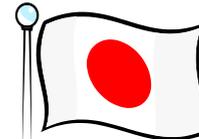


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年9月号



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 280 — Setembro 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>

## Inscrições – Casas públicas municipais de Ueda

市営住宅9月期入居者募集

**Período para inscrições :**  
**1 a 8 de setembro de 2022**

Horário: 8h30min às 17h15min

**Local para inscrições :**

Chiiki Jichi Center (Sub-prefeituras) de Maruko,  
Sanada e Takeshi (Sabisu Ka) ou na Prefeitura de  
Ueda (2º andar, Jutaku Ka).

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 setembro de 2022 são apenas os seguintes:

Chikumacho (4 vagas) 千曲町  
Uchibori (2 vagas) 内堀

Nakamaruko (3 vagas) 中丸子  
Nakamaruko Dai Ni (2 vagas) 中丸子  
Kamimaruko (2 vagas) 上丸子

Kami Nagase (1 vaga) 上長瀬  
Toya (1 vaga) 鳥屋  
Kami Torii (1 vaga) 上鳥居

Como a homepage está em japonês, tenha como referência como se escreve cada danchi em japonês.  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/life/1/13/55/>

Dia do sorteio que irá decidir quem poderá morar na casa pretendida: 16 de setembro (sexta-feira)  
Local do sorteio: Prefeitura de Ueda, 3º andar (na sala Kaigi Shitsu)

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



**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 AGOSTO de 2022	
População total de Ueda: 153.981	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.909
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 728	No. de peruanos registrados em Ueda: 184
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 109	Nº. de chineses registrados em Ueda: 814

## 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
3 Set	Yamaguchi	Tsuruya	Ueda 1221-1
	Kawanishi	Delicia	Koizumi 715-1
	Sanada	Seiyu	Sanada Motohara 614-1

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

Dia	Bairro	Local	Endereço
17 Set	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

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



## Consulta gratuita para estrangeiros 9 de setembro 10h às 15h

外国人のための無料相談会 9月9日(金) 10h ~ 15h

Local : Chuo Kouminkan Ueda, 2º andar 上田市中央公民館 2階 第1会議室

Na sala de reuniões Número 1 (Dai ichi Kaigishitsu)

Endereço: Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-3

Consultas confidenciais e gratuitas.

Poderá perguntar sobre divórcio ou dívidas (marcar um horário com o advogado).

Marcar um horário com advogado pelo telefone 026-219-3068 até o dia 31 de agosto de 2022.

Não é necessário marcar horário para as consultas a seguir:

Procedimentos da Imigração ou visto (com despachante)

Procedimentos oficiais na Prefeitura de Ueda (com funcionários da Prefeitura)

Consultas em 15 idiomas:

Português, chinês, Thai, Tagalog, Vietnamese, Indonesian, English, etc.

A tradução será simultânea por telefone para línguas em que não houver intérprete presente no local.

## 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)

### 【9月】 Mês de setembro

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	



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, 6, 13, 20, 21, 27, 28 de setembro 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, perdeu ou não trouxe um cartão válido de registro de carimbo ou teve o cartão com foto do my number cancelado, 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 certificado 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 o titular do cartão.

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-tosh/>

**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**:

Há também um outro telefone em que será cobrada a ligação local → 092-687-5289

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 31

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. Na 4ª dose, o questionário é em folha cor branca.

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 ou na 3ª dose.

Se já recebeu a carta do Dept. de Saúde da Cidade de Ueda com o questionário para a 4ª dose e o certificado com as datas de aplicação da 1ª, 2ª e 3ª dose, poderá agendar a data de aplicação da 4ª dose da vacina contra COVID-19 pelo telefone ou online (indicado abaixo).

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

Se já recebeu a carta da prefeitura avisando sobre a 3ª ou 4ª dose, já poderá fazer a reserva para o mês de setembro de 2022.

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>

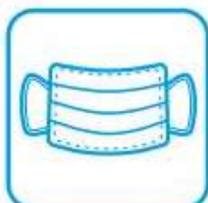
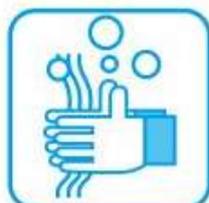
Já foram enviados o cupom de vacinação pelo correio para os seguintes casos:

Na data de 23 de agosto 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 3 de abril 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

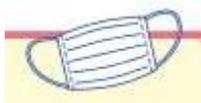
☆ **Estará aberto todos os dias de SETEMBRO de 2022, inclusive sáb., dom. e feriados** ☆

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, não espere a noite chegar.  
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\\_guidebookpdf.pdf](https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese_guidebookpdf.pdf)

## Médicos de Plantão Domingo e feriados SETEMBRO 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
4 Domingo	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
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	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
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
11 Domingo	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	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
	18 Domingo	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221
Muroga Shinryōjo		Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
Ootani Geka · Ganka		Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
Hashimoto lin		Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
Shioda Byōin		Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
Ootani Geka · Ganka		Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
Asamura Jibi inkō ka Clinic		Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
19 Segunda	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
23 Sexta	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
25 Domingo	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nishindō 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

Caderneta de descontos para crianças Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō

福祉医療費受給者証

Toda vez que levar a criança ao médico, levar além do cartão do seguro de saúde, esta caderneta azul clara, para que possa pagar até 500 ienes.

Sem o cartão, não haverá desconto.



# Exames para bebês em Setembro 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 outubro até 15 de novembro de 2021

⇒ Marque uma consulta para **SETEMBRO 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 da região central 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, sexta (9h e 16h) . Sáb e dom (9h)
Ueda Byoin	Chuo 1-3-3	TEL 22-3580	Seg, quarta (14h30min até 15h30min)
Koda Clinic	Koaso 1833	TEL 38-3065	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL 71-6171	Ter, quinta, sexta (14h até 14h30min)
Sasaki Shonika lin	Tokiw aqi 5-1-19	TEL 27-7700	Segunda a Sexta (a partir de 14h30min)
Suqiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	TEL 26-8200	Segunda-feira (15h às 16h)
Hori Kodomo Clinic	Nakanojo 800-5	TEL 23-5566	Ter, qua, qui,sexta (de manhã)
Miyasaka Naika Shonika lin	Tokida 2-5-3	TEL 22-0759	Terça, quinta, sexta (15h). Quarta-feira (13h)
Murakami lin	Ote 1-2-6	TEL 22-3740	Segunda a sexta (9h às 11h30min)
Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu 351-1	TEL 26-8181	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL 24-1222	Recepção: de manhã (até 11h), de tarde (até 17h) Não atende nem nas quintas e nem nas sexta-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	abril de 2022	1 de Setembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	novembro de 2021	30 de Setembro de 2022		
1 ano e 6 meses	fevereiro de 2021	6 de Setembro de 2022		
7 meses	fevereiro de 2022	15 de Setembro de 2022		
3 anos	1 de julho a 31 de agosto de 2019	9 de Setembro 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	outubro / novembro de 2021	5 de Setembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	fevereiro de 2022	27 de Setembro de 2022		
3 anos	junho / julho / agosto de 2019	13 de Setembro 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.



# Festa Italiana de UEDA

上田市イタリア文化交流フェア

Concerto Italiano Dias 1 de outubro e 2 de outubro

Local: Santomyuze

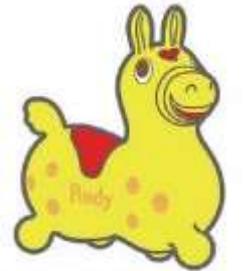
Ingressos: à venda a partir de 23 de agosto, 10:00

No dia 1º de outubro, haverá a participação da Escola de Ballet Hakucho

No dia 2 de outubro, haverá a participação da Companhia de Jazz Dance Segawa Mina.

Preço dos ingressos: 500 ienes para crianças e adultos

Crianças em idade pré-escolar podem entrar de graça.



© LEDRAPLASTIC JAMMY

Madonnaro - Arte feita no chão

Venha brincar com o cavalinho de brinquedo Rody  
Com inscrição adiantada poderá participar da Yoga com Rody.



水井友仁



すみちえる

Haverá a exposição de painéis do Rody e atividades de colorir os desenhos do Rody.  
Pagando a taxa referente aos materiais, poderá fazer um distintivo/broche decorativo ("badge") com os desenhos do Rody que estão disponíveis no local, poderá utilizar o desenho que coloriu na atividade ou trazer de casa uma ilustração preferida para fazer o seu próprio distintivo.

Barracas com comeres e bebidas (Mercato & Kitchen car)



Arco com balões coloridos para tirar fotos



Exposição de painéis com belas paisagens da Itália.



## Cuidados com o coronavírus para quem está passando a quarentena em casa

- ✿ Meça a temperatura e acompanhe bem como está o estado de saúde do paciente.
- ✿ Se o estado de saúde piorar ou precisar de remédios, ligue para o hospital em que foi diagnosticado.
- ✿ Se perder a consciência, tiver convulsões ou outros estados graves, telefonar para 119 avisando que é emergência e que está com coronavírus.
- ✿ Deverá ficar em quarentena em casa por 10 dias. Se por exemplo os sintomas aparecerem no dia 1, deverá ficar em casa até o dia 11.
- ✿ Após desaparecerem os sintomas, ficar ainda por 72 horas em isolamento.
- ✿ Não sair de casa durante os 10 dias de isolamento.
- ✿ Dentro de casa, ficar em um aposento separado das outras pessoas da família.
- ✿ Fazer as refeições dentro do quarto e evitar sair de lá para os outros aposentos da casa.
- ✿ Após o uso do banheiro pelo paciente, desinfetar com álcool.
- ✿ Ao sair do quarto de isolamento, usar máscara, mesmo dentro de casa.
- ✿ Areje a casa com frequência, lave as mãos com sabonete e depois aplique desinfetante.
- ✿ Os lenços de papel que usar para limpar o nariz, jogue em um lixo com tampa.

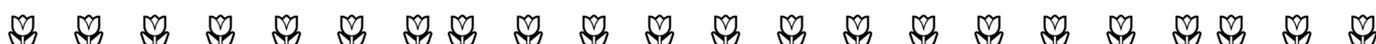
## Desfile de samurais nas ruas de Maruko

Dia: 23 de outubro de 2022

Horário: 10h30min às 14h

Local: Centro Comercial de Kami Maruko

Está confirmada a presença de três atores da atual telenovela tradicional da televisão japonesa, "Os 13 Senhores feudais de Kamakura".



# 10 minutos de movimento ou de alongamento

今より 10 分多く体を動かそう！

Exemplo da pessoa da foto abaixo: "Meus problemas para ficar em forma praticando algum movimento físico".



" Eu sinto que estou sedentário, não tenho atividades físicas, nem tenho tempo para isso. Minha atividade física é a ginástica guiada pelo rádio que faço de manhã e os 15 minutos que caminho até o trabalho. Eu machuquei o joelho algum tempo atrás. Atualmente o que tem me incomodando é a tensão acumulada nos ombros."

Resposta da Instrutora de Saúde e Esportes:

Se tiver uma cadeira, uma mesa, degraus de escada, uma parede, um piso.

Estes serão nossos aliados para movimentarmos partes do corpo que deixamos normalmente em estado estacionário. Tudo muito simples e rápido. Se tiver muita dor, não force e peça

conselho ao seu médico sobre quais exercícios são adequados ao seu caso. Movimentar os ombros para trás, ficar na ponta dos pés, empurrar a parede são atividades explicadas nos exemplos abaixo:



Coloque os dedos e as costas das mãos apoiadas no seu ombro.

1) Movimento o cotovelo devagar, como se estivesse desenhando um círculo.

2) Vá ampliando aos poucos o tamanho do círculo que está movimentando.



Este exercício poderá ser feito em casa por exemplo, quando estiver na cozinha, vendo TV ou falando ao telefone.

1) Afaste um pouco os pés um do outro.

2) Levante ao mesmo tempo os dois calcanhares e fique apoiado na ponta dos pés.

3) Conte até 2 e apoie os calcanhares de novo no chão.

4) Repetir o movimento.

Este exercício é indicado para quem sente um pouco de dor no joelho.

1) Coloque uma perna para trás, afastando bem.

2) Aponte o dedão para a frente e mantenha o calcanhar e a sola do pé apoiada no chão.

3) Ao mesmo tempo em que alonga a perna de trás, vá dobrando o joelho da perna que está na frente, bem devagar.

Bom para melhorar a postura.

Bom para aliviar a dor nos ombros.

Bom para prevenir a dor e a tensão acumulada nos ombros.

Bom para prevenção de quedas.

Bom para evitar inchaço.

Bom para combater friagem.

Bom para melhora o tônus muscular da região da canela.

## Kenkō Plaza

Seção de Saúde da Prefeitura de Ueda

Neste edifício há as seções da Prefeitura de Ueda relacionadas à saúde, vacinação e exames periódicos das crianças.  
Poderá fazer consultas sobre atraso no desenvolvimento e da fala.  
*A seção de creches também fica no 1º andar (andar térreo).*  
O Wakutin Passport também é emitido aqui.



## Godo Chosha

Local para inscrições de casas da Província

No prédio do Godo Chosha poderá fazer consultas referentes a impostos de carros de placa branca (carros que não são do tipo KEI) e no prédio de 2 andares ao lado, pode fazer inscrições para casas públicas da Província de Nagano, quando estiver no período para inscrições, que ocorrem várias vezes ao ano.



### Hito Machi Genki · Kenkō Plaza Ueda

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39

Telefone: 0268-23-8244

Horário: 8h30min às 17h15min

### Gōdō Chōsha de Ueda

上田合同庁舎

〒386-8555 Ueda Shi, Zaimokucho 1-2-6

Telefone: 0268-23-1260

Horário: 8h30min às 17h15min



Comprovante de imunização para viagens (Wakutin Passport) ワクチンパスポート

Para solicitar o comprovante de imunização contra COVID-19 (Wakutin Passport), leve o comprovante de que já tomou as vacinas contra COVID-19 e também o seu passaporte no Kenko Plaza Ueda.

Se for viajar, peça com antecedência o seu Wakutin Passport .



### 2ª via do cupom para ser vacinado contra o COVID-19

Quem precisar de reemissão de cupom para vacina → 新型コロナワクチン接種券の再発行  
Se você quer marcar um dia para ser vacinado contra o COVID-19 mas perdeu o envelope com o cupom de vacinação, peça a reemissão do cupom de vacinação no Kenko Plaza.