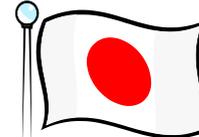


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和6年11月号



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 306 — Novembro  
Ano 26 — Tiragem: 330



## Inscrições para Casas do Município e da Província

市営住宅 11 月期入居者募集

Poderá haver mudanças nos danchi e no número de vagas.  
Para saber se está dentro das condições para se inscrever  
e detalhes sobre a planta da casa /apartamento e da faixa  
de preço do aluguel, acesse a homepage.

Poderá fazer inscrições para casas da Província ao mesmo tempo.



Nome dos danchi (condomínios) com vagas para alugar da Cidade de Ueda:  
Chikumacho, Uchibori, Nakamaruko, Nakamaruko Dai 2, Kaminagase,  
Kamimaruko, Miyahara.

Período de inscrições:

**18 a 22 de Novembro** Horário: 8h30min às 17h15min

Local: Nagano Ken Jutaku Kyokyu Kousha Ueda Kanri Center

Endereço: 〒386-8555 Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-6

Ueda Godo Chosha Minami Tou 1º andar (andar térreo)



公社ホームページ

O local de inscrições é no prédio de 2 andares ao lado do prédio principal de 6 andares.  
O sorteio será no segundo andar do mesmo prédio da inscrição (Prédio Minami).  
O sorteio será no dia 3 de dezembro (terça-feira). Veja o mapa na página 9.

Mais informações: Nagano Ken Jutaku Kyokyu Kousha Ueda Kanri Center, 0268-29-7010



**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  
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/jinkendanio/1181.html>

## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º OUTUBRO de 2024

População total de Ueda: 151.720	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.611
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 669	No. de indonésios registrados em Ueda: 455
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 452	Nº. de chineses registrados em Ueda: 895

### Telefones para saber qual hospital está atendendo em plantão noturno

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.**

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

Apenas no caso de pacientes com 15 anos ou mais), há serviço de aconselhamento em idiomas estrangeiros. Os idiomas são português, espanhol, inglês, chinês, coreano, russo, tagalog, francês, tailandês, nepalês, vietnamita e birmanês (Myanmar).

Se for um caso grave de emergência, não hesite, chame logo a ambulância pelo telefone **119**

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 de Ueda

**0268-26-0119** Perto do Castelo de Ueda

Se não for caso que necessite de ambulância, ligue para saber qual 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, ligue para saber qual 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, ligue para saber qual hospital está de plantão nesta noite.

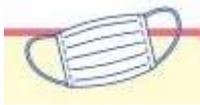


Corpo de bombeiros de Nanbu

**0268-38-0119** Perto do Bairro Uedahara

Se não for caso que necessite de ambulância, ligue para saber qual 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. Exceto nos feriados de obon em agosto e de final de ano em dezembro e janeiro.

**Emergências noturnas leves** que não possam esperar até a manhã seguinte.

**Febre repentina, fortes vômitos ou diarreia , dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças**

## **19h até 23h (22h30min)** → **Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

☘ **Telefonar antes** ☘

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Paciente **até 15 anos**

⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika) ⇒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 Novembro 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 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.



**Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**  
〒386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

**Desça as escadas para ter acesso à porta de entrada**

Mapa: <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/5124.html>

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.



Serviço apenas em japonês de aconselhamento noturno por telefone para pediatria.

Crianças antes do aniversário de 15 anos → de **19h até 8h da manhã**

#8000 Tecle assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 026-235-1818

Serviço de aconselhamento par a adultos (a partir de 15 anos) → #7119 ou 026-231-3021

Dias úteis: de **19h até 8h da manhã** sáb. dom. feriados: 8 da manhã até 8 da manhã seguinte

Para adultos há aconselhamento disponível em português , espanhol, inglês, chinês, coreano, etc.

Médicos de Plantão Domingo e feriados **NOVEMBRO de 2024** 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.

Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
3 Novembro	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Handa Junkanki ka Naika Iin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kekeyu Byōin	Kekeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda Iin	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
4 Novembro	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika Iin	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
10 Novembro	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika Iin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Ayumi Kanwa 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
17 Novembro	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	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
	Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic	Kokubu 1-1-1	0268-75-2890	Diabetologia
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
23 Novembro	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Iijima Jibi inkō ka Iin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	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
24 Novembro	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa a Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto Iin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami Iin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan Iin	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	
Kanai Iin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista	

### Diminuir o tempo que passa sentado

座りっぱなし時間を減らしましょう

Ficar sentado muitas horas por dia causa diminuição da perda de massa muscular, prejudica a circulação sanguínea, aumenta o risco de morte e podem aumentar a ocorrência de outros danos à saúde em geral.

MET é a sigla em inglês para "Metabolic Equivalent of Task" ou em português "Equivalente metabólico".

Quando a pessoa está em estado de repouso, ela está no nível de 1 MET.

Se a pessoa está em pé conversando, a energia utilizada é de 1.5 MET.

Caminhar e realizar atividades domésticas, estão no nível de 3 MET.

#### Vantagens de aumentar a atividade física durante o dia

- ◇ Mesmo que esteja descansando, aumenta a queima de energia, evitando o aumento de peso.
- ◇ Ocorre a queima de gorduras e diminui o acúmulo de gordura visceral, que fica na área da barriga.
- ◇ Aumenta o uso pelos músculos de glicose que está circulando na corrente sanguínea.

Mais informações: Seção de Promoção da Saúde da Cidade de Ueda, 0268-28-7123

# 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 dezembro de 2023 até 15 de janeiro de 2024

⇒ Marque uma consulta para **NOVEMBRO 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). 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) 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	junho de 2024	7 de Novembro de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	janeiro de 2024	22 de Novembro de 2024		
3 anos	1 de setembro a 15 de outubro de 2021	8 de Novembro de 2024		
7 meses	abril de 2024	19 de Novembro 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	Dezembro de 2023 a Janeiro de 2024	26 de Novembro de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	fevereiro a março de de 2023	26 de Novembro de 2024		
7 meses	abril de 2024	13 de Novembro 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/62413.pdf>

令和 6 年度版保健ごよみ



# Organograma das Associações de Bairro de Ueda

住民自治組織

Existem 13 áreas que englobam as associações de bairro em cada região de Ueda.  
São elas:

- 1 Nanbu Machidukuri Kyogikai
- 2 Hokubu Chiku Machidukuri Kyogikai
- 3 Kangawa Machidukuri iinkai
- 4 Seibu Chiiki Machidukuri no Kai
- 5 Kamishina Machidukuri iinkai
- 6 Hoden Machidukuri Kyogikai
- 7 Shiroshita Machidukuri Mirai Kaigi
- 8 Kawabe Izumida Machidukuri Kyogikai
- 9 Shioda Machizukuri Kyogikai
- 10 Kawanishi Machizukuri iinkai
- 11 Maruko Machizukuri Kaigi
- 12 Sanada no sato Machizukuri Suishin Kyogi
- 13 Sumiyoi Takeshi wo tsukuru Kai



Outras atribuições:  
Distribuição de informativos  
Cuidar do local de coleta de lixo  
Ajuda nas compras dos idosos  
Outras ajudas em geral (retirar a neve, transformar terrenos baldios em áreas úteis, etc.)

## O que é "machizukuri" na Cidade de Ueda?

Desde que 3 municípios vizinhos foram incorporados à Cidade de Ueda em 2006, foram dedicados esforços para incentivar as atividades características de cada região, com a instalação de subprefeituras locais e estabelecendo novos estatutos que regem a cidade.

### Principais atribuições

Esta sociedade foi criada em 2018, com o objetivo de incentivar as áreas de atuação que cada região tem como ponto forte.

Tem também como objetivo descobrir como resolver de forma eficiente e efetiva como enfrentar a questão do envelhecimento da população e da diminuição do número de crianças e jovens.

## Exemplos de atuação

Fornecer transporte público para idosos e prestar apoio para efetuar patrulhas na ida e volta à escola das crianças.



Divulgar informações úteis à população.  
Criar homepages para cada região e disponibilizar o uso aos moradores.



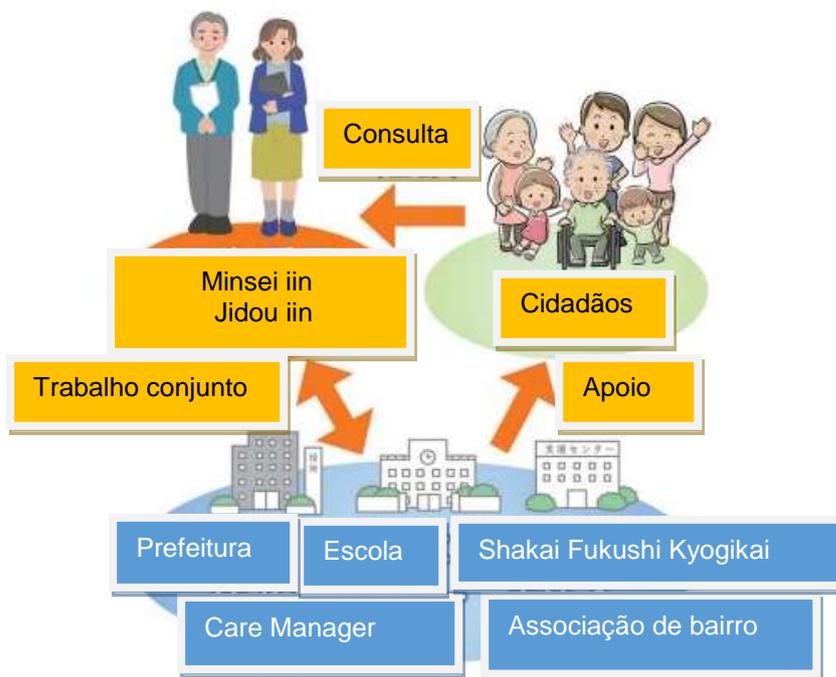
Prevenção de desastres :  
Armazenar produtos necessários após uma calamidade  
Armazenar equipamentos realizar treinamento sobre como usá-los.  
Treinamento nas escolas primárias sobre como agir em caso de terremoto, etc.



# Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

わたしたち、民生委員・児童委員です ～あなたの身近な相談役～

São pessoas a quem podemos consultar para pedir orientação sobre assistência social, criação de filhos, para pedir conselhos sobre o cotidiano, etc.



## Nossas atividades

こんな活動もしています

Organizam eventos com a associação local



Participam de cursos de aperfeiçoamento



Participam de reuniões do bairro



Atividades de proteção às crianças



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Fukushi Ka. Tel. 0268-71-8081  
Maruko Shimin Service Ka, tel. 0268-42-1118  
Sanada Shimin Service Ka, tel. 0268-72-2203  
Takeshi Shimin Service Ka, tel. 0268-85-2068

## Festival de Outono do Castelo de Ueda 第 18 回上田城紅葉まつり

Além de apreciar as folhas de outono e a praça de alimentação, haverá também a apresentação dos guerreiros samurais, tendo como figura central o personagem Sanada Yukimura.

Iluminação noturna da Alameda do Castelo de Ueda  
25 de outubro a 4 de novembro de 2024  
Desde o pôr-do-sol até 22h.

2 de novembro (sábado)  
Apresentação dos guerreiros samurais

3 de novembro (domingo)  
Palestra em japonês sobre a História do Castelo de Ueda

4 de novembro (feriado- segunda-feira)  
Apresentação de taikô.



## Ueda Sanada Matsuri 第 42 回真田まつり

Desfile da tropa de guerreiros samurais vestidos com capacetes e armaduras do período "Sengoku Jidai".

Dia: 3 de Novembro de 2024 (domingo)

Local: Centro comercial de Ueda, no cruzamento da avenida da Prefeitura e da Avenida que sai da Estação de Ueda.

Horário: 10h às 14h30min



Programação:

10h  
Cerimônia de Abertura,  
no estacionamento da Prefeitura de Ueda

Desfile com o som do taikô e cerimônia de  
partida dos guerreiros

Em outro local, no gramado abaixo das torres do Castelo de Ueda (Shibafu Hiroba),  
entre 13h30min a 15h30min haverá as seguintes atrações:  
encenação de armas de fogo da época dos samurais.  
teatro de valentes guerreiros do Batalhão de Samurais de Ueda.

Mais informações: Comissão organizadora do Festival Ueda Sanada Matsuri, tel. 23-5408



## Exercícios para maiores de 60 anos de idade 介護予防体操



Exercícios para melhorar a condição física com a intenção de prevenção e diminuir a probabilidade de necessitar de serviços de cuidados geriátricos.

### Datas e locais:

- ① 12 de novembro, 18 de novembro e 27 de novembro  
Ginásio de esportes do Parque do Castelo de Ueda (Ueda Joseki Koen Taiikukan)
- ② 6 de novembro e 19 de novembro  
Ginásio de esportes de Maruko (Maruko Sogo Taiikukan)
- ③ 11 de novembro e 25 de novembro  
Centro Comunitário Central de Sanada (Sanada Chuo Kominkan)
- ④ 8 de novembro e 15 de novembro  
Centro Regional de Takeshi (Takeshi Chiiki Sogo Center)

**Programação:** exercícios de alongamento que também podem ser feitos em casa, ginástica e musculação

**Horário:** 10h30min às 11h30min

**Público-alvo:** moradores da Cidade de Ueda com mais de 60 anos de idade

**O que trazer:** bebida para hidratação (água, etc.)

**Mais informações e inscrições:** Koreisha Kaigo Ka, telefone 0268-23-5140

### 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.

### 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.

## Associar-se a uma Associação de Ajuda Mútua de Trabalhadores

上田勤労者互助に加入しませんか

A Associação de Ajuda Mútua dos Trabalhadores de Ueda (Ueda Kinrousha Gojo Kai) é uma entidade que tem como objetivo melhorar o bem-estar dos trabalhadores de pequenas e médias empresas. Entre os benefícios oferecidos aos inscritos estão o prêmio em dinheiro para para felicitar o casamento, vários tipos de seguro, como o seguro pago em caso de falecimento e outras ajudas relativas ao bem-estar social ao utilizar alguma instituição.

Quem pode ser associado:

Pessoas que trabalham em empresas de pequeno e médio porte das cidades de Ueda Shi, Nagawa Machi e Aoki Mura.

Observações importantes:

- ※ Para inscrever-se, seu escritório comercial deve fazer a inscrição.
- ※ Executivos e donos de negócio pessoal também podem associar-se.



市ホームページ

Taxa de associado: 300 ienes por mês, apenas no 1º mês é cobrada uma taxa de inscrição de 100 ienes.

Poderá acessar a homepage da Cidade de Ueda

Mais informações: Ueda Kinrousha Gojo Kai Jimukyoku: tel. 0268-55-7670  
(o escritório fica dentro de prédio do "Chiiki Koyo Suishin Ka")

## Palestra sobre a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPCO)

### Aprender mais para evitar a insuficiência respiratória

COPD (別名はたばこ病) ってどんな病気? ~知って防ごう息苦しさを~

A doença pulmonar obstrutiva crônica, sigla DPCO em português e COPD em inglês.

Dia: 22 de outubro (terça-feira)

Horário: 14h às 15h

Local: Kenko Plaza Ueda

Palestrante: Sr. Kobayashi

Mais informações: Kenko Suishim Ka. Tel. 0268-28-7124

## É um engano pensar que as novas formas de cigarro são inofensivas

「新型たばこなら大丈夫」は誤解です

Produtos de tabaco aquecidos e cigarros eletrônicos estão sendo mais utilizados desde há alguns anos e são novas formas de consumir tabaco.

Apesar de não soltarem fumaça, estes produtos são tão maléficos como os cigarros de papel, oferecendo riscos à saúde e há relatos de que influenciam também na saúde das crianças.



市ホームページ

O tabaco é o maior agente causador de câncer de pulmão, sendo que o câncer de pulmão é o que causa mais mortes na população japonesa.

Tenha em mente a importância de evitar o tabaco e fazer exames preventivos periodicamente.

Até durante as duas primeiras semanas do mês de novembro a Cidade de Ueda estará fazendo os exames periódicos de prevenção de câncer de pulmão.

Mais detalhes disponíveis no panfleto do "Reiwa 6 Nendo Kenkō Shindan • Gan kenshin tō no Goannai" (envelope verde que foi enviado em fevereiro de 2024), ou acesse a homepage da Cidade de Ueda através do código QR acima.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kenko Suishin Ka, tel. 0268-28-7124.