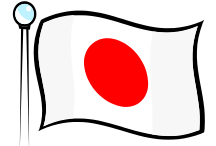


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和 7 年 10 月 号



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 317 — Outubro de 2025  
Ano 27 — Tiragem: 300



## Festa Multicultural de Ueda

うえだ多文化交流フェスタ

Ueda Chuo Kominkan  
Ueda-Shi Zaimokuchō 1-2-3  
上田中央公民館

Dia: 26 de Outubro de 2025 (Dom)  
2025 年 10 月 26 日 (日)  
Horário: 10h às 13h  
午前 10 時~午後 3 時まで

Poderá degustar no 3º andar  
as iguarias de vários países



入所  
無料

Entrada  
Gratuita

Haverá também apresentações artísticas no palco do 3º andar.

No 1º andar estarão as barraquinhas de apresentação de alguns países.

Este já é um tradicional evento que acontece todos os anos em Ueda,  
direcionada aos moradores estrangeiros e japoneses também.



Mais informações: Associação Multicultural de Ueda (AMU), telefone 0268-25-2631



**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 SETEMBRO de 2025                |                                                  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| População total de Ueda: 150.980            | Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.122 |
| Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 654 | No. de nepaleses registrados em Ueda: 536        |
| Nº. de indonésios registrados em Ueda: 503  | 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 **OUTUBRO 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                |
|---------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------------------|
| 5<br>Outubro  | Koizumi Clinic                                  | Koizumi 775-7                  | 0268-81-0088 | Medicina interna             |
|               | Nisshindō Iin                                   | Chuo 3-14-20                   | 0268-22-0558 | Medicina interna             |
|               | I Naika Clinic                                  | Kosato 166-1                   | 0268-21-3737 | Medicina interna             |
|               | Komatsu Nyūsen Clinic                           | Ueda 1757-1                    | 0268-75-7321 | Mastologia                   |
|               | Chikumasō Byōin (Psiquiatria)                   | Chuo Higashi 4-61              | 0268-22-6611 | Psiquiatria                  |
|               | Saitō Geka Iin                                  | Aokubo 1177                    | 0268-35-0887 | Cirurgião                    |
|               | Mori Locomo Clinic                              | Shimonogō Otsu 346-7           | 0268-38-1313 | Cirurgião                    |
|               | Komatsu Nyūsen Clinic                           | Ueda 1757-1                    | 0268-75-7321 | Mastologia                   |
|               | Imai Ganka Iin                                  | Shimonogō Otsu 346-6           | 0268-38-1700 | Oftalmologista               |
|               | Sumiyoshi Jibi inkō Ka Iin                      | Sumiyoshi 626-11               | 0268-22-3387 | Otorrinolaringologista       |
| 12<br>Outubro | Tsunoda Sanfuijinka Iin                         | Ueda 1210-3                    | 0268-27-7760 | Ginecologia e Obstetrícia    |
|               | Ueda Byōin                                      | Chuo 1-3-3                     | 0268-22-3580 | Medicina interna             |
|               | Miyashita Iin                                   | Chuo Nishi 1-15-12             | 0268-22-4328 | Medicina interna             |
|               | Sakura no Oka Kodomo Clinic                     | Kojima 699-1                   | 0268-71-6171 | Pediatria                    |
|               | Ueda Byōin                                      | Chuo 1-3-3                     | 0268-22-3580 | Cirurgião                    |
|               | Kangawa a Clinic                                | Aokubo 1144-1                  | 0268-34-5151 | Cirurgião                    |
|               | Ueda Kitahara Hinyōkika Naika                   | Nakanojo 573-1                 | 0268-25-2500 | Urologia                     |
|               | Akiw a Hifuka                                   | Akiw a 310-15                  | 0268-28-5177 | Dermatologista               |
|               | Asamura Jibi inkō ka Clinic                     | Akiw a 304-5                   | 0268-28-8733 | Otorrinolaringologista       |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário 9h às 17h           | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
| 13<br>Outubro | 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 Iin                                  | Hoya 710                       | 0268-38-2811 | Medicina interna             |
|               | Handa Junkanki ka Naika Iin                     | Nakanojō 416-3                 | 0268-28-0888 | Cardiologista                |
|               | Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin | Tokida 3-15-41                 | 0268-22-6885 | Neurologia                   |
|               | Kōda Iin                                        | Chūō 1-6-24                    | 0268-22-0859 | Cirurgião                    |
|               | Iida Seikei Pain Clinic                         | Uedahara 717-12                | 0268-28-1211 | Medicina da dor              |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário 9h às 17h           | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
|               | Heart Clinic Ueda                               | Fumiri 2-1225-6                | 0268-23-0386 | Medicina interna/ cardiol.   |
|               | Yamada Naika Iin                                | Shimonogō Otsu 351-1           | 0268-26-8181 | Medicina interna             |
| 19<br>Outubro | Satō Naika Onaka Clinic                         | Chuo 1-8-21                    | 0268-22-2342 | Gastroenterologista          |
|               | Kōda Clinic                                     | Koaso 1833                     | 0268-38-3065 | Medicina interna             |
|               | Tanaka Clinic                                   | Tokiiri 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               |
|               | Kōda Clinic (jibika)                            | Koaso 1833                     | 0268-38-3065 | Otorrinolaringologista       |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário 9h às 17h           | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
|               | Ikedo Clinic                                    | Uedahara 687                   | 0268-22-5041 | Medicina interna             |
| 26<br>Outubro | Miyasaka Naika Shōnika Iin                      | Tokida 2-5-3                   | 0268-22-0759 | Pediatria                    |
|               | 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                  |
|               | Satō Ganka Clinic                               | Kabatake 437                   | 0268-38-2011 | Oftalmologista               |
|               | Iijima Jibi inkō ka Iin                         | Ote 1-1-78                     | 0268-22-1270 | 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**

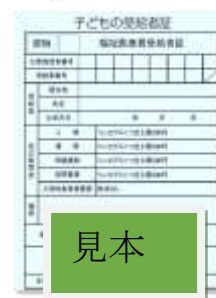
◇◇◇ **Estará aberto todos os dias de Outubro de 2025** ◇◇◇

<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 Fukushima 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 novembro de 2024 até 15 de dezembro de 2024 .

⇒ Marque uma consulta para **OUTUBRO 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                 | Tokiwaq 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)<br>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 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                                             | maio de 2025                                                          | 2 de Outubro de 2025                                                                                                    | Será enviada pelo correio uma carta | Maruko<br>Hoken Center |
| 10 meses                                            | dezembro de 2024 / janeiro de 2025                                    | 24 de Outubro de 2025                                                                                                   |                                     |                        |
| 7 meses                                             | março de 2025                                                         | 15 de Outubro de 2025                                                                                                   | Chegar na recepção                  |                        |
| 1 ano                                               | setembro de 2024                                                      | 16 de Outubro de 2025                                                                                                   | 9h30min até 9h40 min                |                        |
| 2 anos                                              | Exame será em uma clínica dentária.<br>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                                                                                      | maio de 2025 / junho de 2025<br>cerca de 4 a 5 meses de idade         | Outubro de 2025                                                                                                         | Será enviada uma carta pelo correio.        | Kenko Plaza<br>Kenshin Hall<br>Andar térreo |
| 7 meses                                                                                      | 1 a 15 de março de 2025                                               | 9 de Outubro de 2025                                                                                                    | Precisa marcar hora por telefone ou online. |                                             |
| 7 meses                                                                                      | 16 a 31 de março de 2025                                              | 30 de Outubro de 2025                                                                                                   |                                             |                                             |
| 2 anos                                                                                       | Exame será em uma clínica dentária.<br>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 6. Além disso, é necessário marcar um horário do exame por telefone ou online acessando os códigos QR à esquerda.**

## 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    | Ueda Joseki Koen ※1<br>Taiiku kan                          | 7 de Outubro (terça), 14 de Outubro (terça) ※ Obs.1: Na aula de ①, deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos. |
| ②    | Ueda Joseki Koen<br>Taiiku kan Judo jō                     | 24 de Outubro (sexta)                                                                                                                          |
| ③    | Maruko Bunka Kaikan<br>Sho Hall                            | 7 de Outubro (terça)                                                                                                                           |
| ④    | Centro comunitário de Nagase ※ 2<br>(Nagase Shimin Center) | 21 de Outubro (terça) ※ Obs.2: Na aula de ④ (Nagase), deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos.              |
| ⑤    | Centro comunitário de Sanada<br>Sanada Chūō Kōuminkan      | 9 de Outubro (quinta), 27 de Outubro (segunda)                                                                                                 |
| ⑥    | Takeshi Chiiki Sōgō Center                                 | 3 de Outubro (sexta), 31 de Outubro (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

未来へつなぐ持続可能なバス路線の確保・維持に向けて

Em todo o Japão, os serviços de ônibus públicos sofrem com a falta da mão de obra de motoristas e com o aumento dos combustíveis. Para enfrentar este problema, a Cidade de Ueda elaborou um Plano para criar as condições de manter a oferta deste serviço público também no porvir.

Neste artigo, vamos expor a situação atual da malha rodoviária municipal e os principais pontos do Plano de Revitalização dos ônibus públicos.

## Problemas que afetam o Serviço de Ônibus Municipais

- 1) Falta de novos motoristas e idade avançada dos atuais motoristas
- 2) Problema do ano 2024 - A nova legislação de horas trabalhadas dos motoristas provocou dificuldades para compor e efetuar alterações nas tabelas de horários de trabalho dos motoristas
- 3) As linhas de ônibus estão operando no vermelho continuamente.
- 4) Dificuldade de administrar as empresas de ônibus que estão operando no vermelho.

A partir de 1º de Outubro, o valor da passagem do ônibus Circular Orange Bus terá o preço único de 200 ienes.

Estudantes do koko e deficientes pagarão meia passagem, no valor de 100 ienes.

Alunos do shogakko ou mais novos não pagam a passagem.

A Cidade será dividida em zonas.

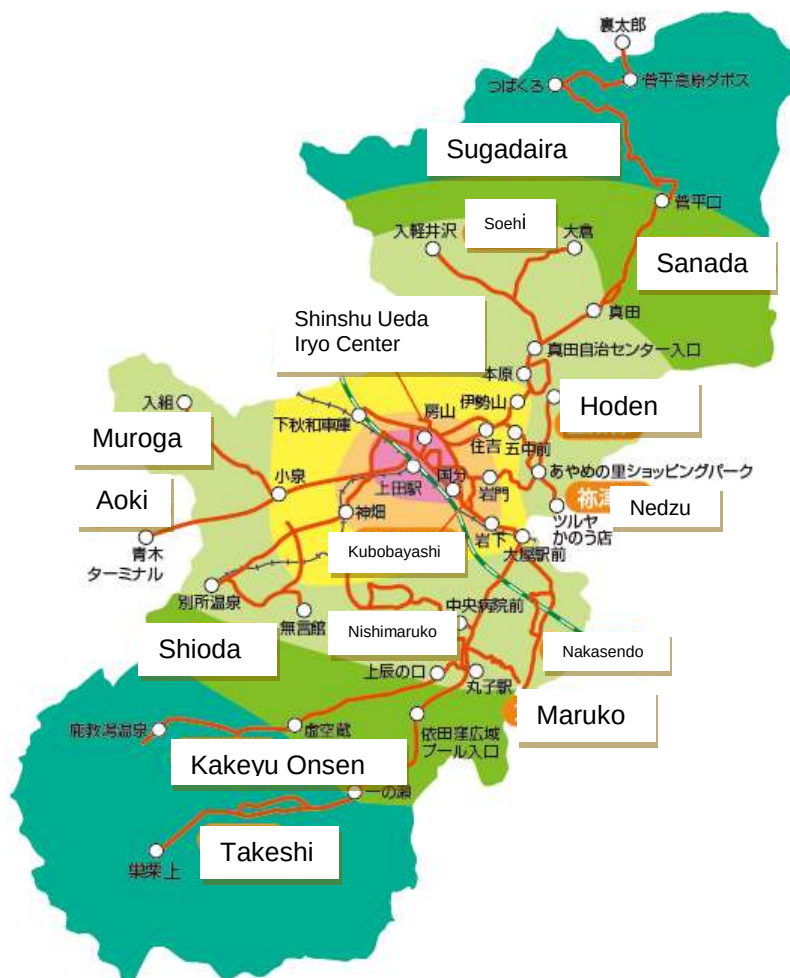
Os preços da passagem de ônibus variará de 100 ienes a 600 ienes de acordo com a distância a partir da Estação de trem de Ueda.

|  |       |           |
|--|-------|-----------|
|  | ***** | 100 ienes |
|  | ***** | 200 ienes |
|  | ***** | 300 ienes |
|  | ***** | 400 ienes |
|  | ***** | 500 ienes |
|  | ***** | 600 ienes |

No mapa estão demarcadas os nomes das linhas de ônibus que percorrem cada área da Cidade de Ueda.

Na área mais ao sul, em que se localiza a Região de Takeshi, o preço da passagem de ônibus será de 600 ienes.

As áreas indicadas no mapa em diferentes cores estão relacionadas com os preços indicados também pelas respectivas cores na tabela de preços acima indicadas.



# Impostos da Cidade de Ueda que vencem no mês de Outubro

10 月分市税などの納期限

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Imposto Municipal e do meio ambiente:  | 3ª parcela |
| Imposto Municipal de Saúde:            | 4ª parcela |
| Seguro Municipal de Saúde para idosos. | 4ª parcela |
| Seguro de Cuidados:                    | 4ª parcela |

Quanto aos impostos de Outubro de 2025, a data de vencimento para o pagamento cai no dia 31 de Outubro 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 até 31 de Outubro, no dia 20 de Novembro será enviado um cartão postal pelo correio avisando sobre o atraso. Utilize este cartão enviado pelo correio para efetuar o pagamento nas lojas de conveniência ou bancos. Apenas preste atenção para não pagar a mesma parcela duas vezes. Se o pagamento já foi efetuado, não é necessário pagar este cartão, que é chamado de "tokusokujo hagaki", uma mensagem para avisar que até o dia 20 de Novembro não havia ainda chegado a informação de que pagamento dos tenha sido efetuado.

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.

## Inauguração do Centro de Tecnologia da Informação da Cidade de Ueda

Shimin ICT Suishin Center (i Plaza Ueda) Data de Inauguração: 8 de Novembro de 2025 (sábado)  
Endereço: Oote 2-3-3 Prédio Higashi da Prefeitura de Ueda, 1º e 2º andar.

Um local para aprender sobre informática e outras ferramentas de tecnologia de comunicação e informação. Há opções de aprendizagem para crianças, adultos e idosos.



Horário de atendimento: 9h30min às 18h  
18h às 20h (atividades em que é necessário reservar horário antecipadamente)

Fechado às quintas-feiras (de modo geral, se for feriado nacional na quinta-feira, atenderá neste dia e fechará na sexta-feira seguinte).

Estará aberto nos feriados nacionais e fechará no dia seguinte ou dois dias depois.

Após a inauguração, acesse o endereço URL abaixo para verificar os dias em que o i Plaza Ueda estará aberto.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/74021.pdf>

Mais informações: Prefeitura de Ueda, i Plaza Ueda, telefone 0268-71-7591



# Vacina contra a influenza e coronavírus para idosos

高齢者のインフルエンザ・新型コロナワクチン接種が始まります

**Público-alvo são** moradores da Cidade de Ueda que pertencem a um dos seguintes casos :

- 1) maiores de 65 anos que conseguem expressar a vontade de receber a vacina.
- 2) idade entre 60 e 64 anos e tem doença do coração, rins, respiratórias, são imunodeficientes ou pessoas extremamente limitadas para exercer tarefas diárias.

Período da vacinação: 1º de outubro de 2025 a 31 de janeiro de 2026

Preço da vacina contra influenza: 1.300 ienes

Preço da vacina contra coronavírus: 4.500 ienes

**Locais que aplicam a vacina:** Vide lista de clínicas /hospitais abaixo indicadas.

**O que deve trazer:** documento que comprove a idade e o endereço (zairyu card, carta de motorista, seguro de saúde, etc.)

Como receber a vacina:

- ◇ Ligar para marcar um horário
- ◇ Comparecer para receber a vacina em um dia em que está se sentindo bem de saúde
- ◇ Preencher o formulário da vacina que será entregue na clínica/hospital.

Para telefonar, disque 0268 antes do número de telefone.

A sigla I significa Vacina contra Influenza.

A sigla C significa Vacina contra COVID-19.

Os círculos indicam que a vacina é aplicada.

| Nome da instituição médica UEDA    | bairro           | telefone | I | C | Nome da instituição médica UEDA    | bairro           | telefone | I | C |
|------------------------------------|------------------|----------|---|---|------------------------------------|------------------|----------|---|---|
| Aozora Clínica                     | Uedahara         | 75-1100  | ○ | ○ | Nisshindo lin                      | Chuo 3 chome     | 22-0558  | ○ | ○ |
| Asamura Jibiinkoka Clinic          | Akiwa            | 28-8733  | ○ |   | Hashimoto lin                      | Maita            | 38-2033  | ○ | ○ |
| Aya Hifuka Clinic                  | Kabatake         | 75-8120  | ○ |   | Heart Clinic Ueda                  | Fumiiri 2 chome  | 23-0386  | ○ | ○ |
| Ayumi Kanwa Care Clinic            | Tokida 3 chome   | 71-0960  | ○ | ○ | Harada Naika Clinic                | Ooya             | 36-0520  | ○ | ○ |
| Ando Byouin                        | Chuoishi 1 chome | 22-2580  | ○ | ○ | Handa Junkanki Naika lin           | Nakanojo         | 28-0888  | ○ | ○ |
| Iijima Jibika Inkoka lin           | Ote 1 chome      | 22-1270  | ○ |   | Hibi Yuichi Clinic                 | Uedahara         | 21-0721  | ○ |   |
| Iida Seikei Pain Clinic            | Uedahara         | 28-1211  | ○ | ○ | Houden Shinryojo                   | Tonoshiro        | 29-1220  | ○ | ○ |
| Ikeda Clinic                       | Uedahara         | 22-5041  | ○ | ○ | Miyasaka Naika shonika lin         | Tokida 2 chome   | 22-0759  | ○ |   |
| Ideura Kokyuki Naika Jibiinkoka    | Kosato           | 71-6078  | ○ | ○ | Miyashita lin                      | Chuoishi 1 chome | 22-4328  | ○ | ○ |
| Shokaki Naika lin                  | Kosato           | 21-3737  | ○ | ○ | Murakami lin                       | Oote 1 chome     | 22-3740  | ○ | ○ |
| I Naika Clinic                     | Kosato           | 21-3737  | ○ | ○ | Muroga Shinryojo                   | Kamimuroga       | 31-1070  | ○ | ○ |
| Ueda Kitahara Hinyou Kika Naika    | Nakanojo         | 25-2500  | ○ | ○ | Mori Locomo Clinic                 | Shimonogo Otsu   | 38-1313  | ○ | ○ |
| Ueda Kokubu Tonobyo Naika Clinic   | Kokubu 1 chome   | 75-2890  | ○ |   | Yanagisawa lin                     | Chuoishi 1 chome | 22-0109  | ○ | ○ |
| Ueda Jinzo Clinic                  | Sumiyoshi        | 27-2737  | ○ | ○ | Yamada Naika lin                   | Shimonogo Otsu   | 26-8181  | ○ | ○ |
| Ueda Seikyo Shinryojo              | Kamishiojiri     | 23-0199  | ○ | ○ | Yoshida Kodomo lin                 | Tokiiri 1 chome  | 24-1222  | ○ |   |
| Ueda Seikei Geka Naika             | Tokida 2 chome   | 75-7518  | ○ | ○ | Yoshimatsu Seikei Geka Clinic      | Ueda             | 25-2515  | ○ |   |
| Ueda Touseki Clinic                | Gosho            | 27-3006  | ○ |   | Yoda lin                           | Tokiwagi 5 chome | 28-1223  | ○ |   |
| Uedahara Life Clinic               | Uedahara         | 22-0873  | ○ | ○ | Research Park Clinic               | Shimonogo        | 37-1133  | ○ | ○ |
| Uedahara Ladies & Maternity Clinic | Uedahara         | 26-3511  | ○ |   | Wakata Naika                       | Shinmachi        | 38-2540  | ○ | ○ |
| Ueda Byouin                        | Chuo 1chome      | 22-3580  | ○ | ○ | Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic | Komaki           | 29-1112  | ○ |   |
| Ootani Geka Ganka                  | Tokida 3 chome   | 27-2220  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Kanai lin                          | Kokubu           | 22-9716  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Kawanishi lin                      | Hoya             | 38-2811  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Kangawa Clinic                     | Aokubo           | 34-5151  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Clinic Okada                       | Chuo 6 chome     | 24-2662  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Koizumi Clinic                     | Koizumi          | 81-0088  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Koda lin                           | Chuo 1 chome     | 22-0859  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Koda Clinic                        | Koaso            | 38-3065  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Kosato Clinic                      | Kosato           | 28-4111  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Gono lin                           | Kojima           | 38-0101  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Komatsu Nyusen Clinic              | Ueda             | 75-7321  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Saito Geka lin                     | Aokubo           | 35-0887  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Sakura no oka Kodomo Clinic        | Kojima           | 71-6171  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Sasaki Shonika lin                 | Tokiwagi 5 chome | 27-7700  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Satou Naika Onaka Clinic           | Chuo 1 chome     | 22-2342  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Shioda Byouin                      | Nakano           | 38-2221  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Shimogata Seikei Geka Clinic       | Yoshida 芳田       | 35-5252  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Jonan lin                          | Gosho            | 22-3481  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Sugiyama Clinic                    | Chuokita 1 chome | 26-8200  | ○ |   |                                    |                  |          |   |   |
| Sumiyoshi Jibiinkoka lin           | Sumiyoshi        | 22-3387  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |
| Tanaka Clinic                      | Tokiiri 1 chome  | 23-5757  | ○ | ○ |                                    |                  |          |   |   |

| Nome da instituição médica MARUKO | bairro       | telefone | I | C |
|-----------------------------------|--------------|----------|---|---|
| Ikuta Jibiinkoka lin              | Ikuta        | 41-1187  | ○ | ○ |
| Ookubo lin                        | Ikuta        | 42-6465  | ○ | ○ |
| Okiyama lin                       | Nagase       | 42-3451  | ○ | ○ |
| Takeyu Byouin                     | Takeyu onsen | 44-2111  | ○ | ○ |
| Kishi lin                         | Kamimaruko   | 42-2679  | ○ | ○ |
| Sugawara Seikei Geka Clinic       | Nagase       | 42-5865  | ○ |   |
| Tsukahara lin                     | Kamimaruko   | 42-5558  | ○ | ○ |
| Tsukahara Clinic                  | Shiokawa     | 75-5544  | ○ | ○ |
| Nodoka Naika Clinic               | Nakamaruko   | 42-6501  | ○ | ○ |
| Maruko Chuo Byouin                | Nakamaruko   | 42-1111  | ○ | ○ |
| Yamaura Naika Clinic              | Nagase       | 71-0170  | ○ | ○ |

| Nome da instituição médica SANADA | bairro   | telefone | I | C |
|-----------------------------------|----------|----------|---|---|
| Kobayashi lin                     | Soehi    | 75-3555  | ○ | ○ |
| Sanada Clinic                     | Osa      | 72-0711  | ○ | ○ |
| Motohara Clinic                   | Motohara | 72-5550  | ○ | ○ |

| Nome da instituição médica TAKESHI | bairro       | telefone | I | C |
|------------------------------------|--------------|----------|---|---|
| Takeshi Shinryojo                  | Shimotakeshi | 85-3308  | ○ | ○ |

## Inscrições para Creches para o Ano 2026

保育園などの令和8年度入園申込の受付が始まります

As creches são instituições de assistência infantil que cuidam das crianças em substituição aos pais que por algum motivo, como por exemplo, estar trabalhando, não podem tomar conta do filho em casa.



No período de frequentar a creche, os pais deverão atender a uma das condições abaixo:

- 1) Estar trabalhando 64 horas ou mais por mês.
- 2) Estar procurando trabalho continuamente.
- 3) Está cuidando em tempo integral de parentes que moram juntos na mesma casa.
- 4) Passou por desastre natural e está em tempo de restauração
- 5) Por causa de doença ou por ser portador de deficiência não consegue cuidar dos filhos em casa
- 6) Gravidez ou teve o parto recentemente
- 7) É estudante ou recebendo treinamento de trabalho.

### Etapas de inscrição na creche

1 de Outubro de 2025 em diante

Pegar o formulário para inscrição na creche, que se chama:  
"NINTEI SHINSEI SHO KANE NYUEN MOUSHIKOMI SHO" e o  
"HOIKUEN NYUEN NO SHIORI",  
em japonês 「認定申請書兼入園申込書」 と「保育園入園のしおり」



4 e 5 de Novembro de 2025 Horário: 12h às 18h

Entrega do formulário preenchido diretamente na creche que deseja que o filho frequente.



6 e 7 de Novembro de 2025 Horário: 8h30min às 19h

Entrega do formulário preenchido nos guichê do "Hoiku Ka", no Kenko Plaza, 1º andar.  
Para quem mora em Maruko, Sanada ou Takeshi, poderá entregar o formulário nos dias 6 ou 7 de novembro de 2025 nas sub-prefeituras locais (Chiiki Jichi Center), na seção Shimin Service Ka. Se deixar passar o prazo de entrega dos documentos, entrar em contato com o Hoiku Ka, 0268-23-5132  
Hoiku Ka é a Seção da Prefeitura de Ueda responsável por creches.

Hoiku Ka, 0268-23-5132  
Maruko Shimin Service Ka, 0268-42-1118



Sanada Shimin Service Ka, 0268-72-2203  
Takeshi Shimin Service Ka, 0268-85-2068

Fevereiro de 2026

- 1ª quinzena Chega a carta com documento de autorização para frequentar a creche.  
2ª quinzena Reunião sobre explicações sobre a entrada na creche, preparativos.



Abril de 2026

- Início do mês Começa a frequentar a creche.  
2ª quinzena Chega pelo correio a carta comunicando o preço da mensalidade.

# Outubro é o mês da Prevenção do Câncer de mama

10月は乳がん月間です



～ Vamos fazer os exames de prevenção e detecção do câncer ～



O câncer de mama é o tipo de câncer com maior incidência nas mulheres. Diz-se que dentre 9 mulheres, 1 terá câncer de mama. Principalmente nas mulheres com idade entre 40 e 59 anos de idade, o câncer de mama é o tipo de câncer com maior número de óbitos, sendo uma doença bem conhecida entre a população feminina.

Se o câncer é detectado nas fases iniciais, há uma grande probabilidade de sarar, mas na fase inicial, praticamente não há sintomas alertando sobre a presença do câncer.

Para descobrir o câncer ainda no início, ainda na fase assintomática, é importante fazer os exames regulares de prevenção.

Mulheres que já passaram do dia de aniversário de 40 anos, a cada dois anos, nos anos em que completam idade com número terminado em números pares (40, 42, 44, etc.) tem a possibilidade de passar pelo exame de Mamografia, em uma máquina especial para retirar chapas de raio-X da mama, que fica prensada entre duas partes da máquina.



Outros exames de detecção do câncer tanto em homens quanto em mulheres.

Acessando o código QR ou a homepage oficial da Cidade de Ueda

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/2518.html>

poderá obter informações não somente sobre o câncer de mama, mas sobre outros tipos de câncer que acometem tanto homens quanto mulheres, sendo os seguintes os exames proporcionados pelo município de Ueda para a prevenção de câncer e outras doenças:

**Câncer do estômago** Pessoas com 40 ou mais anos de idade

**Câncer do pulmão** (Raio X) e Tuberculose. Pessoas com 40 ou mais anos de idade

**Câncer do pulmão** (CT Scan) Pessoas com 50, 55, 60, 65, 70 e 75 anos de idade.

**Tumores colorretais** Pessoas com 40 anos ou mais Exame de fezes para detectar se há a presença de sangue oculto nas fezes.

**Câncer da próstata** Homens com 50 anos ou mais. Exame de sangue para verificar o índice PSA.

Exame para detectar vírus da Hepatite B e da Hepatite C Pessoas com mais de 40 anos e que atendam a certas condições, sendo uma delas a de nunca ter feito este exame antes.

**Câncer de mama** (ultrasom) para mulheres de 30 a 39 anos

**Câncer de mama** (mamografia) para mulheres de 40 ou mais anos de idade, idade de 40, 42, ..., 56, etc.

**Câncer do colo do útero** para mulheres com 20 ou mais anos de idade, idade 20, 22, ..., 32, ..., 48, etc.

**Osteoporose** para mulheres nos anos em que completam 40, 45, 50, 55, 60, 65 e 70 anos de idade.

**Periodontite** (piorréia) Homens e mulheres com idade de 20, 30, 40, 50, 60 e 70 anos de idade.

Há um envelope para folhas A4 (tamanho de uma folha sulfite) que todos os anos é enviado no mês de fevereiro para todas as famílias residentes em Ueda perguntando se o (os) morador (moradores) da casa quer(em) fazer os exames disponíveis durante o próximo ano fiscal (desde 1º de Abril até 31 de Março do próximo ano).

É só fazer um círculo na frente do seu nome, embaixo do nome de cada exame.

A cada ano, o tipo de exame é diferente para cada pessoa. Se há mais de uma pessoa na sua família, assinale os exames que cada pessoa gostaria de participar.

Escreva também eu telefone e envie pelo correio até o prazo indicado no envelope verde (geralmente a cor do envelope é verde, mas pode haver mudanças).

Alguns exames, como o de osteoporose são disponíveis de 5 em 5 anos, geralmente quando a idade termina em 0 ou 5. Portanto se tem 40, 45, 50, 55, etc. anos de idade fique atento ao envelope que vai chegar em fevereiro de 2026, tanto para quem tem Kokumin como também para quem tem Shakai Hoken.

## Outubro é mês de pagamento da Ajuda Infantil

10月は児童手当の支給月です

O pagamento referente aos meses de agosto e setembro de 2025 será depositado na conta corrente do responsável pela criança, no dia 10 de outubro (sexta-feira).

Se mudou para a Cidade de Ueda recentemente ou se tem filho recém-nascido ou que havia parado a ajuda ao terminar o ginásio (chugakko) e o filho (a) ainda não atingiu o primeiro 31 de março após o aniversário de 18 anos, faça os trâmites para que possa receber a ajuda.

Foram enviadas cartas pelo correio para algumas famílias e enquanto não apresentar os documentos necessários a ajuda não poderá ser recebida, portanto regularize a documentação logo que possível.

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Ko sodate Ko sodachi Shienka, tel. 0268-23-5106

Maruko Shimin Service Ka: 0268-42-1118

Sanada Shimin Service Ka: 0268-72-2203

Takeshi Shimin Service Ka: 0268-85-2068

## Subsídio para cobrir gastos com vacina infantil contra influenza

子どものインフルエンザワクチン接種費用を補助

**Período:** 1º de outubro de 2025 a 31 de Janeiro de 2026

**Público-alvo:** ter endereço registrado na Cidade de Ueda no dia de aplicação da vacina e ter idade de 1 ano até o 3º ano do "chugakko" (15 anos de idade).

**Valor máximo do subsídio:** 1.000 ienes (mil ienes) (para cada criança apenas uma vez).

Para requerer o subsídio necessitará dos 3 documentos indicados abaixo:

Depois de ter aplicado a vacina em uma clínica médica peça o documento no item 2 abaixo (escrito em japonês em linha sublinhada), enviar pelo correio, pessoalmente no guichê de atendimento ou online.

1) Formulário de pedido do subsídio preenchido (poderá preencher no guichê de atendimento).

2) Cópia do recibo médico detalhado da vacina 「医療機関が発行する領収書及びその明細書」.

3) Cópia de um documento de identidade com foto do requerente (carta de motorista, zairyu card, my number card, etc., se fizer pedido pelo correio. Ao comparecer no guichê, traga um documento de identidade com foto do requerente (pai ou responsável).

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

Maruko Shimin Service Ka: 0268-42-1117

Sanada Shimin Service Ka: 0268-72-9007

Takeshi Shimin Service Ka: 0268-85-2067

## Sanada Matsuri

上田真田まつり

12 de Outubro de 2025 (Domingo) 11h às 16h

Neste horário o trânsito será interrompido nas avenidas que passam pelo semáforo

Chuo 2 Chôme 「中央2丁目」 que é a rota do desfile de guerreiros indicado pela cor vermelha no mapa.

Cerimônia de abertura no estacionamento da Prefeitura de Ueda antes do desfile dos samurais na rua.



ホームページ

