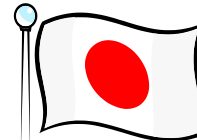


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和5年1月号



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 284 — Janeiro de 2023  
Ano 25 — Tiragem: 450



**Feliz Ano Novo !** 

明けましておめでとうございます

Que todos os lares recebam muitas dádivas de saúde e de prosperidade!

Que o ano de 2023, o ano do coelho, possa trazer a todos um ano pleno de realizações.

Todas as atividades e esforços visando ao progresso e boas obras trazem boas recompensas.

A Cidade de Ueda tem as quatro estações do ano bem diferenciadas, todas com suas atrações.

Durante os meses mais frios do ano, o céu fica repleto de estrelas e os picos das montanhas ficam cobertos de neve. Após a correria do fim do ano, alguns momentos de tranquilidade são bem-vindos.



**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.



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>

## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º DEZEMBRO de 2022

População total de Ueda: 153.692	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.983
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 723	No. de peruanos registrados em Ueda: 186
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 422	Nº. de chineses registrados em Ueda: 855

**Coleta de lixos recicláveis**  
**10h às 12h (Weekend recycle)**

ウィークエンドリサイクル

**7** de janeiro  
 Yaofuku (Kosato)  
 A Coop (Shioda)

**14** de janeiro  
 Seiyu (Ueda Higashi)  
 BIG (Kabatake)  
 JA (Takeshi)

**21** de janeiro  
 Valor (Akiwa)  
 Tsuruya (Kabatake)  
 Tsuruya (Maruko)

**28** de janeiro  
 Tsuruya (Yamaguchi)  
 Delicia (Kawanishi)  
 Seiyu (Sanada)

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

**Biblioteca Joho Library**  
**(4º andar do Paleo Bldg)**

上田情報ライブラリー4階

**【1月】 Mês de janeiro**

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				



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

Horário de emissão de certificados

Atenção: há casos em que os certificados não podem ser emitidos. Por exemplo, não há certificado de renda, se não declarou a renda. Se necessitar, compareça à Prefeitura de Ueda nos dias normais de atendimento.

Durante a semana : 10 da manhã até 7 da noite  
Sábados e domingos: 10 da manhã até 6 da tarde.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/jlib-tosho>

**Favor colaborar com a limpeza da neve das calçadas**

冬季の道路交通の安全を確保するために道路の除雪作業にご協力ください



A Cidade de Ueda providencia a retirada de neve das vias principais e caminhos das montanhas da cidade. Nas ruas e caminhos restantes, a colaboração dos moradores é de extrema importância para manter as vias transitáveis após o acúmulo da neve, para garantir a livre passagem dos pedestres com comodidade e maior segurança.

Se a neve acumular com uma altura de 10 cm ou mais, favor retirar a neve da calçada na frente da sua casa.

Atenção: ao limpar a neve cuidado com a sua segurança e com a das pessoas em redor.

A neve é escorregadia quando vira gelo.

Cuidado ao dirigir e ao caminhar. Mesmo que não haja neve acumulada, uma fina camada de gelo pode causar tombos e acidentes.

# Agora a Cidade de Ueda está no LINE

上田市公式 LINE の利用は 3 ステップで完了！

Em 3 passos, poderá fazer parte do grupo de amigos da Cidade de Ueda.

1º Para instalar o LINE.



2º Para registrar-se no grupo da Cidade de Ueda.



3º Para escolher o tipo de informações que deseja receber.

Toque na tela em cima das letras para iniciar a seleção.

受診設定

Checar os quadradinhos dos assuntos em que tem interesse

防災

Relativos a desastres como terremotos, etc.

<input type="checkbox"/> 防災
Enchentes, avenidas interditadas, etc.
<input type="checkbox"/> 火災
Incêndio e pessoas desaparecidas
<input type="checkbox"/> 生活安全
Golpes, pessoas suspeitas, altas temperaturas, etc.
<input type="checkbox"/> 子育て
Criação de crianças
<input type="checkbox"/> イベント
Eventos em geral
<input type="checkbox"/> 農産物等被害注意報
Geadas, etc.
<input type="checkbox"/> 丸子・真田・武石 地域の情報
Informações de Maruko, Sanada e Takeshi
<input type="checkbox"/> 行政情報ピックアップ
Coronavírus e outros assuntos.

Responder a faixa de idade

- 10 代以下 Até 19 anos
- 20 代 20 a 29 anos
- 30 代 30 a 39 anos
- 40 代 40 a 49 anos
- 50 代 50 a 59 anos
- 60 代 60 a 69 anos
- 70 代以上 70 anos ou mais

Responder a região em que mora

- 上田地域 Ueda
- 丸子地域 Maruko
- 真田地域 Sanada
- 武石地域 Takeshi
- 長野県内 Na Província de Nagano
- 長野県外 Fora da Província de Nagano

Toçar no quadradinho na frente das letras  同意する significando que aceita as regras de utilização.

Toque em cima de 回答する para enviar os dados.

# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 35

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 em japonês devidamente preenchido.

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



Se já recebeu a carta da prefeitura avisando sobre a 3ª, 4ª ou 5ª dose, já poderá fazer a reserva para o mês de dezembro de 2022.

Para fazer a reserva online pelo celular ou computador, utilize o código QR ao lado ou o seguinte endereço eletrônico. <https://gvi-reserve.azurewebsites.net/ueda/reservetop>



Nesta estação fria do ano, está aumentando o número de casos de COVID-19

冬季を迎え、陽性者が激増しています！

Além dos casos de COVID-19, durante o inverno aumentam também os casos de gripe influenza e de acidente vascular cerebral.

As instituições médicas ficam sobrecarregadas e para que os pacientes possam ser atendidos a contento, cada morador que toma as medidas de prevenção para evitar o COVID-19 está contribuindo para evitar a chegada a um ponto em que seja necessário fazer triagem para o tratamento e que vidas que poderiam ser salvas sejam perdidas.

O maior cuidado deverá ser tomado por maiores de 65 anos, pois nesta faixa de idade há uma tendência a que os casos sejam de internação e com complicações.

Outras pessoas que devem estar atentas e evitar ao máximo a contaminação com COVID-19.

Pessoas com enfermidades graves  
Pessoas com doenças subjacentes  
Grávidas  
Crianças em idade pré-escolar



## Medidas de prevenção básicas

Mesmo nos ambientes externos, se estiver cerca de 2 metros e estiver conversando com alguém, utilizar uma máscara cirúrgica feita de TNT (veja imagem acima) .É o tipo de máscara mais usada e vendida normalmente nos supermercados e farmácias.

Lavar as mãos, usar álcool para desinfecção das mãos, arejar os ambientes e evitar proximidade com outras pessoas, evitar ambientes com muitas pessoas e evitar estar em espaços fechados sem boa circulação de ar.

# Espectáculo de artes circenses e malabarismo da China

ホストタウン上田 中国文化公演会

ながの電子申請  
(中国文化公演会)



※申込時にメールアドレスが必要です。

Dia: 29 de janeiro de 2023 (domingo)  
Hora: 13h30min às 14h30min (aberto a partir de meio-dia e meia)  
Local: Santomyuze Ueda, na sala Dai Hall  
Número de ingressos: 1.276

Inscrições: 9 horas do dia 23 de dezembro de 2022 até 10 de janeiro de 2023  
As inscrições poderão ser serão encerradas antes da data final, assim que for atingido o número limite de espectadores.



Veja acima o código QR que dá acesso a página eletrônica de inscrição. É necessário ter um e-mail (correio eletrônico) para que possa fazer a inscrição.

A mesma pessoa só poderá fazer a inscrição apenas uma vez.

A cada vez poderá fazer a inscrição para até 4 pessoas.

Todas as cadeiras são numeradas. Os organizadores do evento irão decidir cada assento e enviarão o ingresso pelo correio em meados do mês de janeiro.

Mais informações: Kouryu Bunka Supotsu Ka, tel: 0268-75-2005



## Patrimônio Cultural Nacional Parte 18

Saikouji Amidadou 西光寺阿弥陀堂

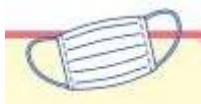
日本遺産

信州上田  
塩田平

Endereço:  
Cidade de Ueda  
Fujiyama 3036



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Kouryu Bunka Supotsu Ka, telefone 0268-75-2005



## 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 aos sábados, domingos e feriados.

**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

★ **Janeiro de 2023**★ Fechado em 1 de janeiro. Fechado em 3 de janeiro. Abre no dia 2. ★

☆ **Dia 4 até dia 31 aberto todos os dias** ☆

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

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

Crianças até 15 anos, levar também a caderneta Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a ter desconto no valor do pagamento. Vide imagem ao lado.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou a embalagem do remédio, para informar qual o nome do remédio que usa.

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

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

Tecla assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 0263-34-8000

Leituras para que os adultos saibam como prevenir acidentes domésticos e sobre emergências.

<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 JANEIRO de 2023 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
1 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	Pediatria
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	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
2 Segunda	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	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
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
3 Terça	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
	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
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
8 Domingo	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
9 Segunda	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
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
	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
15 Domingo	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
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. int. e dermatologista
22 Domingo	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	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	Akiw a 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
29 Domingo	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
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Ashizawa Naika lin	(芳田) Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
29 Domingo	Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 800-5	0268-23-5566	Pediatria
	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
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia

## Kenkō Plaza

Neste edifício há as seções da Prefeitura de Ueda relacionadas à saúde de adultos e crianças, vacinação e exames periódicos das crianças.

Poderá fazer consultas sobre atraso no desenvolvimento e da fala.

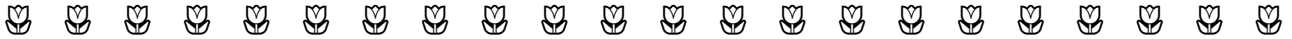
**A seção de creches (Hoikuka) fica no 1º andar (andar térreo).**

O Wakutin Passport e a 2ª via da carta para receber a vacina contra COVID-19 também é emitido neste prédio.



Telefone do Kenko Plaza: 0268-23-8244

Horário: 8h30min às 17h15min



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

Se for viajar para o exterior, peça com antecedência o seu Atestado de Vacinação (sesshu shoumeisho).

No fim do ano, aumentam os pedidos, portanto peça o pedido com 1 semana de antecedência.

O que irá precisar para solicitar o comprovante de vacina para a viagem.

- 1) Formulário preenchido com seus dados pessoais  
O formulário está disponível na seguinte homepage da Cidade de Ueda  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/42397.pdf>
- 2) Cópia da página do passaporte o nome e o número do passaporte
- 3) Cópia do Zairyu Card com o seu endereço atual
- 4) Cópia dos comprovantes das doses vacinas contra coronavírus.
- 5) Envelope-resposta com nome, endereço e selo postal de 84 ienes.

O endereço para o qual deverá enviar o formulário e as cópias necessárias é o seguinte.

〒386-0012  
Nagano-Ken, Ueda-Shi, Chuo 6-5-39  
Hito Machi Genki · Kenko Plaza Ueda

Ueda Shi Shingata Corona Virus  
Kansensho Taisaku Shitsu  
Wakutin Tanto

〒386-0012  
長野県 上田市 中央 6-5-39  
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田市新型コロナウイルス感染症対策室  
ワクチン担当

### 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.

### Telefones (em japonês) para reservas da vacina ou reemissão de cupom de vacina

0570-079-567      0268-75-7181

### Quem foi contaminado pelo coronavírus

Se tiver passado o período do isolamento e tratamento e retornou a um bom estado de saúde, poderá receber a próxima dose da vacina contra coronavírus, em qualquer momento. Se tiver dúvidas ou outras condições médicas, consulte um médico para receber orientações apropriadas ao seu caso específico.



# Exames para bebês em Janeiro de 2023 (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 fevereiro até 15 de março de 2022

⇒ Marque uma consulta para **JANEIRO de 2023** 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	Tokiwa 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 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	Mês que o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	agosto de 2022	12 de Janeiro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	março de 2022	27 de Janeiro de 2023		
1 ano e 6 meses	junho de 2021	10 de Janeiro de 2023		
7 meses	junho de 2022	19 de Janeiro de 2023		
3 anos	1 até 31 de dez. de 2019	20 de Janeiro de 2023		
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	Mês que o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
10 meses	fevereiro / março de 2022	13 de Janeiro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	junho de 2022	26 de Janeiro de 2023		
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.	

❁ 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.**

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.



**Carta da Prefeitura de Ueda com documentos para a 3ª, 4ª ou 5ª dose contra coronavírus**



新型コロナウイルスワクチン接種券在中

Detalhes das letras escritas no envelope contendo o cupom de vacinação e o questionário médico.

Antes de preencher o questionário, leia as explicações sobre efeitos adversos da vacina contra COVID-19.

“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)

No dia da vacinação, levar:

- 1) a folha com o questionário médico preenchido.
- 2) a folha do comprovante de que já tomou no mínimo duas doses da vacina. Estas duas folhas estão juntas dentro do envelope. Levá-las assim mesmo, sem destacar.
- 3) Um documento com foto (zairyu card, carta de motorista japonesa, passaporte, etc.).
- 4) Quem toma remédios, levar a caderneta da farmácia.

## Recolhimento lixos e de fossas sépticas durante o feriado de fim de ano

O recolhimento de dejetos do esgoto (fossa) será interrompido durante o feriado de final e início de ano, entre os dias 29 de dezembro e 3 de janeiro.

Data	Coleta de lixo	Clean Center	Fossa séptica
28 de dezembro	Funciona normalmente	Funciona normalmente	Funciona normalmente
29 de dezembro			Funciona normalmente
30 de dezembro			Funciona normalmente
31 de dezembro	Feriado	Feriado	Feriado
1 de janeiro			
2 de janeiro			
3 de janeiro			
4 de janeiro	Funciona normalmente	Funciona normalmente	Funciona normalmente

Para obter mais informações: Seikatsu Kankyō Ka, telefone 0268-23-5120



### Aviso de Interrupção Temporária de Emissão de certificados コンビニ交付を休止します

Por motivo de manutenção do sistema, a emissão do Atestado de moradia e Atestado de carimbo utilizando o My Number Card nas lojas de conveniência será impossibilitada nos dias 18, 25 e 31 de janeiro de 2023.

Locais em que haverá a interrupção temporária dos serviços:

Lojas AEON, Lojas de conveniência Seven Eleven, Family Mart, Lawson.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shiminka, tel. 23-5334



### Auxílio da Província de Nagano para famílias isentas de imposto residencial

Para compensar o aumento de gastos com eletricidade, gás e alimentos, famílias que ficaram fora da ajuda nacional e que atendam aos requisitos abaixo, poderão receber 30.000 ienes por família.

Condições:

Caso 1) Famílias isentas do pagamento do imposto de moradia

Caso 2) Famílias que por motivos alheios à sua vontade, tiveram um decréscimo inesperado nos rendimentos durante o Ano Reiwa 4 (2022) e que após passarem por uma avaliação, tenham sido reconhecidas como estarem no mesmo patamar de famílias do Caso 1 acima descrito.

Valor da ajuda: 30,000 ienes

Como fazer o pedido:

Para as famílias do Caso 1, como regra geral, já foram enviados os envelopes contendo o documento para que confirmem o pedido da ajuda.

Conferir, preencher se for necessário e enviá-lo de volta pelo correio.



市ホームページ

Para as famílias do Caso 2, é necessário fazer o requerimento para que seja avaliado.

Detalhes disponíveis na homepage indicada pelo código QR ao ao lado.

Prefeitura de Ueda, Seção Fukushi Ka, tel. 0268-75-1365

# Prepare-se com antecedência para em caso de apresentar uma febre repentina

発熱などの体調不良時に備えて、早めに購入しておきましょう


Tenha já em casa o remédio para aliviar a dor e para abaixar a febre.

Tenha em casa já preparado um termômetro que funcione para medir a febre.

Alimentos e o que for necessário para ficar dentro de casa por 5 a 7 dias.

A qualquer momento em que sentir-se mal procure assistência rapidamente.

Veja abaixo alguns telefones úteis em caso de necessidade.

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus,  telefone antes de ir algum hospital/clínica.

Se você não frequenta nenhuma clínica, se não sabe onde procurar ajuda, ligue para o serviço de aconselhamento do Ueda Hokenjo pelo telefone 0268-25-7178, que lhe fornecerá informações sobre qual clínica poderá se dirigir para ser atendido.

