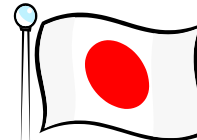


NOTÍCIAS DE UEDA 令和5年8月号



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 291 — Agosto
Ano 25 — Tiragem: 330



Consultas gratuitas para estrangeiros

外国人のための無料相談会

Pessoas estrangeiras, com qualquer tipo de problemas, venham conversar conosco.

Dia: 8 de setembro de 2023 (sexta-feira) Horário: 10h às 15h

Local: Prédio Sede da Prefeitura de Ueda, 2º andar
Sala de reunião 202 e 203.

Endereço do local das consultas: Ueda-Shi, Ote 1-11-16

Programação: consultas (em vários idiomas)

Público-alvo: moradores estrangeiros

Taxa: gratuita

Inscrições antecipadas:

é necessário agendar horário apenas quem quiser conversar com um advogado,
ligando para o Centro de aconselhamento da Província de Nagano, telefone
026-219-3068

ou enviando e-mail para yoyaku@anpie.or.jp

Outros tipos de consultas, não é necessário fazer inscrição.

Mais informações: Nagano Shi Kokusai Kourvu Corner. tel. 026-223-0053



**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.
Em vietnamita: segunda, quarta e sexta: de 9 às 16h.

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 JULHO de 2023	
População total de Ueda: 152.973	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.066
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 719	No. de peruanos registrados em Ueda: 188
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 448	Nº. de chineses registrados em Ueda: 847

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

ウィークエンドリサイクル

1a semana do mês

Tsuruya (Yamaguchi)

Delicia (Kawanishi)

Seiyu (Sanada)



2a semana do mês

Valor (Akiwa)

Tsuruya (Kabatake)

Tsuruya (Maruko)



3a semana do mês

Yaofuku (Kosato)

A Coop (Shioda)



4a semana do mês

Seiyu (Ueda Higashi)

BIG (Kabatake)

JA (Takeshi)

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



Calendário de lixo não queimável
(saco de lixo com letras em vermelho)

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/2340.html>



Recolhimento de roupas usadas limpas e
colocadas em um plástico transparente

Eco House

(dentro do Ueda Clean Center)

Dia 4 de agosto de 2023 (sexta-feira)

10h às 12h

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/1557.html>

Biblioteca Joho Library (4º andar do Paleo Bldg)

上田情報ライブラリー パレオビル 4階

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



【8月】 Mês de agosto

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

Veja o calendário acima para
confirmar os dias de atendimento
que varia a cada mês.

Fechado toda terça-feira.

**Fechado nos dias 1, 3, 8, 9, 15, 22,
29 de agosto de 2023.**

Horário de atendimento

Durante a semana :

10 da manhã até 7 da noite

Sábados e domingos:

10 da manhã até 6 da tarde.

Atenção: há casos em que os
certificados não podem ser emitidos.
Se necessitar, compareça à Prefeitura
de Ueda nos dias normais de
atendimento.

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

上田市広報 2023 年 8 月表紙の説明

にぎわい、もどる

Voltando à uma cidade alegre e movimentada.

Durante os três anos em que a Epidemia do Novo Coronavírus afetou nosso cotidiano, os festivais de verão da Cidade de Ueda também foram afetados, deixando de haver festivais tradicionais que foram cancelados para evitar a propagação do vírus.

Neste 4º ano, os festivais estão de volta. Os festivais são planejados para que adultos e crianças possam participar e se divertir



Datas dos principais festivais de Verão da Cidade de Ueda em 2023

22 de julho (sábado) Shinshu Ueda Gion Matsuri 18h às 21h
Local: Avenida em frente a Prefeitura de Ueda e arredores
As avenidas centrais são bloqueadas, não sendo permitida a passagem de carros.

29 de julho (sábado) Ueda Wasshoi
Local: Avenida em frente a Prefeitura de Ueda e arredores
Início 16h Término: 20h45min
As avenidas centrais são bloqueadas, não sendo permitida a passagem de carros.

5 de agosto (sábado) Shinshu Ueda Dai Hanabi Taikai Início: 19h
Local: nos arredores da Ponte Tokida Shinbashi
Algumas avenidas são bloqueadas, não sendo permitida a passagem de carros.

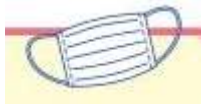
5 de agosto (sábado) Maruko Dodonko
17h às 20h15min
Local: ruas do centro comercial do bairro de Kamimaruko

6 de agosto (domingo) Sanada Matsuri
15h às 20h30min
No terreno do Parque Sanada Undo Kouen
A foto ao lado é de um Sanada Matsuri que ocorreu no passado..



6 de agosto (domingo) Shinshu Bakusui Run in Yodagawa
Horário de início: 9h50min
Começa no Ginásio Central de Esportes de Maruko (Maruko Sogo Ground) e os participantes correm pelos rios Uchimuragawa e Yodagawa.

12 e 14 de agosto (sábado e segunda-feira) Takeshi Natsu Matsuri
No estacionamento do Ginásio de Esportes de Takeshi (Takeshi Taiikukan Chushajo)



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

☆ **No feriado de finados (obon) NÃO atende nos dias 14, 15 16 de agosto** ☆

<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

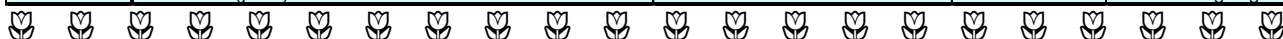
Médicos de Plantão Domingo e feriados AGOSTO de 2023 9h às 18h 休日緊急医

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.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
6 Agosto	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetria
11 Agosto	Hori Kodomo Clinic	Nakanōjō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só 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
13 Agosto	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	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
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetria	
14 Agosto	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	Pediatra
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
15 Agosto	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa Junkanki ka Naika lin	Nakanōjō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	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
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetria
16 Agosto	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
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
20 Agosto	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	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	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
27 Agosto	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic	Kokubu 1-1-1	0268-75-2890	Diabetologia
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista	



Exames para bebês em Agosto 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 setembro até 15 de outubro de 2022

⇒ Marque uma consulta para **AGOSTO 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	Tokiw aqi 5-1-19	TEL 27-7700	Segunda a Sexta (a partir de 14h30min)
Sugiyama 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 (14h). 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	março de 2023	3 de Agosto de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	outubro de 2022	25 de Agosto de 2023		
1 ano e 6 meses	janeiro de 2022	1 de Agosto de 2023		
7 meses	janeiro de 2023	24 de Agosto de 2023		
3 anos	julho de 2020	18 de Agosto 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	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	março /abril de 2023	31 de Agosto de 2023 →	Se necessitar telefone	Kenko Plaza
1 ano e 6 meses	dezembro de 2021 / janeiro de 2022	8 de Agosto de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	janeiro de 2023	23 de Agosto 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.



Novo Coronavírus COVID-19 **Parte 42**

新型コロナウイルス感染症に関する情報

A vacina contra o novo coronavírus COVID-19 que está sendo aplicada neste ano desde a primavera, está chegando ao final e estará sendo aplicada até o final do mês de agosto. É uma vacina para idosos (maiores de 65 anos), pacientes com comorbidades ou profissionais da área médica ou que trabalha em instituições para idosos.

As vacinas são aplicadas individualmente nas clínicas médicas ou coletivamente em um prédio da prefeitura.

- ◆ Quem se enquadra nas condições descritas acima e que gostariam de receber uma dose de reforço da vacina contra COVID-19, faça sua reserva com antecedência.

Vacinação que foi iniciada durante a primavera de 2023 (8 de maio até fim de agosto de 2023).

- Número de doses: 1 (uma) sendo necessário ter passado 3 meses após a aplicação da dose anterior.
- Fabricante das vacinas: Pfizer ou Moderna. Confirme a vacina quando fizer a reserva.

Se for contaminado pelo coronavírus telefone para o seu médico.

Poderá também telefonar para o serviço de apoio a estrangeiros da Província de Nagano pelos seguintes telefones: 026-219-3068 ou 080-4454-1899

Telefones para pedir a emissão ou reemissão do cupom da vacina contra COVID-19 e para fazer a reserva da vacina. **0570-079-567 ou 0268-75-7181**
Dias úteis (exceto sábado, domingo e feriados) das 9h às 17h.

Quem marcou uma reserva da vacina levar o questionário médico já preenchido e um documento de identidade. Se toma remédios, poderá levar também a caderneta de remédios.

“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 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, 5ª ou 6ª dose, já poderá fazer a reserva para o mês de julho de 2023.

Se estiver em dúvidas se pode tomar a vacina, aconselhe-se com o seu médico.

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>



Apesar de ser livre para escolher se vai usar ou não a máscara, em ambientes como hospitais e centros de vacinação, a maioria das pessoas ainda continuam a utilizar a máscara.



Como fazer a inscrição ou saída do Seguro de saúde municipal

国民健康保険（国保）の届出を忘れずに

Ao sair do emprego, para inscrever-se no kokumin kenko hoken peça para o seu empregador o documento "Shakai hoken Shikaku Soushitsu Shomeisho" (社会保険資格喪失証明書). Traga também um documento de identidade e algo que informe o my number do chefe de família e da pessoa que está se inscrevendo no kokumin kenko hoken.

Obs.: o documento do seguro desemprego é insuficiente para dar entrada no kokumin kenko hoken, pois apesar de constar a data do término do trabalho, não consta a data de perda do direito ao shakai hoken.



Venha fazer parte da Associação Multicultural de Ueda

上田市多文化共生推進協会の活動に参加しませんか AMU

Em 1º de junho de 2023, haviam 4,054 moradores estrangeiros registrados na Cidade de Ueda. Mais da metade tem o visto de morador permanente ou de moradia de médio a longo prazo. Há estrangeiros de aproximadamente 60 países vivendo em Ueda. Todos com uma cultura e costumes de vida diferentes. A AMU se empenha em organizar eventos que promovam a integração multicultural e de cooperação e apoio aos estrangeiros residentes na Cidade de Ueda.

Professor Kenji Ando Coordenador dos estudos de Língua Japonesa da AMU

“Para atender aos direitos de aprendizagem e propiciar apoio aos alunos de Língua Japonesa de adultos e principalmente das crianças, a AMU oferece suporte ao aprendizado”.



Professora Eriko Nishizasa Coordenadora da Associação AMU.

“O que é promoção da multiculturalidade ?

Não é apenas agrupar estrangeiros. É importante reunir japoneses e estrangeiros para que possa haver a troca de valores e possibilidades, conhecendo o ponto de vista do outro.

Dê o primeiro passo, fazendo uma visita ao AMU Plaza”.



Próximos eventos patrocinados pela AMU

29 de julho (sábado) Ueda Wasshoi Ala Internacional

29 de agosto (terça) AMU World Kitchen

8 de Outubro (domingo) Ueda Tabunka Kouryu Festa 2023

28 de Outubro (sáb) a 5 de Novembro (dom) Exposição de arte dos moradores estrangeiros.

Aulas gratuitas de japonês do Nihongo AMUAMU

Aulas para adultos Segunda a sábado 10h às 16h Marcar reserva por telefone ou por e-mail.

Aulas para crianças aos sábados (10 às 16h) Marcar reserva por telefone ou por e-mail.

Aula aberta a todos - Integração entre os participantes

Quarta-feira (16h às 17h)

Sábado (13h às 14h) Não precisa marcar hora para participar da integração.

Mais informações: Ueda Shi Tabunka Kyosei Suishin Kyokai (AMU)

Endereço da AMU: Ote 2-4-4 2º andar do Prédio atravessando a avenida na frente da Prefeitura de Ueda
Nas janelas da AMU estão coladas as letras AMU, que são vistas se estiver na avenida em frente à Prefeitura de Ueda.

Telefone da AMU: 0268-25-2631

Horário de atendimento da AMU Seg à sexta 9h às 16h30min sábado 9h às 16h

e-mail: ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

気を付けて！子どもの夏の事故！ Cuidado! Perigos de verão que ameaçam as crianças

Cuidado! Perigos de verão, proteja as crianças

Nas férias de verão, passeios e lazer na praia, rios e montanhas, fogos de artifício estão na programação de muitas pessoas. Afogamentos, insolação e queimaduras ocorrem com frequência no verão e é necessário que os adultos protejam as crianças.

- ◆ Cuidado com brincadeiras com água fora de casa e também dentro de casa.
 - Não é necessária uma quantidade de água muito grande ou muito profunda para que ocorra afogamento na criança. Se houver 30 cm de profundidade, já é o suficiente para ocorrer um afogamento.
 - Apenas alguns segundos que o adulto tirou os olhos da criança, apenas uma pequena quantidade de água e acontece o acidente. Nenhum cuidado é pouco.

- ◆ Cuidado com o sol forte e a insolação. Aja rapidamente, se a criança apresentar algum sintoma.
 - A criança ainda não tem mecanismos de defesa desenvolvidos para ajustar a temperatura corporal. Tome cuidado com as crianças que estão fora de casa ao ar livre como com a criança que está dentro de casa também.
 - Nunca deixe a criança dentro do carro, nem que seja por alguns minutos. É extremamente perigoso para a criança. A temperatura do carro sobe rapidamente para 50°C.

- ◆ Cuidado com brincadeiras com fogos de artifício
 - Acontecem muitos acidentes com queimadura, em que a criança brincou com fogos de artifício ou com velas.
 - Brinque em um lugar amplo e seguro para usar os fogos de artifício. O fogo poderá se alastrar na grama seca. Nunca deixe a criança brincando sozinha com fogos de artifício.

- ◆ Cuidado com quedas de varandas ou de janelas. Nunca deixe as crianças sozinhas nestes locais.
 - A criança de uma hora para outra poderá subir em algum equipamento ou caixa deixada na varanda ou ao lado da janela e pular para o lado de fora.
 - Há acidentes em que a criança abriu a porta de tela da janela e caiu para fora de casa.



Acrescentando Rejeitar e Reparar aos já tradicionais 3R, temos agora os 5R
3Rに、リフューズ（ごみになるものを断る）とリペア（修理して使う）を加えて5Rへ

Talvez muitos já tenham ouvido falar nos 3R Reduzir Reusar Reciclar.

Agora, mais 2R estão sendo acrescentados a esta lista.
São eles o Rejeitar e Reparar.

Rejeite receber coisas que não irá utilizar e acabará sendo jogado no lixo.
Diga não a sacolinha de plástica ao fazer compras.

Reparar é consertar algo já usado e continuar usando após o reparo / reforma / conserto.

Para proteger a natureza e diminuir o impacto que o lixo causa ao meio-ambiente, podemos adotar a meta pessoal diminuir por dia 85g de lixo (o equivalente a uma berinjela). Se conseguimos fazer isto, estaremos de parabéns. Very nice. Nasu é o nome da berinjela em japonês. Apenas um trocadilho ligando nossa boa ação e o nome da berinjela.



Matinée de música classica Concerto de Violoncelo e Piano
サントミュージゼ・マチネ Vol.3 伊藤悠貴 チェロ・コンサート ピアノ：渡邊智道

Matinée de música classica Concerto de Violoncelo e Piano

Dia: 3 de agosto (quinta-feira)

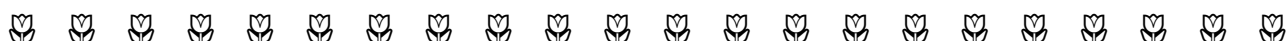
Hora: 11h30min às 12h30min

Programação: Popper, Rapsódia Húngara, entre outras.

Custo: ingresso único com cadeiras numeradas, 1.000 (mil) ienes.

Desconto para jovens com menos de 25 anos (500 ienes).

Ingressos à venda no guichê do museu ou online.



Seminário para aumentar o autoconhecimento

「こころ」と頭の実用セミナー

Seminário para aprender técnicas práticas para fazer com boa-vontade coisas que são importantes.

Dia: 16 de agosto (quarta-feira)

Horário: 18h30min às 20h10min (Chegue para a recepção dos inscritos às 18h20min).

Tema: Venha descobrir seus pontos fortes. Vamos procurar o que traz vitalidade (genki) para você.

Palestrante: Professor de Filosofia, Sr. Takeshi Nakazawa

Público-alvo: idade de 18 anos ou mais.

Número de vagas: primeiros 20 inscritos

Taxa de participação: 500 ienes

O que trazer: material para escrever (canetas coloridas)

Inscrições: a partir do dia 24 de julho (segunda-feira), pelo telefone 0268-29-0210 (não atende terça-feira) ou no balcão de atendimento da Biblioteca Ueda Joho Library (4º andar do prédio Paleo).



Aula de como fazer uma luminária tradicional japonesa de madeira

木製灯火器づくり教室

Dia: 5 de agosto (sábado)

Horário: 13h às 15h30min

Local: Museu de luminárias de Ueda "Takeshi Tomoshihi Hakubutsukan"

Poderá construir uma miniatura de uma lanterna (bonbori) ou de uma luminária de madeira (andon).

Taxa de participação: 1.200 ienes

O que trazer: bebida para hidratar-se



Telefone do Takeshi Tomoshihi Hakubutsukan: 0268-85-2474

Endereço do Museu Takeshi Tomoshihi Ueda-shi Shimotakeshi 1902-4

Inscrições: a partir do dia 25 de julho (terça-feira), por telefone.



Faça todos os meses o autoexame para a prevenção do câncer de mama

月 1 回は乳がんのセルフチェックを！

O tipo de câncer mais comum entre as mulheres é o câncer de mama.

O câncer de mama pode ser descoberto precocemente através do autoexame ou do exame médico. Para que você mesmo(a) possa perceber e sentir a diferença, tenha o hábito do autoexame.

Aproveite a oportunidade de fazer os exames de rotina da Prefeitura. Vide tabela abaixo.

Tipo de exame	Idade	Exames	Preço
Ultrassom	30 a 39 anos	julho a agosto	1.000
Mamografia	40 ou mais, anos pares de idade	outubro a fevereiro do próximo ano	1.300
Útero	20 ou mais, anos pares de idade	maio a fevereiro do próximo ano	1.200

Há casos de pessoas que não poderão fazer o exame de rotina da Prefeitura, se já estiver fazendo um tratamento médico de câncer de mama, se já está apresentando sintomas ou se está fazendo tratamento médico dos seios ou do útero.

Acesse os códigos QR abaixo para obter mais informações sobre exames de prevenção de rotina.



Mais informações: Kenko Suishin Ka, telefone 0268-28-7124

Apoio aos pequenos cuidadores

ヤングケアラーを支える ⑥



Foi realizada uma pesquisa entre os meses de setembro e outubro de 2022, pelo Governo da Província de Nagano.

O tema da pesquisa foi "Você toma conta de alguém da família?". A pergunta foi respondida por jovens e crianças do ensino fundamental e alunos do ensino superior.



O maior de número de respostas recebidas foram:

Ensino primário 3.638 alunos		Ensino secundário	Faculdade
3.638 alunos		2.809 alunos	122 alunos
Tipo de influência	Porcentagem	Porcentagem	Porcentagem
tempo insuficiente para fazer a tarefa escolar	7.1	11.2	7.4
tempo insuficiente para dormir	6.4	8.8	10.7
não pode brincar	5.2	6.5	12.3
falta tempo para si próprio	8.6	10.1	15.6

Mais informações: Ko sodate Kosodachi Shien Ka, telefone 0268-23-5106

Inscrições para casas públicas da Cidade de Ueda

Local de inscrição: Ueda Godo Chosha Prédio Minami, 1º andar
Atenção pois a partir de 1 de abril, o guichê de atendimento relativo a casas de Ueda está a cargo da Província de Nagano.



Data para entregar os formulários:

Shi ei : 17 a 30 de agosto de 2023

Horário: 8h30min às 17h15min

Ken ei : começo de agosto de 2023

Horário: 8h30min às 17h15min

Local de inscrição para Ken ei e para Shi ei Jutaku:
Nagano Ken Jutaku Kyoukyu Kousha 386-8555 Zaimokucho 1-2-6
Ueda Kanri Center 0268-29-7010

Ken ei Jutaku (casas estaduais) em Ueda e Tomi

Haverá também inscrição aberta para casa estaduais no começo de agosto.

<http://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/pdf/20230516s-ueda.pdf>

Shi ei Jutaku (casas municipais) em Ueda Shi

- 3 vagas no Chikumacho Danchi (Centro de Ueda)
- 2 vagas no Uchibori Danchi (Bairro Shioda)
- 2 vagas no Nakamaruko Danchi (Região de Maruko)
- 2 vagas no Kamimaruko Danchi (Região de Maruko)
- 1 vaga no Miyabara Danchi (Região de Sanada)
- 1 vaga no Oohata Danchi (Região de Sanada)
- 1 vaga no Kamitorii Danchi (Região de Takeshi)
- 1 vaga no Toya Danchi (Região de Takeshi)

Dia do sorteio para saber quem poderá entrar na moradia municipal :
No começo do mês de setembro de 2023.

上田地区



Para acessar a página com o nome do condomínio, tipo de casa e faixa de aluguel das casa abertas para a inscrição.

<http://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/pdf/20230516k-ueda.pdf>

Página do setor de moradias da Prefeitura de Ueda em que descreve as regras para a inscrição de casas públicas do mês de agosto 2023.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/50035.pdf>

Lista de todas as casas municipais, incluindo as sem vagas no momento.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/life/1/13/55/>

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jutaku/3045.html>