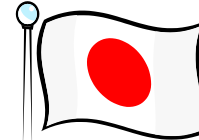


NOTÍCIAS DE UEDA 令和6年7月号



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 302 — Julho
Ano 26 — Tiragem: 330



Educação alimentar

6月は「食育月間」です！

Todos os meses, o dia 19 é o dia da Educação Alimentar. Vamos ter a meta de alimentar-nos com no mínimo 350 gramas de verduras e legumes por dia.

1) Poderá colocar um pouco de verdura na sopinha de misô.

2) Escolher um cardápio com verduras como cenoura, vagem, cogumelo shiitake, raiz de lótus, etc.

Todos estes ingredientes são facilmente encontrados nas quitandas e supermercados japoneses.



3) Tomate e pepino é fácil de preparar. É só lavar e já está pronto para comer.

Exemplo de 350 gramas de legumes e verduras. 150 g de folhas escuras e 200 g de cores claras.
1 folha de acelga, 1 folha de repolho, 1 corte de cenoura, 1 rodela de nabo, 1/4 de cebola

Acesse o código QR para abaixar o livro de receitas simples e saudáveis originais da Cidade de Ueda.

N.T. Poderá utilizar também verduras do seu país de origem que já está acostumado a consumir.



市ホームページ

Mais informações: Kenko Suishin Ka, tel.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.



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 JUNHO de 2024

População total de Ueda: 151.953	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.472
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 669	No. de nndonésios registrados em Ueda: 426
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 434	Nº. de chineses registrados em Ueda: 861

Telefones para saber qual hospital está atendendo em plantão noturno

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.

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

Corpo de bombeiros Central

0268-26-0119 Perto do Castelo de Ueda

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



Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

菅平からスポーツで活気あるまちへ

Revitalizar a Cidade de Ueda tendo como pano de fundo eventos esportivos no bairro de Sanada

Rúgbi, futebol, atletismo são esportes que podem ser praticados no bairro de Sanada durante o verão.

No inverno, poderá esquiar e participar de outras atividades programadas pelos hotéis ou outras instituições de recreação.

Em 2028 será realizada na Província de Nagano a 82ª Competição Esportiva Nacional.

Os jogos de rúgbi serão realizados em sua maior parte no Estádio Under Armour Sugadaira Sania Park.

A região de Sanada vem se firmando como uma sede de eventos esportivos e levando em conta também que a Cidade de Ueda declarou o firme propósito de compromisso com a realização de atividades esportivas, esta matéria está direcionando os holofotes nesta região montanhosa de Ueda.





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 julho 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.

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, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyūkyū Center fica à sua esquerda.

Em japonês somente aconselhamento noturno por telefone de 19h até 8h da manhã → #8000
Teclé assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de disar ou IP ligue para 0263-34-8000



Médicos de Plantão Domingo e feriados JULHO 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 Jyukyūsha shō, que dá direito a desconto.



Caderneta 福祉医療費受給者証
Fukushi Iryōhi Jyukyūsha shō
0 a 18 anos de idade.

Cartão do seguro de saúde Hokenshō 保険証
Pode ser o seguro fornecido pelo empregador (shakai hoken) ou o da Prefeitura (kokumin kenkō hoken).
Todos estrangeiros com zairyu card devem ter um tipo de seguro de saúde.

Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
7 Julho	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatria
	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
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
14 Julho	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
15 Julho	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Iijima Jibi inkō ka lin	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
21 Julho	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa 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
28 Julho	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niidō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika (atenderá apenas med. Interna)	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

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 **JUNHO 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	fevereiro de 2024	4 de Julho de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
7 meses	dezembro de 2023	23 de Julho 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	agosto / setembro de 2023	5 de Julho de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	outubro / novembro 2022	5 de Julho de 2024		
7 meses	dezembro de 2023	18 de Julho 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/59162.pdf>

令和6年度版保健ごよみ



Apresentação de Teatro tradicional Nô

上田城跡能

Dia: **24 Agosto** 2024

Breve palestra sobre Nô: 12h50min às 13h10min

Horário da apresentação: **13h30min** às 15h40min

Local: Santomyuze Dai Hall (salão do 2º andar)

Preço do ingresso:

Cadeira tipo S: 4,000 ienes

Cadeira tipo A: 3,500 ienes

Cadeira tipo B: 3,000 ienes

Início das vendas: 3 de julho, a partir de 10h.

Locais para a compra de ingressos:

Museu Santomyuze (no guichê ou online),

No 4º andar da prefeitura de Ueda,

Maruko Bunka Kaikan,

Sanada Chuo Kouminkan.

Durante todo o mês de agosto, haverá uma exposição de várias máscaras usadas pelos atores para interpretar os diversos personagens que aparecem em cada peça teatral.

Estudo prévio ao evento (em japonês)

Dia: 3 de agosto (sábado)

Abertura do salão: 9h30min

Horário: 10h às 12h

Local: Chuo Kouminkan

No. de vagas: 50 primeiros inscritos

Taxa de participação: gratuita

Inscrições: a partir de 24 de junho, informar por telefone o nome, endereço, telefone e o número de pessoas ue irão participar do estudo.

Mais informações:

Ueda Takigi Nô wo miru Kai Jimukyoku, tel. 0268-75-2005



Parada por 1 dia na emissão de documentos nas lojas de conveniência

コンビニ交付を休止します

Dia: 17 de julho de 2024 (quarta-feira) até a meia-noite.

Local: Aeon Retail, Seven eleven, Famili mart, Lawson

Documentos que não poderão ser impressos: Atestado de residência (juminhyo) e atestado de registro de carimbo (inkan toroku shomeisho).

Os documentos "koseki zenbu (kojin)jikou shoumeisho e "koseki no fuhyou" podem ser impressos.

Mais informações: Shimin Ka, tel. 23-5334

Obras na estrada nacional 254 por um longo período

国道 254 号の長期交通規制

Período das obras: até o final de novembro de 2024

Local em obras: Desde a ponte Kakeyu Oobashi até a ponte Akasawa Hashi.

Tipo de restrição: metade da pista será interditada, sendo que os veículos

Trecho com restrição ao tráfego: 1 km entre a Ponte Kakeyu Oobashi (pelo lado de Matsumoto) até o local onde ficava o pedágio (pelo lado de Ueda). O tráfego será feito intercalando por sentido de direção.

Mais informações: Nagano-Ken, Ueda Kensetsu Jimusho, Iji Kanrika, tel. 23-1260

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.

Apoio da Província de Nagano para pequenas empresas

「長野県よろず支援拠点」をご利用ください

Como utilizar o serviço: até uma semana antes marcar uma consulta online ou pelo telefone 026-227-5875 nos dias úteis de 8h30min às 17h15min.

Há três locais onde está sendo feito o atendimento

Horário de atendimento		
Nagano Ken Yorozu Shien Kyoten (Honbu・Nagano Shi)	segunda a sexta (dias úteis)	9h às 17h
Ueda Satelite no prédio do Godo Chosha	primeira e terceira terças-feiras	9h às 17h
Ueda Shiyakusho Satelite na Prefeitura de Ueda	2a quarta-feira do mês	10h às 16h

- É um serviço oferecido pelo Ministério de Economia, Comércio e Indústria do Japão para responder à perguntas de gerenciamento de negócios.
- Responderá a qualquer pergunta sobre pequenas e médias empresas.
- O local de atendimento será não apenas no escritório central na Cidade de Nagano, mas também no prédio de administração do governo na Cidade de Ueda e também no prédio da Prefeitura de Ueda.
- A consulta será respondida por um consultor com vasta experiência, que irá analisar os pontos fortes e as possibilidades do negócio. Dará conselhos específicos para efetuar melhorias na tomada de ações.
- As consultas poderão ser não somente sobre expansão dos negócios e reformas no modo de administração, mas também sobre contratação de funcionários, tecnologia da informação, redes sociais, etc. Há aproximadamente 25 coordenadores especialistas que atenderão às suas necessidades específicas.

Para agendar uma consulta: 026-227-5875 (dias úteis 8:30 às 17:15)

Marcar a consulta com até 1 semana de antecedência pela homepage ou por telefone

Para o mês de julho de 2024 os dias de consulta no Godo Chosha de Ueda será no dia 2 e dia 16. No dia 10 de julho a consulta será na Sede Principal da Prefeitura de Ueda (hontyosha)

Para obter mais informações na Homepage em japonês, acesse o código QR ao lado.



ホームページ

Inscrições para bolsas de estudos para alunos do Kōkō (Ensino médio)

Para esta bolsa de estudos **NÃO** há necessidade de devolver o dinheiro depois.

Veja abaixo as condições para que possa receber esta bolsa de estudos.

É uma bolsa de estudos que a Cidade de Ueda especialmente oferece para ajudar na continuação dos estudos após a escola primária e a escola secundária

Deverá atender aos 5 requisitos abaixo:

- 1) Tem endereço registrado em Ueda no dia 1º de janeiro de 2024. Já morava nesta data e continua a morar em Ueda atualmente .
- 2) Pais cujos filhos tenham o firme propósito de estudar e que estejam frequentando escolas na Província de Nagano do Ensino Médio (kōkō ou kōtō gakkō) do tipo integral (ZEN NICHII SEI), meio período (TEIJI SEI) ou Tsūshinsei (ensino à distância). colégio técnico (Kōtō Senmon Gakkō), profissionalizante a nível médio (Senshū Gakkō Kōtō Katei), escola do tipo chūtō kyōiku gakkō no kōki katei – 中等教育学校の後期課程).
- 3) Não poderá estar recebendo a Ajuda para Subsistência (Seikatsu Hogo).
- 4) Não poderá ser isento do imposto municipal (Hi Kazei Setai). Se for Hi Kazei Setai, pedir a Bolsa de Estudos da Província de Nagano.

5) A renda familiar deve ser menor que o valor máximo estabelecido para cada família.

Veja alguns exemplos na tabela abaixo. Esta tabela é apenas para referência.

De acordo com a constituição da família e idades, poderá variar ligeiramente.

Nº de pessoas	Constituição da família	renda familiar
4	pai, mãe, aluno do colegial (EM), aluno do ginásio (EF)	4.100.000
3	mãe, aluno do colegial (EM), aluno do ginásio (EF)	3.700.000
2	mãe e aluno do colegial (EM)	2.900.000

Valor anual da bolsa de estudo: 72,000 ienes e se for do tipo tsushinsei 30,000 ienes.

Como fazer a solicitação da bolsa de estudos: preencher os 2 formulários e anexar a carta de recomendação e entregá-los pessoalmente (permitido também envio pelo correio) ao Kyōiku Sōmu Ka no prédio 2º andar do prédio anexo (Minami) à Prefeitura de Ueda ou nos escritórios regionais de ensino (Kyōiku Jimusho) de Maruko, Sanada ou Takeshi, que se localizam respectivamente dentro do Maruko Kōminkan, Sanada Chūō Kōminkan e Takeshi Chiiki Jichi Center. Os formulários podem ser obtidos além dos locais da solicitação da bolsa, nos colégios (kōtō gakkō) da Cidade de Ueda ou na página da homepage da Cidade de Ueda.

Documentos necessários: ① formulário de inscrição (kyūfugata shōgakukin shikyū shinseisho), ② pedido de depósito em conta bancária (kōza furikomi irasho), ③ carta de recomendação (**suisen chōsho**), que deverá ser solicitada à escola antecipadamente.

N.T. Não deixar para solicitar a carta de recomendação na última hora, **peça na escola com antecedência.**

Os 3 formulários acima citados já estão disponíveis na seguinte página da internet em word e em pdf. Acessar pelo código QR ao lado ou clique no URL abaixo:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/kyoiku/kenko-fukushi/shochu/syougaku/syougaku.html>

Página acessada em 24 de junho de 2024 13h08min



Prazo para o pedido: 1 de julho (segunda-feira) a 26 de agosto (segunda-feira) de 2024

Observações: O resultado do pedido está previsto para sair em outubro.

O valor será pago dividido em duas parcelas, uma em outubro e outra em fevereiro.

(Favor telefonar antes se necessitar de tradutora ao fazer a inscrição.) TEL.:0268-23-5100

Visita à fábricas durante o Feriado do Verão para Pais e Filhos

夏休み親子会社見学会

Para que as crianças e jovens possam ver de perto e se interessar pelas atividades de manufatura e tecnologia, foi conseguida a colaboração com empresas da região que estarão abrindo as suas portas para uma visita monitorada dentro de suas instalações.

Utilize esta oportunidade para utilizar como o Tema de Estudos Livres que os alunos devem preparar durante o Feriado de Verão.

Data	Horário de início	Término previsto	Empresa a visitar	No. de vagas
5 de agosto	13:00	16:00	Hioki Denki	20
7 de agosto	13:30	16:30	Epson Avansys	20
8 de agosto	13:30	16:30	Sanyo Denki	20

※ Faça a sua inscrição e no dia agendado, esteja no horário de início pontualmente no local de encontro marcado no Ginásio de esportes do Parque do Castelo de Ueda (上田城跡公園体育館).

No local de encontro, os participantes subirão no ônibus que foi preparado para a ocasião e se deslocarão até o local da visita.

Público-alvo: pais e filhos moradores de Ueda, para alunos matriculados em escolas de Ueda desde o 4º ano do shogakko até o 3º ano do chugakko.

※ os alunos do shogakko devem estar acompanhados por seu pai/responsável. Para 1 adulto que participe, poderá levar no máximo duas crianças.

Data das inscrições: 26 de junho (quarta-feira) até 12 de julho (sexta-feira)

Modo de fazer as inscrições: Online, pela homepage da Cidade de Ueda (se houver mais inscritos que o número de vagas, será decidido por sorteio quem irá participar).



Regras para poder participar deste programa de visitas:

- 1) Não será aceita a inclusão de participantes que forem direto às fábricas.
- 2) Não poderá sair do grupo e voltar para casa diretamente do local de visita.
- 3) Não poderá participar se não fizer a inscrição e ter a participação confirmada em caso de sorteio.

Mais informações: Chiiki Koyo Suishinka, 0268-26-6023

Badminton para crianças, jovens e adultos / mulheres com filhos

バドミントンサークル/ママのバドミントンサークル

O maior objetivo deste time esportivo é divertir-se. Manter a saúde, melhorar a condição física, além da refrescada da rotina diária.

① Time de badminton

Dia: todas as semanas, segunda e quintas-feiras

Horário: 19h às 21h

Local de segunda-feira: Uenogaoka Shakai Taiikukan

Local de quinta-feira: Ueda Joseki Koen Taiikukan

Público-alvo: alunos do chugakko em diante e que já praticaram badminton alguma vez.

Taxa de participação: 500 ienes por vez ou 4.000 ienes por ano.

② Time de badminton para mães

Dia: todas as quintas-feiras

Horário: 13h às 15h

Local: Ueda Joseki Koen Dai 2 Taiikukan

Público-alvo: mulheres que estão criando os filhos

Taxa de participação: 500 ienes por vez ou 4.000 ienes por ano.

Inscrições: Club USC, telefone:0268-26-5320

Tokyo Kosei Wind Orchestra

東京佼成ウインドオーケストラ

Regente: Shota Ida

Dia: 17 de Nov (domingo)

Entrada no salão de espetáculos: 14h15min em diante

Início do espetáculo: 15h

Local: Museu Santomyuze

Preço dos ingressos (todas as cadeiras são numeradas):

Antecipados: 5.500 ienes

No dia : 6.000 ienes

Data de início das vendas dos ingressos: 20 de julho (sábado)

Locais de venda dos ingressos: Nagano Hoso Ticket Center (Web) e no Santomyuze (Web ou pessoalmente no guichê), etc.

Mais informações: Nagano Hoso Jigyobu: 026-227-3000 (dias úteis 10h às 17h)



©Ayumu Gombi
©ARMOR PROJECT/BIRD
STUDIO/SPIKE CHUNSOFT/
SQUARE ENIX

Science Cafe

Vamos conversar sobre a formação do Universo e do Sistema Solar

サイエンスカフェ「太陽系と宇宙開発のはなし」

Há 8 grandes planetas no Sistema Solar e uma quantidade imensurável de pequenos corpos celestes.

Será explicado sobre o atual Sistema Solar e o seu futuro também.

Dia: 13 de julho (sábado)

Horário: 13h30min às 15h30min

Professor: Fuse Tetsuharu

Público-alvo: qualquer pessoa com interesse

(se for aluno do 3º ano do shogakko ou mais novo, precisa estar acompanhado pelo pai/responsável.

No. de vagas: 32 (se ultrapassar este número será decidido por sorteio)

Taxa de participação: 200 ienes

Inscrições: até 5 de julho de 2024



Trailer vendendo doces e salgados na praça em frente a Estação de Ueda

上田駅お城口の広場にキッチンカーが来ます

Todos os sábados de julho, na frente da roda d'água na rotatória em frente à Estação de Ueda, haverá vários "kitchen car" vendedores ambulantes de vários tipos de alimentos e petiscos. Além dos trailers, haverá também uma programação de eventos e atrações. Venha e participe.

Este evento está sendo feito como um piloto (experimento) para o aproveitamento de espaços públicos. Para saber mais sobre as lojas que estarão participando e as atividades programadas, acesse a página oficial deste evento através do código QR indicado abaixo.



Férias de verão! Pequeno curso de natação para alunos do shogakko

夏休み！小学生短期水泳教室

São 3 aulas de natação.

Curso A

Dias de aula do Curso A:

31 de julho (quarta-feira) a 2 de agosto (sexta-feira) Horário: 9h às 9h50min

Curso B

Dias de aula do Curso B:

7 de agosto (quarta-feira) a 9 de agosto (sexta-feira) Horário: 9h às 9h50min

Há 3 tipos de aulas, tanto para o Curso A quanto para o Curso B

- ① Acostumar-se a estar dentro da água da piscina
- ② Bater os pés dentro da piscina.
- ③ Natação do tipo crawl do tipo "kokyu nashi" .

Público-alvo: alunos do shogakko

Número de vagas: 10 alunos para cada tipo de aula

Taxa do curso: 2.500 ienes (engloba as aulas, o seguro e a entrada no prédio).

O dinheiro será recolhido no primeiro dia de aula.

Inscrições: a partir de 13 de julho, ligar depois de 11 horas da manhã, no telefone abaixo.

Mais informações: Aqua Plaza Ueda, telefone: 0268-26-2626



Caminhada na trilha das hortênsias

あじさいウォーキング



Saída a partir do prédio do Tokkokan até a praça das hortênsias, uma caminhada de aproximadamente 6km, nesta época do início do verão.

Dia: 3 de julho (quarta-feira)

Atenção: se chover no dia, o evento será cancelado, não havendo a caminhada

Local de reunião do grupo: Shioda no sato Koryukan (mais conhecido como Tokkokan), no estacionamento.

Horário de confirmação dos participantes antes da partida para a caminhada:

8h45min

Horário da caminhada: 9h às 11h30min



Público-alvo: moradores de Ueda que estão com boa saúde

Número de vagas: primeiros 15 inscritos

O que trazer: bebida para hidratar-se e toalha

Inscrições: a partir de 9h do dia 25 de junho, pelo telefone abaixo indicado.

Ueda Mix Sports Club, telefone 0268-71-5392 (dias úteis, 9h às 17h)



◇Os eventos esportivos que estão acompanhados por este mascote, significa que dá direito a pontos do "Kenkodukuri Challenge Point".

◇Pessoas maiores de 18 anos e com endereço em Ueda podem participar (excluem-se os alunos do Ensino Médio (koko).

◇Ao fazer a inscrição, será enviado um cartão de pontos. Após receber este cartão, já poderá participar das atividades esportivas e ganhar pontos.

Para acessar a página de inscrição online em japonês acesse a página abaixo e clique em:

⇒上田市健康づくりチャレンジポイント⇒logo em cima de um QR Code bem grande e visível.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/kenko/2345.html>