NOTÍCIAS DE UEDA 令和 7 年 5 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 312 — Maio de 2025
Ano 27 — Tiragem: 330

Caminhe e obtenha vantagens com o 「Ue iku」
「うえいく」を使ってお得に歩こう！

Fazendo o download do aplicativo de caminhada da Cidade de Ueda, poserá acumular pontos e trocá-los por ingressos em ¨onsen¨ (termas) da cidade.

Como obter o aplicativo:

iPhone

Android

Pii Chan

Este mascote da promoção ¨ Ueda Shi Kenko Challenge Point Seido¨ tem o nome de Pii Chan. Sempre que vir um evento com a figura deste mascote, é porque participando deste evento ou caminhada poderá receber e acumular pontos.

Neste mês e também nos meses seguintes, haverá informação sobre caminhadas programadas pela seção de saúde da Cidade de Ueda (Kenko Suishin Ka). Procure pelo Pii Chan.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kenko Suishin Ka, 0268-28-7123

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.
☆ <u>Indonésio: segunda a sexta-feira: de 9 às 16h ☆ NEW language !!!</u>

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 ABRIL de 2025	
População total de Ueda: 151.120	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.693
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 660	No. de indonésios registrados em Ueda: 460
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 470	Nº. de chineses registrados em Ueda: 882

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

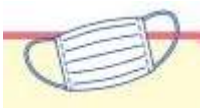
0268-36-0119 Perto do Bairro Kosato

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 diarréia , dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

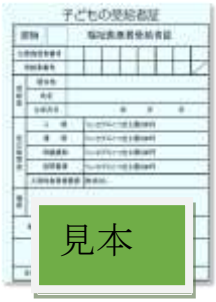
19h até 23h (22h30min) ➡ Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center

✿ **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 Maio 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 MAIO 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 18 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō,
para pagar com desconto.

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

Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
3 Maio	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika Iin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Ayumi Kanw a Care Clinic	Tokida 3-15-58 1F	0268-71-0960	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
	Iijima Jibi inkō ka Iin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
4 Maio	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
5 Maio	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
6 Maio	Yanagisaw a Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto Iin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami Iin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan Iin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka ・ Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Ikuta Jibi Inkō Ka Iin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
11 Maio	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Ideura Kokyuki Naika・Jibiinkoka ・ Shokaki Naika Iin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	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
	Iw asa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Ideura Kokyuki Naika・Jibiinkoka ・ Shokaki Naika Iin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
18 Maio	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō Iin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Komatsu Nyūsen Clinic	Ueda 1757-1	0268-75-7321	Mastología
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Saitō Geka Iin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Komatsu Nyūsen Clinic	Ueda 1757-1	0268-75-7321	Mastologia
	Imai Ganka Iin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka Iin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfuijnka Iin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
25 Maio	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita Iin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangaw a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista

Se tem o my number card de plástico com foto válido:
Poderá vincular o seguro de saúde ao cartão my number.

Se não tem o my number card:
Até a data de validade, pode utilizar o cartão de saúde (hokensho) atual.

Todos os portadores de Zairyu Card, devem estar inscritos em algum dos dois seguros de saúde, o shakai hoken ou o kokumin kenko 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 mês antes do exame, será enviada uma carta 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 junho de 2024 até 15 de julho de 2024
⇒ Marque uma consulta para **MAIO 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.

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 Iin	Tokiw agi 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 Iin	Tokida 2-5-3	TEL 22-0759	Terça, quinta, sexta (14h). Quarta-feira (13h)
Murakami Iin	Ote 1-2-6	TEL 22-3740	Segunda a sexta (9h às11h30min)
Yamada Naika Iin	Shimonogo Otsu 351-1	TEL 26-8181	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min) uma pessoa por dia
Yoshida Kodomo Iin	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	julho de 2024	23 de Maio de 2025	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
1 ano e 6 meses	setembro / outubro de 2023	15 de Maio de 2025		
7 meses	outubro de 2024	20 de Maio 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
Atenção → Os exames de 4 meses e 7 meses de Sanada será no Kenko Plaza → Vide mapa na p.6

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	dezembro de 2024 / janeiro de 2025 cerca de 4 a 5 meses de idade	Maio 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 outubro de 2024	13 de Maio de 2025		
7 meses	16 a 31 de outubro de 2024	29 de Maio de 2025		
10 meses	junho / julho de 2024	23 de Maio de 2025	Um mês antes, será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	agosto / setembro de 2023	23 de Maio 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.		

✿ 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/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.

Vacina contra Herpes zoster para 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95 e 100 ou mais anos

帯状疱疹ワクチンが定期予防接種になりました

A partir de 1º de Abril de 2025, esta vacina estará sendo oferecida para maiores de 65 anos com idade que termina em 5 (cinco) ou 0 (zero) até a idade de 100 ou mais anos.
Quem tem por exemplo 68 anos, tem que esperar até o ano em que completa 70 anos.
Apenas neste ano, quem tem mais de 100 anos em 1º de abril de 2025, também estará dentro do público-alvo para esta vacina.

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

Consulta individual sobre nutrição

個別栄養相談

Dias: todas as segundas e quartas segundas-feiras do mês (exceto em feriados)
Horário: (precisa marcar hora com antecedência) 13h30min às 15h
Local: Hito machi genki Kenko Plaza Ueda
(é possível mudar o dia e hora da consulta, se necessitar, entrar em contato)
Conteúdo da consulta: prevenção de doenças do cotidiano, como efetuar mudanças alimentares para melhor, hábitos alimentares e sobre nutrição.
Público-alvo: moradores de Ueda
Inscrições: pelo telefone 28-7124

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

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

私が歩く目的は〇〇　さあ、ウオーキングに出かけよう

Qual poderia ser a motivação para a sua caminhada diária?
Que objetivo poderia ter para sair de casa para caminhar um pouco?

O bom tempo e a paisagem de flores nos parques para tirar fotos, levar o cachorro para passear, conhecer locais históricos ou com paisagem tradicional japonesa pode ser um atrativo.

Tendo um objetivo definido para sair de casa pode ser um incentivo para vencer a predisposição que possamos ter eventualmente para querer ficar dentro de casa.

Cada pessoa tem seu próprio motivo e objetivo para começar a caminhar mais:

<u>Receber Incentivo financeiro</u>
Ganhar pontos pelo aplicativo da Cidade de Ueda que apoia a boa saúde ¨Ue Iku¨

<u>Sair para comparecer a eventos programados que sejam interessantes</u>
Fazer inscrição para participar de caminhadas
Comparecer a eventos gastronômicos em que poderá caminhar pelo local do evento

<u>Colocar a saúde em dia</u>
Utilizar os minutos livres para dar uma volta perto de casa ou do trabalho
Está com alguma gordurinha na barriga que está incomodando
Gostaria de começar alguma atividade física

<u>Mudança de ânimo, mudar de ares, de ambiente</u>
Estou desanimado ultimamente
Minha concentração está fraca

Você tem ideia de quantos passos você caminha por dia ?

De acordo com uma pesquisa feita em 2023 sobre a saúde e nutrição da população japonesa, foram obtidos os seguintes dados:

Passos diários			
idade	Média geral	20 a 64 anos	mais de 65 anos
homem	6628	7506	5329
mulher	5659	6494	4419

Há um aparelho que tem um display que demonstra os passos andados e há telefones celulares com este aplicativo também.
Caminhar por belas paisagens, tirar fotos, estar ao ar livre.

Uma dica valiosa: Andar 10 minutos soma aproximadamente 1000 passos

Veja a seguir alguns tipos de alongamento para fazer antes e depois da caminhada.

Corpo

Esticar os dois braços ao mesmo tempo e relaxa, como se fosse um elástico.

Ombros

Girar os ombros, movimentando os braços e mãos esticados como se fosse uma hélice fazendo o formato de um círculo.

Tórax ・Omoplata

Com o braço direito esticado e fixo, puxe o braço esquerdo dobrado para trás.
Repetir 20 vezes, ritmicamente.

Costas e atrás das pernas

Com as pernas esticadas, abaixar o torso para a frente, com o ponto de rotação abaixo da cintura.

Panturrilha

Manter as pontas dos pés da perna estendidada apontando para a frente.

O alongamento é importante para construir um corpo flexível. Repita de 3 a 5 vezes cada exercício concentando-se na região o corpo que está sendo alongada, respirando com calma e devagar.

Criar sua própria rotina diária
A tabela abaixo é um exemplo.

Tempo que caminha

Alvorada
Manhã
Almoço
Tarde
Crepúsculo
Noite

Rotina diária	Tempo (minutos)
levar o lixo caminhando	2
caminhar até o trabalho	30
andar com frequência, usar escadas	15
após o almoço, caminhar um pouco	10
subir (descer) escadas	2
voltar para casa caminhando	30
elevar os pés no tempo livre	30

Todo pequeno esforço diário é um elemento para somar minutos de exercício.

Participe de eventos, fazendo caminhadas onde poderá passar um tempo divertindo-se.

イベントに参加して楽しく歩こう！

Tokimeki Walking「Kakeyu Onsen」

Dia: 7 de Maio (quarta-feira)
Horário para a recepção dos participantes: 9h15min
Se chover pouco, o evento terá continuidade,mas se chover muito, será adiado para o dia 14 de maio (quarta-feira)
Horário de partida do local após ter feito a recepção: 9h30min
Horário programado para a volta: 11h30min
(se o evento for mudado para um dia posterior, será comunicado até o dia 6 de Maio (terça-feira de feriado)

Local de recepção: estacionamento do Kakeyu Onsen Kouryu Center.

Percurso da caminhada: Ponte Man nen Bashi, Midori Bashi, Monjudou, Yakushidou, etc.
Público-alvo: moradores de Ueda
Número de vagas: primeiros 15 inscritos

O que trazer: Bebida hidratante, chapéu, toalha (para quem for utilizar o Onsen para pés após a caminhada).

Inscrições: 28 de abril a 2 de maio, no Club USC pelo telefone 0268-26-5320

Takeshi Tsutsuji Walking

Dia: 16 de Maio (sexta-feira)
Horário da Recepção antes da caminhada: 9h15min
Mesmo que chova um pouco, o evento terá continuidade.
Após ter feito a recepção de todos os participantes a caminhada terá início: 9h30min
Horário previsto para terminar a caminhada: 11h

Local da recepção: Estacionamento do Takeshi Chiiki Sogo Center
Trajeto da caminhada: 5 quilômetros de caminhada com muitas subidas por ladeiras, até chegar no Parque Takeshi Kōen.

Público-alvo: moradores da Cidade de Ueda que possam caminhar em subidas de ladeiras
Número de vagas: 15 primeiros inscritos
O que trazer: Bebida para hidratar-se e toalha.
Inscrições: a partir de 9h da manhã do dia 23 de abril de 2025 pelo tel. 0268-71-5392, Ueda Mic Sports Club.

Hatakeyama Shinryoku Walking

Dia: 7 de maio de 2025 (quarta-feira)
Horário: 9h 15 min para participar da recepção dos participantes
Se tiver garoa (chuva fraca) o evento terá continuidade mas se chover mais será cancelado.
Início da caminhada: 9h30min
Término previsto: 12h
Local de encontro para a recepção: Estacionamento do Sanada Hoken Center
Trajeto da caminhada: Uragi Jinja, Omotegi Jinja, Hatakeyama Jinja, Senko no Taki, Volta ao local de partida
Público-alvo e número de participantes: Moradores de Ueda que conseguem caminhar por 2 horas e meia. Primeiros 20 inscritos
O que trazer: bebida para hidratar-se, capa de chuva (guarda-chuva), medidor de número de passos caminhados, bastão para caminhada (para quem precisar).
Inscrições: a partir de 14 horas de 23 de abril de 2025 (quarta-feira) pelo tel. 0268-72-2657 Sanada Sports Club (atende a partir de 14h, fechado às terças-feiras e feriados)

Ajuda para a instalação de ar-condicionado para idosos

高齢者エアコン設置支援事業

Para auxiliar os idosos na prevenção da necessidade de cuidados dentro do domicílio, há a ajuda para uma parte do custo de compra e instalação de um (1) aparelho de ar-condicionado.

Deverá responder SIM a todas as questões abaixo:

1) Tem endereço registrado na Cidade de Ueda e todos os moradores.da casa tem mais de 65 anos.
2) Não tem ar-condicionado em casa ou o que tem está quebrado, não tendo nehum ar-condicionado em casa que funciona.
3) Todos os moradores são isentos do pagamento do imposto municipal e não tem dívidas com o município.
4) Não foi declarado como dependente (para fins de imposto) de um residente da Cidade de Ueda.

Tipo de ar-condicionado: tem um equipamento instalado fora de casa e a ar-condicionado instalado na parede dentro de casa.

Valor da ajuda: metade do valor utilizado na compra e instalação do aparelho (valor máximo da ajuda é de 50.000 ienes)
Atenção: ajuda válida apenas para ar-condicionado que foi comprado após o data de aprovação do pedido.

Período para fazer a solicitação da ajuda: 9 a 23 de maio de 2025 ,

entregando o documento ¨shinsei shorui¨ no balcão ou enviando pelo correio.

Se houver muitos pedidos, haverá a realização de sorteio para definir os contemplados.

Há casos em que o funcionário da prefeitura poderá comparecer pessoalmente para confirmar as condições de instalação do ar-condicionado da residência.

Se ainda hover verba disponível, poderá haver mais um período para o pedido da ajuda, de 6 a 16 de junho e depois desde 27 de junho a 7 de julho. Neste caso, haverá anúncio pela página oficial da Internet da Cidade de Ueda.

Enviar a carta para 〒386-8601
Não é necessário colocar o endereço da prefeitura no envelope.

O balcão de atendimento fica no 2º andar da Prefeitura de Ueda.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kōreisha Kaigo Ka (Seção de Idosos e de Cuidados), Telefone: 0268-23-5131

Distribuição de sementes para fazer uma cortina verde

緑のカーテン用の種を配布します

Público-alvo: moradores de Ueda

Tipos de semente: ¨Asagao¨, entre outras
Quantidade a ser distribuída: até 3 pacotinhos para cada pessoa, até acabar o estoque.
Inscrições: 30 de abril a 6 de junho de 2025
Local: guichês de atendimento na Prefeitura de Ueda, nos Shimin Service Ka, de Maruko, Takeshi e Sanada e nos Chiiki Jichi Center de Hoden, Kawanishi e Shioda.

Observação: a entrega das sementes será feita na hora da solicitação.
Se acabar o estoque, quem vier depois não poderá receber as sementes.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kankyo Seisaku Ka, tel. 23-5120

Promoção de passes de trem da Linha Bessho Onsen com desconto

別所線で使えるお得なマイレールチケット QR を販売中！

Locais de venda:　estação de Ueda e estação Shimonogō
Valor do desconto: 16%
Prazo para adquirir os passes:　até 31 de maio de 2025

※　Há descontos para portadores de deficiência também.

Os passes de trem tem um código QR impresso no verso.
É prático de usar, pois apenas necessita aproximar o lado do cartão onde está impresso o código QR do painel de leitura da máquina instalada dentro do trem. Se faltar para completar o pagamento até a sua estação de trem, poderá pagar a diferença em cédulas ou moedas.

※　Neste ano, já não há mais a venda de cartela com 20 passes.

Poderá efetuar a compra também online com o aplicativo ¨Ticket QR¨.
Vide abaixo os códigos QR para abaixar o aplicativo.

Android　　iPhone

Mais informações: Empresa Ueda Dentetsu , tel. 0268-39-7117 (segunda a sexta, 9h às 17h)

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

コンビニ交付を休止します

Por razões relacionadas à manutenção do sistema, haverá uma parada temporária nos serviços de emissão dos certificados utilizando o cartão de plástico do my number nas máquinas das lojas de conveniência.

Dias de parada da emissão: 7 de maio (quarta-feira) (até meia-noite)
Locais de parada: Aeon retail, Seven eleven, Family Mart, Lawson.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Shiminka, tel. 23-5334

Parada por 2 dias na emissão de documentos no Joho Library

メンテナンスに伴う税証明発行の利用停止

Por razões relacionadas à manutenção do sistema, haverá uma parada temporária nos serviços de emissão dos certificados relacionados a impostos (¨shotoku shomeisho¨, ¨kazei shomeisho ¨ e ¨nozei shomeisho¨ não sendo possível a emissão destes documentos durante estes dias na Biblioteca Joho Library, localizada no prédio em frente à Estação de Ueda .

(Mas a emissão de atestado de moradia ¨jyuminhyo¨ e de registro de selo¨inkan toroku shomeisho¨) ocorrerá normalmente.

Dias de parada da emissão: 17h30min de 25 de maio de 2025 até meia-noite de 26 de maio de 2025, (poderá haver alteração no tempo de parada da emissão)

Local de parada: Biblioteca Ueda Joho Library

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Joho System Ka, tel. 23-8241
Zeimu Ka, tel. 23-5115
Shuno Kanri Ka, tel. tel. 23-5117

Ônibus sábado domingo e feriados entre as cidades de Ueda e Matsumoto

上田ー松本間直行バスが運行します

O ônibus sai do ponto de ônibus na frente da Estação de trem de Ueda （saída Oshiroguchi, ichiban noriba）onde há vários ônibus circulares estacionados e segue até a avenida que passa em frente da Estação de trem da Cidade de Matsumoto.

市ホームページ

Dias em que há ônibus: apenas nos Sábados, Domingos e Feriados.
Há apenas 2 ônibus por dia, um de manhã e outro à tarde,
Horário do período de operação dos ônibus até 29 de março de 2026.

Partida de Ueda		
Pontos de parada do ônibus	manhã	tarde
Estação de ônibus de Ueda Plataforma Nº. 1 (Ichiban noriba	8:15	13:15
Ikushima Tarushima Jinja Mae (só para subir no ônibus)	8:30	13:30
Kakeyu Onsen	8:55	13:55
Chegada em Matsumoto	9:45	14:45

Partida de Matsumoto		
Pontos de parada do ônibus	manhã	tarde
Parte do Terminal de ônibus de Matsumoto	10:40	17:20
Kakeyu Onsen	11:30	18:10
Ikushima Tarushima Jinja Mae (só para descer do ônibus)	11:55	18:35
Chegada em Ueda	12:10	18:50

Preço da passagem
A tarifa de ônibus poderá sofrer alteração em outubro de 2024

Matsumoto – Ueda / 1,500 ienes
Kakeyu / Matsumoto / 1,150 ienes
Ueda – Kakeyu / 500 ienes
Kakeyu / Ikushima Tarushima Kinja / 350 ienes

Ueda - Matsumoto / 1,500 ienes

※ Alunos da escola primária e portadores de deficiência pagam metade da passagem
Observação: No dia 1º de janeiro de 2026 e no dia 3 de janeiro de 2026, o ônibus não fará a parada no ponto de ônibus de Kakeyu Onsen.

Mais informações: Seção Kankō City Promotion, 23-5408.

Abertas inscrições para novos integrantes de cursos de artes, esportivos

令和７年度　育成グループ新規メンバー募集

Estes cursos são formados pessoas que completaram cursos que foram patrocinados pelo Shimin Plaza Yu e que atualmente atuam de forma independente em ¨grupos educativos¨ .

Cursos diurnos
Caligrafia japonesa em katakana e kanji com pincel, arranjos florais ikebana, patchwork, cerimônia do chá, Inglês britânico para principiantes, gramática básica inglesa britânica, entalhe em madeira em estilo japonês, pintura em aquarela, tai chi chuan (taikyokuken), dança hula havaiana, ioga e sopro de flecha esportiva.

Cursos noturnos
Escultura em madeira, tai chi chuan (taikyokuken) e ioga.

市ホームページ

Local: Shimin Plaza Yu
Para mais detalhes sobre dias da semana e horários, acesse a homepage do Plaza Yu.
Quem tiver interesse em participar destes cursos, entrar em contato.
Poderá fazer uma visita durante as aulas.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Shimin Plaza Yu, tel. 0268-27-2988