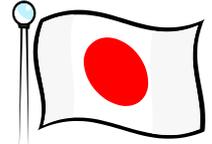


NOTÍCIAS DE UEDA

令和 7 年 6 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 313 — Junho de 2025
 Ano 27 — Tiragem: 300



ABERTAS INSCRIÇÕES PARA CASAS PÚBLICAS DE UEDA 市営住宅 6 月期入居者募集

Prazo para inscrições: **2 a 6 de junho de 2025**

Horário: 8h30min às 17h15min

Local das inscrições: Ueda Godo Chosha, Jutaku Kanri Center, 0268-29-7010

Veja mapa do local de inscrição com foto na página 9.

Dia em que será definido quem foi sorteado para morar nas casas: 17 de junho (terça-feira)



市ホームページ

Casas Municipais em Ueda com vagas abertas para inscrições

Para idosos ⇒馬場町 Babanchō】 Para todas idades ⇒【千曲長 Chikumachō 】【内堀 Uchibori】
 【中丸子 Nakamaruko】 【上丸子 Kamimaruko】 【上長瀬 Kaminagase】 【萩 Hagi】

Para ter ideia do valor do aluguel e da planta da moradia das casas públicas municipais com inscrições abertas, acesse a seguinte página.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/70345.pdf>

Casas Provinciais em Ueda e Tomi

Acesse a homepage da Corporação Fornecedora de Habitações Públicas

<http://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/kouei-top.html#ueda>



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.



多言語相談ワンストップセンター

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 MAIO de 2025	
População total de Ueda: 151.201	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.044
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 655	No. de vietnamitas registrados em Ueda: 488
Nº. de nepaleses registrados em Ueda: 525	Nº. de chineses registrados em Ueda: 907

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.

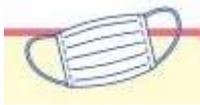


Corpo de bombeiros de Nanbu

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 Junho de 2025** ◆◆◆

<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 JUNHO de 2025 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 Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō.

Poderá haver alterações e cancelamentos. Se preferir, telefone antes de se dirigir ao médico.

Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
1 Junho	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
8 Junho	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	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
	Satō Naika Onaka Clinic	Chuo 1-8-21	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
15 Junho	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	Ikedo 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
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
22 Junho	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	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
29 Junho	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic	Kokubu 1-1-1	0268-75-2890	Diabetologia
Shioda Byōin	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista

Se tem o my number card com foto válido:

Poderá vincular o seguro de saúde ao my number.

Se for necessária a senha de 4 dígitos e tiver esquecido, o titular do cartão poderá comparecer na Prefeitura de Ueda para registrar uma nova senha e também para vincular o seguro de saúde ao cartão do my number com foto.

Se não tem o my number card:

Até a data de validade, pode utilizar o cartão de saúde (hokensho) atual.

Para quem está inscrito no seguro de saúde do trabalho (shakai hoken), poderá utilizar o cartão de seguro de saúde até a data de validade do cartão.

Para quem não tem seguro de saúde fornecido pelo seu empregador e está inscrito no seguro de saúde da prefeitura da cidade em que mora, poderá utilizá-lo até a data de validade escrito no cartão.

De todo modo, todos os portadores de Zairyu Card, devem estar inscritos em algum dos dois seguros de saúde, o shakai hoken ou o kokumin kenko hoken.

Competição esportiva para portadores de deficiência

長野県障がい者スポーツ大会

Data do evento: setembro de 2025

Esportes: atletismo, natação, tênis de mesa sonoro, bocha, arco e flecha, frisbee, boliche, basquete, vôlei.

Público-alvo: moradores de Ueda com mais de 12 anos de idade (inclusive) na data de 1º de abril de 2025.

Inscrições: até 3 de junho. Para saber mais detalhes, entrar em contato.

Mais informações: Nagano-Ken Sports Shinko Ka, tel. 026-235-7108

Aulas de esportes da Cidade de Ueda

上田市スポーツ教室

Nome do esporte / datas e horário / local / No. de vagas / Taxa de participação

- ① Tênis noturno
5 de julho a 23 de agosto (aos sábados)
19h às 21h
Quadras de tênis novas do Parque Kosenjo
60 pessoas
6,000 ienes
Inscrições: 23 de maio a 6 de junho de 2025
- ② Ioga e caminhada para principiantes (curso de verão)
18 de junho a 17 de setembro (quartas-feiras)
13h30min às 15h30min
Quadra de judô do Ginásio de esportes (Taikukan) do parque do Castelo de Ueda
30 pessoas
3,500 ienes
Inscrições: 17 de maio a 11 de junho
- ③ Musculação e Step para estimular a atividade cerebral (curso de verão)
18 de junho a 17 de setembro (quartas-feiras)
10h30min às 12h
Quadra de judô do Ginásio de esportes (Taikukan) do parque do Castelo de Ueda
30 pessoas
3,000 ienes
Inscrições: 17 de maio a 11 de junho

Local de inscrições dos cursos:

Online, pela homepage da Prefeitura de Ueda.

Pessoalmente, entregando a folha de inscrição em um dos seguintes guichês de atendimento:

Departamento Sports Suishin Ka, na Prefeitura de Ueda,
no escritório do Ginásio de esportes do Parque do Castelo de Ueda,
no escritório do ginásio de esportes do Shizen Undo Koen,
no Ginásio de esportes de Maruko, nos escritórios de educação de
Sanada e de Takeshi.



市ホームページ

Mais informações: Ueda Shi Sports Kyokai Jimukyoku, tel. 27-9400

Caminhada apreciando o verde da natureza de Sanada

真田健康ウォーキング講座 ～ 新緑の菅平高原を歩こう～

Data do evento: 11 de junho (quarta-feira), 13h30min às 15h

Horário de chegada na recepção dos participantes: 13h15min

Local: Sugadaira Kogen Arena (lê-se "ari i na")

Programação: alongamento, caminhada utilizando bastões

(3 km saindo do Sugadaira Arena até a região pantanosa de Sugadaira, medição da composição corporal)

No. de vagas: 20 primeiros inscritos

O que trazer: tênis para uso exclusivo em quadras de esportes, bebida para hidratar-se, chapéu, toalha, bastão de caminhada (para quem tiver), mochila ou pochete.

Inscrições: após 23 de maio (sexta-feira), por telefone.

Mais informações: Kenko Suishin Ka (Sanada Hoken Center), tel. 0268-72-9007



Caminhada por locais históricos de Takeshi

武石史跡めぐりウォーキング

Data do evento: 21 de junho de 2025 (sábado)

Horário: 9h à 12h (Recepção: 8h45min)

※acontecerá com chuva leve, se o tempo estiver ruim, será adiado

Local de encontro antes da partida: Estacionamento do Ginásio de esportes Takeshi (Takeshi Tai iku kan)

Programação: Caminhada de 5 km saindo do Ginásio de esportes de Takeshi, passando por templos budistas, regressando de novo até o local de partida.

Público-alvo: Moradores da Cidade de Ueda

No. de inscritos: 20 primeiros inscritos

O que trazer: bebida para hidratar-se, toalha, chapéu, proteção contra a chuva, etc.

Inscrições: desde 2 de junho a 6 de junho de 2025, por telefone.

Mais informações: Takeshi Sports Kyokai, tel. 0268-85-2280, atendimento às segundas, quartas e sextas-feiras 9h às 12h)



Caminhada desde o bairro Kawanishi até o bairro Shioda

ときめきウォーキング「川西～塩田へ」

Data do evento: 4 de junho de 2025

Horário: 9h30min às 11h30min (recepção: 9h15min)

※acontecerá com chuva leve, se o tempo estiver ruim, serão feitos exercícios físicos no Ginásio de Esportes Kawanishi Shakai Taiikukan.

Local de encontro antes da partida: Estacionamento do Ginásio de esportes Kawanishi Shakai Taiikukan

Programação: Caminhada saindo do Ginásio de esportes Kawanishi Shakai Taiikukan, passando pelo templo budista Shiono Jinja (na Vila Hoya), passando pelo templo Ryushoin e regressando de novo até o local de partida.

Público-alvo: Moradores da Cidade de Ueda

No. de inscritos: 15 primeiros inscritos

O que trazer: chapeu, bebida para hidratar-se, roupa que permita fazer a caminhada.

※em caso de tempo ruim (chuvoso), trazer um tênis para uso exclusivo em quadras de esportes, Inscrições: desde 26 de maio a 2 de junho de 2025, por telefone.

Mais informações: Club USC, tel. 0268-26-5320 (dias úteis, 10h às 16h)



Alta do custo de vida — Medida especial

長野県 価格高騰特別対策支援 支援臨時給付金

Para famílias isentas de pagamento de imposto municipal "shotoku wari"

Ajuda de 20,000 ienes para a família

Famílias elegíveis

Famílias em que todos são isentos do pagamento do imposto municipal "shotoku wari" excluindo-se os casos abaixo:

① Famílias compostas exclusivamente de dependentes de outra pessoa que paga imposto municipal (shotoku wari).

② Família com alguém que está isento de pagamento do imposto devido a Acordo de taxaço.

③ Famílias que receberam a ajuda de 30,000 ienes (Alto custo de vida - Auxílio extraordinário).

※ Além dos casos acima, haverá outras situações que acarretam em inelegibilidade.

Como fazer a solicitação:

① Famílias que a Cidade de Ueda consegue verificar que são elegíveis.
Estarão sendo enviadas cartas. Favor fazer os trâmites até 31 de agosto de 2025 (há casos em que não há necessidade de fazer nenhum trâmite)

② Para famílias que se mudaram para Ueda durante o ano de 2024, famílias que não declararam a renda ou que fizeram algum ajuste na declaração da renda a partir de fevereiro de 2025, etc.

Há a possibilidade de que não seja enviada carta pela Prefeitura de Ueda. Neste caso, é necessário fazer a solicitação até a data de 31 de agosto de 2025

Acréscimo na ajuda à esquerda para famílias com filhos que atendem às condições descritas abaixo:

Para cada criança elegível 30,000 ienes※

※ 20,000 proveniente da Província de Nagano

10,000 proveniente da Cidade de Ueda

Famílias elegíveis

Além de serem elegíveis para receber a ajuda descrita à esquerda, deverão ter filhos menores de 18 anos que:

① moram junto com a família (não poderá estar internada em alguma instituição)

② mora com outra família mas está sendo tomada como dependente.

③ crianças que nasceram depois da data de referência.

Como fazer a solicitação:

① Famílias que a Cidade de Ueda consegue verificar que são elegíveis.

Estarão sendo enviadas cartas. Favor fazer os trâmites até 31 de julho de 2025 (há casos em que não há necessidade de fazer nenhum trâmite)

② Famílias com crianças nascidas após a data de referência ou tem como dependente criança residindo com outra família, etc.

Há possibilidade de que não seja enviada carta Prefeitura de Ueda. Neste caso, é necessário fazer a solicitação até a data de 31 de agosto de 2025

Pontos em comum para ambos auxílios:

A data de referência é 6 de dezembro de 2024. As famílias deverão ter endereço registrado na Cidade de Ueda nesta data.

Preste atenção para o fato de que deverá haver uma solicitação em separado para receber cada tipo de auxílio.

Mais informações: Seção Fukushi-Ka 75-1365

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 2024

⇒ Marque uma consulta para **JUNHO de 2025** 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. Comparecer com alguém que fale a Língua Japonesa

Clínicas	Endereço, telefone e dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL 26-3511	Terça, quarta, sexta, sábado e domingo (9h)
Ueda Byoin	Chuo 1-3-3	TEL 22-3580	Seg (13h às 14h), 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	Tokiw aqi 5-1-19	TEL 27-7700	Seg, ter, qua, sexta (a partir de 14h30min) qui à tarde: não abre
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)
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	Tokiri 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	janeiro / fevereiro de 2025	5 de Junho de 2025	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	agosto de 2024	20 de Junho de 2025		
3 anos	abril / maio de 2022	6 de Junho de 2025		
7 meses	novembro de 2024	17 de Junho de 2025		
1 ano	maio de 2024	18 de Junho de 2025		
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				
Atenção! Exames 4 meses e 7 meses de Sanada é no Kenko Plaza. Vide mapa p.9.				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	janeiro de 2025 / fevereiro de 2025 cerca de 4 a 5 meses de idade	Junho de 2025	Um mês antes, será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Kenko Plaza Kenshin Hall Andar térreo
7 meses	1 a 15 de novembro de 2024 Fazer inscrição online ou por telefone	10 de Junho de 2025		
7 meses	16 a 30 de novembro de 2024 Fazer inscrição online ou por telefone	26 de Junho de 2025		
3 anos	março / abril / maio de 2024	20 de Junho de 2025	Um mês antes, será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
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.

Calendário de exames e de vacinas para bebês e crianças

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/69370.pdf>

令和 7 年度版保健ごよみ



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.

Local de inscrição para Casas Públicas da Cidade de Ueda

O Jutaku Ueda Kanri Center fica ao lado do prédio principal do Godo Chosha.

A porta de entrada está indicada por uma seta na foto abaixo.

Nesta foto, só dá para ver a parte de cima da porta de entrada, mas fica atrás da caixa de correio e do telefone público.

Escritório de casas da Província de Nagano em Ueda.

長野県住宅供給公社上田管理センター
Nagano Ken Ei Jutaku Kyokyu Kousha
Ueda Kanri Center,

TEL.: 0268-29-7010

〒386-8555
Ueda Shi
Zaimokucho 1-2-6



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.

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

学校は地域でつくる ～コミュニティースクールは未来への可能性～

A escola é feita pela Comunidade

A escola comunitária abre as possibilidades do futuro

Escola comunitária é aquela que interage com a família, com os moradores do bairro, interagindo e que segue em frente construindo a escola junto com a comunidade.

Escola, família e moradores juntos usam sabedoria para desenvolver as crianças, para dar vitalidade à escola e região, aumentando o sorriso das crianças.

A pessoa coordenadora do Centro Comunitário integra a escola com os moradores locais. Planeja atividades e presta auxílio.

O comitê de administração escolar faz reuniões para pensar e agir nas diferentes esferas dos participantes da área escolar.

A família e os moradores do bairro participam de diversas organizações, como Associação de Pais e Mestres, empresas, organizações sem fins lucrativos, associações esportivas, culturais, associações de bairro, escolas do ensino médio, faculdades, etc.

A sede da associação de bairro local serve como centro de fomentação de grupos de pesquisa, integração e apoio, inscrevendo também seus participantes em seguro de cobertura a voluntários.

Os pais de alunos e moradores vizinhos participam de atividades dentro da escola e de atividades do bairro que fazem trabalho voluntário para apoiar a escola.

O que a comunidade faz pela escola

Eles atuam em prol do futuro das crianças

As crianças entram em contato com uma diversidade de indivíduos com aptidões e valores de vida diferentes, que proporcionam alegria às crianças no processo de aprendizagem.

Uma vasta experiência e integrações com a alteridade desenvolve a força necessária para a vida, ampliam os horizontes das crianças no porvir.

Em prol do futuro da comunidade

As crianças são riquezas da comunidade em que vivem, são as pessoas que liderarão as atividades no futuro, que tendo passado por experiências significativas e positivas em idade infantil, irá desenvolver o afeto civil pela região em que foi criada.

Esta rede de atuantes que se encontram dentro da escola promovem o desenvolvimento da comunidade e descobrem quais são os desafios e possibilidades no futuro das crianças e da escola.

Tendo a escola como peça central para incrementar a vitalidade da comunidade, resultam em efeitos positivos como aumento da capacidade acadêmica, o sentido de pertencimento, atividades diferenciadas, revolução no modo de trabalhar, segurança e tranquilidade. Além disso, impulsionam na formação profissional, a aumentar a interação dos moradores, previnem incêndios e crimes, ajudam na manutenção de atividades agrícolas e industriais, no recebimento da herança cultural e no incentivo a manter raízes e manutenção da estabilidade demográfica.

Competição esportiva para portadores de deficiência

長野県障がい者スポーツ大会

Data do evento: setembro de 2025

Esportes: atletismo, natação, tênis de mesa sonoro, bocha, arco e flecha, frisbee, boliche, basquete, vôlei.

Público-alvo: moradores de Ueda com mais de 12 anos de idade (inclusive) na data de 1º de abril de 2025.

Inscrições: até 3 de junho. Para saber mais detalhes, entrar em contato.

Mais informações: Nagano-Ken Sports Shinko Ka, tel. 026-235-7108

Aulas de esportes da Cidade de Ueda

上田市スポーツ教室

Nome do esporte / datas e horário / local / No. de vagas / Taxa de participação

① Tênis noturno

5 de julho a 23 de agosto (aos sábados)

19h às 21h

Quadras de tênis novas do Parque Kosenjo

60 pessoas

6,000 ienes

Inscrições: 23 de maio a 6 de junho de 2025



② Ioga e caminhada para principiantes (curso de verão)

18 de junho a 17 de setembro (quartas-feiras)

13h às 15h30min

Quadra de judô do Ginásio de esportes (Taikukan) do parque do Castelo de Ueda

30 pessoas

3,500 ienes

Inscrições: 17 de maio a 11 de junho



③ Musculação e Step para estimular a atividade cerebral

18 de junho a 17 de setembro

10h30min às 12h

Quadra de judô do Ginásio de esportes (Taikukan) do parque do Castelo de Ueda

30 pessoas

3,000 ienes

Inscrições: 17 de maio a 11 de junho



Local de inscrições dos cursos:

Online, pela homepage da Prefeitura de Ueda.

Pessoalmente, entregando a folha de inscrição em um dos seguintes guichês de atendimento:

Departamento Sports Suishin Ka, na Prefeitura de Ueda,
no escritório do Ginásio de esportes do Parque do Castelo de Ueda,
no escritório do ginásio de esportes do Shizen Undo Koen,
no Ginásio de esportes de Maruko, nos escritórios de educação de
Sanada e de Takeshi.



市ホームページ

Mais informações: Ueda Shi Sports Kyokai Jimukyoku, tel. 27-9400

Caminhada pelo verde de Sanada

真田健康ウォーキング講座 ～ 新緑の菅平高原を歩こう～

Data do evento: 11 de junho (quarta-feira), 13h30min às 15h

Horário de chegada na recepção dos participantes: 13h15min

Local: Sugadaira Kogen Arena (lê-se "ari i na")

Programação: alongamento, caminhada utilizando bastões

(3 km saindo do Sugadaira Arena até a região pantanosa de Sugadaira, medição da composição corporal)

No. de vagas: 20 primeiros inscritos

O que trazer: tênis para uso exclusivo em quadras de esportes, bebida para hidratar-se, chapéu, toalha, bastão de caminhada (para quem tiver), mochila ou pochete.

Inscrições: após 23 de maio (sexta-feira), por telefone.

Mais informações: Kenko Suishin Ka (Sanada Hoken Center), tel. 0268-72-9007



Caminhada por locais históricos de Takeshi

武石史跡めぐりウォーキング

Data do evento: 21 de junho de 2025 (sábado)

Horário: 9h à 12h (Recepção: 8h45min)

※acontecerá com chuva leve, se o tempo estiver ruim, será adiado

Local de encontro antes da partida: Estacionamento do Ginásio de esportes Takeshi (Takeshi Tai iku kan)

Programação: Caminhada de 5 km saindo do Ginásio de esportes de Takeshi, passando por templos budistas, regressando de novo até o local de partida.

Público-alvo: Moradores da Cidade de Ueda

No. de inscritos: 20 primeiros inscritos

O que trazer: bebida para hidratar-se, toalha, chapéu, proteção contra a chuva, etc.

Inscrições: desde 2 de junho a 6 de junho de 2025, por telefone.

Mais informações: Takeshi Sports Center, tel. 0268-85-2280, atendimento às segundas, quartas e sextas-feiras 9h às 12h)



Caminhada desde o bairro Kawanishi até o bairro Shioda

ときめきウォーキング「川西～塩田へ」

Data do evento: 4 de junho de 2025

Horário: 9h30min às 11h30min (recepção: 9h15min)

※acontecerá com chuva leve, se o tempo estiver ruim, serão feitos exercícios físicos no Ginásio de Esportes Kawanishi Shakai Taiikukan.

Local de encontro antes da partida: Estacionamento do Ginásio de esportes Kawanishi Shakai Taiikukan

Programação: Caminhada saindo do Ginásio de esportes Kawanishi Shakai Taiikukan, passando pelo templo budista Shiono Jinja (na Vila Hoya) , passando pelo templo Ryoshoin e regressando de novo até o local de partida.

Público-alvo: Moradores da Cidade de Ueda

No. de inscritos: 15 primeiros inscritos

O que trazer: chapeu, bebida para hidratar-se, roupa que permita fazer a caminhada.

※em caso de tempo ruim (chuvoso), trazer um tênis para uso exclusivo em quadras de esportes, Inscrições: desde 26 de maio a 2 de junho de 2025, por telefone.

Mais informações: Club USC, tel. 0268-26-5320 (dias úteis, 10h às 16h)

