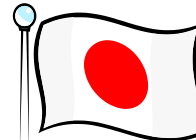


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和 5 年 10 月 号



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 293 — Outubro  
Ano 25 — Tiragem: 330

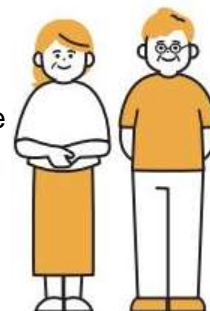


## Outono de 2023, vacinação contra COVID-19

新型コロナワクチン 令和 5 年秋開始接種が始まります

Em 25 de setembro de 2023 teve início à vacinação individual nas clínicas e hospitais credenciados na Lista de Hospitais que será distribuída dentro da mesma carta que será enviada para as residências pelo correio. A partir de 30 de setembro de 2023 será iniciada a vacinação de um coletivo de pessoas na Prefeitura de Ueda e na Seção de Saúde Kenko Plaza.

Deverá ter passado 3 meses desde que recebeu a vacina contra COVID-19.  
Deverá ter 6 meses ou mais de idade.  
A vacina é gratuita.



Serão enviadas cartas ou cartões-postais pelo correio gradativamente para os endereços com informação mais detalhada sobre como fazer a reserva da vacina

Call Center da Vacina contra Corona da Cidade de Ueda  
0570-079-567 0268-75-7181  
(Segunda a sexta-feira 9h às 17h)



市ホームページ

**Mais informações:** Shingata Korona Virus Kansenshou Taisakushitsu: 75-6676



### 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 SETEMBRO de 2023	
População total de Ueda: 152.904	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.118
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 727	No. de peruanos registrados em Ueda: 189
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 445	Nº. de chineses registrados em Ueda: 852

## Inscrições para Creches do Ano 2024

保育園などの令和6年度入園申込の受付が始まります

Acesse a homepage para saber as condições ou motivos para que possa matricular o filho nas creches e similares. As creches são instituições de assistência infantil que cuidam das crianças em substituição aos pais que por algum motivo, como por exemplo, estar trabalhando, não podem tomar conta do filho em casa.



### Etapas de inscrição na creche

2 de Outubro de 2023 em diante

Pegar o formulário para inscrição na creche, que se chama: "NINTEI SHINSEI SHO KANE NYUEN MOUSHIKOMI SHO" e o "HOIKUEN NYUEN NO SHIORI", em japonês 「認定申請書兼入園申込書」と「保育園入園のしおり」



1 e 2 de Novembro de 2023 Horário: 12h às 18h

Entrega do formulário preenchido diretamente na creche que deseja que o filho frequente.



6 e 7 de Novembro de 2023 Horário: 8h30min às 19h

Entrega do formulário preenchido nos guichê do "Hoiku Ka", que fica no Kenko Plaza, 1º andar.  
※ Para quem mora em Maruko, Sanada ou Takeshi, poderá entregar o formulário nos dias 6 ou 7 de novembro de 2023 nas sub-prefeituras locais (Chiiki Jichi Center), na seção Shimin Service Ka.



Fevereiro de 2024

1ª quinzena Chega a carta com documento de autorização para frequentar a creche.  
2ª quinzena Reunião sobre explicações sobre a entrada na creche, preparativos.



Abril de 2024

Início do mês Começa a frequentar a creche.  
2ª quinzena Chega pelo correio a carta com o comunicado do preço da mensalidade.

Se deixar passar o prazo de entrega dos documentos, entrar em contato com o Hoiku Ka. Hoiku Ka é a Seção da Prefeitura de Ueda responsável por creches.

# Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

上田市広報 2023 年 9 月表紙の説明

Vamos atingir os ODS Em direção ao futuro! Vamos começar hoje!  
レッツ SDGs 未来に向かって！今日から始めよう！



A sigla SDG vem da Língua Inglesa "Sustainable Development Goals" traduzindo em português, **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**.

Em 2015, 193 Estados Membros das Nações Unidas assinaram um acordo com estas metas.

Na Cidade de Ueda foi realizada uma enquete e as respostas dos entrevistados foram as seguintes:

87% afirmaram que já ouviram falar dos ODSs.

52% agem e tomam decisões com a intenção dirigida aos ODSs.

61% gostariam de aprender mais sobre os ODSs.



Os 17 objetivos dos ODS são os seguintes:



Escola Pública Municipal de Ensino Primário Minami

Esforços para aprofundar o entendimento e mudar a atitude das crianças em relação aos ODS.

Os alunos assistiram a vídeos sobre a poluição dos mares com lixo plástico e sobre a estação de tratamento de lixo de Ueda. Ao saber da realidade atual tanto local como pelo planeta, tiveram a reação de que "Algo precisa ser feito!" e "Diminuir o lixo e tornar o planeta um melhor lugar para se viver, tanto para os animais como para os humanos!". E começaram a agir para atingir estes objetivos.

- 1) Fizeram cartazes para incentivar a redução do lixo e foram aos estabelecimentos comerciais da vizinhança para pedir que os cartazes fossem exibidos.
- 2) Vamos plantar nós mesmos nossas verduras!  
Os alunos plantaram vegetais em vasos para comê-los depois da colheita, mas as altas temperaturas, pragas e doenças impediram que o objetivo fosse atingido.
- 3) Tingiram tecidos com a cor azul, para incutir o princípio de fazer algo com as próprias mãos, usar com cuidado e dar valor aos produtos produzidos.



私にできる SDGs

Escreva abaixo duas metas pessoais em relação ao ODS.

# Feira do Meio-Ambiente de Ueda 2023

上田環境フェア 2023

Os grupos participantes exibirão cartazes, haverá experiências interativas e venda de produtos. Quem responder à enquete ou participar do stamp-rally poderá concorrer a um presente.

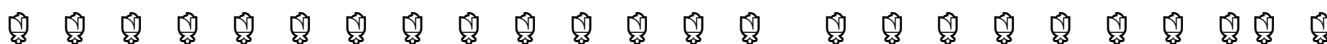
Dia: 14 de outubro de 2023 (sábado)

Horário: 10h às 14h30min

Local: Ueda Sozokan (Planetário de Ueda)



**Mais informações:** Comissão de Organização da Ueda Kankyou Fair, tel. 0268-71-6428



## Food Drive

フードドライブ

O Food Drive recebe doações de enlatados, arroz novo e outros produtos alimentícios não-perecíveis e entrega para instituições de caridade e de assistência social.

Se há algum produto em sua casa no armário ou na prateleira mas que não tem intenção de usar, colabore com o food drive doando para que este produto chegue nas mãos de quem está precisando de ajuda no momento.

Dia: 7 de outubro (sábado)

Horário: 10h às 11h30min

Local: Kenko Plaza de Ueda



Alimentos que são aceitos:

- 1) tem ainda pelo menos 1 mês de prazo de validade
- 2) o produto está fechado/selado e com a embalagem em boas condições
- 3) produtos não perecíveis (se for arroz, deverá ser do ano 2021 em diante)

**Mais informações:** Ueda Shi Shakai Fukushi Kyogikai, tel. 0268-27-2025



## Outubro é mês de pagamento da Ajuda Infantil

10月は児童手当・特例給付の支給月です

O pagamento referente aos meses de junho a setembro de 2023 será depositado na conta corrente do responsável pela criança, no dia 10 de outubro (terça-feira). Se mudou para a Cidade de Ueda recentemente e tem filhos até 15 anos, faça os trâmites para que possa receber a ajuda.



Foram enviadas cartas pelo correio para algumas famílias em situação irregular e enquanto não apresentar os documentos necessários a ajuda não poderá ser recebida, portanto regularize a documentação loque que possível.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Ko sodate Ko sodachi Shienka, tel. 0268-23-5106



# Vacina contra a influenza para idosos

高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

## Público-alvo:

- 1) maiores de 65 anos que expressem a vontade de tomar a vacina.
- 2) idade entre 60 e 64 anos e tem doença do coração, rins, respiratórias, são imunodeficientes ou portadores de deficiência com caderneta de deficiência corporal de nível 1 ou com um atestado médico ou outro documento válido que comprove alguma condição médica de grau equivalente.

Período da vacinação: 1 de outubro a 31 de dezembro de 2023

Preço da vacina: 1.300 ienes

Local: Vide lista abaixo indicada.

Como receber a vacina:

- ◇ Ligar para marcar um horário (coloque o código local 0268 antes do número de telefone)
- ◇ Comparecer para receber a vacina em um dia em que está se sentindo bem de saúde
- ◇ Será medida a temperatura corporal na clínica/hospital antes de receber a vacina
- ◇ Preencher o formulário da vacina que será entregue na clínica/hospital.

Para telefonar, disque 0268 antes do número de telefone.

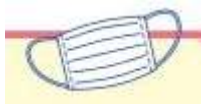
Nome da instituição médica UEDA	bairro	telefone	Nome da instituição médica UEDA	bairro	telefone
Aozora Clínica	Uedahara	75-1100	Harada Naika Clinic	Ooya	36-0520
Asamura Jibiinkoka Clinic	Akiwa	28-8733	Handa Junkanki Naika lin	Nakanojo	28-0888
Ashizawa Naika iin	Yoshida 芳田	35-3330	Hibi Yuichi Clinic	Uedahara	21-0721
Ando Byouin	Chuonishi 1 chome	22-2580	Houden Shinryojo	Tonoshiro	29-1220
Iijima Jibika Inkoka lin	Ote 1 chome	22-1270	Hori Kodomo Clinic	Nakanojo	23-5566
Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara	28-1211	Mihara Naika lin	Nakanojo	27-6500
Ikeda Clinic	Uedahara	22-5041	Miyasaka Naika shonika lin	Tokida 2 chome	22-0759
Ideura Kokyuki Naika Jibiinkoka	Kosato	71-6078	Miyashita lin	Chuonishi 1 chome	22-4328
Shokaki Naika lin	Kosato	71-6078	Murakami lin	Oote 1 chome	22-3740
I Naika Clinic	Kosato	21-3737	Muroga Shinryojo	Kamimuroga	31-1070
Ueda Kokubu Tonobyō Naika Clinic	Kokubu 1 chome	75-2890	Mori Locomo Clinic	Shimonogo Otsu	38-1313
Ueda Jinzo Clinic	Sumiyoshi	27-2737	Yanagisawa lin	Chuonishi 1 chome	22-0109
Ueda Seikyo Shinryojo	Kamishiojiri	23-0199	Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu	26-8181
Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2 chome	75-7518	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1 chome	24-1222
Ueda Touseki Clinic	Gosho	27-3006	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda	25-2515
Uedahara Life Clinic	Uedahara	22-0873	Yoda lin	Tokiwagi 5 chome	28-1223
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara	26-3511	Research Park Clinic	Shimonogo	37-1133
Ueda Byouin	Chuo 1chome	22-3580	Wakata Naika	Shinmachi	38-2540
Ootani Geka Ganka	Tokida 3 chome	27-2220	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki	29-1112
Kanai lin	Kokubu	22-9716			
Kawanishi lin	Hoya	38-2811	Nome da instituição médica MARUKO	bairro	telefone
Kawanishi Seikyo Shinryojo	Nikota	31-1411	Ikuta Jibiinkoka lin	Ikuta	41-1187
Kangawa Clinic	Aokubo	34-5151	Ookubo lin	Ikuta	42-6465
Clinic Okada	Chuo 6 chome	24-2662	Okuyama lin	Nagase	42-3451
Koizumi Clinic	Koizumi	81-0088	Kekeyu Byouin	Kekeyu onsen	44-2111
Koda lin	Chuo 1 chome	22-0859	Kishi lin	Kamimaruko	42-2679
Koda Clinic	Koaso	38-3065	Sugawara Seikei Geka Clinic	Nagase	42-5865
Kosato Clinic	Kosato	28-4111	Soyokaze Byouin	Shiokawa	35-0305
Gono lin	Kojima	38-0101	Tsukahara lin	Kamimaruko	42-5558
Komatsu Naika Junkankika lin	Ueda	27-2200	Tsukahara Clinic	Shiokawa	75-5544
Saito Geka lin	Aokubo	35-0887	Nodoka Naika Clinic	Nakamaruko	42-6501
Sakura no oka Kodomo Clinic	Kojima	71-6171	Maruko Chuo Byouin	Nakamaruko	42-1111
Sasaki Shonika lin	Tokiwagi 5 chome	27-7700	Yamaura Naika Clinic	Nagase	71-0170
Satou Ichoka Naika	Chuo 1 chome	22-2342			
Shioda Byouin	Nakano	38-2221	Nome da instituição médica SANADA	bairro	telefone
Shimogata Seikei Geka Clinic	Yoshida 芳田	35-5252	Kobayashi lin	Soehi	75-3555
Jonan lin	Gosho	22-3481	Sanada Clinic	Osa	72-0711
Sugiyama Clinic	Chuokita 1 chome	26-8200	Motohara Clinic	Motohara	72-5550
Sumiyoshi Jibiinkoka lin	Sumiyoshi	22-3387			
Takano Geka lin	Akiwa	22-8266	Nome da instituição médica TAKESHI	bairro	telefone
Tanaka Clinic	Tokiiri 1 chome	23-5757	Takeshi Shinryojo	Shimotakeshi	85-3308
Nisshindo lin	Chuo 3 chome	22-0558			
Hashimoto lin	Maita	38-2033	Nome da instituição médica OUTROS	bairro	telefone
Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2 chome	23-0386	Kokuho Yodakubo Byouin	Nagawamachi Furumachi	68-2036

**Mais informações:** Kenko Suishinka, tel. 0268-28-7124

Maruko Hoken Center, tel. 0268-42-1117

Sanada Hoken Center, tel. 0268-72-9007

Takeshi Kenko Center, tel. 0268-85-2067



## 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

☆ **Estará atendendo todos os dias de outubro de 2023** ☆

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



## Médicos de Plantão Domingo e feriados **OUTUBRO 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.



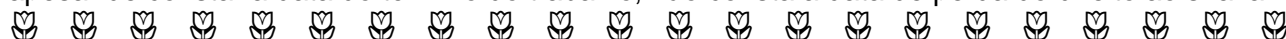
Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
1 Outubro	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	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
8 Outubro	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	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
9 Outubro	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
15 Outubro	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	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
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
22 Outubro	Yanagisawa a Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	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
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
29 Outubro	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 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
	Kakeyu Byōin	Kakeyu 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
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetria

### 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.



### Inscrições para a palestra "Para incentivar os bebês a falar"

Dia da palestra: 21 de outubro de 2023 (sábado) Local: Kenko Plaza Ueda

Horário da palestra: 13h30min às 15h30min

Inscrições pelo telefone 0268-24-7801 ou pela internet através do código ao lado.

Precisa ter um e-mail para fazer a inscrição online e concordar com os termos de uso.

Inscrição online: até 19 de outubro de 2023.



## Exames para bebês em Outubro 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 novembro até 15 de dezembro de 2022

⇒ Marque uma consulta para **OUTUBRO 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 aji 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	maio de 2023	5 de Outubro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	dezembro de 2022	27 de Outubro de 2023		
1 ano e 6 meses	março de 2022	3 de Outubro de 2023		
3 anos	setembro de 2020	13 de Outubro de 2023		
7 meses	março de 2023	19 de Outubro de 2023		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

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	maio / junho de 2023	12 de Outubro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	fevereiro/ março de 2022	24 de Outubro de 2023		
7 meses	março de 2023	18 de Outubro de 2023		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

🌸 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.





# Festival de cinema de Ueda

うえだ城下町映画祭

Para quem gosta de cinema, a programação deste ano está com muitos atrativos. Os filmes estão em japonês e mostram cenas nas casas, nas escolas, na livraria, como uma grande apresentação do modo de vida no Japão atual.

Nesta 27ª edição do Festival de Cinema, poderá assistir aos filmes relacionados abaixo:



Dia	Horário	Programação	Conteúdo
17 de Nov	18:30	"Keiko Me wo sumasete" (99min)	Filme exibido na noite anterior ao Festival de Cinema Uma jovem boxer profissional com surdez que se comunica pela Língua dos Sinais.
18 de Nov	8:50	Cerimônia de Abertura do Festival	Pequeno discurso para dar início ao Festival de Cinema
	9:00	"Metamorfose no Engawa" (118min)	Filme: Amizade entre uma jovem e uma viúva unidas pelos mangás para garotas.. Há cenas em que a protagonista do filme desenha ou colore os mangás.
	11:05	Visita a Sala de Projeção	Visita de 30 minutos ※Necessário fazer inscrição
	11:45	"Tabi suru Eishaki" (105min) Guest Talk: Kato Masaharu e Sakaki Yuto	Filme: um técnico e seu projetor de cinema viajam pelo Japão Conversa com o Sr. Kato, técnico de projetor de cinema e o Sr. Sakaki, distribuidor de filmes
	14:30	"Oi! Dontyan" (157min) Guest Talk: Okita Shūichi	Filme: Uma menina é deixada na porta da casa pela ex-namorada. Conversa com o diretor de cinema Okita Shūichi
	17:55	21ª Premiação de Filmes Independentes	Escolha e premiação de melhor filme independente
	19:40	Confraternização	Confraternização entre os participantes presentes no Festival de Cinema. ※Necessário fazer inscrição
19 de Nov	9:00	"Kashima ari" (112min) ※ Não poderá ser visto com tiquete de 3 vezes.	Filme que necessita de 1 tiquete de 1 vez: A história de vida dos moradores de uma hospedaria ※É necessário comprar um ticket para 1 vez (800 ienes) para ver o filme Kashima ari.
	11:00	Visita a Sala de Projeção	Visita de 30 minutos ※Necessário fazer inscrição
	11:40	"Single 8" (113min)	Filme: Alunos do Koko e produzem um filme com uma câmera 8mm.
	13:54	"Sekai" (38min) "Mitsuki" (28min)	Filme: A história de Aki, uma estudante do chugakko e Yuumi, uma artista profissional Os dois filmes "Sekai" e "Mitsuki" serão apresentados na sequência.
	15:00	Cross-Talk: Konaka Kazuya e Tsukada Marina	Conversa entre o diretores de "Single 8" e a diretora de "Sekai" e "Mitsuki".
	16:05	"Motto Chouetsushita Tokoro he" (119min)	Filme: Retrata a vida de 4 casais e seus problemas. Apresentação do vídeo clip "Hateshinai Futari" da cantora Aiko, 6 min., gravado no Ueda Eigeiki
	18:20	Exibição do ganhador de melhor Filme Independente	Filme: exibição do filme que receber o prêmio de melhor filme.

Preço do ingresso para 1 filme : 800 ienes (Para assistir ao filme "Kashima ari" deverá ser este ingresso) .

Preço para 3 filmes: 2,100 ienes (1,800 para vendas antecipadas)

Atenção ⇒ o ingresso para 3 filmes não poderá ser usado para assistir ao filme "Kashima ari"

Vendas antecipadas: a partir de 3 de outubro 10h (até 16 de novembro ou até terminarem os ingressos)

Locais para a compra de ingressos: Ueda Bunka Kaikan, Maruko Bunka Kaika, Sanada Chuo Kouminkan, Ueda Souzoukan, Multimedia Joho Center, na loja do Kanko Kaikan, Sai no tsuno, Ueda eigeiki, JTB, Bunka Seisaku Ka (Prefeitura de Ueda 4º andar).



# Vamos construir uma sociedade inclusiva! Língua dos sinais

多様性を尊重した共生社会を実現しよう！



Construindo um mundo onde todos os usuários da Língua de Sinais possam se comunicar.

## O dia 23 de Setembro é o Dia Internacional da Língua de Sinais

É uma aceitação da comunicação por meio de sinais como sendo uma linguagem, equivalente a comunicação através dos sons.

Todos os países membros das Nações Unidas estão empenhados em promover e divulgar a Língua dos Sinais na sociedade como um todo e garantir plenamente os direitos humanos das pessoas com deficiência auditiva.

A última semana de setembro é a "Semana Internacional dos Surdos".

A Cidade de Ueda editou uma ordenança que reconhece a Linguagem de Sinais para fomentar o uso da comunicação através dos sinais e evitar a separação entre falantes/ouvintes e surdos/mudos.

Estamos nos empenhando para respeitarmos a todas as pessoas da comunidade em que um respeito ao outro em sua individualidade e características. Promover e participar de uma sociedade em que a Língua de Sinais seja amplamente utilizada.



**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Shougaisha Shien Ka, tel. 0268-23-5158



## Faça uso do subsídio de apoio para check-up geral e check-up neurológico

人間ドック・脳ドックの補助制度をご利用ください

Estes exames são recomendados para que possam ser detectadas doenças precocemente.

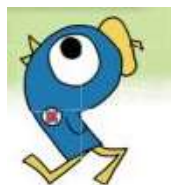
Público-alvo: Moradores da Cidade de Ueda na seguinte faixa etária

Durante o mesmo ano deverá optar por um dos exames ("ningen dokku" ou "nou dokku").

Check-up geral "ningen dokku": deverá ter no mínimo 35 anos completos no dia do exame

Check-up neurológico "nou dokku": No ano fiscal Reiwa 5 (abril de 2023 até março de 2024), deverá ter a idade de 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 anos.

Seguro de saúde em que está inscrito no dia do exame	Check-up médico (anual) 35 anos ou mais "Ningen dokku"		Exame neurológico (a cada 5 anos) "Nō dokku"
	Exame somente durante o dia (higaeri dokku)	Exame com 1 Pernoite (ippaku ninichi dokku)	Este exame neurológico é feito com idades de 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 anos
Ueda Shi Kokumin Kenko Hoken ou Koki Koreisha Iryo Seido	13.000	25.000	13.000
Shakai Hoken ou outros	10.000	22.000	13.000





# La festa italiana di Ueda



イタリア文化に触れよう、楽しもう (上田市文化支援事業)

Tendo como pano de fundo a relação histórica entre a Cidade de Ueda e a Itália, Será realizado este evento de interação entre as duas culturas. Em um local verde e pleno de natureza, que tal passar um tempo agradável e divertido.

Dia: 1 de outubro (domingo) Horário: 10h às 16h  
Local: Parque Inishie no Oka Koen, no edifício Kyu Senkyoshi Kan  
Endereço: Ueda-Shi, Shimonogo 812-6



## Programação:

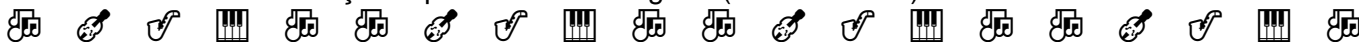
Concerto de Música Italiana, Exposição de Carros de Marcas Italianas  
Feira de alimentos (venda de comidas italianas e de refeições leves nos trailers)  
Exposição da História envolvendo o comércio de seda entre Ueda e a Itália.  
Uma aula fácil apresentando o Idioma Italiano

Panfleto de 2023 com informações detalhadas e lista de lojas e artesãos participantes.  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/53551.pdf>

Apenas como referência, veja as fotos dos produtos das lojas que participaram em 2022..  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/sports/68518.html>

**Mais informações:** Jewelry Salon Yajima, tel. 22-3111

Associação Nipo-Italiana de Nagano (Sr. Watanabe) 090-4944-2781



## Festa Internacional de Ueda

うえだ多文化交流フェスタ 2023

Entrar em contato com a cultura de vários países, aprender mais sobre outras culturas e aumentar a interação entre os estrangeiros residentes na cidade.

Dia: 8 de outubro de 2023 (domingo) Horário: 10h às 13h  
Local: Chuo Kouminkan 3º andar Salão de eventos



**Programação:** Poderá experimentar pratos de diversos países (terá que levar para casa).  
Apresentação de música e dança no palco do salão. Além disso, haverá estandes de várias entidades apresentando suas atividades em diversos países.



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

✉ [ueda\\_tabunka@po15.ueda.ne.jp](mailto:ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp)



## 7ª Palestra sobre Câncer para moradores da Região de Ueda

第7回上田地域がん市民公開講座



Dia: 28 de outubro de 2023 (sábado)  
Horário: 13h30min às 16h (abertura do salão 13h)  
Local: Ueda Bunka Kaikan (junto ao Chuo Kouminkan)



申込フォーム

Palestrante: Dr. Komatsu Akira  
(Diretor do Dpto. de Mastologia do Hospital Shinshu Ueda Iryou Center)

Convidados: Yamada Kuniko (comediante)  
Oguchi Hiromi (representante do grupo de apoio ao câncer Omusubi)

Inscrições: por telefone ou online.

**Mais informações:** Hospital Shinshu Ueda Iryou Center, Keiei Kikaku Shitsu, tel.: 0268-22-1890



## Apoio aos pequenos cuidadores

ヤングケアラーを支える ⑦



Qual é o problema na questão dos pequenos cuidadores?  
O problema é que eles carregam uma carga de responsabilidades que são demasiadas para a idade deles.

O direito das crianças de ter tempo para que se dedique aos estudos e ao descanso, por ser utilizado para as atividades de cuidado de outras pessoas, acaba fazendo com que a criança perca o direito ao tempo que deveria ser seu. Além disso, os pequenos cuidadores vivem em uma situação que fica difícil para as outras pessoas ao redor perceberem pelo que eles estão passando.

O Tratado dos Direitos das Crianças estabelece que as criança tenha os seguintes direitos:  
A Legislação de Base que foi aprovada em abril de 2023 expressa a valorização e aceitação destes e de outros direitos que a criança tem.



- Direito a expressar sua opinião
- Direito a ter um padrão mínimo de vida
- Direito a receber educação escolar
- Direito a ter tempo para descansar e para brincar

Se houver alguma criança ou jovem que você percebe ser um pequeno cuidador, entre sem receio em contato com a Seção da Prefeitura de Ueda que apoia a Saúde e Bem-Estar das crianças, para pensar juntos em uma solução para esta criança e a família dela.

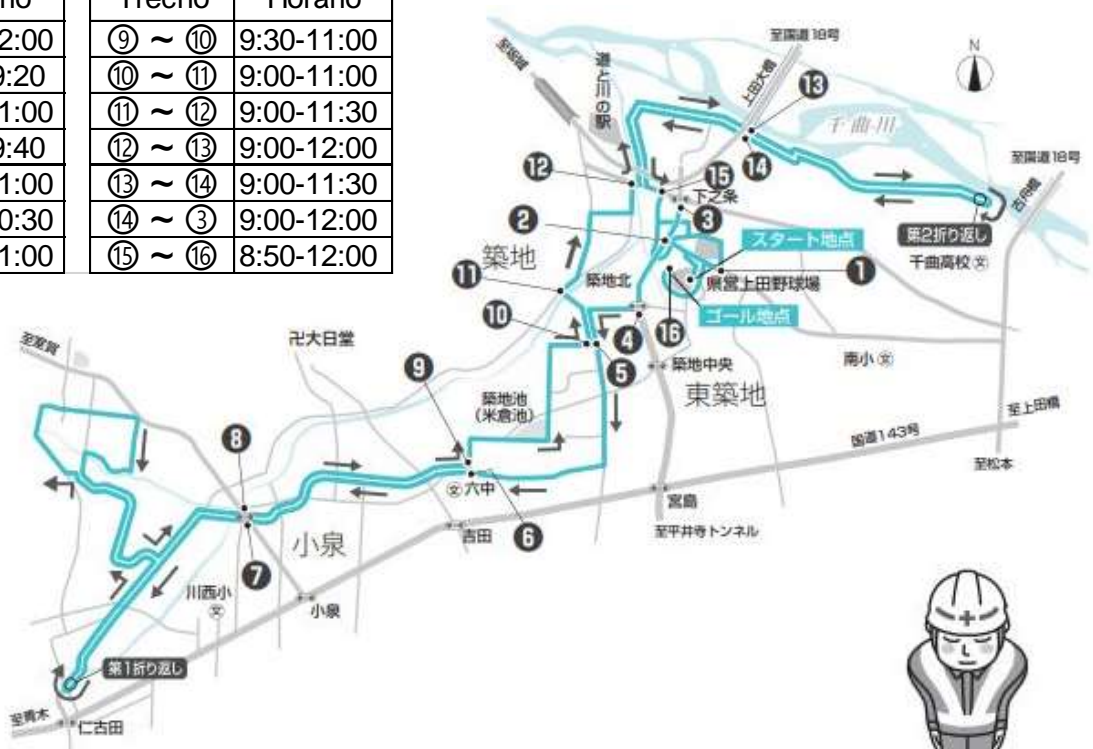
Informações: Ko sodate Kosodachi Shien Ka, tel. 0268-23-5106 ✉ kosodate@city.ueda.nagano.jp

## Meia Maratona de Ueda e Ruas que ficarão bloqueadas ao trânsito

上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

Dia: **9 de Outubro** de 2023 Horário: Início às 9h Proibida a utilização de drones durante o evento. Muitas ruas ficarão interditadas, favor colaborar para não afetar o andamento da corrida. Alguns cruzamentos poderão ser utilizados, mas não poderá percorrer com o carro no mesmo sentido percorrido pelos atletas.

Trecho	Horário	Trecho	Horário
① ~ ②	8:50-12:00	⑨ ~ ⑩	9:30-11:00
③ ~ ④	8:50-9:20	⑩ ~ ⑪	9:00-11:00
④ ~ ⑤	9:00-11:00	⑪ ~ ⑫	9:00-11:30
⑤ ~ ⑥	9:00-9:40	⑫ ~ ⑬	9:00-12:00
⑥ ~ ⑦	9:00-11:00	⑬ ~ ⑭	9:00-11:30
⑦ ~ ⑧	9:10-10:30	⑭ ~ ⑮	9:00-12:00
⑧ ~ ⑨	9:00-11:00	⑮ ~ ⑯	8:50-12:00



Mais informações: Sports Suishin Ka, tel. 0268-23-5196