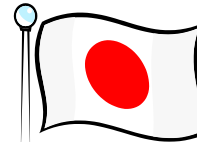


NOTÍCIAS DE UEDA 令和 3 年 12 月 号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324
Edição número 271 — Dezembro de 2021
Ano 23 — Tiragem: 450



Inscrições para casas públicas municipais 市営住宅 12 月期入居者募集

Inscrições

Dia : 1 a 8 de dezembro
Horário: 8h30min às 17h15min

QR Code para acessar a página da Internet. Poderá acessá-las também clicando no link com o endereço eletrônico abaixo.



Homepage com a planta, faixa de preços de aluguel, mapa e endereço de todas os condomínios (danchi). Os que estão com inscrição aberta para dezembro de 2021 são apenas os seguintes:

Chikumacho (6 vagas) Uchibori (2 vagas) Nakamaruko (5 vagas) Hagi (1 vaga) Toya (1 vaga)
千曲町 内堀 中丸子 萩 鳥屋

Como na homepage os danchi estão em japonês, veja como se escreve o nome de cada danchi em japonês. Ou poderá acessar a homepage utilizando a tradução automática em português.

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

Local das inscrições: Sub-prefeituras de Maruko, Sanada e Takeshi (na seção Sabisu Ka) ou na Prefeitura de Ueda (na Seção Jutaku Ka).

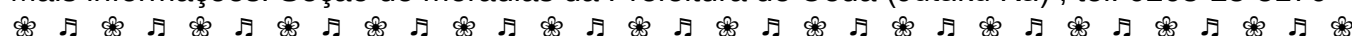
Sorteio

Local do sorteio: Chuo Kominkan 3º andar (na sala Daikaigi Shitsu)

Dia do sorteio que irá decidir quem poderá morar na casa pretendida:

16 de dezembro de 2021 (quinta-feira)

Mais informações: Seção de moradias da Prefeitura de Ueda (Jūtaku Ka) , tel. 0268-23-5176



**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**

Se for envolvido em um acidente de trânsito, ligar para o número 110 para chamar a polícia.



Este informativo mensal e edições passadas também estão disponíveis na seguinte homepage:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>



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.

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º NOVEMBRO de 2021	
População total de Ueda: 154.800	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.694
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 740	No. de peruanos registrados em Ueda: 177
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 107	Nº. de chineses registrados em Ueda: 820

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

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

Dia	Bairro	Local	Endereço
4 Dez	Yamaguchi	Tsuruya	Ueda 1221-1
	Kawanishi	Delicia	Koizumi 715-1
	Sanada	Seiyu	Sanada Motohara 614-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
11 Dez	Akiwa	Valor	Kamishiojiri 161-1
	Kabatake	Tsuruya	Kabatake 700-1
	Maruko	Tsuruya	Nakamaruko 1647-7

Dia	Bairro	Local	Endereço
18 Dez	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
25 Dez	Ueda Higashi	Seiyu	Tokida 3-298-5
	Kabatake	BIG	Kabatake 373
	Takeshi	JA Takeshi	Shimotakeshi 706



Valor do salário mínimo na Província de Ueda

877 ienes

A partir de 1º de outubro de 2021, o valor do salário por hora para os trabalhadores da Província de Nagano foi reajustado para 877 ienes (um aumento de 28 ienes).

Informações: Nagano Rodokyoku Rodo Kijun Bu Chingin Shitsu, telefone 026-223-0555

Nagano Rōdōkyoku Secretária do Trabalho 長野労働局

Poderá fazer consultas sobre problemas trabalhistas com intérprete em português:

Telefone 0570-001703 Segunda a sexta 10h às 12h 13h às 15h

Consultas sobre as condições de trabalho Hot Line 0120-290-922 em português

Segunda a sexta 17h às 22h

Sábado Domingo Feriado 9h às 21h

Secretaria do Trabalho de Nagano Departamento de Normas trabalhistas Divisão de inspeção.

Telefone: 026-223-0553

Dia: Terças e Quintas-Feiras

Horário: 9h30min até 12h e 13h às 16h

Intérprete em português: Maria Yokoya

Endereço: 〒380-8572 Nagano-Shi Nakagosho 1-22-1 (3º andar)



Abertura do Rinque de Patinação

Aberto : diariamente de 18 a 30 de dezembro 2 de janeiro a 6 de fevereiro de 2022.
Fechado: Feriado de Ano Novo ⇒ 31 de dezembro e 1 de janeiro de 2022 não abre.

Todos devem levar gorro e luvas de frio nas mãos, para se proteger de quedas.

Shimin no Mori Skate Matsuri 2021

É necessário fazer a inscrição

Condição: apenas para quem fizer a inscrição antecipada
Dia: 19 de dezembro de 2021 Horário: 9h às 12h
Programação: apresentação de patinação artística no gelo, palestra sobre patinação, competição de pegar pão no gelo
Instrutores: Prof. Koudzu (participou da Olimpíada de Vancouver),
Prof. Kobayashi (atleta do colegial), Prof. Sasaki (esquiadora artística profissional).
Vagas: primeiros 150 inscritos
Período de inscrições: 25 de novembro de 2021 (início 9h da manhã) até o dia 3 de dezembro de 2021 (encerra 15h).
Inscrição: preencher o formulário pela homepage Código QR ao lado
Observação: poderá haver mudanças na programação ou de instrutores. Após o término do evento, será liberado o rinque para patinação gratuita.
Informações: Sports Suishinka, tel. 0268-23-6372



Veja abaixo o código QR que dá acesso a Homepage sobre o Shimin no Mori Matsuri 2021

Horário para entrar no rinque: 9 horas da manhã até 16h .
Quem já estiver patinando antes das 4 horas da tarde, poderá ficar mais 30 minutos.

Local: Shimin no Mori Skate Jo 市民の森 スケート場
Endereço: 〒386-0151 Ueda-Shi Yoshida (芳田) 3780-85



Ao acessar a página da internet pelo código QR acima, haverá mais 3 códigos e 3 folhas de inscrição separadas por nível de capacidade. Escolha o seu nível. Há 50 vagas para cada nível.
Se duas pessoas forem se inscrever, deverá preencher o formulário duas vezes, um para cada pessoa.
Nível iniciante: para quem está patinando pela primeira vez (初心者クラス).

Nível intermediário: para quem consegue ficar em pé e escorregar um pouco (初級クラス).

Nível avançado: para quem já sabe patinar mas quer aperfeiçoar-se (中級クラス).

Adultos 760 ienes (560 ienes com o cupom de desconto)
Alunos do Chugakko e Shogakko 300 ienes (100 ienes com o cupom de desconto)
Crianças em idade pré-escolar entrada gratuita
Regra de uso:
Atendentes (entrará no rinque mas não patinará) 300 ienes (preço não varia, mesmo com cupom)
Empréstimo do patim de neve (para todos): 400 ienes

Dias em que poderá entrar de graça no rinque de patinação:
18 de dezembro (sábado)
19 de dezembro (domingo) após o término do Skate Matsuri

O restaurante do local estará funcionando todos os sábados, domingos e feriados, entre 11 horas da manhã e 2 horas da tarde. Além disso, o restaurante estará aberto também excepcionalmente nos dias 27, 28, 29 e 30 de dezembro de 2021 e nos dias 3, 4 e 5 de janeiro de 2022.

Telefone do escritório do rinque de patinação (apenas nos dias em que o rinque está aberto)
0268-27-9396

Incentivando a agricultura, para um futuro melhor

農地を育み、未来につなげる

A área do Japão é pequena. Além disso, dois terços do território japonês é composto por montanhas e florestas. Para produzir os alimentos que serão consumidos, de uma maneira estável, os terrenos que estão adaptados para a agricultura devem ser mantidos em bom estado.

Não apenas para proteger a produção agrícola, mas para que a beleza natural seja preservada e para que o solo possa absorver uma grande parcela da água pluvial, para evitar enchentes.

Nossos antepassados dedicaram muito tempo e esforço para criar um terreno adequado à produção agrícola e se não administrarmos este patrimônio com consciência, ele irá se encher de mato, de árvores e ficar impróprio e inutilizável.

A atividade agrícola pode ser realizada por várias gerações da mesma família, idosos e jovens.



Bairro Shioda

Esta família é responsável pela produção agrícola de um terreno de 3.6 hectares, que vem sendo passado de geração em geração desde a Era feudal japonesa Edo.



Por quê há tantos ideogramas japoneses 大 na legenda acima?

O ideograma japonês 大 tem a leitura de "dai" ou "oo-(kii)" e significa "grande/ bastante/ tanto" em português.

O aluno da escola primária local dá um salto e abre os braços e pernas, formando com o corpo, o formato do ideograma 大.

地元の小学生がジャンプして「大」を表現。大好きな土地を大人になっても大事にしたい。

“Esta terra tão amada, mesmo quando eu crescer e ficar adulto, vou dar a devida importância a ela”.

Trabalhando e cuidando da terra agora, passaremos para as futuras gerações um grande patrimônio, em que elas poderão trabalhar e colher os frutos de seu trabalho, colaborando para sustentar a sua geração e por sua vez continuar este ciclo para que seus descendentes também sejam beneficiados.

A atividade agrícola também pode ser exercida por jovens casais que vieram de grandes metrópoles e que não foram criados em contato com a terra, mas que ao mudar-se para a cidade do interior, recebendo auxílio dos agricultores veteranos e alugando os terrenos que estejam disponíveis, podem começar a produzir o tipo de produto com que se identificam melhor, considerando os aspectos como o clima, tipo de terreno e de demanda do mercado.



Funcionários de fábrica, de escritório ou qualquer outro ramo de atividade, podem colaborar deixando os terrenos limpos, participando como voluntários de atividades para limpar o mato dos terrenos e iniciar o contato com a terra e no futuro até mesmo ser um profissional da área agrícola.

As fotos abaixo mostram um terreno com o mato crescendo desordenadamente e após o corte da grama, com aparência mais limpa e organizada. Ao lado, como é feita o corte de grama com máquinas.



草刈り前



草刈り後



A máquina de cortar grama é chamada informalmente de “biba” ビーバー . O substantivo “máquina de cortar grama” é “kusa kari ki”, 草刈機.

A próxima ilustração mostra o que é ilegal fazer nos terrenos registrados para uso agrícola.

Usar o terreno agrícola como depósito de tubos ou outros materiais, estacionamento de carros, local de despejo de lixo ou de restos de areia de construção. Estas atividades ilegais são sujeitas a multas.



Exames para bebês em Dezembro de 2021 (4 meses a 3 anos de idade)

Exames para bebês da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda ☎Tel.0268-23-8244

Um mês antes do exame, será enviada uma carta pelo correio informando o dia, o horário e o local do exame.

Atenção pois não serão enviados avisos para fazer o exame de 10 meses da Região de Ueda.

Bebês nascidos entre 16 de janeiro até 15 de fevereiro de 2021

⇒ Marque uma consulta para **DEZEMBRO de 2021** 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 do chiiki (região) 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 e sexta-feira 16h/ sáb. dom. 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h30~15h30
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26-1144	Terça-feira das 14h~14h30 (※)
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38-3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL.71-6171	Quarta 10h30 às 11h / Quinta 14h às 14h30 (※)
Sasaki Shōnika lin	Tokiwaqi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda a sexta, a partir de 14h30min
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26-8200	Segunda-feira das 15h~16h (※)
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23-5566	Terça a sexta-feira de manhã (※)
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22-0759	Terça, quinta e sexta-feira 15h / quarta 13h (※)
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22-3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30 (※)
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26-8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 14h30min (1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (fechado às quintas-feiras e sextas-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	julho de 2021	2 de Dezembro de 2021	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	fevereiro de 2021	17 de Dezembro de 2021		
1 ano e 6 meses	maio de 2020	7 de Dezembro de 2021		
7 meses	maio de 2021	16 de Dezembro de 2021		
3 anos	16 de out. a 30 de nov. de 2018	10 de Dezembro de 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegar 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	julho / agosto de 2021	9 de Dezembro de 2021	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	maio de 2021	23 de Dezembro de 2021		
1 ano e 6 meses	abril / maio de 2020	17 de Dezembro de 2021		
3 anos	set. / out. / nov. de 2018	1º de Dezembro de 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegar carta	Logo que a carta chegar, marque a consulta em um dentista.	

❁ De abril de 2021 até março de 2022, não serão realizadas as aulas de 1 ano para todas as 4 regiões.

❁ 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.

Se tiver sido contaminado pelo coronavírus ou apresentar sintomas, telefone para um dos números abaixo para receber auxílio e orientações sobre o que deve fazer.

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone para o seu médico, para o Centro de Saúde Pública (Hokenjo) de Ueda (em japonês) ou para o Nagano Tagengo Call Center (atendimento 24 horas por dia, em 20 idiomas).

Nagano Tagengo Call Center - Número de telefone

0120-974-998 em português

24 horas 365 dias Free Call

Orientação em 20 idiomas (em português) sobre o **novo coronavírus**:

Há outro telefone não gratuito. 092-687-5289 Chamada paga pelo usuário.

Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.

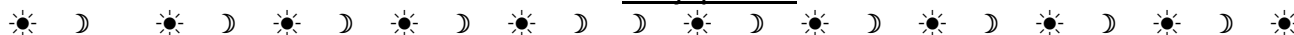
Ueda Hokenjo

上田保健所

0268-25-7178 em japonês

24 horas 365 dias

Centro de Saúde Pública de Ueda. Atende em japonês a consultas sobre coronavírus.



Como obter o Passaporte da vacina (Wakutin Pasupoto)

1ª condição: está com planos de viajar, tem o comprovante de que já tomou as duas doses da vacina contra COVID-19 e cujo país em que vai viajar irá pedir o Passaporte da Vacina.

2ª condição: no dia da vacinação contra COVID-19 tinha o endereço registrado na Cidade de Ueda.

Documentos necessários:

1) Formulário preenchido

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/33238.pdf>

2) Cupom de vacinação contra COVID-19 comprovando que já tomou as duas doses.

3) Passaporte de viagem válido. Se mudou de sobrenome, um documento que comprove a mudança.

4) Um documento de identidade com foto (Zairyu Card, Carteira de motorista japonesa, etc.))

5) Envelope-resposta com nome e endereço escritos e com selo postal colado.

6) Procuração (se não for a própria pessoa que irá fazer o pedido do passaporte da vacina).

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/33225.pdf>

Local para fazer o pedido do Passaporte da Vacina é no Kenko Plaza Ueda. Veja o mapa do local na página 12 deste informativo.

Chegamos ao 2º inverno desde que começou a pandemia de coronavírus. A diferença deste ano com o ano passado é que mais de 80% da população de Ueda já recebeu as 2 doses da vacina, ajudando assim a colocar um freio na escalada do número de novos casos diagnosticados.

Já passamos por 5 picos de incidência de casos de coronavírus, que geralmente aumentavam depois de feriados prolongados. Neste feriado de final de ano, vamos aproveitar a tranquilidade deste momento em que o coronavírus está mais controlado, para respirar mais aliviados, pelo menos por enquanto. Tomando os cuidados, como usar máscara, lavar as mãos, deixar entrar ar fresco, evitar estar perto de pessoas com gripe ou tosse, usar álcool para desinfetar as mãos antes de fazer as compras nas lojas, tudo contribui para a prevenção do coronavírus.

Além do coronavírus, fique atento aos vírus da gripe também. No inverno, com o ar frio e seco, o aparelho que solta vapor de água no ambiente é imprescindível para evitar ficar com a garganta seca. Com a garganta seca, começa a aparecer a tosse, o pigarro e outros incômodos. Tome chá, água e fique bem hidratado. Se tiver tosse, nariz escorrendo, garganta doendo, dor de cabeça ou febre, descanse e procure por ajuda médica logo.



Guarde seu recibo de vacinação contra COVID-19 com cuidado

Quem tomou as duas doses da vacina contra covid-19, tem dois adesivos colados no espaço localizado à direita no cupom de vacinação. É um comprovante do seu histórico de vacinação.

Ter uma prova de que recebeu as duas doses de vacina contra o novo coronavírus poderá ser muito importante para quem tiver que fazer uma viagem internacional, pois há países que já estão exigindo um comprovante de vacinação para que o viajante possa entrar neste país.

Mesmo quem não vá viajar, poderá precisar deste comprovante para que possa tomar a 3ª dose da vacina, que já está prevista para começar a ser aplicada em dezembro deste ano para os profissionais da área médica.

Quem está com a passagem comprada e já tomou as duas doses da vacina contra COVID-19 em Ueda poderá pedir o seu passaporte de vacinação no Kenko Plaza. É necessário preencher a um formulário e atender aos requerimentos necessários.

Se precisar viajar, não deixe para a última hora para providenciar este documento.

接種券		予診のみ		新型コロナウイルスワクチン 予防接種済証(臨時) Certificate of Vaccination for COVID-19	
接種券 2	ワクチン接種 1	予診のみ 1	予診のみ 2	1回目	接種券番号 2021年 月 日 接種場所
氏名	〇〇様 〇〇市 123456	氏名	〇〇様 〇〇市 123456	接種券番号	
接種券番号	1234567890	接種券番号	1234567890	氏名	
氏名 〇〇市 〇〇区 〇〇町 〇〇番 〇〇号 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 (住所)		氏名 〇〇市 〇〇区 〇〇町 〇〇番 〇〇号 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 (住所)		2回目 接種券番号 2021年 月 日 接種場所	
氏名 〇〇市 〇〇区 〇〇町 〇〇番 〇〇号 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 (住所)		氏名 〇〇市 〇〇区 〇〇町 〇〇番 〇〇号 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 (住所)		氏名 〇〇市 〇〇区 〇〇町 〇〇番 〇〇号 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 (住所)	
接種を受ける方へ ●シールは剥がさず、台紙ごと接種場所へお持ちください。 ●右側の予防接種済証は接種が終わった後も大切に保管してください。					

Para sua segurança - Pneus de inverno (Pneus do tipo Studless)

Para quem já mora há vários anos em Ueda e já dirige na cidade por sucessivos invernos, já deve estar sabendo da necessidade dos pneus de inverno.

Quem chegou há pouco tempo e veio de outras províncias em que não neva muito, como por exemplo Aichi, Osaka, Shimane, etc. não tem ideia de como o pneu se comporta ao dirigir por neve que derreteu e virou gelo. O carro não freia a tempo, o freio e o pneu ficam travados e sem controle por alguns segundos, não consegue subir pequenos aclives, o pneu patina, além do risco de passar para a outra faixa de trânsito e ter uma colisão frontal. Muito perigoso também nas descidas íngremes.

Tenha seus pneus em bom estado. Não adianta ter pneu de neve com o sulco pequeno. No início, há um desenho bem definido no pneu, com o passar do tempo, as marcas do pneu vão apagando até quase desaparecer. Esta condição é incompatível com uma direção segura. Após o Natal, há cada vez mais chance de que neve bastante. É aconselhável já colocar um conjunto de 4 pneus de neve novos ainda antes do Natal, para estar prevenido, principalmente se vai se deslocar até cidades vizinhas com maior altitude e que já tem neve nas montanhas durante o entardecer e de manhãzinha, principalmente na rodovia de alta-velocidade. Há restrições de acesso na estrada de alta-velocidade (kousoku douro) para pessoas que não estão equipados com pneus de neve.

Aqua Plaza Ueda Inscrições para cursos de inverno

Nos dias de feriado nacional, não há aulas. Há várias regras que devem ser seguidas, como evitar o uso se estiver mal de saúde, não pode levar doces e sucos na área da piscina, etc.

Além do preço do curso, deverá pagar o preço do ingresso no Aqua Plaza.

O código QR ao lado dá acesso à homepage do Aquaplaza.

A tabela completa de preços do ingresso no Aquaplaza está na homepage abaixo, em japonês, www.ueda.ne.jp/~aquaplaza/information.html#03



mas de um modo geral, os preços mais relevantes são os seguintes:

- ❁ Crianças até 5 anos não pagam.
- ❁ Adultos pagam 760 ienes no horário entre 10h e 21 h.
- ❁ Adultos pagam 500 ienes no horário a partir de 17 horas e podem utilizar o local até 21h.

Informações gerais								Custo do curso	
No.	Curso	Dia da semana	1ª aula	No. de vezes	Horário	Público-alvo	No. de vagas	Preço das aulas	Ingresso a cada aula
①	Baby swimming 0 a 1 ano	terça	18/Jan	8	12h-12h40	6 meses a 23 meses	15	3,900	V i d e t a b e l a
		sexta	14/Jan				15	3,900	
②	Baby swimming 1-2-3 anos	terça	18/Jan	8	11h-11h50	1 ano a 3 anos e 11 meses	15	3,900	
		sexta	14/Jan				15	3,900	
③	Baby e mamãe ioga	segunda	17/Jan	9	11h30-12h20	6 meses a 2 anos e 11 meses	7	3,200	
		quarta	12/Jan				7	3,200	
④	Dentro da piscina	sexta	14/Jan	9	19h-19h50	qualquer pessoa	15	3,300	
⑤	Power loga	segunda	17/Jan	9	19h-20h		10	3,300	
		terça	11/Jan	10	14h-15h		10	3,600	
⑥	loga à noite	sexta	14/Jan	9	19h-20h		10	3,300	
		sábado	15/Jan	10	18h-19h		10	3,600	
⑦	loga para a pélvis	segunda	17/Jan	9	11h-12h		10	3,300	
⑧	loga para boa postura	quinta	20/Jan	5	14h-15h		10	2,100	
⑨	Body Shape	sexta	14/Jan	9	18h-19h		10	3,300	

Se quiser saber sobre os cursos, entre em contato com o Aqua Plaza pelo telefone 0268-26-2626

Atendimento médico de Emergências Noturnas

● Convulsões ➡ Chame uma ambulância ➡ **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).

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)

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

☆ Atenderá diariamente de 1 até 29 de dezembro.

☆ O Shoki Kyukyu Center estará **fechado e não** atende 30 e 31 Dezembro
Nestes dois dias, telefone para 119, se necessitar de atendimento à noite.

Fratura de ossos, que requerem médico ortopedista, não ligue para o shoki kyukyu center.

➡ **Ligue para os bombeiros** 119



Paciente **até 15 anos** ➡ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Adultos **16 anos ou mais** ➡ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Se for ferimento, quedas, lesões ➡ Ligar para os bombeiros 119

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 Iryou Center (antigo Nagano Byōin). A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** fica antes de passar pela cancela do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryou Center. A cancela é aquela barra que levanta quando o carro passa para entrar no estacionamento. Olhando a cancela de frente, antes de entrar, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyūkyū Center

Endereço: ➡ 〒386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

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

Crianças até 15 anos, levar a caderneta Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou algo que informe o nome do remédio que está tomando.

Se sofreu fraturas e necessita de um ortopedista, ligue para 119.

子どもの受給者証	
現住所	福祉医療給付受給者証
保険者番号	
生年月日	
性別	
住所	
人 別	1レセプトにつき1票100円
薬 別	1レセプトにつき1票100円
医療機関	1レセプトにつき1票100円
訪問看護	1レセプトにつき1票100円
入院時医療費助成	助成なし
備考	
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
医師署名	
交付年月日	年 月 日

★ Quando precisar de um médico de emergência

depois de 23h ➡ **Ligue para o corpo de bombeiros (em japonês)**

Honbu (região central) **0268-26-0119**

Tōhoku (região nordeste) **0268-36-0119**

Nanbu (região sul)

Kawanishi

0268-38-0119

0268-31-0119

■ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados

Horário: 9h às 15h Local: Shika Kinkyū Center Endereço: Zaimokuchō 1-3-6 Tel.: 0268-24-8020

9h à 18h

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar),  telefone antes de ir para a clínica/hospital . Se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.

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

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a desconto no valor do pagamento da consulta.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
5 Domingo	Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika Iin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	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
12 Domingo	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda Iin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	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
	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
19 Domingo	Kanai Iin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kawanishi Iin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
26 Domingo	Ikuta Jibi Inkō Ka Iin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	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	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka ・ jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka ・ Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
30 Quinta	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	Yanagisawa 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
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka Iin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
31 Sexta	Ashizawa Naika Iin	(芳田) Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	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 (neste dia, só atenderá a pacientes de Medicina Interna)	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Hoje, 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 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista

Ueda Jōhō Library (4º andar do Paleo Bldg) 上田情報ライブラリー パレオビル4階

Por motivos de manutenção de equipamentos, há dias em que não é possível a emissão dos certificados.

Atestado de registro de carimbo (inkan touroku shoumeisho)

Atestado de residência (jyuminhyou), Atestado de renda (Shotoku shoumeisho),

Atestado de pagamento de impostos (Nouzei Shoumeisho)

Atestado de pagamento de imposto de carro (kei jidousha zei nozei shomeisho)



【12月】

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	

Em dezembro de 2021 estará fechada ao público nos dias 7, 14, 16, 21, 28, 29, 30, 31.

Fechado toda terça-feira.

Funciona e emite certificados também no sábado, domingo e feriados, no horário de 10h às 18h.

Estacionamento (veja foto acima) gratuito por 30 minutos. Retire o cartão de estacionamento na entrada.

Taxa de uso do estacionamento: até 60 minutos, 200 ienes.

Mais informações: Jōhō Library, 〒386-0025 上田市天神 1-8-1 TEL. 0268-29-0210

Homepage do Ueda Jōhō Library, <https://www.city.ueda.nagano.jp/site/jlib-tosho/>

No mesmo prédio (5º andar do Paleo Bldg) → Secretaria da Educação de Ueda

0268-23-5100 Kyōiku iin kai 教育委員会 パレオビル 5階

No mesmo prédio (6º andar do Paleo Bldg) → Escritório de Aposentadoria de Ueda

街角の年金相談センター上田 パレオビル 6階



Kenkō Plaza Ueda ひとまちげんき・健康プラザうえだ

Seção da Prefeitura de Ueda responsável por assuntos como ajuda para crianças, exames periódicos e vacinas para crianças, vacina contra coronavírus, consultas sobre atraso no desenvolvimento, reserva de creches no mês de novembro para o mês de abril do ano seguinte e também responsável pela emissão de passaporte da vacina covid-19 e reemissão de cupom de vacina contra COVID-19.

Quem tiver dúvidas sobre a ajuda de 50.000 ienes para mães solteiras e famílias de baixa renda que são isentas de pagamento do impostos municipal neste ano fiscal, entrar em contato com a seção responsável, que tem o nome de *Ko Sodade Ko Sodachi Shien Ka* que fica no prédio do

Hito Machi Genki Kenko Plaza Ueda, no endereço **〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39.**



Kenko
Plaza
Ueda

Quem está com viagem prevista, tem passaporte válido e já tomou as 2 doses da vacina contra COVID-19 em Ueda, poderá fazer o pedido do Passaporte da Vacina.

