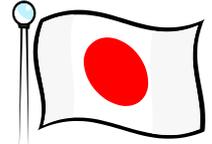


NOTÍCIAS DE UEDA 令和7年9月号



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 316 — Setembro de 2025
 Ano 27 — Tiragem: 300



Treinamento para evacuação com animal de estimação

上田市災害時ペット同行避難マニュアル

Há também um manual que pode ser acessado na webpage da Cidade de Ueda.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/68544.pdf>

Dia: dia 30 de agosto de 2025 **Horário:** 9h30min às 11h

Local: apenas no **Kawabe Shogakko** haverá treinamento com animal.



Participando deste treinamento aprenderá quais as etapas a se passar para ser admitido em um abrigo (local de evacuação) com seu pet.

Para participar com um animal de estimação deverá se dirigir à escola **Kawabe Shogakko**.

Kawabe shogakko: treinamento com animal de estimação, treinar o uso de extintor de incêndio, utilizar o equipamento AED, exposição de caminhão de bombeiro com escada, preparar alimentos.



Dia: dia 30 de agosto de 2025 **Horário:** 9h30min às 11h

Kamishina Shogakko e Maruko Shogakko ⇒ Caminhão simulador de terremotos

Kamishina Shogakko, Motohara Shogakko, Takeshi Shogakko ⇒ Entrar em corredor de fumaça

Kamishina Shogakko, Kawabe Shogakko, Maruko Chuo Shogakko, Motohara Shogakko, Takeshi

Shogakko ⇒ treinar o uso de extintor de incêndio, utilizar o equipamento AED, exposição de carros de serviços utilitários públicos.

Kamishina Sho ⇒ exposição de carros de polícia e do exército de autodefesa.



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.



ひ
なん
ばし
ょ

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 !!!

Local de refúgio
“Hinan Bashi”
(Lê-se Rinan baxô)

Homepage da Cidade de Ueda com informações em Língua Portuguesa
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanio/1181.html>

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º AGOSTO de 2025

População total de Ueda: 151.059	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.118
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 660	No. de nepaleses registrados em Ueda: 536
Nº. de indonésios registrados em Ueda: 505	Nº. de chineses registrados em Ueda: 916

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 **SETEMBRO 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
7 Setembro	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
14 Setembro	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	Ikedo Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Ayumi Kanwa 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
15 Setembro	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic	Kokubu 1-1-1	0268-75-2890	Diabetologia
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
21 Setembro	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
23 Setembro	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	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
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
28 Setembro	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 Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Kekeyu Byōin	Kekeyu 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
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista



Atendimento médico de Emergências leves Noturnas (exceto ortopedista)

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 que apareceu de repente, fortes vômitos ou diarreia , dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

Antes de vir, TELEFONE no horário indicado abaixo (recepção é até 22h30min).

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 Setembro 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.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta de remédios .



Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center

〒386-0022 **Ueda Shi Midorigaoka 1-27-32**

Não atende a quedas, ossos fraturados.

Dirija-se ao 2º andar do prédio na foto à esquerda.

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 nos fundos do estacionamento coberto, no local **onde era a Maternidade de Ueda (Ueda Shiritsu Sanfujinka Byoin)**.

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



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.

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 outubro de 2024 até 15 de novembro de 2024.

⇒ Marque uma consulta para **SETEMBRO 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	abril de 2025	4 de Setembro de 2025	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame. Chegar na recepção 9h30min até 9h40 min	Maruko Hoken Center
10 meses	novembro de 2024	12 de Setembro de 2025		
1 ano e 6 meses	janeiro / fevereiro 2024	2 de Setembro de 2025		
3 anos	16 julho a 31 de agosto de 2022	5 de Setembro de 2025		
7 meses	fevereiro de 2025	18 de Setembro de 2025		
1 ano	agosto de 2024	19 de Setembro 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 de 7 meses do bebê são no Kenko Plaza. (Veja mapa na página 6).

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Atenção! os exames de 4 meses e de 7 meses do bebê será no Centro de Ueda, no Kenko Plaza!!				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	abril de 2025 / maio de 2025 cerca de 4 a 5 meses de idade	Setembro de 2025	Será enviada uma carta pelo correio.	Kenko Plaza Kenshin Hall Andar térreo
7 meses	1 a 15 de fevereiro de 2025	10 de Setembro de 2025	Precisa marcar hora por telefone ou online.	
7 meses	16 a 28 de fevereiro de 2025	25 de Setembro de 2025		
1 ano e 6 meses	janeiro / fevereiro de 2024	12 de Setembro de 2025	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
10 meses	outubro / novembro de 2024	12 de Setembro de 2025		
3 anos	junho / julho / agosto de 2022	9 de Setembro 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, 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	4 de Setembro (quinta), 18 de Setembro (quinta), 26 de Setembro (sexta)
②	Maruko Bunka Kaikan Sho Hall	2 de Setembro (terça)
③	Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)	16 de Setembro (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	10 de Setembro (quarta), 25 de Setembro (quinta)
⑤	Takeshi Chiiki Sōgō Center	12 de Setembro (sexta), 19 de Setembro (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

「災害に強いまち」は、一人ひとりの備えから

Mapa com indicações de locais da cidade mais perigosos em caso de enchente, terremoto, deslizamento de terra, inundações de lagos artificiais, etc.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kiki/1434.html>

Localize sua casa e local de trabalho e veja se está perto do rio, da montanha, se a área ao redor está pintada de azul ou violeta em áreas de inundação de 5 metros a 20 metros de altura. Se a área estiver colorida, verifique na legenda do mapa o que significa aquela cor.

Como a cidade se estende por muitos quilômetros os mapas foram segmentados em áreas demarcadas com letras do alfabeto, como A, B, F, L, M etc.

Qual é a letra de onde você mora? Procure e abra o arquivo equivalente. Analise bem para saber o risco que está correndo. Em caso de emergência poderá abrigar-se dentro da sua casa ou em algum local de refúgio que esteja aberto. Tenha registrado seu e-mail para receber notícias da Prefeitura de Ueda atualizadas sobre como está a situação de inundação, se há ruas bloqueadas e intransitáveis, se já há algum abrigo público funcionando e tenha a folha "Hinansha Card" já preenchida **e o seu Zairyu Card para apresentar no local de refúgio** (em escolas, etc.).

Lista de artigos que são úteis em caso de apagão provocado por terremoto, inundação ou outras situações de emergência.

Alimentos, água, energia para prepará-los e utensílios para consumi-los

- Água 3litros por dia por pessoa
- Galão ou embalagem de plástico para carregar água
- Alimentos (dentro de latas ou outras embalagens para pronto uso)
- Embalagens e recipientes (talheres descartáveis, copos e pratos de papel)
- Fogareiro portátil e bombinhas de gás para os fogareiros
- Embalagens e filmes plásticos e de alumínio
- Caixas de isopor ou outras caixas térmicas

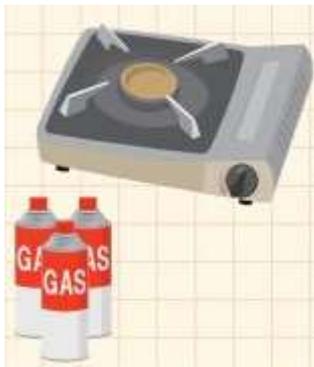
Higiene e eletrônicos

- Papel higiênico e kit de banheiro de emergência portátil
- Folhas de jornal
- Lanternas de LED, farolete de luz
- Pilhas e carregadores de baterias
- Lencinhos umedecidos,

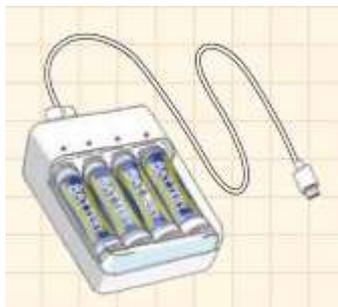
O que a famílias ou você rotineiramente utiliza

- Leite, fralda
- Absorvente
- Remédios

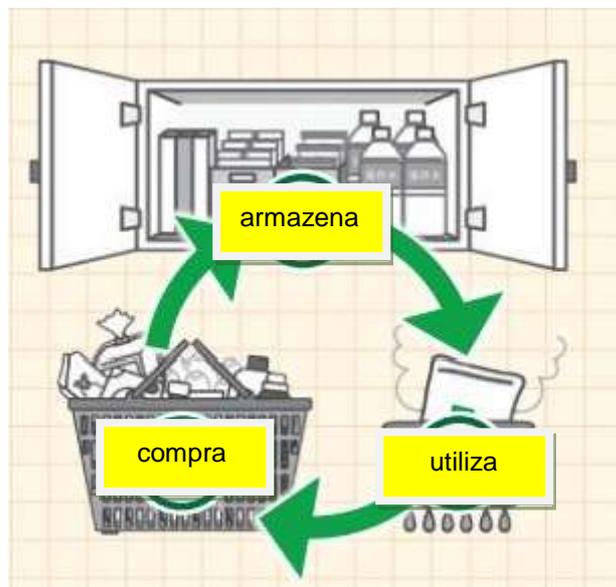
Estes produtos podem ir sendo utilizados e comprados rotativamente, não simplesmente esperando a data de validade para serem descartados. Ter um pouco a mais de algo que dure por mais tempo e que a família realmente esteja consumindo rotineiramente. Artigos em estoque a que não estamos acostumados poderão apresentar dificuldades na hora da emergência, sendo bom treinar um pouco como utilizá-los, se eles apresentam um bom resultado.



Fogareiro à gás.



Carregador à pilha



Ter estoque de mantimentos reciclável



Lâmpião elétrico

Ter o mínimo necessário para ficar **3** dias em casa é importante porque este é o tempo que demorou em alguns casos reais para que a ajuda chegasse até as pessoas. É recomendável ter água e alimentos não perecíveis para **7** dias.

A ideia aqui é ter um tipo de estoque com alimentos que vão sendo utilizados nas refeições da sua casa, evitando ter um estoque de alimentos que vai chegando perto da data de validade e podendo até chegar a ser descartados por estarem vencidos.

Se os alimentos e água e sucos que tiver em casa para caso de necessidade forem utilizados, aí sim poderá adquirir o mesmo produto para colocar no armário. Além disso, ao utilizar o produto saberá se a família gosta e realmente utilizaria este produto durante um apagão ou após uma inundação, tufão ou terremoto, em que os supermercados poderão estar fechados ou até mesmo algumas ruas podem estar intransitáveis.

Os produtos citados acima são muito úteis para passar por uma emergência de um modo mais tranquilo.

Os preparativos podem ser feitos aos poucos, poderá ter algumas garrafas de água. Poderá adquirir algumas pilhas de vez em quando.

Os produtos mais utilizados são os primeiros a desaparecer das prateleiras.

Alimentos são imprescindíveis. Eles já estão prontos para ingestão? Necessitam de água ou energia para aquecê-los? Cobertas para se aquecer também são imprescindíveis no inverno.

Poderá ter na dispensa biscoitos ou arroz que só precisa colocar água para que fique pronto (alpha ka mai).

A foto abaixo mostra a ponte do trem da Linha Bessho Onsen que caiu após as chuvas de um sábado do ano 2019 na Cidade de Ueda.



Ajuda para o transporte de escolas do Ensino Médio (kōkō)

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do Ensino Médio (kōtō gakkō, kōtō senmon gakkō, tokubetsu shien gakkō kōtōbu, senmongakkō kōtō katei) da Província de Nagano.

Período : ajuda referente ao período de abril de 2025 a setembro de 2025.

Requisitos: 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do Ensino Médio.
2) O responsável pelo aluno não tem impostos municipais em atraso.
3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

- ① Nogura, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Irikaruisawa, Okabo, Soehinakagumi, Tanaka, Shimoyokomichi, Nakayokomichi, Kamiyokomichi, Anazawa, Mishimadaira / 3,000 ienes por mês.
- ② Wago, Shimowago, Tatsunokuchi, Koshigoe, Toya, Oki / 3,000 ienes por mês.
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ③ Ogikubo, Yabuai, Nakajima, Shichika, Kataha, Horinouchi, Ichinose, Shimohon'iri, Ozawane, Yori / 4,000 por mês.
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ④ Sugadaira / 5,000 ienes por mês.
- ⑤ Nishiuchi, Hirai, Gongen, Shimokoderao, Kamikoderao, Karasawakobara, Tsuijihara, Ōfusesuguri, Nishitake / 5,000 ienes por mês.
(Se frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō a ajuda será no valor de 3,000 ienes por mês).

Caso B- Utilizar regularmente o transporte coletivo (trem / ônibus) com distância superior a **13 km dentro da Cidade de Ueda**. Valor da ajuda: aproximadamente 20% da despesa regular com transporte dentro do perímetro da cidade de Ueda.

Exemplo em que poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Bessho Onsen desde a estação Maita até a estação de Ueda (9,4km) e depois utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ueda até a estação de Nishi Ueda (4,3km), pois a distância total será de 13,7 km dentro do perímetro da Cidade de Ueda.

Exemplo em que **não** poderá receber a ajuda : se utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ōya até a estação de Nagano pois a distância total será de 39,7 km mas com apenas 9,6km dentro do perímetro da Cidade de Ueda.

Documentos necessários:

- ① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho
formulário do pedido para a ajuda de transporte
(pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmeisho)
- ② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a
verificação da situação dos impostos)
- ③ Somente no caso B ⇒ será necessário também uma cópia do passe regular (teikiken) . Os usuários de tíquete QR deverá entregar o atestado de portador de tíquete emitido pela empresa de transporte (teiki ken hakkō shōmeisho).



※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō (kōkō jimushitsu), nos locais abaixo e por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

Como fazer a inscrição e prazo de entrega dos documentos:

enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de **1 a 17 de setembro de 2025**

na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka (fica no 2º andar da Prefeitura de Ueda, no prédio em anexo ou no Kyōiku Jimusho de Maruko, no Kyōiku Jimusho de Sanada ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi.

Mais informações: Prefeitura de Ueda setor Kyōiku Sōmu Ka, tel. 23-5100
ou respectivos Kyōiku Jimusho de Maruko tel. 42-3147, Sanada tel. 72-2655, Takeshi tel. 85-2030

Censo demográfico do Japão Ano 2025

国政調査 2025

Moradores estrangeiros também irão receber os questionários.

Se o estrangeiro, na data base de 1º de Outubro de 2025 já estava morando há pelo menos 3 meses em Ueda, ou vai morar por mais de 3 meses na Cidade de Ueda, pode responder ao questionário.

Este questionário é importante para captar informações sobre os moradores e as famílias do Japão, para que vários planos e melhoramentos públicos possam ser efetuados.

Cuidado com falsos entrevistadores. Os responsáveis pela coleta dos envelopes das pesquisas andam com documento de identificação de entrevistador “国政調査員証” .

Eles irão distribuir 1 envelope para cada casa. Se não houver ninguém presente na hora, o envelope será deixado na caixa de receber cartas do correio da sua casa.



O questionário poderá ser respondido online.

Além da Língua Japonesa, haverá questionários em 6 idiomas estrangeiros, Português, Espanhol, Vietnamita, Coreano, Chinês e Inglês.

Poderá responder online em qualquer hora do dia (24h) .

Se responder online, não necessita entregar o envelope para o funcionário do Censo.

Poderá responder online com antecedência, a partir do dia 20 de Setembro (sábado), até o dia 8 de Outubro (quarta-feira).

Para que possa responder online, deverá receber primeiro o envelope que será distribuído pelo funcionário do Censo e acessar pelo código que estará impresso no papel.

O funcionário do Censo **NÃO** pede dinheiro, **NÃO** pede conta de banco, senhas ou cartão de crédito.

Se receber algum telefonema, mensagem ou e-mail suspeita, não responda.

Poderá entrar em contato com o departamento da Prefeitura de Ueda referente ao Censo pelo telefone 23-2235. (O código local é 0268)

Se não responder online, o questionário poderá ser respondido no papel também.

Ao responder ao questionário de papel, utilize lápiz ou lapiseira. Ao terminar de responder ao questionário, coloque-o dentro de envelope resposta escrito (郵送提出用封筒) que foi fornecido e o coloque na caixa de coleta do correio. O destinatário é (新大阪郵便局 私書箱宛) .

Se quiser que o entrevistador colete seu questionário, deverá ligar para 23-2235. (Código local 0268).

Centro de Contato do Censo

Para pedir orientações sobre como responder o censo online ou no papel.
Está previsto atendimento também para nós estrangeiros.

Período: 16 de setembro até 8 de Outubro de 2025.

Horário: 9h às 21h

Telefone: 0570-02-5901

(se for telefone do tipo IP, ligar para 03-6628-2258)

Cabines montadas no Correio Central de Ueda para responder Online

Haverá no Correio Central de Ueda nos dias úteis cabines para responder ao Censo online.

Período: 22 de Setembro a 8 de Outubro de 2025

Horário: 9h às 16h (Exceto sábado, domingo e feriados).

O Seguro de Trânsito para moradores da Província de Nagano

長野県民交通災害共済は年度途中でも加入できます

Ao se inscrever, pelo valor anual de 400 ficará coberto em certos acidentes.

Não é um seguro que cobre danos contra terceiros, é um seguro apenas para o próprio segurado, que receberá determinadas somas em casos específicos determinados pelas regulações do referido seguro.

Período de validade do seguro: desde o dia posterior ao pagamento para adentrar no seguro até o dia 31 de Março de 2026.

Público-alvo: moradores da Cidade de Ueda

(Também poderão se inscrever dependentes de um morador da cidade, que por motivos de estudos estiverem morando em outra cidade).

Valor para inscrever-se no seguro: 400 ienes

Como fazer a inscrição: Preencher o formulário de inscrição e pagar a taxa de inscrição em alguma instituição financeira (exceto o banco Mitsui Sumitomo e o banco do correio).

Se não tiver o formulário de inscrição, poderá obter o seu no guichê de atendimento indicado abaixo:

As seguintes pessoas não necessitam fazer a inscrição, sendo que a taxa de inscrição também já foi paga pela Cidade de Ueda.

Crianças e jovens ainda em idade de receber Educação Compulsório no Japão (antes de terminar o 3º ano do chugakkou)

Na data de 1º de Abril de 2025:

- 1) São órfãos de acidente de trânsito (kotsu iji)
- 2) Pessoas com caderneta de deficiência física de grau 1, 2 ou 3 (shintai shougaiha techo)
- 3) Pessoas com caderneta de reabilitação (Ryoiku Techo)
- 4) Pessoas com caderneta de deficiência psíquica (Seishin Shougaiha Hoken Fukushi Techo)

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Shimun Sanka Kyodo suishinka. Tel: 0268-22-4140

Impostos da Cidade de Ueda que vencem no mês de Agosto

8月分市税などの納期限

Imposto Municipal e do meio ambiente:	2ª parcela
Imposto Municipal de Saúde:	2ª parcela
Seguro Municipal de Saúde para idosos.	2ª parcela
Seguro de Cuidados:	2ª parcela

Quanto aos impostos de Agosto de 2025, a data de vencimento para o pagamento cai no dia 1º de Setembro de 2025.

Para evitar esquecer o pagamento poderá solicitar o débito-automático na sua conta bancária.

Quem tiver interesse em utilizar este serviço, comparecer ao guichê de atendimento do Departamento Shuno Kanrika, que fica no 2º andar da Prefeitura de Ueda.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Shuno Kanrika, tel. 23-5117

N.T. Se não tiver feito o pagamento dentro do prazo, no dia 20 de Setembro será enviado um cartão postal pelo correio avisando sobre o atraso. Utilize este cartão enviado pelo correio para efetuar o pagamento. Apenas preste atenção para não pagar a mesma parcela duas vezes. Se o pagamento já foi efetuado, não é necessário pagar este cartão "tokusokujo hagaki".

Aprenda a confirmar o nome do imposto, o ano fiscal e o número da parcela para controlar melhor quais impostos já foram pagos, quantos ainda faltam e qual o prazo de validade de cada parcela.

Devolução da ajuda para a redução de impostos do Ano Reiwa 6

不足額給付「確定減税補足給付金」を支給します

Durante o ano fiscal passado, para as pessoas que não receberam o benefício de desconto dos impostos em sua integralidade, irão receber a quantia referente à esta diferença.

Para as famílias que já foram descontados os impostos na integralidade, não há devolução.

Exemplos de pessoas que poderão receber a diferença:

A renda do ano Reiwa 6 (2024) foi menor que a renda do ano Reiwa 5 (2023).

Nasceu um filho no ano Reiwa 6 (2024) aumentando o número de dependentes.

Depois do subsídio para redução de impostos, houve alguma retificação que acarretou na diminuição do Imposto Municipal de Pessoa Física do Ano Fiscal Reiwa 6 do tipo "shotoku wari".



市ホームページ

Como fazer o requerimento: será enviado no final do mês de agosto de 2025, para as pessoas que se enquadram dentro das condições serão enviadas cartas pelo correio.

Período para fazer o requerimento: até **31 de Outubro de 2025**

O valor estará sendo informado na carta que será enviada.

Detalhes sobre como o cálculo é feito, acessar a homepage da Cidade de Ueda.

Mesmo que não receba a carta, há possibilidade de estar dentro das condições para receber o auxílio.

Mais informações: há um estande de atendimento e call center no 1º andar da Prefeitura de Ueda.

Ueda-Shi Kyufukin Teigaku Genzei Call Center, telephone 0268-75-1365

Pensando sobre a qualidade do sono

睡眠について改めて考えてみよう

Matéria escrita pelo médico Kaname Yoshizawa, diretor honorário do hospital Shinshu Ueda Iryo Center

Na homepage há uma seleção de artigos de saúde para viver melhor com saúde e felicidade

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/iryo/83527.html>

Um bom sono não se baseia apenas na quantidade de horas dormidas, mas também na qualidade do seu sono. Além disso hormônios e o sistema nervoso autônomo são afetados pelo sono. Por este motivo, distúrbios do sono causam fatores que aumentam a possibilidade de ter obesidade, diabetes, pressão alta, doenças cardíacas, diminuição da imunidade que por sua vez agem como gatilhos para doenças infecciosas, câncer e transtornos mentais.

Noites mal dormidas provocam:

- 1) a diminuição do hormônio que regula a sensação de saciedade e aumenta o "hormônio da fome". Isto provoca um aumento do apetite e subsequente obesidade.
- 2) diminui a eficácia da insulina, provocando ou piorando a diabetes.



市ホームページ

Quantas horas devemos dormir?

Depende de cada pessoa e da faixa etária. Os idosos têm uma tendência a diminuir as horas de sono. Preocupar-se com uma média de horas de sono e ficar preocupado que está dormindo pouco, que precisa dormir mais acaba provocando mais estresse e piorando ainda mais o sono. Se não sente sono durante o dia, realizando seu trabalho a contento então poderá pensar que seu sono está condizente com você.

Como ter um sono melhor?

Preparar o ambiente. Um local silencioso e escuro ou com pouca iluminação. Diminua o uso computador e do celular antes de dormir. Nos dias de folga também acordar de manhã e ter contato com a luz do sol, ligar o rádio e fazer alguns exercícios físicos ao som da música. E tomar um café da manhã, sair do jejum. Isto regulará o seu relógio biológico e ajudá-lo-a a ter sono ao anoitecer.

Porém, mesmo tomando todos os cuidados ainda estiver com um forte sono durante o dia, há a possibilidade de ter Apneia do sono. Compareça a algum hospital para ser examinado e se necessário poderá receber uma recomendação para consultar um especialista.