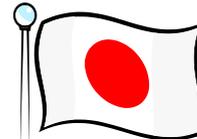


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年12月号



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 283 — Dezembro de 2022  
Ano 24 — Tiragem: 450



## Inscrições para casas públicas de Ueda

市営住宅入居者を募集します

Inscrições: 1 a 8 de dezembro de 2022  
Horário: 8h30 às 17h15

Local para retirada e entrega de formulários de inscrição:

Local de inscrições	Seção
Prefeitura de Ueda	Jutaku Ka
Chiiki Jichi Center de Maruko	Service Ka
Chiiki Jichi Center de Sanada	Service Ka
Chiiki Jichi Center de Takeshi	Service Ka

Nome do Condomínio	Nº de vagas
Chikuma Cho	1
Uchibori	2
Naka Maruko	3
Kami Maruko	2
Torii	1
Kami Torii	1

Para ver a planta e localização dos apartamentos consulte a homepage abaixo  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/life/1/13/55/> ou acesse o QR Code ao lado.



Dia do sorteio: 16 de dezembro, na sala de reuniões do 3º andar da Prefeitura de Ueda.

Famílias mononucleares, idosos ou portadores de deficiência, entre outras condições, tem prioridade para participar do sorteio, mas não é garantido o ingresso nas moradias.

**Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção de moradias (Jutaku Ka) TEL. 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.



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 NOVEMBRO de 2022	
População total de Ueda: 153.871	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.998
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 723	No. de peruanos registrados em Ueda: 186
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 421	Nº. de chineses registrados em Ueda: 850

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

ウィークエンドリサイクル

3 de dezembro

Tsuruya (Yamaguchi)  
Delicia (Kawanishi)  
Seiyu (Sanada)

10 de dezembro

Valor (Akiwa)  
Tsuruya (Kabatake)  
Tsuruya (Maruko)

17 de dezembro

Yaofuku (Kosato)  
A Coop (Shioda)

24 de dezembro

Seiyu (Ueda Higashi)  
BIG (Kabatake)  
JA (Takeshi)

<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

### 【12月】 Mês de dezembro

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



### Jōhō Library

〒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.

Fechada todas as terças-feiras. Vide calendário acima.  
Em dezembro fechará nos dias 1, 6, 13, 20, 27, 28, 29, 30, 31.



# A importância de cuidar dos dentes desde a Primeira Dentição

歯の健康づくり～みんなで乳歯を守りましょう

Todos da família precisam estar enpenhados na tarefa de proteger os dentinhos de leite das crianças. Uma vez que a cárie aparece, não há como fazer com que a parte afetada seja regenerada, só resta a alternativa de cobrir a parte que foi afetada.

① A cárie é também transmitida de pessoa a pessoa através do uso de utensílios de uso em comum, portanto não compartilhe copos e talheres com as crianças com muita frequência.

② Tenha horários fixos para as refeições

Se comer muitos doces durante o dia, estará por mais tempo sujeito à ação dos ácidos.

O motivo para não comer doces e sucos é porque os dentes são afetados por ácidos.

O açúcar das balas e sucos, através da ação da saliva, são transformados em ácidos, que atacam o esmalte dos dentes.

③ Escove os dentes das crianças antes de dormir à noite. A saliva protege os dentes que estão limpos, mas é reduzida a quantidade de saliva durante o sono. Escove bem os dentes de cima e também a parte de trás dos dentes.

Esta limpeza dos dentes antes de dormir é muito importante.



## Exame para a prevenção do câncer

がん検診を受けませんか



É importante que a detecção do câncer seja feita o mais rápido possível.

Fazer os testes de detecção todos os anos, ajuda a descobrir o câncer ainda nos estágios iniciais.

**Atenção:** alguns pacientes poderão não participar dos exames por estarem amamentando, por já apresentarem sintomas ou por já estarem recebendo tratamento médico.

Exame	Idade	Período	Custo do exame
Ultrassom Câncer de mama	30 até 39 anos	Ano que vem em julho e agosto	1,000 ienes
Mamografia Câncer de mama	40 anos em diante nos anos pares de idade ※1	outubro a fevereiro	1,300 ienes
Câncer do útero	20 anos em diante nos anos pares de idade ※1	maio a fevereiro	1,200 ienes

O exame de câncer de mama já foi encerrado para o ano de 2020 (Reiwa 4). Faça a inscrição nos primeiros meses de 2023, quando chegar na sua residência, o envelope verde com o formulário.

※1 No ano em que fizer 24 anos por exemplo, no período entre abril deste ano e março do ano que vem. Como a idade 24 termina em 4 e é um número par, se fizer aniversário de 24 anos após abril, até março do próximo ano, poderá pedir para fazer o exame de saúde.

Todos os anos é enviado um envelope verde para marcar com um círculo os exames que pretende fazer e depois chega em casa um cartão postal com mais detalhes. Já nesta folha só haverá espaço para colocar um círculo nos exames disponíveis para este ano, de acordo com a idade e se a idade do próximo aniversário será par ou ímpar.

Se tiver alguma dúvida, entrar em contato.

Estes exames são para todas as moradoras de Ueda, independentemente do tipo de seguro de saúde.

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

# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 34

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>

## Início da vacinação de crianças de 6 meses até 4 anos

A fabricante desta vacina a ser aplicada será a Pfizer.

Serão enviadas cartas contendo mais explicações para os endereços de pessoas com crianças dentro desta faixa etária e que são consideradas como sendo elegíveis para receber esta vacina.



## IMPORTANTE! Para quem ainda não recebeu nenhuma dose da vacina contra coronavírus.

Se ainda não recebeu nenhuma dose das vacinas contra coronavírus e agora está interessado em receber a nova vacina adaptada à variante ômicron, deverá primeiro agendar e receber a 1ª e a 2ª dose da vacina nos meses de novembro e dezembro de 2022, pois a vacinação está prevista para terminar em março de 2023. (É necessário 3 meses de espera após a 2ª dose para que possa receber a 3ª dose).

## Vacina adaptada à variante ômicron

Pela informação disponível atualmente (novembro de 2022), será aplicada uma dose apenas contra a variante ômicron. Se já tomou uma dose, não poderá receber outra, a não ser que haja decisão em contrário pelas autoridades nacionais competentes.

Não há vacina adaptada à variante ômicron na 1ª e 2ª dose, só na 3ª dose em diante. Vide tabela abaixo.

### **O tempo de espera até a próxima dose foi diminuído para 3 meses.**

Se desde a 2ª, 3ª ou 4ª dose da vacina original contra o coronavírus já se passaram 3 meses, estará recebendo em breve o envelope da Prefeitura de Ueda com o cupom de vacinação para a dose da vacina já adaptada à variante ômicron.

Na tabela abaixo, o símbolo X significa que não é possível, o círculo indica que é possível.

Vacina adaptada à variante ômicron	1a, 2a dose	3a, 4a ou 5a dose	
		mais de 12 anos	mais de 18 anos
Pfizer	X	○	○
Moderna	X	X	○

A vacina adaptada à variante ômicron só está disponível da 3ª dose em diante.

A vacina da fabricante Moderna só está disponível para maiores de 18 anos.

**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.



## 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 aos sábados, domingos e feriados. Fecha nos feriados de Obon em agosto e de Ano Novo e dezembro e 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

★Em Dezembro de 2022, **fechado no dia 31 apenas. Aberto de 1 a 30 de Dezembro** ★

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

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) 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  
Tecele 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)

## 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 Dezembro 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 janeiro até 15 de fevereiro de 2022

⇒ Marque uma consulta para **DEZEMBRO 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	Tokiwagi 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	Mês que o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	julho de 2022	1 de Dezembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	fevereiro de 2022	16 de Dezembro de 2022		
1 ano e 6 meses	maio de 2021	6 de Dezembro de 2022		
7 meses	maio de 2022	15 de Dezembro de 2022		
3 anos	1 até 30 de nov. de 2019	9 de Dezembro 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	Mês que o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	julho / agosto de 2022	8 de Dezembro de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	abril / maio de 2021	16 de Dezembro de 2022		
7 meses	maio de 2022	22 de Dezembro de 2022		
3 anos	setembro / out. / novembro de 2019	20 de Dezembro 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.



## Médicos de Plantão Domingo e feriados DEZEMBRO 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	Ikedo 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
	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
11 Domingo	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
	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
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	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	Medicina interna
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	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
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
25 Domingo	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	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	Pediatria
30 Sexta	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
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
31 Sábado	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.



## Rinque de Patinação no gelo do Parque "Shimin no Mori" 市民の森スケート場がオープンします

Todos os anos, muitos visitantes utilizam esta pista de gelo.

Período aberto ao público: 17 de dezembro até 5 de fevereiro

**Fechado** nos dias 31 de dezembro e 1 de janeiro

Horário: 9h às 16h30min (poderá entrar até as 16h)

Local: Shimin no mori, na pista de patinação (スケート場)

Endereço: Ueda-shi, Yoshida (芳田)3780-85



**Dias de entrada  
gratuita para todos**

17 de dezembro

18 de dezembro

5 de fevereiro

Faixa etária	Preço do ingresso	Com cupom de desconto	Empréstimo de patins
A partir de 15 anos	760 ienes	760 → 560	400 ienes para todas as idades, cobrado também nos dias de entrada gratuita
Até 14 anos	300 ienes	300 → 100	
Até 5 anos	entra de graça	entra de graça	
Só para ficar observando	Preço do ingresso	Com cupom de desconto	
Mais de 5 anos	300 ienes	O preço não é alterado para observadores, mesmo que traga o cupom de desconto.	

### Festival de Patinação (no dia 18 de dezembro de 2022)

Em um dos dias de entrada gratuito, na parte da manhã, haverá um evento com **entrada permitida apenas para aqueles que fizeram a inscrição antecipada pela internet.**

**Programação:** haverá instruções dos atletas sobre como melhorar o estilo de patinação no gelo.

#### Período de inscrições

25 de novembro até 2 de dezembro, até acabarem as vagas. Número de vagas: 150 primeiros inscritos  
No ano passado, separaram em 3 níveis, principiantes, nível intermediário e nível avançado.

No primeiro dia de inscrição, 25 de novembro, início às 9 horas da manhã.  
No último dia de inscrição, até as 15h.

Para fazer a inscrição, acesse a homepage indicada pelo código ao lado.

Dia do Festival de Patinação

18 de dezembro de 2022

Horário: 9h às 12h



Poderá haver mudança na programação e de instrutores.

Está prevista a presença de Shihomi Kouzu, atleta olímpica, participou da Olimpíada de Inverno de Vancouver.

Masamitsu Kobayashi, atleta do campeonato nacional japonês das escolas colegiais e de faculdades.

Yui Sasaki, Patinadora artística profissional.

# Como ter uma alimentação saudável e balanceada na idade adulta

バランスのよい食事とれていますか

Ponto importante : começar o dia tomando o café da manhã, escolhendo alimentos que somem 20g de proteínas.



Abaixo está indicado o tamanho de cada porção e entre parênteses, a quantidade de proteína contida.

Dando especial atenção a refeição matinal e recebendo a luz matinal, nosso relógio biológico é reativado.

Para manter a massa muscular, há pesquisas que indicam a necessidade de ingestão de 20g de proteínas a cada refeição. Com o aumento da massa muscular, além da vantagem de aumentar o metabolismo, há o efeito de prevenção à obesidade e das doenças do estilo de vida.

Com o avanço da idade, há uma tendência à diminuição da massa muscular, levando à Síndrome da Fragilidade do Idoso. Com o objetivo de prevenir a fragilidade, é recomendado que os idosos escolham alimentos com proteínas no café da manhã.

As refeições que tomamos diariamente são essenciais para a manutenção e recuperação de uma boa saúde. Pensando na saúde futura, estar dentro do peso ideal é melhor.

Na cidade de Ueda, há uma tendência dos homens aumentarem o peso a partir dos 30 anos e na faixa etária entre 40 e 60 anos, em cada três homens, um é obeso.

O contrário acontece com as mulheres, que na faixa etária entre 20 e 40 anos, a cada cinco moradoras, uma está muito magra.

O "Projeto municipal de incentivo à educação alimentar" aconselha a darmos a devida importância na escolha dos alimentos que compõem cada refeição.

## Índice de Massa Corporal

É um número calculado dividindo o peso da pessoa (massa corporal) em kg pelo quadrado da altura em metros.

Este cálculo é para pessoas com no mínimo 18 anos de idade.

Não é para crianças e nem para adolescentes, que ainda estão em fase de desenvolvimento e crescimento.

Calculando o IMC de uma pessoa com 60kg e altura de 1m e 60 cm.

$$60 \div 1,6 \div 1,6 = 23,4$$

índice IMC	até 18,5	18,5 até 24,9	mais que 25
classificação	magro	ideal	obeso

idade	18 até 49	50 até 64	65 ou mais
IMC ideal	18,5 a 24,9	20,0 a 24,9	21,5 a 24,9

Com o IMC acima de 25, a dica de alimentação é começar a refeição pela salada ou pelos legumes ou verduras, pois estes alimentos são ricos em fibras, que ajuda o funcionamento do intestino, repõem a água do organismo, são ricas em vitaminas e minerais.

Com o IMC entre 18,5 e 24,9 continue com a sua dieta atual e faça um exame de sangue anualmente.

Com o IMC abaixo de 18,5 poderá comer um ovo por dia ou tomar um copo de leite diariamente, para ingerir vitaminas e proteínas. Para manter a sua massa muscular, inicie as refeições pelos alimentos ricos em proteínas, como carnes e peixes.

O IMC ideal é o 22, pois as estatísticas indicam que este é o índice das pessoas que apresentam menor porcentagem de doenças.



iogurte  
100g  
(4g)



pão  
1 fatia  
(5g)



arroz  
150 g  
(4g)



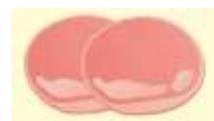
queijo  
18g  
(5g)



Leite  
200ml  
(7g)



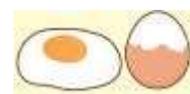
Tofu  
100 g  
(7g)



Presunto  
2 fatias  
(11g)



Salmão  
1/2 corte  
(11g)



## Auxílio nacional e municipal para famílias com baixa renda 物価高騰対策

Tipo de benefício	Condições para receber cada benefício	
<p>Ajuda No. 1 Auxílio Nacional</p> <p>Valor 50,000 ienes</p>	<p>Finalidade Auxílio para compensar a alta de preços de energia, alimentos, etc.</p>	<p>Beneficiários Família isenta do imposto municipal no ano Reiwa 4, <u>mas</u> se todos do mesmo núcleo familiar são dependentes de alguém que paga imposto municipal, estará fora do critério de recebimento deste auxílio.</p>
<p>Ajuda No. 2 Auxílio Municipal</p> <p>Valor 10,000 ienes</p>	<p>Finalidade Auxílio para contrabalançar a alta de combustíveis e do custo de vida em geral</p> <p>Beneficiários Famílias com todos os moradores isentos de imposto municipal <u>e</u> que também pertencem a uma das 4 condições abaixo:</p> <p>Além de ser isento do imposto municipal, deverá também atender a uma das condições abaixo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① Todos da família tem mais de 65 anos de idade</li> <li>② Há uma pessoa nível 4 ou de nível 5 de seguro de cuidados.</li> <li>③ Há uma pessoa com carteira de deficiência de nível 1 (seishin) ou de nível 1 ou 2 (shintai ou ryoiku).</li> <li>④ Famílias que recebem Jido Fuyo Teate, o auxílio para famílias mononucleares ou com crianças portadoras de deficiência .</li> </ol>	

Este auxílio é limitado apenas a famílias com baixa renda e tem como base o endereço em que a família estava registrada em 30 de setembro de 2022 e a renda que foi declarada no Ano Fiscal Reiwa 4.

A Cidade de Ueda já enviou as cartas para as famílias que estão dentro de uma das condições acima, tanto do auxílio nacional quanto do auxílio municipal.



Prefeitura de Ueda



Famílias que apresentam características de serem elegíveis para receber o auxílio

Assim que receber a carta com o pedido de confirmação de dados ou com o formulário para requerimento do auxílio, preencha e envie-o de volta para a Prefeitura de Ueda.

Se houve uma queda do salário por motivos inevitáveis e que fizeram com que a família chegasse ao mesmo patamar de renda em que se encontram as famílias beneficiadas com o auxílio nacional, favor entrar em contato para que o seu caso seja avaliado. Há no 2º andar da sede da Prefeitura de Ueda, um escritório organizado pela Seção de Assistência Social (Fukushi Ka) especialmente para tratar destes auxílios.

Ponto importante 1: para receber esta ajuda, é necessário fazer o pedido.

Ponto importante 2: há prazo para enviar o formulário preenchido. O prazo final é no dia 31 de janeiro de 2023.

Após esta data, não serão aceitos os pedidos.

Ponto importante 3: quem recebeu a mesma ajuda no ano passado e já tem a conta bancária escrita no formulário, pode optar por receber na mesma conta bancária. As outras pessoas deverão escrever os dados da conta bancária em que quer que a ajuda seja depositada e tirar uma cópia do cartão do banco e colar no verso do formulário.

Ao entregar o formulário preenchido, haverá uma avaliação dos dados. Se o pedido for deferido, será depositado o valor do benefício na conta bancária (entre duas e quatro semanas após a entrega do formulário preenchido).

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção Fukushi Ka, tel. 0268-75-1365.