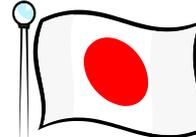


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和 6 年 8 月 号



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 303 — Agosto  
Ano 26 — Tiragem: 330



## Inscrições para Casas do Município e da Província

市営住宅 8 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.



公社ホームページ

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

Período de inscrições:

**19 a 30 de Agosto** 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)

O local de inscrições é no prédio de 2 andares ao lado do prédio principal de 6 andares.  
Veja o mapa na página 9.

O sorteio será no segundo andar do mesmo prédio da inscrição (Prédio Minami).

O sorteio será no dia 10 de setembro (terça-feira).



### 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.



**Nunca** deixe a  
criança sozinha  
dentro do carro no  
calor !

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 JULHO de 2024	
População total de Ueda: 151.899	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.494
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 673	No. de indonésios registrados em Ueda: 430
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 443	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.

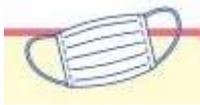


Corpo de bombeiros de Nanbu

**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.





## 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 fechado nos dias 14, 15, 16 de agosto 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 disca ou IP ligue para 0263-34-8000



Médicos de Plantão Domingo e feriados **AGOSTO 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
4 Agosto	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō 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 Kokyūki 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 Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
Tsunoda Sanfujnka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia	
11 Agosto	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Myashita 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
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia	
12 Agosto	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanogō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	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
Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista	
14 Agosto	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	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
15 Agosto	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 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
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
16 Agosto	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
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
18 Agosto	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
25 Agosto	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
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista	

# 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
10 meses	setembro / outubro de 2023	9 de Agosto de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
1 ano e 6 meses	1 dez. 2022 a 31 jan. 2023	6 de Agosto de 2024		
7 meses	janeiro de 2024	20 de Agosto de 2024		
3 anos	1 junho a 20 de julho de 2021	2 de Agosto 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
4 meses	março / abril de 2024	1 de Agosto de 2024	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	dezembro de 2022 / janeiro de 2023	23 de Agosto de 2024		
7 meses	janeiro de 2024	21 de Agosto 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



## Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

お口の健康～生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べよう～

As crianças até 3 anos tem propensão a ter cáries, que são prevenidas com a escovação de dentes.

Particularmente importante é a segunda escovação feita pelos pais para a retirada de restos de alimentos de todos os dentes, principalmente os de cima e a parte de trás dos dentes.

O ideal é que esta escovação seja feita desde o aparecimento dos dentes até a criança trocar todos os dentes de leite pelos dentes permanentes.

Não é porque os dentes de leite serão trocados que pode deixar os dentes com cáries. As crianças com cáries nos dentes de leite também tem mais propensão a ter cáries também nos dentes permanentes.

Além disso há a força do hábito. A criança acostumada a escovar os dentes desde pequena, poderá continuar com este bom hábito até a idade adulta e na terceira idade também.



As fotos acima demonstram o modo como é ensinado no Centro de Saúde de Ueda a escovar os dentes de uma criança cujos dentes da frente de cima já tiverem crescido e firmes.

Com uma outra escova que não aquela que a criança escova sozinha, com uma outra escova de dente, a mãe finaliza a escovação dos dentes da criança.

Esta escovação é feita pela mãe todas as noites, antes da criança dormir.

Cada faixa etária tem sua maneira específica de manter a saúde bucal.

As mudanças hormonais e o modo de vida dos adolescentes faz com que eles também comecem a ter periodontite.

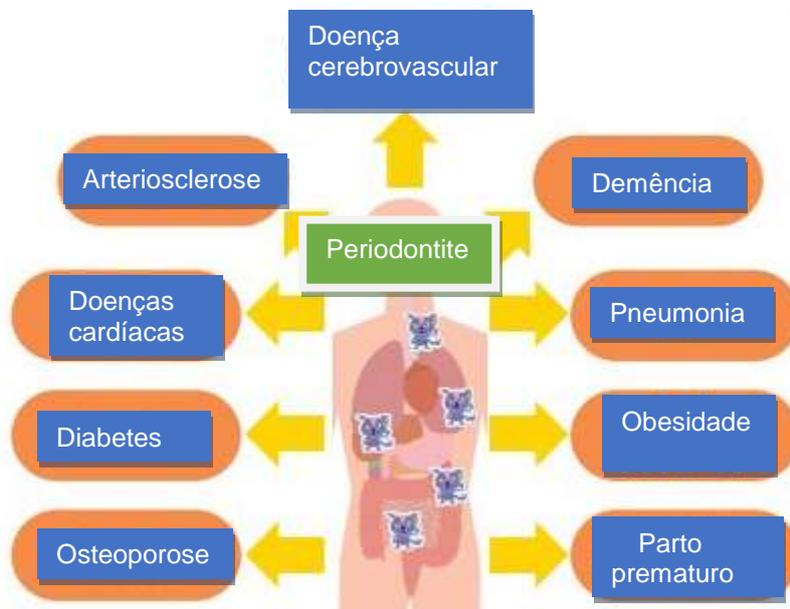
Adultos de 18 a 64 anos de idade tem uma tendência a ter a periodontite piorada se não for tratada, sendo uma fase da vida em que o cuidado próprio e as visitas ao dentista são importantes.

Os idosos da primeira fase, com idade entre 65 e 74 anos de idade, tem propensão a ter cáries na base dos dentes, além da perda de dentes por causa da periodontite. Além disso a diminuição da capacidade funcional da cavidade oral progride, sendo importante os exames odontológicos.

Na cidade de Ueda, pessoas no ano de aniversário de 20 anos, 30, 40, 50, 50 e 70 anos de idade, todos poderão fazer uma consulta odontológica com o custo de 600 ienes. Para saber mais ligue para 28-7124.

Pessoas na segunda fase da terceira idade, com mais de 75 anos, estão na fase em que ocorre disfagia (dificuldade transitória ou permanente de deglutição), sendo importante manter a capacidade atual das capacidades de mastigação e deglutição, evitando a fragilidade oral.

Na próxima página continue a leitura sobre a fragilidade oral, pois o que era algo erroneamente percebido apenas como relativo à saúde bucal acaba sendo o ponto de partida para doenças por todo o corpo, levando a uma perda muito grande da qualidade de vida do idoso, perdendo sua autonomia física e mental, necessitando de cuidados de outrem para que possam realizar as atividades básicas diárias.



Periodontite é uma doença inflamatória nos tecidos que fixam o dente ao osso. Essa inflamação se inicia com as bactérias que proliferam no tártaro e na placa bacteriana provocada pela escovação mal feita. Com o avanço da periodontite, há uma perda progressiva do osso alveolar em volta do dente. Com a perda de sustentação ao redor dos dentes, os dentes acabam ficando frouxos e podem cair.

A escova dental e o fio dental, além das visitas regulares ao dentista para a retirada da placa são seus aliados para manter a boa saúde bucal.

# Tradicionais Festivais Locais de Verão de Shinshu Ueda de 2024

2024 信州上田夏祭

## Maruko Dodonko

丸子ドドンコ

Dia: 3 de agosto (sábado)

Horário: 17h30min às 20h

Local: Ruas do Centro comercial de Maruko



## Sanada Matsuri

真田まつり

Dia: 3 de agosto (sábado)

Horário: 14h às 20h30min

Local: Gramado do Sanada Undo Koen



## Shinshu Bakusui Run

信州爆水 RUN

Dia: 4 de agosto (domingo)

Horário: início 9h50min

Local: Inicia no Maruko Sogo Ground, sendo que os inscritos correm dentro dos rios Uchimura e Yoda.



## Shinshu Ueda Dai Hanabi Taikai

信州上田大花火大会

Dia: 5 de agosto (segunda-feira)

Horário: inicia às 19h

Local: Entre as pontes Ueda e Ueda Shinbashi



## Takeshi Natsu Matsuri

武石夏祭り

Dia: 12 e 14 de agosto (segunda e quarta-feira)

Horário: verifique programação local

Local: Estacionamento do Takeshi Taiiku Kan



## 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.

## Parada por 1 dia na emissão de documentos na Biblioteca Joho Library

住民票・印鑑登録証明書発行業務の休止

Não haverá a emissão de documentos neste dia de domingo na Biblioteca Joho Library.

Não serão emitidos neste dia: Atestado de residência e Atestado de Registro de Carimbo

**Dia:** 4 de agosto de 2024 (domingo)

**Motivo:** Para realizar tarefas referentes à manutenção do sistema.

Mais informações: Shimin Ka, tel. 23-5334

## Recolhimento do lixo em Agosto durante o feriado de Obon

ごみ収集・受入、し尿・雑排水くみ取り

Tipo de serviço	Dias em que não haverá serviço
Coleta de lixo	funcionará normalmente
Clean Center (Ueda e Maruko)	pára nos dias 10,11,12, 17, 18
Weekend Recycle	funcionará normalmente
Fossa séptica (Kumitori)	pára desde o dia 10 até o dia 18



## Caminhada nórdica

第13回美ヶ原高原ノルディクウォーキング



Dia e horário: 7 de setembro (sábado) 10h às 14h30min (comparecer entre 9h45min e 10h)

Local de encontro: No estacionamento do Michi no Eki Utsukushigahara Kogen.

Trajetos: estacionamento → torre de Utsukushigahara → Ougatou (almoço) → estacionamento

Público-alvo: todos (alunos do shogakko ou menores devem estar acompanhados pelo responsável)

Número de vagas: 40

Taxa de participação: 500 (quinhentos) ienes, alunos do shogakko ou mais jovens é gratuito.

O que trazer: Bastão para caminhada (há para emprestar gratuitamente), almoço, bebida,

pano ou plástico para estender no chão ao sentar, capa de chuva, etc.

Inscrições: de 1 a 18 de agosto de 2024, pela homepage indicada pelo código QR acima.

Mais informações: Utsukushigahara Kanko Renmei Jimukyoku, telefone 0268-85-2828

# Venha estudar japonês na Amu Amu

日本語アムアムで日本語を学びませんか

Curso ① : aulas para adultos adaptadas de acordo com o conhecimento prévio do aluno.

Curso ② : aulas para crianças dando auxílio ao estudo das matérias escolares.

Quarta-feira (15h às 17h)

Sexta-feira (10h às 16h)

Sábado (10h às 16h)

Local: AMU Plaza

Endereço: Ueda-Shi, Oote 2-4-4 2º andar



Quem tiver interesse em se inscrever para o Curso 1 ou o Curso 2 favor entrar e contato através de telefone ou e-mail.



Curso 3: Aulas abertas ⇒ Não necessita agendar um horário

Poderá interagir com todos os outros participantes.

A) Quarta-feira (16h às 17h) ⇒ AMU Plaza

Endereço: Ueda-Shi, Oote 2-4-4 2º andar

B) Sábados (15h às 16h) ⇒ Shimin Plaza Yu

Endereço: Ueda-Shi, Zaimokucho 1-2-2

Quem tem interesse em participar do Curso ③ NÃO é necessário agendar horário.

Acessando o código QR acima poderá também saber sobre outras atividades da AMU.

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



## Cursos de outono do Aqua Plaza (de setembro a dezembro)

アクアプラザ上田 秋の各種教室 (9~12月)

Nº	Tipo de aula	total aulas	dia da semana	1a aula setembro	horário	público-alvo idade	Nº vagas	custo em ienes	
								aulas	ingresso
①	Bebê 0 a 1 ano	12	terça	dia 10	12:00-12:40	6 a 23 meses	15	5,100	toda aula deve pagar à parte o ingresso para entrar no Aquaplaza
	Bebê 0 a 1 ano		sexta	dia 6		junto com a mãe			
②	Bebê com 1, 2 ou 3 anos	12	terça	dia 10	11:00-11:50	12 a 47 meses	15	5,100	
	Bebê com 1, 2 ou 3 anos		sexta	dia 6		junto com a mãe			
③	Bebê e mamãe ioga	10	segunda	dia 2	11:30-12:20	6 a 35 meses	7	300 por aula 500 seguro	
	Bebê e mamãe ioga	10	quarta	dia 11		junto com a mãe			
④	Variedade dentro da água	13	sexta	dia 6	19:00-19:50	todos	20	300 por aula 600 seguro	
⑤	Power ioga	10	segunda	dia 2	19:00-20:00		15		
	Power ioga	13	terça	dia 3	14:00-15:00				
⑥	ioga à noite	13	sexta	dia 6	19:00-20:00		15		
	ioga à noite	12	sábado	dia 7	18:00-19:00				
⑦	ioga para a pélvis	10	segunda	dia 2	10:10-11:00		15		
⑧	ioga para melhorar a postura	7	quinta	dia 5	14:00-15:00		10		
⑨	Modelamento corporal	13	sexta	dia 6	18:00-19:00		10		

Inscrições: Comparecer ao balcão de atendimento portando o carimbo pessoal.

Observações: todas as vezes participar de cada aula, deverá comprar o ingresso para que possa entrar dentro do Aqua Plaza.

Além dos cursos acima, há outros para crianças de 3, 4, 5 anos e para idosos.

Para obter mais informações, acessar a homepage ou entrar em contato.

Aqua Plaza: telefone 0268-26-2626



## Crianças do Shogakko e as outras até 6 anos podem utilizar o Kids Pass

小学生以下のお子さんはキッズパスを利用できます

De graça, poderá utilizar os ônibus locais (cuidado com as exceções descritas abaixo) e o trem da Linha Bessho Onsen.

Este cartão com código QR será entregue gratuitamente para as crianças. Se colocar o cartão na máquina leitora de cartões, poderá utilizar os ônibus Locais ou o trem de Bessho Onsen.

Será que as crianças vão gostar de sentir o gostinho de pegar um trem ou um ônibus tal como fazem os adultos para ir ao trabalho?

Período de uso do cartão:

**23 de julho** (terça) a **26 de agosto** (segunda)

Quem poderá usar o cartão: crianças das escolas do shogakko (Ensino Fundamental I) e crianças em idade de creche e escolas maternais.

- ◇ Para os alunos matriculados nas escolas públicas municipais shogakko, o passe será dado para os alunos antes do início das férias de verão.
- ◇ Se quiser um cartão para crianças ainda não em idade escolar, entre em contato pelo telefone abaixo.

**Atenção:** Para cada adulto acompanhando a criança, apenas uma criança anda de graça, a outra deverá pagar meia-passagem (passagem para crianças).

**Exceções:** NÃO serve para os ônibus que trafegam pelas rodovias expressas (kousoku) e NEM para o ônibus que liga Ueda a Matsumoto

Único trem válido: Ueda Bessho Onsen

Onibus válidos:

- 1) Ônibus que transitam dentro do município de Ueda.
- 2) Os seguintes ônibus abaixo que transitam fora do município mas que podem ser utilizados:

Aoki (青木), Nakasendo (中仙道), Maruko (丸子), Nagakubo (長久保).

Estas linhas de ônibus são de graça mesmo nos trechos fora do município de Ueda.

- ☀ Crianças pequenas dever ser acompanhadas pelo responsável.
- ☀ Traga o Kids Pass quando for subir no ônibus municipal ou no trem Bessho Onsen.
- ☀ Para saber mais acesse a homepage.

Mais informações: Kotsu Seisaku Ka, telefone: 0268-23-5011



## Parada por 1 dia na emissão de documentos na Biblioteca Joho Library

住民票・印鑑登録証明書発行業務の休止

Não haverá a emissão de documentos neste dia de domingo na Biblioteca Joho Library.

Documentos que não poderão ser emitidos neste dia:

Atestado de residência e Atestado de Registro de Carimbo

**Dia:** 4 de agosto de 2024 (domingo)

**Motivo:** Para realizar tarefas referentes à manutenção do sistema.

Se tiver o cartão de plástico com foto válido do My Number e souber a senha de 4 dígitos, Poderá retirar os documentos citados acima nas máquinas das lojas de conveniência.

Poderá errar a senha apenas duas vezes, na terceira o cartão será bloqueado.

Mais informações: Shimin Ka, tel. 23-5334 ou Biblioteca Joho Library, tel. 0268-29-0210

# Auxílio para combater o custo de vida para famílias de baixa renda

## 物価高騰対応重点支援臨時給付金

Se tiver alguma dúvida referente a estas ajudas, há um espaço específico para atender aos cidadãos no 1º andar da Prefeitura de Ueda sobre "Kyufukin". Fica localizado no corredor que conecta o prédio principal com o prédio Minami.

Por família <b>isenta de imposto municipal</b> 100 mil ienes para famílias de baixa renda		Para crianças em famílias de baixa renda 50 mil ienes por criança que atenda às condições estabelecidas	
Condições para ter direito ao auxílio		Condições para ter direito ao auxílio	
Famílias em que todos são isentos do imposto municipal		A criança deverá pertencer a uma <u>família que recebeu o auxílio</u>	
Exceções:		<u>descrito ao lado na tabela à esquerda. Além disso,</u>	
① Se recebeu a ajuda de 70 mil ienes em 2023, não receberá esta ajuda de 100 mil ienes em 2024.		a criança deverá ter nascido após a data de 2 de abril de 2006.	
② Se recebeu a ajuda de 100 mil ienes em 2023, não receberá esta ajuda de 100 mil ienes em 2024.		Crianças elegíveis:	
③ Se o chefe de família recebeu a ajuda ① ou ②		① a criança registrada no mesmo núcleo familiar da família citada acima (com exceção de criança internada).	
④ Família em que todos são dependentes de outrem que paga o imposto municipal		② está em outro núcleo familiar da família citada acima, mas é dependente e ainda não recebeu o auxílio.	
⑤ Família em que há um morador isento de imposto municipal por motivo de acordo bilateral		③ criança da família citada acima, que nasceu depois da data de 3 de junho de 2024 e ainda não recebeu o auxílio.	
		Como fazer o requerimento	
Como fazer o requerimento		① Famílias que a prefeitura presume que tem direito	
1) Famílias que a prefeitura presume que tem direito		Futuramente, serão enviadas cartas. Fazer a solicitação até o dia 31 de outubro de 2024.	
As cartas serão progressivamente entregues pelo correio até 31 de outubro de 2024 (há famílias que nem precisarão fazer o requerimento.		② Bebês que nasceram depois da data padrão ou que tem como dependente uma criança registrada em outro núcleo familiar. Como não serão enviadas cartas para estes casos, é necessário fazer o requerimento até 31 de outubro de 2024.	
2) Se a família se mudou para Ueda a partir de 1 de dezembro de 2023 ou ainda não declarou a renda do ano de 2023, será necessário fazer o requerimento até o dia 31 de outubro de 2024		※Para esta ajuda deverá ter endereço registrado oficialmente na Prefeitura de Ueda na data de 3 de junho de 2024.	
		Mais informações na Homepage da Cidade de Ueda.	

## Festival e Palestra sobre cultivo de uvas

### ぶどうがもっと好きになるトークフェス

É um evento dedicado a esta fruta tão especial, para que possamos aprender mais sobre ela.

Se você gosta de uvas ou tem interesse em se tornar um agricultor dedicado às uvas, participe deste evento.

Dia: 24 de agosto (sábado)

Horário: 10h às 14h

Local: Prefeitura de Ueda, 1º andar, no Oote Lounge.

Programação: Painel de discussão com produtores de uva que adoram as uvas.

Há agricultores que começaram as atividades de plantio a pouco tempo, há também jovens que herdaram as videiras das famílias e agora estão se dedicando ao cultivo.

Haverá também uvas para experimentar, concurso de charadas com brindes como presente, apresentação artística, etc.



インスタグラム

Mais informações: Budou ga motto suki ni naru jikkou iinkai.

Pessoa responsável: Handa-San (090-2215-0712)