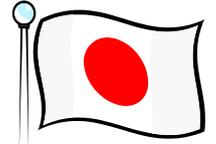


NOTÍCIAS DE UEDA 令和7年8月号



Informativo da Prefeitura de Ueda
 Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
 Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324
 Edição número 315 — Agosto de 2025
 Ano 27 — Tiragem: 300



ABERTAS INSCRIÇÕES PARA CASAS PÚBLICAS DE UEDA 市営住宅 8 月期入居者募集

Prazo para inscrições: **18 a 29 de Agosto 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 7.

Dia em que será definido quem foi sorteado para morar nas casas: 9 de Setembro (terça-feira)

Casas Municipais (Shiei jutaku) em Ueda com vagas abertas para inscrições

【千曲長 Chikumachō】 【内堀 Uchibori】 【中丸子 Nakamaruko】 【上丸子 Kamimaruko】
 Informações sobre casas da Prefeitura de Ueda (atenção: nem todas estão com inscrições abertas, apenas os 4 danchi acima estão com vagas para alugar).

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jutaku/3045.html>

Poderá fazer 2 inscrições ao mesmo tempo, uma para casa da Província de Nagano (ken ei jutaku) e outra para a Cidade de Ueda (shi ei jutaku).

Para saber as casas com inscrições da Província de Nagano, acessar a homepage da
 Corporação Fornecedora de Habitações Públicas – Centro Administrativo de Ueda
<https://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/kouei-top.html> Clicar em **上田地区** para acessar as
 informações sobre casa da Província nas cidades de Ueda e Tomi.



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 JULHO de 2025	
População total de Ueda: 151.033	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.068
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 654	No. de nepaleses registrados em Ueda: 531
Nº. de indonesianos registrados em Ueda: 483	Nº. de chineses registrados em Ueda: 908

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



Médicos de Plantão Domingo e feriados **AGOSTO de 2025** 9h às 18h

休日緊急医

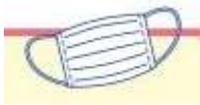


Levar: o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro para a consulta.

Crianças até 18 anos, levar o cartão 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
3 Agosto	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	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
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
10 Agosto	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Ayumi Kanwa 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
11 Agosto	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	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
14 Agosto	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
	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
15 Agosto	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa a 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
16 Agosto	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	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
	Ideura Kokyuki 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)
17 Agosto	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
	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
24 Agosto	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	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
	Kangawa a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
31 Agosto	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kawanishi 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	Chuo 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião	
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista



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 Kyukyū 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 Kyukyū Center ⇒ Ligar para **119**

◆◆◆ **Estará fechado nos dias 14, 15, 16 de Agosto de 2025** ◆◆◆

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/4202.html>

A partir de 17 de agosto de 2025, reabrirá em novas instalações. Vide p.5.



Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) 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.



Estará atendendo no endereço abaixo até 13 de Agosto.
14, 15, 16 de Agosto NÃO atenderá.
A partir de 17 de agosto → Vide página 5.

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.



A partir de 17 de Agosto, o Centro de Atendimento Noturno para doenças leves será transferido para o prédio ao fundo do estacionamento coberto. Vide página 5.

Estará atendendo no 2º andar do local onde era a Maternidade de Ueda (Ueda Shiritsu Sanfujinka Byoin).

Mudança de Endereço do Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center Centro de emergências leves noturnas (exceto ortopedista)

Até o dia 13 de agosto de 2025 estará atendendo no mesmo local atual. 14, 15, 16 fechado.
Reabre a partir de 17 de agosto de 2025 (domingo), atendendo em novas instalações.
Novo endereço de atendimento: (bem ao lado do antigo)



Ueda Shi Midorigaoka 1-27-32

A partir de 17 de agosto de 2025 (domingo)

Veja foto ao lado.

Atendimento será no 2º andar

O novo local de atendimento fica atrás do estacionamento coberto do Ueda Shinshu Iryo Center, no 2º andar do prédio onde ficava a Maternidade de Ueda (Shiritsu Sanfujinka Byoin).

O atendimento é efetuado diariamente, exceto nos feriados de finados japoneses (obon) em agosto (14, 15, 16 de agosto) e no feriado próximo da passagem de ano (30 de dezembro, 31 de dezembro, 1º de janeiro, 2 de janeiro, 3 de janeiro).

Atende a sintomas que aparecem recentemente, que não podem esperar até a manhã seguinte, tais como febre que apareceu de repente, vômito grave, disenteria (diarréia), dor súbita na barriga, etc.)

Horário para aconselhar-se por telefone: 19h às 23h

Horário de atendimento para comparecer pessoalmente: 20h às 23h (recepção é até 22h30min).

Antes de vir, TELEFONE primeiro para comunicar a situação do paciente.

Para pacientes até a idade do chugakko (aproximadamente até antes de 15 anos de idade), telefonar para 0268-21-2233



Para pacientes adultos ou adolescentes com 15 anos de idade ou mais de idade), telefonar para:



Mais informações: Chiiki Iryo Seisaku Shitsu, tel.: 0268-75-5463

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 Tecla assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 026-235-1818

Serviço de aconselhamento para 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.



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 com 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 setembro de 2024 até 15 de outubro de 2024

⇒ Marque uma consulta para **AGOSTO de 2025** em uma das clínicas credenciadas abaixo.

Exceto quem mora em Maruko, Sanada e Takeshi, cujos exames são feitos nos Hoken Center.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores da região central de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. Não se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi.
Pai, mãe ou responsável, marcar um horário para o exame de 10 meses do bebê em uma das clínicas abaixo.

Clínicas	Endereço, telefone e dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL 26-3511	Terça, quarta, sexta (9h e 16h). Sáb e dom (9h)
Ueda Byoin	Chuo 1-3-3	TEL 22-3580	Seg, quarta (14h30min às 15h30min)
Koda Clinic	Koaso 1833	TEL 38-3065	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL 71-6171	Ter, quinta, sexta (14h até 14h30min)
Sasaki Shonika lin	Tokiwa aqi 5-1-19	TEL 27-7700	Segunda a Sexta (a partir de 14h30min)
Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	TEL 26-8200	Segunda-feira (15h às 16h)
Miyasaka Naika Shonika lin	Tokida 2-5-3	TEL 22-0759	Terça, quinta, sexta (14h). Quarta-feira (13h)
Murakami lin	Ote 1-2-6	TEL 22-3740	Segunda a sexta (9h às 11h30min)
Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu 351-1	TEL 26-8181	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min) uma pessoa por dia
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL 24-1222	Recepção: de manhã (até 11h), de tarde (até 17h) Não atende nem nas quintas e nem nas sexta-feiras

Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center

☎Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	março de 2025	7 de Agosto de 2025	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	outubro de 2024	22 de Agosto de 2025		
7 meses	janeiro de 2025	20 de Agosto de 2025		
1 ano	julho de 2024	21 de Agosto de 2025		
3 anos	1 junho a 15 de julho de 2022	1 de Agosto 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	março de 2025 / abril de 2025 cerca de 4 a 5 meses de idade	Agosto de 2025	Será enviada uma carta pelo correio.	Kenko Plaza Kenshin Hall Andar térreo
7 meses	1 a 15 de janeiro de 2025	5 de Agosto de 2025	Precisa marcar hora por telefone ou online.	
7 meses	16 a 31 de janeiro de 2025	28 de Agosto de 2025		
1 ano	julho de 2024	26 de Agosto de 2025	Chegar na recepção 9h30min até 9h40 min	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 os exames, desde 4 meses até 3 anos, no Kenko Plaza Ueda.

Calendário de exames e vacinas em japonês <https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/69370.pdf>

📄 **Para marcar um horário para o exame de 7 meses para bebês que moram em Sanada (Kenko Plaza Ueda), pelo aplicativo LINE do telefone celular ou pela Internet.**



Atenção pois os exames de 4 meses e de 7 meses dos bebês com endereço em Sanada são realizados no Kenko Plaza Ueda, vide mapa página 7. Além disso, é necessário Marcar um horário do exame por telefone ou online acessando os códigos QR ao lado esquerdo.

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.



Aulas de alongamento e para fortalecer os músculos para moradores de Ueda maiores de 60 anos



Aula	Local	Dia da atividade
①	Chuo Kouminkan 3o andar Dai Kaiqi Shitsu	7 de agosto (quinta), 21 de agosto (quinta), 29 de agosto (sexta)
②	Maruko Bunka Kaikan Sho Hall	5 de agosto (terça)
③	Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)	19 de agosto (terça) Obs.: Na aula de Nagase, deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos.
④	Centro comunitário de Sanada Sanada Chūō Kōuminkan	12 de agosto (terça), 25 de agosto (segunda)
⑤	Takeshi Chiiki Sōgō Center	1 de agosto (sexta), 22 de agosto (sexta)

Trazer bebida para hidratar-se como chá e água. Vir vestido com roupa e tênis confortável para fazer exercícios físicos. Horário de todos os cursos: 10h30min às 11h30min

Os exercícios que aprender durante a aula, poderá treinar em casa também.

Mais informações e inscrições: Prefeitura de Ueda, Seção Koreisha Kaigo Ka, telefone: 0268-23-5140

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

環境にやさしい循環型社会を目指して



Os funcionários de reciclagem orientam-nos a como descartar lixos:

Garrafas PET devem ser descartadas sem tampa e sem rótulo, nos mercados que fazem parte do weekend recycle. Latas de metal, vidros, pilhas e latas de spray vazias também são recolhidos no weekend recycle.



Em 2022 no Japão, o lixo doméstico foi responsável por 2.360.000 toneladas de alimentos jogados fora. Dividindo pelo número de habitantes do país, equivale a cada pessoa jogar diariamente uma porção de bolinho de arroz japonês (onigiri). Não é apenas uma questão de desperdício ("mottai nai"), a energia utilizada para movimentar os caminhões da coleta de lixo e das fornalhas que incineram o lixo produzem uma grande quantidade de gás dióxido de carbono CO₂, que pioram o aquecimento global.

Cuidado para não comprar muito de uma vez.



Limpe e organize a geladeira de tempos em tempos.



Preparar comida na quantidade certa, para evitar ter que jogar fora o resto.



Abaixo estão os objetos que normalmente temos em casa e qual o modo de descartá-los. Alguns são de plástico, mas devem ser jogados no vermelho, tal como o canudinho, colher, etc.

Exemplos de embalagens que podem ser jogados no saco de lixo cor verde.

Só pode jogar se for indicado ser de material plástico indicado pela marca seguinte →



Óleo de cozinha



Shampoo



Tampa de garrafa



Saco plástico



Embalagem de salgadinho



Embalagens tipo "Retort"



Filme plástico e embalagem de natto



Embalagens de macarrão instantâneo



Embalagem de ovo



Isopor

Lave as embalagens antes de colocar no saco de lixo verde. Se a sujeira não tiver jeito de ser limpa, então descarte a embalagem no saco de lixo vermelho.

NÃO jogar garrafas de plástico PET dentro do lixo verde. Evite este ERRO muito comum.

Apenas o rótulo e a tampinha podem ser jogados no lixo verde. A garrafa PET não.

Reserve as garrafas PET limpas e levá-las para algum supermercado que receba estas garrafas.

Exemplos de produtos que devem ser jogados no saco de lixo cor vermelha.



Escova de dente



Embalagem tipo "tupperware"



Sacola plástica com fecho para alimentos



cabides



Cd e caixas de CD.



Colher e garfo de plástico



Canudinho de plástico



Canetas



Balde



Lona para estender no chão





Aulas de Japonês para o trabalho Nível 1 (mais fácil)

Curso da JICE com Inscrição no Hello Work de Ueda



Inscrições a partir de: 2025, 18 de julho até 19 de Setembro (sexta-feira)
(ou antes, se todas as vagas forem preenchidas).

Prova de admissão (para poder participar do curso):
2025, 22 de Setembro (segunda-feira)

Horário da prova: 13h00min
Trazer lápis e borracha

Local de Inscrição: Hello Work de Ueda, telefone 0268-23-8609 → 43#
Traga seu Zairyu Card para fazer a sua inscrição e participar do teste de admissão.

Mapa do local de inscrição:



Mapa do local do curso:



Local do curso: Ueda Shi Fureai Fukushi Center ("antigo correio")

Duração do curso: desde 30 de Setembro de 2025 até fim de Novembro de 2025

Acesse o panfleto da apresentação do curso no website abaixo:
https://jice.org/tabunka/leaflet_nagano.pdf?202507161608

Observações importantes:

Em caso de recebermos muitas inscrições, o prazo de inscrições poderá ser encerrado antes.
Traga seu Zairyu Card para poder fazer a sua inscrição no Hello Work de Ueda.

Todos os inscritos deverão participar da prova de admissão.

Os que forem aprovados, poderão participar do curso.

Traga lápis (lapiseira) e borracha (apagador) para poder fazer a prova.

Mais informações:

Senhorita Shuu, telefone 080-4336-1320

e-mail: tabunka30@softbank.ne.jp

Convite para participar do Matsuri Wasshoi 2025 desfilando na avenida

Inscrições por e-mail em romaji OK : ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

Dia 26 de Julho (sábado) Horário: 17h30min
Inscrições: até 25 de julho.
Local de encontro antes do desfile:
Venha ao prédio da AMU, no 2º andar.
A partir dali, todos vão caminhando até
o local de concentração para o início do desfile,
com horário previsto para 18h.



Endereço da AMU: Ueda Shi Oote 2-4-4 (fica em frente à Prefeitura de Ueda, do outro lado da rua).
As ruas perto da Prefeitura de Ueda ficarão impedidas ao trânsito de carros.

Para se inscrever, enviar um e-mail com:

- ① seu nome, ② telefone e ③ número de pessoas do seu grupo.

Para participar:
Enviar um e-mail até o dia 25 de julho: O Matsuri já é agora, no dia 26 de Julho.



Título do e-mail
Wasshoi Mōshikomi

Texto do e-mail
① Namae :
② Denwabangō:
③ Ninzū:
ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

Estrangeiros e japoneses participam deste bloco que vai desfilando e dançando pelas ruas em que os diversos blocos de pessoas vão passando um após o outro.

Mais informações: AMU, telefone: 0268-25-2631



Encerramento do Multimedia Information Center (Multimedia "Joho" Center)

Em agradecimento aos 30 anos de funcionamento desta Instituição que promoveu muitas atividades culturais e cursos de Informática, alguns eventos foram programados antes do fechamento do "Joho" Center



Todos os eventos abaixo serão na data de:
9 e 10 de Agosto de 2025
Sábado e Domingo

Cinema em japonês para crianças
Horário: 10h às 16h Filme do personagem SARUTOBI.
Além disso serão apresentados filmes de Animês.

Artes Manuais
Fazer um desenho para colorir no computador.
Imprimir o desenho. Horário: 10h às 16h

Arte com balões de festa
Venha fazer cachorrinho e espada feito de balões.
Horário: 13h30min às 16h

