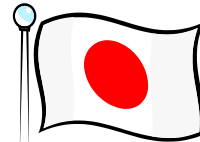


NOTÍCIAS DE UEDA 令和 6 年 9 月 号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324
Edição número 304 — Setembro
Ano 26 — Tiragem: 330



Vacinas contra HPV para mulheres nascidas entre H9 - H19 Para prevenção do câncer do colo do útero

子宮頸がん予防 (HPV) ワクチン 平成 9～19 年度生まれの女性対象

Esta vacina é opcional.

Houve um período em que esta vacina foi desestimulada (durante os anos 2013 e 2021). Para quem atender às condições estipuladas para a aplicação desta vacina, poderá recebê-la gratuitamente, com prazo para a 1ª dose o mais tardar em setembro de 2024.

Como o prazo para receber a vacina termina em março de 2025 e demora 6 meses para receber as três doses da vacina, para quem deseja receber a vacina, deverá estar atenta, pois **a 1ª dose deverá ser aplicada em setembro de 2024.**

Mais informações disponíveis na homepage da Prefeitura de Ueda ou consulte o seu médico.

Condições para receber a vacina.

- ① Mulheres nascidas entre **2 de abril de 1997 a 1 de abril de 2008**
- ② Ainda não recebeu um total de 3 vacinas contra o HPV.

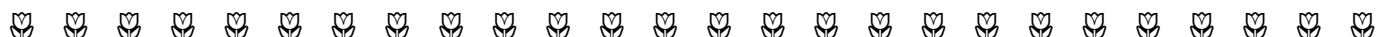
※ Para saber se já recebeu esta vacina, verifique a caderneta mãe e filho (boshi techo). Há três tipos de vacinas disponíveis, a bivalente (Cervarix), a quadrivalente (Gardasil) e a nonavalente (Silgard 9).

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



**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.



Mochila para
passar a noite
no refúgio

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
Português, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h.
Chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.

☆ Indonésio: segunda a sexta-feira: de 9 às 16h ☆ NEW language !!!

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 AGOSTO de 2024	
População total de Ueda: 151.869	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.593
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 675	No. de indonésios registrados em Ueda: 440
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 447	Nº. de chineses registrados em Ueda: 882

Telefones para obter aconselhamento com intérprete

Os telefones de aconselhamento #8000 e #7119 tem intérpretes 12 idiomas: português, espanhol, inglês, chinês, coreano, russo, tagalog, francês, tailandês, nepalês, vietnamita e birmanês (Myanmar).



Se um paciente criança com 14 anos ou menos de idade e o responsável estiver em dúvida se leva a criança ao hospital, telefone para::

#8000 no celular ou telefone de teclas.

Horário de atendimento: 19h até 8h da manhã seguinte.

Se for telefone antigo de disco ou telefonia por internet (IP) ligue para 026-235-1818



Se um paciente com 15 anos ou mais de idade estiver em dúvida se vai ao hospital ou chama a ambulância, poderá conversar pelo telefone para pedir orientações em português e outros idiomas.

#7119 no celular ou telefone de teclas.

Horário de atendimento: **dias úteis da semana** ➡ 19h até 8h da manhã seguinte

sábado, domingo e feriados ➡ 8h da manhã até 8h da manhã seguinte

Se for telefone antigo de disco ou telefonia por internet (IP) ligue para 026-231-3021



Se for caso grave de emergência, não hesite, chame logo a ambulância pelo telefone **119**
Atendimento em japonês.

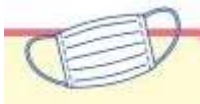
Se não é caso de chamar a ambulância, telefone para um dos quatro números abaixo para saber qual hospital estará de plantão. Quem atenderá é um funcionário do corpo de bombeiros e o atendimento será em japonês.

Corpo de bombeiros Central **0268-26-0119** Perto do Castelo de Ueda
Se não for caso que necessite de ambulância, telefone para saber o hospital está de plantão nesta noite.

Corpo de bombeiros de Kawanishi **0268-31-0119** Perto do Bairro Nikoda
Se não for caso que necessite de ambulância, telefone para saber o hospital está de plantão nesta noite.

Corpo de bombeiros de Tohoku **0268-36-0119** Perto do Bairro Kosato
Se não for caso que necessite de ambulância, telefone para saber o hospital de plantão nesta noite.

Corpo de bombeiros de Nanbu **0268-38-0119** Perto do Bairro Uedahara
Se não for caso que necessite de ambulância, telefone para saber o hospital está de plantão nesta noite.



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) ⇒ 15 anos ou mais, vide p.2.

Acidentes como quedas e fraturas não são tratados no Shoki Kyukyu Center ⇒ Ligar para **119**

◇◇◇ **Estará aberto todos os dias de setembro de 2024** ◇◇◇

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

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

Crianças até 18 anos, levar também a caderneta Fukushima 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 Shōnika 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 Iryō Center (antigo Nagano Byōin) . A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū 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, o Hospital fica à sua direita e o Kyūkyū Center fica à sua esquerda.



NEW!! Vide página 2 para obter informações sobre aconselhamento noturno com intérpretes em português, espanhol e outros 10 idiomas por telefone para crianças e adultos.



Médicos de Plantão Domingo e feriados **SETEMBRO de 2024** 9h às 18h

休日緊急医

Levar: o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro para a consulta.

Crianças e jovens **até 18 anos**, levar o cartão Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
1 Setembro	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
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
8 Setembro	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nissindō 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
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	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
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
15 Setembro	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
	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 Naika Onaka Clinic	Chuo 1-8-21	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
16 Setembro	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	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chuo 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
22 Setembro	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	Tokiri 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
23 Setembro	Ikeda 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
	Ayumi Kanwa a Care Clinic	Tokida 3-15-58 1F	0268-71-0960	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	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
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
29 Setembro	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
	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
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista

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.

Exames para bebês de 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 ou dois meses 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 julho até 15 de agosto de 2023

⇒ Marque uma consulta para **SETEMBRO de 2024** 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 às 15h30min)
Koda Clinic	Koaso 1833	TEL 38-3065	Seg, ter, qua, sex (a partir de 14h30min)
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL 71-6171	Ter, quinta, sexta (14h até 14h30min)
Sasaki Shonika lin	Tokiwa aqi 5-1-19	TEL 27-7700	Segunda a Sexta (a partir de 14h30min)
Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	TEL 26-8200	Segunda-feira (15h às 16h)
Miyasaka Naika Shonika lin	Tokida 2-5-3	TEL 22-0759	Terça, quinta, sexta (14h). Ouarta-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) uma pessoa por dia
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL 24-1222	Recepção: de manhã (até 11h), de tarde (até 17h) Não atende nem nas quintas e nem nas sexta-feiras

Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	abril de 2024	5 de Setembro de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
3 anos	21 julho a 31 de agosto de 2021	6 de Setembro de 2024		
7 meses	fevereiro de 2024	18 de Setembro de 2024		
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
10 meses	outubro / novembro de 2023	9 de Setembro de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
3 anos	junho/ julho / agosto de 2021	3 de Setembro de 2024		
7 meses	fevereiro de 2024	11 de Setembro de 2024		
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.

Calendário de exames e de vacinas para bebês e crianças

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/57635.pdf>

令和 6 年度版保健ごよみ



Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

避難者カード – 事前を書いて、災害に備えよう

Cartão de Refúgio (Hinansha Kādo)

Será que os moradores de Ueda estão bem preparados em caso de um repentino terremoto, inundação, falta de luz, falta de água para enfrentar as dificuldades encontradas após a ocorrência de um desastre natural?

Se a casa em que reside for afetada e não for seguro passar a noite ali, uma das opções seria passar alguns dias no Local de Refúgio.

Para entrar no local do refúgio é necessário passar pela mesa de recepção. Ali, será preenchido um documento com o nome das pessoas da família, se alguém necessita de algum atendimento especial por ser portador de deficiência, etc.



Para os estrangeiros, para facilitar o preenchimento do endereço, o nome da associação de moradores, é recomendável que tenha um documento de identidade com o nome e endereço registrado em Ueda.

Tendo já preparado de antemão o preenchimento deste documento, ficará mais fácil a comunicação entre o pessoal administrativo do local de refúgio e os moradores que vão chegando procurando refúgio.

Para obter mais informações, há um vídeo entrevistando pessoas com experiência em abrigo em caso de desastre natural (em japonês).

A Imigração Japonesa também disponibiliza textos e vídeos em diversos idiomas ensinando a preparar-se melhor para um eventual desastre natural (em português).



<https://qrtranslator.com/0000008033/000002/PT>

O Ministério da Terra, Infraestrutura, Transporte e Turismo do Japão também disponibiliza informações em português, no "Portal de prevenção de desastres".

Há muitas informações. Na hora da emergência poderá encontrar dificuldades para encontrar a informação que deseja. Portanto, acesse de vez em quando para aprender a utilizar as páginas corretas. Algumas páginas são traduzidas automaticamente e arquivos em pdf não se encontram traduzidos.

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-portal/pt/prepare01/index.html>

A Prefeitura de Ueda também preparou materiais de estudo e informativos sobre as medidas preventivas para minimizar os efeitos causados pela ocorrência de um desastre natural de grandes dimensões. Assista e ao mesmo tempo melhore sua capacidade de compreensão da Língua Japonesa.



Abaixe-se



Proteja a cabeça



Fique parado



É aconselhável ter em estoque água e alimentos para passar de 3 a 7 dias sem que tenha que sair para comprar no supermercado. Aumente seus preparativos pouco a pouco.



3 litros de água por pessoa por dia, alimentos não perecíveis e fáceis de consumir, remédios, lanterna com pilhas, abridor de latas, etc.

Dia de Treinamento para aprender como agir em várias situações em caso de desastre natural

Dia 31 de Agosto (sábado) 9h30min às 11h

Comparecendo a uma das escolas abaixo poderá aprender a como estar melhor preparado para agir com mais confiança e proteger a si mesmo e as pessoas ao redor.

Escola Primária de Kamishina ⇒ Experimentar entrar em uma sala simuladora de terremotos
Experimentar entrar em uma casa com fumaça
Carro de polícia e das Forças de Autodefesa

Escola Primária de Kawabe ⇒ Experimentar trazer o bicho de estimação para o local de refúgio
Carro de bombeiro com escada Magirus.

Escola Primária Maruko Chuo ⇒ Experimentar entrar em uma casa com fumaça (inodora) de incêndio

Escola Primária Motohara ⇒ Experimentar entrar em uma sala com fumaça (inodora) de incêndio

Escola Primária Takeshi e nas 4 outras escolas ⇒ Aprender a utilizar o equipamento AED (desfibrilador).

A Cruz Vermelha da Cidade de Ueda estará preparando alimentos que são preparados mesmo em condições precárias.

Kamishina



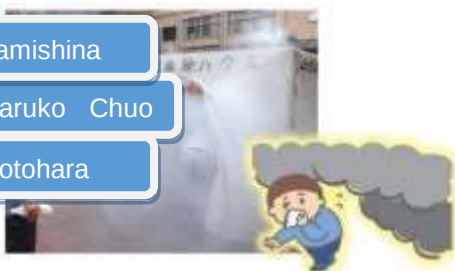
Kawabe



Kamishina

Maruko Chuo

Motohara



Kamishina
carro de polícia e das
forças de autodefesa



Kawabe Carro de bombeiros

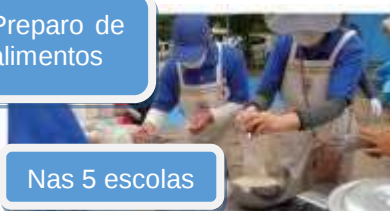
AED

Nas 5 escolas



Preparo de
alimentos

Nas 5 escolas



Cada pessoa tem suas necessidades particulares. Deixe preparado de antemão o que irá necessitar no local de refúgio. Os idosos podem necessitar de dentaduras, fraldas geriátricas, óculos para vista cansada, comida fácil de mastigar, aparelho de surdez, bengala, etc.



Um homem poderá necessitar de um óculos reserva, lentes de contato, help-card, caderneta de deficiência, etc.



Uma moça poderá necessitar de absorvente, lenço demaquilante, alarme de segurança pessoal (sirene de autoproteção).



Um bebê irá necessitar de leite, mamadeira, fraldas, papinha, lenços umedecidos, boshi techo (caderneta mãe e filho), brinquedos, cortador de unhas, etc.

Cartão de refúgio (hinanshā kādo) em japonês que deverá ser preenchido e entregue na recepção do local de refúgio.

[illegible]

Apenas como orientação para saber como preencher o cartão "hinansha card" há a tradução abaixo em português apenas da parte dentro das linhas em negrito, que é o espaço que deverá ser preenchido pela família que comparecer ao local de refúgio.

(nome em hiragana)				Endereço registrado na Prefeitura de Ueda																	
Nome do representante da família (romaji)						Nome da associação de bairro (jichikai) : ()															
Telefone celular (se não tiver celular, o telefone de casa)				Contato de emergência		Nome : Relação :		Situação de refúgio		☐ neste local de refúgio ☐ no carro ☐ barraca a céu aberto (onde : __) ☐ dentro de casa ☐ outros (favor escrever onde está se refugiando __)											
Família	(ふりがな) Nome 氏名	Data de nascimento 生年月日 Primeiro o ano, depois o mês, por último o dia	Masculino Feminino	Para cada pessoa da família, checar se tiver alguma particularidade médica)												observações (o que gostaria que fosse levado em consideração)	pessoas com habilidades que podem ajudar no local de refúgio (escrever abaixo certificado・habilidades)				
				kaigo hoken		portador de deficiência															
	g r a v e	l e v e	m e m b r o s	v i s a o	i n t e r n a	a u d i ç ã o	m e n t a l	i n t e l e c t o	d e s e n v o l v i m e n t o	o u t r a s	a l e r g i a	r e m é d i c o s	m á q u i n a s	o u t r o s							
	Escrever primeiro o nome do chefe da família	taisho・showa・heisei・reiwa ____ano__mês__dia	男 女	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐ ()
	Nome do cônjuge	taisho・showa・heisei・reiwa ____ano__mês__dia	男 女	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐ ()
	Nome do filho	taisho・showa・heisei・reiwa ____ano__mês__dia	男 女	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐ ()
	Etc.	taisho・showa・heisei・reiwa ____ano__mês__dia	男 女	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐ ()
		taisho・showa・heisei・reiwa ____ano__mês__dia	男 女	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐ ()
		taisho・showa・heisei・reiwa ____ano__mês__dia	男 女	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐ ()
	☒ [detalhes sobre a particularidade onde fez uma marca (checou)]																				
carro de refúgio		marca do carro		número		Se algum parente perguntar se a família está aqui no refúgio?		☐ permito que responda ao familiar ☐ não permito que informe ※se não permite, checar o quadradinho “ não permito que informe ” com um ☑.													
bicho de estimação		☐ tem (que tipo :) ☐ não		※vai levar o bichinho junto para este local de refúgio? ☐ sim ☐ não																	

Treinamento básico prevenção a desastres para estrangeiros

外国籍市民のための防災基礎講座

O que fazer?

Onde encontrar informações?

Para onde devo ir?

Para se proteger a si mesmo, esteja preparado.

Taxa de participação: gratuita

Dia: **29 de Setembro** de 2024 (domingo)

Horário: 10h às 12h

Local: Corpo de Bombeiros Central de Ueda (Ueda Chuo Shōbōsho)

Endereço: Ueda Shi, Oote 2-7-16

Inscrições até o dia 27 de setembro de 2024, pelo telefone 0268-25-2631 ou envie e-mail para ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

Mais informações: Jinken Kyosei Ka, Tabunka Kyosei Tanto, tel: 0268-75-2245

Kenkō Plaza Ueda (indicado pela seta no local marcado com estrela)

Hito Genki Machi
Kenkō Plaza



〒386-0012
Ueda Shi
Chūō 6-5-39



Ueda Gōdō Chōsha

Jutaku Kanri Center



〒386-8555
Ueda Shi
Zaimokuchō 1-2-6

No Gōdō Chōsha poderá resolver assuntos referentes a carros de placa branca e fazer as inscrições para casas públicas tanto estaduais como municipais.

A inscrição para casas tanto do Município de Ueda quanto da Província de Nagano são feitas em um prédio menor, de 2 andares, ao lado deste prédio de 6 andares da fotografia a direita.

Olhando de frente pela avenida, fica atrás da cabine telefônica pública, ao fundo do estacionamento.

Prevenção da hipertemia e insolação de idosos

高齢者のための熱中症対策

◇ Use o ar-condicionado. Se a sala/quarto chegar a 28°C, controle o ambiente para que fique 27°C ou menos.

◇ Tome água a cada hora, mesmo que não sinta sede.

Se suar, poderá repor o sal perdido com sports drinks, etc.



Se a sua dieta tem restrições em relação ao sal, aconselhe-se com o seu médico.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Koureisha Kaigo Ka, tel. 0268-23-5131

Revisão na Política de Ajuda Infantil (Jidō teate)

児童手当の制度改正

A partir de outubro de 2024, a ajuda paga a famílias com crianças será modificada.

1. A ajuda será paga até a criança estiver em idade para frequentar o Ensino Médio (koko), sendo o pagamento feito até 18 anos, até o próximo dia 31 de março após o aniversário de 18 anos.
2. Foi eliminado o limite de renda familiar, sendo que todas as famílias receberão esta ajuda.
3. A partir do 3º filho, será acrescido 30,000 ienes por mês.
4. No caso de ser 3º filho, a ajuda será estendida até o aniversário de 22 anos, sendo paga a ajuda até o primeiro 31 de março após o aniversário de 22 anos.
5. O pagamento será feito nos meses pares do ano, a ter início em dezembro de 2024.
A partir do mês de agosto de 2024 comunicados serão enviados pelo correio para as famílias que tem direito ao pagamento da Ajuda Infantil. Assim que receber a carta, que serão enviadas gradativamente, não serão enviadas para todos ao mesmo tempo, favor fazer rapidamente os procedimentos de acordo com o que foi informado na carta.

Para quem já recebe a Ajuda Infantil e não há mudanças, não é necessário fazer nenhum requerimento.

Se estiver alguma dúvida, entrar em contato pelos telefones abaixo:

Ko sodate • Ko sodachi Shien Ka, tel. 0268-23-5106

Maruko Shimin Sabisu Ka, tel. 0268-42-1118

Sanada Shimin Sabisu Ka, 0268-72-2203

Takeshi Shimin Sabisu Ka, tel. 0268-85-2068

Festa Internacional de Ueda 2024

うえだ多文化交流フェスタ 2024

Música, dança, pratos típicos (takeout-levar para casa), painéis e estandes de várias entidades relacionadas com a convivência multicultural.

Dia: 8 de Setembro (domingo)

Hora: 10h às 14h

Local: Chuo Kouminkan

Hall do 1º andar e Sala de reuniões 3º andar

Mais informações: Jinken Kyosei Ka, tel. 0268-75-2245

AMU Associação Multicultural de Ueda, tel. 0268-25-2631

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

Show do cantor Sada Masashi – Concert Tour “51”

2024 さだまさしコンサートツアー“51”

Dia: 9 de novembro de 2024 (sábado)

Horário: 16h → abertura do salão para checagem dos ingressos e para encontrar sua cadeira numerada.

17h → Início do show

Local: Santomyuze Dai Hall

Preço do ingresso: 11.000 ienes

Preço do ingresso para cadeira de rodas: 11.000 ienes

※Depois que adquirir os ingressos, não haverá troca do número da cadeira.

Início da venda dos ingressos: 21 de setembro (sábado), a partir de 10h da manhã

Poderá comprar os ingressos online ou no guichê do Museu Santomyuze.

Mais informações: Kyōdō Hokuriku Ticket Center: tel. 025-245-5100 (dias úteis- 10h às 17h)



Ajuda para o transporte de escolas do Ensino Médio (kōkō)

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do Ensino Médio ou equivalente (kōtōgakkō) da Província de Nagano.

Período : ajuda referente ao período de **abril até setembro** de 2024.

Requisitos: 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do Ensino Médio.

2) O responsável pelo aluno não tem impostos municipais em atraso.

3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

① Nogura, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Irikaruisawa, Okabo, Soehinakagumi, Tanaka, Shimoyokomichi, Nakayokomichi, Kamiyokomichi, Anazawa, Mishimadaira / 3,000 ienes por mês.

② Wago, Shimowago, Tatsunokuchi, Koshigoe, Toya, Oki / 3,000 ienes por mês.

(※1 Não tem direito à ajuda no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).

③ Ogikubo, Yabuai, Nakajima, Shichika, Kataha, Horinouchi, Ichinose, Shimohon'iri, Ozawane, Yori / 4,000 por mês.

(※1 Não tem direito à ajuda no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).

④ Sugadaira / 5,000 ienes por mês.

⑤ Nishiuchi, Hirai, Gongen, Shimokoderao, Kamikoderao, Karasawakobara, Tsuijihara, Ōfusesuguri, Nishitake / 5,000 ienes por mês.

(※2 Se frequenta a escola Maruko Shūgakukan Kōkō, a ajuda será no valor de 3,000 ienes por mês).

Caso B- Utiliza regularmente o transporte coletivo **(trem / ônibus) com distância só de ida superior a 13 km dentro da Cidade de Ueda.** Valor da ajuda mensal: aproximadamente 20% da despesa regular com transporte dentro do perímetro da cidade de Ueda.

Exemplo em que poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Bessho Onsen desde a estação Maita até a estação de Ueda (9,4km) e depois utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ueda até a estação de Nishi Ueda (4,3km), pois a distância total será de 13,7 km dentro do perímetro da Cidade de Ueda. Exemplo em que **não** poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ōya até a estação de Nagano pois a distância total será de 39,7 km mas com apenas 9,6km dentro do perímetro da Cidade de Ueda.

Documentos necessários:

① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho (申請書)

formulário do pedido para a ajuda de transporte

(pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmei)

② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a (同意書)

termo de concordância para a verificação da situação dos impostos)

③ Apenas no caso B, será necessária também uma cópia do passe regular (teikiken) ou se utiliza o Tiquete QR de passes regulares, peça no escritório da empresa de transporte o seguinte documento: Teikiken hakkō shōmeisho (定期券発行証明書)



※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō ou nos kyōiku jimusho (Secretaria de Educação) ou por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kyoiku/1408.html> página acessada em 23 de agosto de 2024 9h54min

Como fazer a inscrição e prazo de entrega dos documentos:

Apenas no Caso B necessita entregar também o documento ③.

Todos deverão entregar os documentos ① e ② (申請書 e 同意書) no período de **2 a 17 de setembro de 2024** na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka (tel. 0268-23-5100) ou no Kyōiku Jimusho de Maruko (tel. 0268-42-3147), no Kyōiku Jimusho de Sanada (tel. 0268-72-2655) ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi (tel. 0268-85-2030).

N.T. A Secretaria de Educação e o Kyōiku Sōmu Ka estão localizados na Prefeitura de Ueda, Prédio Minami, 2º andar. Se necessitar de intérprete em português, favor telefonar antes de comparecer.

Caminhada nórdica e observação da libélula "Madarayanma"

ノルディックウォーキングでマダラヤンマを見に行こう

Dia: 29 de setembro de 2024 (domingo)
Horário: 8h45min às 11h
Horário de concentração dos participantes:
Devem chegar ao local 8h30min.



※em caso de garoa será feita a caminhada, se chover forte será cancelado.

Local de encontro antes da partida para a caminhada:
Estacionamento do Shioda Shizen Undo Koen

Programação: após uma explicação, caminhada por Shiodadaira (5km)
Público-alvo: moradores da Cidade de Ueda
Número de vagas: primeiros 20 inscritos

O que trazer:

Bebida para hidratação, chapéu, proteção para a chuva, bastão para caminhada (pode pegar emprestado gratuitamente), mochila, etc.

Inscrições: entre 9 de setembro até 20 de setembro (enquanto houver vagas).

Mais informações e inscrições: Prefeitura de Ueda, Kenko Suishin Ka: telefone 0268-28-7123

Se necessitar, apenas no dia da caminhada (29 de setembro), poderá telefonar para 0268-24-1812



Ueda Michi to Kawa no Eki – Evento para a segurança e tranquilidade 2024

上田道と川の駅「安全・安心イベント 2024」

Dia: 7 de Setembro (sábado) Horário: 9h30min às 14h30min

Programação:

- ① Vários tipos de veículos, de polícia, de bombeiros, etc.
- ② Estandes de empresas e entidades de segurança.
- ③ Produtos agrícolas, alimentos, artesanatos, etc.
- ④ Alguns exames simples de saúde e aconselhamento.
- ⑤ Orientações sobre como viver bem com cães e gatos.
- ⑥ Se preencher toda a cartela de carimbos, recebe um brinde.
- ⑦ Andar de helicóptero (atividade paga).



Observação: poderá haver alteração na programação

Mais informações: Ueda Michi to kawa no eki, otogi no sato, tel. 0268-75-0587