fogão ou fogareiro, aquecedor elétrico ou a gás, ferro de passar roupa, secador de cabelo, panela de arroz elétrica, chaleira elétrica e outros que apresentem risco.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kenko Suishin Ka, tel. 0268-23-8244

## Cuidados e direitos ao atingir a maioridade aos 18 anos no Japão

大人になるとできること、気を付けること

Poderá fazer por conta própria contrato de celular e para alugar apartamento. Poderá adquirir um cartão de crédito e pedir empréstimo para adquirir bens de alto custo.

A partir de 1º de abril de 2022, com a maioridade aos 18 anos, já não será mais possível cancelar contratos por ainda não terem adquirido a maioridade. Portanto, esteja atento e não assine contratos que oferecem muitas vantagens aparentes mas que darão problemas mais adiante.

Se algum vendedor estiver pressionando para que assine algum contrato, tenha uma forte atitude e rejeite a proposta, não colocando a sua assinatura nunca neste papel de contrato.

## Aulas de Tai Chi Chuan quarta de manhã (12 aulas)

はじめての太極拳教室

Principiantes também podem fazer inscrição neste curso. Em japonês esta modalidade esportiva é chamada de "Taikyokuken". Ao fazer os movimentos, a circulação sanguínea melhora e também aumenta a vitalidade dos principais órgãos do corpo. Ajusta também o balanço interno.

Período das aulas : 1º de junho até 28 de setembro

Dia da semana: quarta-feira

Horário: 9 da manhã

Duração da aula: 60 minutos

Local: Sanada Taikukan (Ginásio de esportes de Sanada)

Público-alvo: qualquer pessoa

Taxa de participação: 5,200 (cinco mil e duzentos) ienes

O que necessita levar: sapato esportivo limpo (uwabaki), toalha, bebida para hidratar-se

Inscrições: a partir do dia 23 de maio, por telefone ou pessoalmente

Telefone para inscrições: (0268) 72-2657 a partir das 14h (fechado às terças-feiras)

### Mantenha-se ativo

身体活動量を増やそう

Vamos tentar os seguintes exercícios, crianças e adultos da família.

1) Ficar apoiado em apenas uma perna.

Quantos segundos você consegue ficar equilibrado em cada perna?

Meça quanto tempo você conseguiu ficar equilibrado do modo indicado na foto e depois compare com o valor de referência que as crianças e adultos conseguem atingir.



2) Com o calcanhar dos dois pés apoiados no chão, dobrar os joelhos, abaixar-se e esticar os braços e as mãos. Não é necessário fazer esforço demais. Se sentir desconforto, desista para que não se machuque.

Se tiver dificuldade em ficar nesta posição, há possibilidade de que houve diminuição na elasticidade da articulação do quadril ou do tornozelo.



Para quem não tem tempo ou não gosta de exercícios físicos

Durante as atividades diárias, tente incorporar hábitos que farão com que se movimente mais ativamente.

- ◇ Utilizar as escadas.
- ◇ Andar um pouco mais rapidamente.
- ◇ Fazer limpeza sempre que perceber que há algo fora de lugar.



Para quem já está praticando alguma atividade esportiva

◇ Além das caminhadas, inicie um pouco de musculação, andando com velocidade acelerada, aumentando um pouco a dificuldade dos exercícios para obter melhores resultados.

Valor de referência: crianças pelo menos 5 segundos, adultos pelo menos 15 segundos