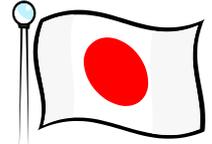


# NOTÍCIAS DE UEDA

令和7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 314 — Julho de 2025  
 Ano 27 — Tiragem: 300



## Festa da Flor de Lavanda

●信州国際音楽村ラベンダー祭り 2025

28 de junho (sábado) a 6 de julho (domingo)

Local: Shinshu Kokusai Ongakumura 〒386-0411 Ueda-Shi, Ikuta 2937-1  
 Um espaço para fugir da rotina e relaxar com o perfume das flores.

A entrada é gratuita, mas para colher flores, é necessário pagar uma taxa.

Programação: Oferecer um local integrado à Natureza, com o tema música, lavanda e pais e filhos, em que os cinco sentidos estarão ativos.

Atrações gratuitas ⇒ Passear pelo jardim do Ongaku Mura.  
 A visão das flores e do ambiente. O olfato, com o perfume das flores. A audição, com a música.

Atrações pagas  
 O tato, pois poderá participar dos cursos para fazer artesanato com as flores, recolher flores ou comprar flores de lavanda.  
 O paladar, pois há um pequeno restaurante e café bem em frente ao jardim.

Foram reformadas o local de venda de produtos locais e a loja de souvenir.



**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 JUNHO de 2025                   |  |
|---|--|
| População total de Ueda: 151.140            | Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.041 |
| Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 654 | No. de nepaleses registrados em Ueda: 527        |
| Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 477 | Nº. de chineses registrados em Ueda: 909         |

### 長野県医療通訳コールセンター

Telefone telefônico gratuito de intérprete na área de medicina da Província de Nagano

**092-286-7448** Traduz a conversa entre médico e paciente, entre paciente e a recepção do hospital ou na hora de receber o remédio.

Não atende a consultas sobre explicação antes de cirurgia.

Atendimento 24 horas, 365 dias. Português, espanhol, e mais 20 idiomas.

Se um paciente com 15 anos ou mais de idade estiver em dúvida se vai ao hospital ou chama a ambulância, poderá pedir orientações pelo telefone 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.

Se não for caso de ambulância, ligue para saber qual hospital está de plantão nesta noite. Abaixo, telefones para saber qual hospital está atendendo em plantão.

Corpo de bombeiros Central de Ueda

**0268-26-0119**

Perto do Castelo de Ueda



Corpo de bombeiros de Kawanishi

**0268-31-0119**

Perto do Bairro Nikoda



Corpo de bombeiros de Tohoku

**0268-36-0119**

Perto do Bairro Kosato

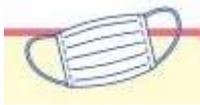


Corpo de bombeiros de Nanbu

**0268-38-0119**

Perto do Bairro Uedahara





# 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 Julho 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 JULHO 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.

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

| Dia         | Hospitais e clínicas                                  | Endereço                        | Telefone     | Especialidade                |
|-------------|---|---------------------------------|--------------|------------------------------|
| 6<br>Julho  | 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                  |
| 13<br>Julho | Ikuta Jibi Inkō Ka lin                                | Ikuta 3752-1                    | 0268-41-1187 | Otorrinolaringologista       |
|             | 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 Kōkyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin | Kosato 1499-29                  | 0268-71-6078 | Medicina interna             |
|             | Takeyu Byōin  | Takeyu 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                    |
| 20<br>Julho | Iwasa Ganka Clinic                                    | Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar | 0268-71-6405 | Oftalmologista               |
|             | Ideura Kōkyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin | Kosato 1499-29                  | 0268-71-6078 | Otorrinolaringologista       |
|             | Uedahara Ladies & Maternity Clinic                    | Uedahara 455-1                  | 0268-26-3511 | Ginecologia e Obstetrícia    |
|             | 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             |
|             | Komatsu Nyūsen Clinic                                 | Ueda 1757-1                     | 0268-75-7321 | Mastologia                   |
|             | Chikumasō Byōin (Psiquiatria)                         | Chuo Higashi 4-61               | 0268-22-6611 | Psiquiatria                  |
|             | Saitō Geka lin  | Aokubo 1177                     | 0268-35-0887 | Cirurgião                    |
|             | Mori Locomo Clinic                                    | Shimonogō Otsu 346-7            | 0268-38-1313 | Cirurgião                    |
| 21<br>Julho | Komatsu Nyūsen Clinic                                 | Ueda 1757-1                     | 0268-75-7321 | Mastologia                   |
|             | Imai Ganka lin  | Shimonogō Otsu 346-6            | 0268-38-1700 | Oftalmologista               |
|             | Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin                            | Sumiyoshi 626-11                | 0268-22-3387 | Otorrinolaringologista       |
|             | Tsunoda Sanfujinka lin                                | Ueda 1210-3                     | 0268-27-7760 | Ginecologia e Obstetrícia    |
|             | Ueda Byōin  | Chuo 1-3-3                      | 0268-22-3580 | Medicina interna             |
|             | Miyashita lin   | 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                    |
| 27<br>Julho | Kangawa Clinic  | Aokubo 1144-1                   | 0268-34-5151 | Cirurgião                    |
|             | Akiwa Hifuka  | Akiwa 310-15                    | 0268-28-5177 | Dermatologista               |
|             | Asamura Jibi inkō ka Clinic                           | Akiwa 304-5                     | 0268-28-8733 | Otorrinolaringologista       |
|             | 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                |
| 27<br>Julho | 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                    |
|             | Yoshimatsu Seikei Geka Clinic                         | Ueda 1776-4                     | 0268-25-2515 | Ortopedista                  |
|             | Shimoda Ganka   | Tokida 1-10-78                  | 0268-21-0606 | 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.

## 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 agosto de 2024 até 15 de setembro de 2024

⇒ Marque uma consulta para **JULHO 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 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)<br>Não atende nem nas quintas e nem nas sextas-feiras |

**Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center** ☎Tel. 0268-42-1117

| Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi |  |   |   |                     |
|---|--|---|---|---------------------|
| Idade do bebê                                       | Quando o bebê nasceu   | Dia do exame  | Horário   | Local               |
| 7 meses   | dezembro de 2024   | 16 de Julho de 2025   | Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame. | Maruko Hoken Center |
| 10 meses  | setembro de 2024   | 18 de Julho de 2025   |   |                     |
| 1 ano   | junho de 2024  | 17 de Julho de 2025   |   |                     |
| 1 ano e 6 meses                                     | novembro / dezembro de 2023  | 2 de Julho 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 |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Idade do bebê                             | Quando o bebê nasceu   | Dia do exame  | Horário   | Local                                       |
| 4 meses                                   | fevereiro de 2025 / março de 2025<br>cerca de 4 a 5 meses de idade | Julho de 2025   | Um mês antes, será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame. | Kenko Plaza<br>Kenshin Hall<br>Andar térreo |
| 7 meses                                   | 1 a 15 de dezembro de 2024   | 8 de Julho de 2025  |   |   |
| 7 meses                                   | 16 a 31 de dezembro de 2024  | 24 de Julho de 2025   |   |   |
| 10 meses                                  | agosto / setembro de 2024  | 18 de Julho 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                           | out / nov / dez de 2023  | 18 de Julho 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 os exames, desde 4 meses até 3 anos. Poderá pedir uma cópia para a assistente social ("hokenshi") do Hoken Center ou Kenko Plaza Ueda.

**Calendário de exames e de vacinas para bebês e crianças**

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

Em português também há a versão impressa.

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

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.

### 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.

Toda vez que perde o shakai hoken, deve fazer a inscrição no kokumin kenko hoken.

O kokumin kenkou hoken é para todos da família que se encontram sem outro tipo de seguro de saúde.

Se deu entrada no seguro-desemprego trazer o documento com o número de código do motivo por qual saiu do emprego, dependendo do motivo, o valor cobrado pelo seguro de saúde kokumin hoken poderá ser reduzido.

Ao mesmo tempo, deverá fazer a inscrição na aposentadoria Kokumin Nenkin e poderá fazer a solicitação da isenção do pagamento na Prefeitura de Ueda.

### Consulta gratuita com profissional de saúde (josanshi-parteira) sobre saúde da mulher e maternidade

助産師による無料相談会

Data: 10 de julho (quinta-feira) Horário: 13h30min às 15h30min

Local: Ario Ueda 2º andar ao lado do Eco & UD.

Consultas sobre: gravidez, parto, cuidados do bebê, ansiedade em relação à menopausa, etc.

Este evento será realizado uma vez por mês.

Instrutores: Parteiras (josanshi) da Região de Ueda

Realização do evento: 1135 Shinshu Telefone: 090-2470-4933



## Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

自分の個性で、未来を描ける社会を目指して

Você conhece a expressão "unconscious bias" ou preconceitos inconscientes em português?

É uma tendência a pensar de uma forma inconsciente baseando-se nas próprias experiências ou pelas conversas que ouviu.

Temos um exemplo nas mochilas das crianças do primário de antigamente:  
As mochilas eram na cor preta para os meninos e na cor vermelha para as meninas.  
Posteriormente, a cor da mochila ficou a livre escolha para os alunos e alunas.

Os adultos muitas vezes, de um modo inconsciente, ainda tem suas opiniões sobre o que é ser tipicamente masculino ou tipicamente feminino.

O tipo de trabalho e a distribuição das tarefas domésticas, que roupa deve ser usada e muitas outras escolhas influenciadas por serem meninos ou meninas, homens ou mulheres



Responda a este teste e se respondeu Sim a alguma pergunta, reflita um pouco.

- Você define o outro pelo gênero, faixa etária, histórico escolar, etc ?
- Você define o outro pelo tipo sanguíneo (ou pelo signo de nascimento) ?
- Se você ouve que um responsável pela criança está morando longe a trabalho, você logo pensa que é o pai dela ?
- Se alguém é piloto de avião, você pensa que é um homem ?
- Se você escuta que alguém é "do lar" pensa que é uma mulher ?
- Mulher que está criando crianças não deve ser responsável por grandes projetos ?

Como diminuir o nosso preconceito inconsciente

- 1) Cuidado com "normalmente..." ou "deve ser ..."  
" O homem deve fazer hora extra", "A mulher deve se casar".
- 2) Não deixe passar o "sinal" do outro despercebido  
Se no decorrer da conversa a expressão de alguém ficou sombria, nessa hora, lembre o que você acabou de falar.
- 3) Observe o seu próprio comportamento de quando em quando e é importante indagar a si mesmo, refletir sobre suas atitudes e pensamentos.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção Jinken Kyosei Ka, tel.: 23-5245

### Abertura da Piscina externa do Aqua Plaza Ueda

アクアプラザ上田 小川プールオープン

Data: a partir 5 de julho de 2025 (sábado)

Horário: 10h às 17h

**Mais informações:** Aqua Plaza Ueda, 26-2626

# 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 2025. 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 NICHU SEI), meio período (TEIJI SEI) ou Tsūshinsei (ensino à distância). colégio técnico (Kōtō Senmon Gakkō), profissionalizante a nível médio (Senshū Gakkō Kōtō Katei) – 専修学校高等課程, escola do tipo chūtō kyōiku gakkō no kōki katei – 中等教育学校の後期課程).
- 3) Não está recebendo a Ajuda para Subsistência (Seikatsu Hogo).
- 4) Não poderá ser isento do imposto municipal (Hi Kazei Setai). Se for "Hi Kazei Setai" ou família que teve queda abrupta na renda, desde que seja aceito dentro dos dispositivos da Província de Nagano, 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 nos balcões da Secretária de Educação (kyoiku jimusho) , 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/soshiki/kyoiku/2617.html>

Página acessada em 17 de junho de 2025 16h11min

**Prazo para o pedido: 1 de julho (terça-feira) a 25 de agosto (segunda-feira) de 2025**

**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 de português para fazer a inscrição) TEL.:0268-23-5100  
Se enviar os documentos pelo correio, poderá escrever apenas 〒386-8601 (não necessita de endereço)



## Auxílio especial para famílias monoparentais com crianças

子育て世帯生活支援特別給付（ひとり親世帯分）

Valor do auxílio: para cada criança que esteja dentro das condições da ajuda, 10 mil ienes.

Público-alvo: famílias que estejam em um dos casos citados abaixo:

Caso 1) Estar recebendo o Jidou Fuyou Teate do mês de dezembro de 2024

Caso 2) Por motivos de recebimento da aposentadoria pública ou outros, não recebeu o Jidou Fuyou Teate de dezembro de 2024

Caso 3) A economia doméstica teve um impacto repentino devido à alta dos produtos, sendo que a renda familiar está no mesmo patamar de famílias que estão recebendo o Jidou Fuyou Teate. Excluindo famílias dos dois casos abaixo mencionados:

A) Famílias que são isentas de pagar o imposto municipal do tipo "juminzei kintō wari" que são público-alvo da ajuda "bukkadaka shien rinji kyūfukin".

B) Famílias que estão isentas de pagar o imposto municipal do tipo "juminzei shotoku wari" que são público-alvo da ajuda "Nagano-Ken kakaku kōtō tokubetsu taisaku shien kin".

Como fazer a solicitação:

Famílias que se enquadram no Caso 1 ou no Caso 2, serão enviados avisos por cartas. Assim que a carta chegar, poderá fazer o pedido da ajuda.

Há casos de famílias do Caso 1 em que o pedido se faz desnecessário.

Famílias que se enquadram no Caso 3:

**Não** serão enviados avisos por carta, portanto deverá fazer o requerimento.

Prazo para a solicitação da ajuda: até 29 de Agosto de 2025 (sexta-feira)

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Ko Sodate Ko Sodachi Shien Ka,  
Tel.: 0268-23-5106



## Abertura da piscina para crianças pequenas (até 5 anos)

材木町ちびっこプールオープン

Período em que a piscina estará disponível para uso: 1º de julho a 31 de agosto de 2025

※ A piscina estará aberta todos os dias da semana durante este período. Mas, dependendo das condições climáticas e fatores como a temperatura ambiental, temperatura da água da piscina há casos em que a piscina será fechada ao público.

Horário pela manhã: 9h às 12h (horário máximo para entrada: 11h15min)

Horário pela tarde: 13h às 16h (horário máximo para entrada: 15h15min)

Endereço: Ueda-Shi, Zaimokucho 1-14-1 (há estacionamento)

Público-alvo: crianças até idade pré-escolar (o pai / responsável deve estar junto com a criança)

Mais informações: Ueda Joseki Koen Taiikukan Kanri Jimusho, tel.: 22-8699

## Atividades físicas para prevenção de doenças na 3ª idade

介護予防体操



Público-alvo: Moradores da Cidade de Ueda com mais de 60 anos de idade

| Curso No. | Dia da atividade     | Local  | Observação  |
|-----------|----------------------|--|---|
| ①         | 3 de julho (quinta)  | Chuo Kouminkan 3o andar Dai Kaigi Shitsu   | Em todos os cursos leve chá, água, etc. (para hidratar-se).<br><br>Ir vestido com uma roupa e sapato que permita fazer exercícios físicos.<br><br>Todos os cursos são de 10h30min às 11h30min |
|           | 9 de julho (quarta)  | Chuo Kouminkan 3o andar Dai Kaigi Shitsu   |   |
|           | 24 de julho (quinta) | Chuo Kouminkan 3o andar Dai Kaigi Shitsu   |   |
| ②         | 1 de julho (terça)   | Maruko Bunka Kaikan Sho Hall   |   |
| ③         | 15 de julho (terça)  | Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)<br>Neste curso em Nagase, deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso interno |   |
| ④         | 10 de julho (quinta) | Centro comunitário de Sanada<br>Sanada Chūō Kōuminkan  |   |
|           | 25 de julho (sexta)  | Centro comunitário de Sanada<br>Sanada Chūō Kōuminkan  |   |
| ⑤         | 4 de julho (sexta)   | Takeshi Chiiki Sōgō Center   |   |
|           | 18 de julho (sexta)  | Takeshi Chiiki Sōgō Center   |   |

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Koureisha Kaigo Ka, tel.: 0268-23-5140

## Ajuda da gasolina para famílias de baixa renda (cupom de 5,000 ienes)

長野県生活困窮者ガソリン緊急支援事業

Os cupons serão enviados para a família do público-alvo que fizer a solicitação. <https://www.nagano-gs-kinkyu.jp>



Público-alvo:

Arrimo de família que atende às três condições abaixo indicadas:

- 1) Em 1º de Janeiro de 2025, tinha endereço registrado na Província de Nagano.
- 2) Renda familiar de 2023 foi menor que 2.000.000 (dois milhões) de ienes ou estava isento do pagamento do imposto municipal (juminzei hikazei) do Ano fiscal Reiwa 6 (roku nen do).
- 3) Utiliza carro (com excessão de carros movidos à hidrogênio ou elétricos), moto ou motinho.

Prazo para fazer a solicitação: até 31 de Julho de 2025 (quinta-feira)

※ Atenção: a ajuda só pode ser feita 1 vez para 1 família (setai ou núcleo familiar)

Mais informações: Nagano Ken Gasolin Kinkyu Shien Jimu Center, tel.: 026-217-7827

## Parada de um dia na emissão de documentos nas lojas de conveniência

コンビニ交付を休止

Por motivo de manutenção do sistema, não será possível utilizar o My Number Card para Imprimir documentos nas lojas AEON Retail, Seven Eleven, Family Mart e Lawson no dia 16 de Julho de 2025 (quarta-feira).

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

## Ajuda para compra de Geladeira Nova em lojas de Ueda

冷蔵庫の買換えをお考えの方へ

Valor do auxílio:

Se a loja tem matriz na Cidade de Ueda, até no máximo 1/5 (20%) do valor da compra da geladeira, no máximo até 30,000 (trinta mil) ienes.

Em outras lojas da Cidade de Ueda, fora da condição acima, até no máximo 1/10 (10%) do valor da compra da geladeira, no máximo até 10,000 (dez mil) ienes.

Esta ajuda é para moradores da cidade que vão trocar a geladeira velha por uma comprada nova.

Produto: Geladeira (Denki Reizouko)

Condições para poder solicitar esta ajuda. Deverá atender a todas as condições abaixo:

- ◆ Geladeira Nova (não pode ser usada) comprada em uma loja da Cidade de Ueda a partir da data de 1º de Abril de 2025.
- ◆ A geladeira velha que irá ser substituída deverá ser descartada e ter data de fabricação do ano 2014 (平成 26 Ano Heisei 26) ou data anterior.
- ※ Este subsídio não se aplica se fer APENAS comprar uma nova geladeira, deverá também jogar fora a velha geladeira que está usando.
- ◆ A geladeira a ser comprada deverá ter data de fabricação nova (Ano 2021) e 100% de aproveitamento de baixa energia de uso.

Público-alvo:

- ◆ Na data da aquisição do produto, deverá ter endereço em Ueda e deverá por conta própria instalar a geladeira dentro da residência (dentro do perímetro da Cidade de Ueda) em que reside.
- ◆ Outra pessoa da mesma casa não recebeu esta ajuda.
- ◆ Não ter impostos não pagos da Cidade de Ueda.

Período para inscrições: no máximo até 2 de Março de 2026 ※Atenção: Ao ser atingido o valor máximo da verba destinada, serão encerradas as inscrições

Como fazer a solicitação: Entregar o formulário (disponível na Homepage da Cidade de Ueda) preenchido no balcão de atendimento da Seção Responsável ou enviar pelo correio.

Outros detalhes:

É necessária uma foto da geladeira que irá ser substituída, etc .

Seção responsável: Kankyo Seisaku Ka, tel.: 0268-71-6428

Endereço: 386-8601 (não é necessário escrever endereço)



# Aviso apenas para quem tem Seguro de Saúde da Prefeitura de Ueda (Não se aplica se tem o Seguro de Saúde do seu trabalho)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方へ

Os documentos que certificam sobre estar inscrito dentro do seguro de saúde até 74 anos (kokumin kenko hoken) e o Seguro de Saúde para maiores de 75 anos de idade (Kouki Koureisha Iryou) serão renovados na data de 1º de Agosto de 2025.

Desde 2 de Dezembro de 2024, com a mudança de sistema em direção ao uso do Cartão de plástico com foto do My number (Kojin Bangou Card), foram encerradas as emissões dos cartões de seguro de saúde pela prefeitura. Até o final de julho de 2025, serão enviados pelo correio os devidos certificados que atestam a inscrição no Seguro de Saúde Municipal.

- ※ Obs. 1) Atenção ao fato de que o tipo de documento que chegará para cada pessoa será diferente.
- ※ Obs. 2) Neste ano de 2025, em caráter extraordinário, serão enviados para os moradores maiores de 75 anos que estão inscritos no Kouki Koureisha Iryou o documento "Shikaku Kakunin Sho".

De modo geral, há dois tipos de situação para proceder quando for ao hospital/clínica ou farmácia para comprar os remédios prescritos pelo médico:

## Situação A

A pessoa é portadora do cartão My Number e vinculou o seguro de saúde.



Apresente o cartão do My Number

Esta é a imagem do cartão do My Number.

- ※ Não poderá ser atendido apenas com o ("Shikaku Joho no Oshirase" 資格情報のお知らせ) .

## Situação B

Pessoa é portadora do cartão My Number mas não vinculou o seguro de saúde.  
ou Pessoa não tem o cartão do My number



Apresente o Certificado de inscrito no Seguro de Saúde da Cidade, ("Shikaku Kakunin Sho" 資格確認書), que será enviado aos segurados pelo correio.

Exemplo do cartão do Seguro de saúde emitido pela prefeitura (Kokumin Kenko Hoken)

Exemplo de caderneta de saúde dos maiores de 75 anos de idade Kouki Koureisha Iryo Seido