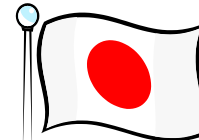


NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年7月号



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 278 — Julho 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>

Idade da maioridade abaixou para 18 anos no Japão

令和4年4月1日から成年年齢が18歳に6月引き下げられ、「18歳から大人」になりました。

Apesar dos direitos e possibilidades que foram ampliadas pela mudança na idade da maioridade, Ainda há regras que continuam a valer, como o consumo de álcool e de cigarros, que só são permitidos após o aniversário de 20 anos.

O consumo de álcool e de cigarros continuará a ser permitido somente após 20 anos.



Os efeitos nocivos do cigarro ao desenvolvimento e à saúde do jovem adulto é sabida. Além disso, os jovens que cometem infrações ou delitos, a maioria tem o hábito de fumar.

Outro ponto importante é sobre a escolha da nacionalidade japonesa para quem tem duas nacionalidades. A escolha deve ser feita ao completar 18 anos.



**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 JUNHO de 2022	
População total de Ueda: 154.003	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.836
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 729	No. de peruanos registrados em Ueda: 180
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 112	Nº. de chineses registrados em Ueda: 803

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

ウィークエンドリサイクル

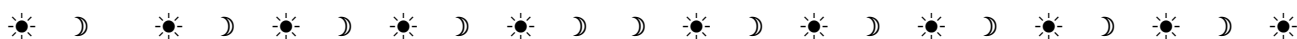
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/3282.html>

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

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

Dia	Bairro	Local	Endereço
16 Jul	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
23 Jul	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.



Hito Genki Machi
Kenko Plaza



Godo Chousha 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)

【7月】 Mês de julho

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
31						



Atendimento de 8h30min até 17h15min durante a semana, exceto terça-feira, que é fechada ao público. 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 toda 3ª feira. Não** poderá retirar os certificados nos dias 1, 5, 12, 19, 20, 26 de julho 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 no 2º andar do prédio Minami, que é o prédio anexo ao novo prédio da Prefeitura de 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.

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 29

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

➡ 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.

Para pessoas com mais de 60 anos de idade ou para quem tem doenças subjacentes com mais de 18 anos de idade, já estão sendo enviados cartões pelo correio para perguntar se o destinatário da carta tem ou não interesse em tomar a 4ª dose da vacina contra corona-vírus.

Quem recebeu o cartão e quer tomar a vacina, precisa enviar o cartão que recebeu respondido até o prazo indicado.

Responder o tipo de doença que tem.

Se não quiser receber a 4ª dose da vacina, não precisa enviar o cartão de volta.

Poderá reservar na 4ª dose uma vacina de outro fabricante diferente daquele que foi aplicado na 1ª e na 3ª 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 28 de junho 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 **17 de fevereiro de 2022.**

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 JULHO 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

Médicos de Plantão Domingo e feriados JULHO 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
3 Domingo	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
	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
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
10 Domingo	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
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kangaw a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
17 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Handa jūnkanki 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
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	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
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia	
18 Segunda	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
24 Domingo	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiw agi 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
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	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	
31 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
Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista	



Exames para bebês em Julho 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 agosto até 15 de setembro de 2021

⇒ Marque uma consulta para **JULHO 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	fevereiro de 2022	7 de Julho de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	setembro de 2021	29 de Julho de 2022		
1 ano e 6 meses	dezembro de 2020	5 de Julho de 2022		
7 meses	dezembro de 2021	21 de Julho de 2022		
3 anos	1 a 30 de junho de 2019	15 de Julho 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
10 meses	agosto / setembro de 2021	11 de Julho de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	dezembro de 2021	22 de Julho 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.



Teatro Nō em Ueda

城跡能

Venha assistir a um espetáculo com profissionais de primeira linha, apreciando o mundo fantástico que esta forma de teatro propicia aos espectadores.

Dia: 27 de agosto (sábado)

Horário: 13h30min às 16h

Local: Santomyuze Dai Hall

Peças que serão apresentadas:

1) Funa watashi muko

2) Ooeyama

Preço dos ingressos: Tipo S: 3,500 ienes

Tipo A: 3,000 ienes

Tipo B: 2,500 ienes



Ingressos estarão a venda a partir de 6 de julho (quarta-feira)

A partir das 10 horas, nos seguintes locais:

Kouryu Bunka Sports Ka (Prefeitura de Ueda, 4º andar)

Santomyuze (online e nos guichês)

Ueda Bunka Kaikan

Maruko Bunka Kaikan

Sanada Chuo Kouminkan

Antes da apresentação do teatro, haverá um curso em que os expectadores poderão participar.

Atenção: poderá haver mudanças na programação deste evento, de acordo com a situação do coronavírus na cidade.

Eventos relacionados:

Exposição de máscaras de teatro No

Período: 1 a 30 de agosto

Horário: 9 às 16h30min

Fechado nos dias 3 e 24 de agosto (quarta-feira)

Local: Shiritsu Hakubutsukan

Preço de admissão

adultos: 300 ienes

estudantes de faculdade e ensino médio: 200 ienes

alunos do ensino fundamental (primário e ginásial) 100 ienes

※ Portadores de deficiência e seu acompanhante : gratuito

※ Para quem adquiriu o ingresso para assistir ao teatro No: gratuito

Aula sobre o teatro No

Dia: 6 de agosto de 2022 (sábado) 10h às 12h

Local: Chuo Kouminkan

Número de vagas: primeiros 50 inscritos

Inscrições: a partir de 6 de julho, telefone para 75-2005, informado de todos os que irão participar, endereço, nome e telefone.



Rotina Diária Equilibrada , chave para o desenvolvimento da criança

子どもの体や脳の成長発達「生活リズム」を親子で整えよう

Ter um horário determinado para cada atividade diária é muito importante, sendo o fator principal para que a criança tenha um desenvolvimento físico e mental apropriado.

O Relógio Biológico desregulado é prejudicial à saúde, tanto dos bebês como de seus pais.

Após o nascimento do bebê, passados três meses, ele já sabe diferenciar o dia da noite.

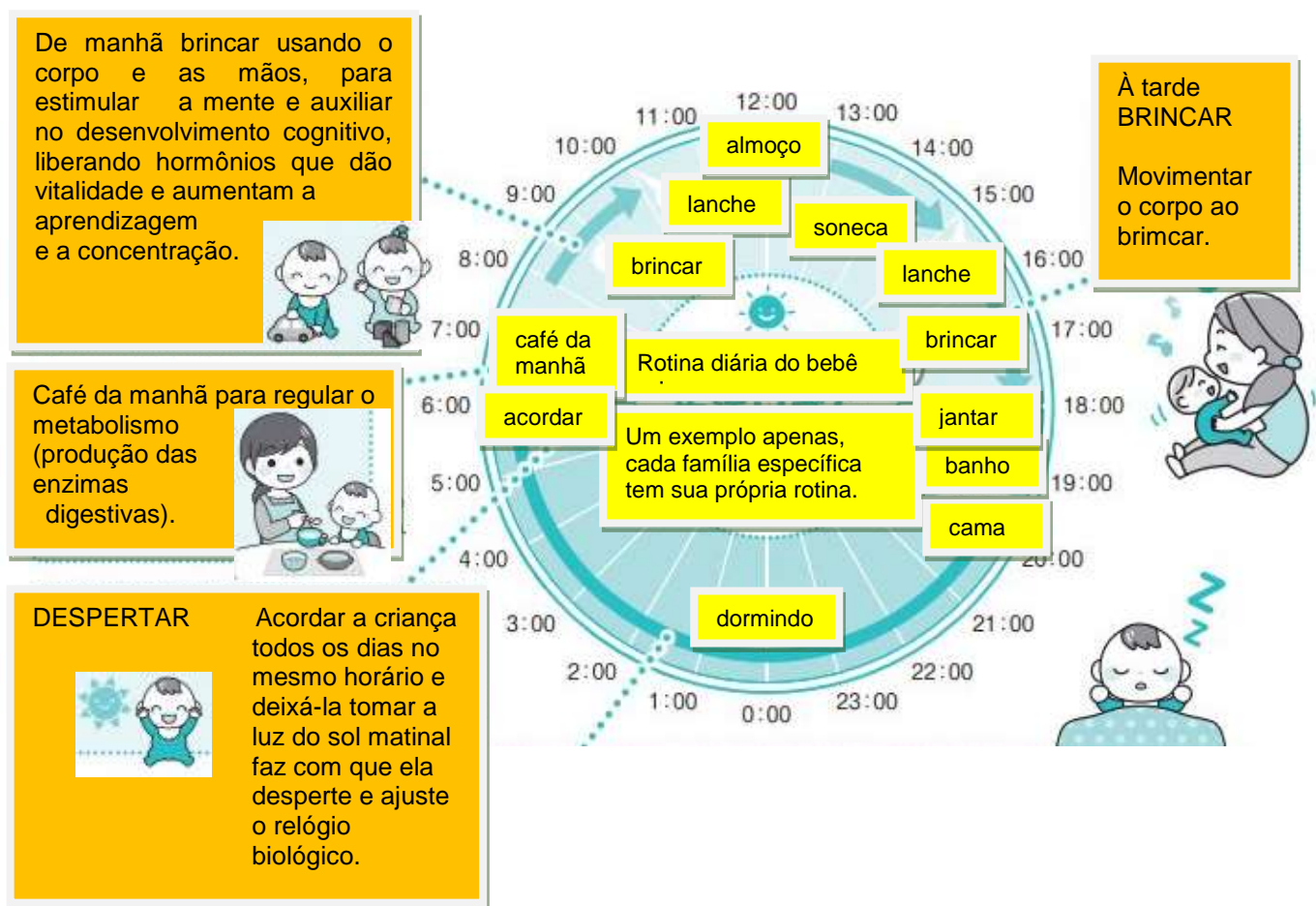
Acordar cedinho, alimentar-se, brincar bastante, tirar uma sonequinha, banhar-se e dormir...

Todos os dias, dia após dia vai formando a rotina diária da criança.

Este é o ritmo diário para os bebês e crianças pequenas.

Tendo uma boa rotina e estando acostumada a dormir cedo e a acordar cedo, a criança estará mais disposta e preparada para quando começar a frequentar a creche e a escola primária.

A alimentação balanceada, na hora certa, sem carência e sem excesso também ajudará na auto-estima da criança e confiança em si mesma.



Estas atividades diárias tão comuns e rotineiras que podemos até esquecer o quão são importantes para criar o futuro das crianças, para que tenham um dia de estudo ativo e recompensador.

SONO 🌱 O "hormônio do crescimento" é liberado no corpo a partir das 20h e atinge o pico 1h da manhã. Este hormônio é responsável por estimular o crescimento dos ossos e dos músculos.

🌱 O "hormônio" que faz com que tenhamos sono e que acalma as nossas emoções é liberado no corpo 15 a 16 horas depois de nosso contato com o sol da manhã.

ATENÇÃO ☆ À noite, o uso de luz elétrica e da televisão, o brilho da tela do celular, isto faz desabar o nosso relógio biológico. Ao se expor à luz, há a inibição da produção de melatonina, o hormônio do sono.

Outra dica importante: manter o ritmo também nos finais de semana. Ao acordar muito tarde no sábado e no domingo, será mais difícil voltar de novo à rotina de acordar cedo na segunda-feira.