

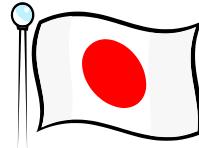


# NOTÍCIAS DE UEDA

令和8年1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 320 — Janeiro de 2026  
 Ano 28 — Tiragem: 300



## Feriado de Final e Começo de ano da Prefeitura de Ueda

O último dia de atendimento em 2025 será no dia 26 de dezembro (sexta-feira) e retornará no dia 5 de janeiro de 2026 (segunda-feira).

## Coleta do lixo no final do ano

年末年始（12月27日～1月4日）の営業

| Data                | Coleta de lixo       | Clean Center         | Fossa séptica |  |
|---------------------|----------------------|----------------------|---------------|--|
| 27 e 28 de dezembro | Feriado              | Feriado              | Feriado       |  |
| 29 de dezembro      | Funciona normalmente | Funciona normalmente |               |  |
| 30 de dezembro      | Funciona normalmente | Feriado              |               |  |
| 31 de dezembro      | Feriado              | Feriado              |               |  |
| 1 a 4 de janeiro    |                      |                      |               |  |

## Parada na emissão de certificados nas lojas de conveniência durante o feriado

コンビニ等での証明書交付サービスを休止します

Não poderá retirar documentos nas lojas de conveniência com o cartão do My Number entre os dias 29 de dezembro de 2025 e 3 de janeiro de 2026.



**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.cityUEDA.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

## Dados estatísticos da população de Ueda

| Dados de 1º DEZEMBRO de 2025                 |  |
|--|--|
| População total de Ueda: 150.731             | Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.128 |
| Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 650  | No. de nepaleses registrados em Ueda: 534        |
| Nº. de indonesianos registrados em Ueda: 513 | Nº. de chineses registrados em Ueda: 937         |

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 JANEIRO de 2026 9h às 18h**  
休日緊急医

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

Crianças até 18 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō.

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



| Dia           | Hospitais e clínicas                            | Endereço                       | Telefone     | Especialidade                |
|---------------|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|
| 1<br>Janeiro  | Koizumi Clinic                                  | Koizumi 775-7                  | 0268-81-0088 | Medicina interna             |
|               | Nisshindō lin                                   | Chuo 3-14-20                   | 0268-22-0558 | Medicina interna             |
|               | I Naika Clinic                                  | Kosato 166-1                   | 0268-21-3737 | Medicina interna             |
|               | Komatsu Nyūsen Clinic                           | Ueda 1757-1                    | 0268-75-7321 | Mastologia                   |
|               | Chikumasō Byōin (Psiquiatria)                   | Chuo Higashi 4-61              | 0268-22-6611 | Psiquiatria                  |
|               | Saitō Geka lin                                  | Aokubo 1177                    | 0268-35-0887 | Cirurgião                    |
|               | Mori Locomo Clinic                              | Shimonogō Otsu 346-7           | 0268-38-1313 | Cirurgião                    |
|               | 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       |
| 2<br>Janeiro  | Tsunoda Sanfujinka lin                          | Ueda 1210-3                    | 0268-27-7760 | Ginecologia e Obstetrícia    |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h        | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
|               | 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 Clinic                                  | Aokubo 1144-1                  | 0268-34-5151 | Cirurgião                    |
| 3<br>Janeiro  | Ueda Kitahara Hinyoukika Naika                  | Nakanogo 573-1                 | 0268-25-2500 | Urologia                     |
|               | Akiwa Hituka                                    | Akiwa 310-15                   | 0268-28-5177 | Dermatologista               |
|               | Asamura Jibi inkō ka Clinic                     | Akiwa 304-5                    | 0268-28-8733 | Otorrinolaringologista       |
|               | Sugiyama Clinic                                 | Chuo Kita 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                     | Nakanogo 416-3                 | 0268-28-0888 | Cardiologista                |
| 4<br>Janeiro  | Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin | Tokida 3-15-41                 | 0268-22-6885 | Neurologia                   |
|               | Kōda lin  | Chūō 1-6-24                    | 0268-22-0859 | Cirurgião                    |
|               | Iida Seikei Pain Clinic                         | Uedahara 717-12                | 0268-28-1211 | Medicina da dor              |
|               | Shimoda Ganka                                   | Tokida 1-10-78                 | 0268-21-0606 | Oftalmologista               |
|               | Heart Clinic Ueda                               | Fumiiri 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          |
| 11<br>Janeiro | 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 de 9h às 17h        | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
|               | Ikeda Clinic                                    | Uedahara 687                   | 0268-22-5041 | Medicina interna             |
| 12<br>Janeiro | 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 Care Clinic                         | Tokida 3-15-58 1F              | 0268-71-0960 | Medicina interna             |
|               | Research Park Clinic                            | Shimonogō 813-46               | 0268-37-1133 | Cirurgião                    |
|               | Shimogata Seikei Geka Clinic                    | (芳田) Yoshida 1904-1            | 0268-35-5252 | Ortopedista                  |
|               | Iijima Jibi inkō ka lin                         | Ote 1-1-78                     | 0268-22-1270 | Otorrinolaringologista       |
|               | Harada Naika Clinic                             | Oya 513-1                      | 0268-36-0520 | Medicina interna             |
| 18<br>Janeiro | Uedahara Life Clinic                            | Uedahara 1053-1                | 0268-22-0873 | Medicina interna             |
|               | Clinic Okada                                    | Chuo 6-10-10                   | 0268-24-2662 | Medicina interna             |
|               | Ueda Kokubu Tōnyōbyō Naika Clinic               | Kokubu 1-1-1                   | 0268-75-2890 | Diabetologia                 |
|               | Hanazono Byōin                                  | Chuo Nishi 1-15-25             | 0268-22-2325 | Cirurgião                    |
|               | Clinic Okada                                    | Chuo 6-10-10                   | 0268-24-2662 | Cirurgião                    |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h        | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
|               | Shioda Byōin                                    | Nakano 29-2                    | 0268-38-2221 | Medicina interna             |
| 25<br>Janeiro | Kosato Clinic (Naika · Hifuka)                  | Kosato 1926-17                 | 0268-28-4111 | Med. Int. e dermatologista   |
|               | Muroga Shinryōjo                                | Kamimuroga 13-5                | 0268-31-1070 | Medicina interna             |
|               | Ootani Geka · Ganka                             | Tokida 3-2-8                   | 0268-27-2220 | Medicina interna             |
|               | Shioda Byōin                                    | Nakano 29-2                    | 0268-38-2221 | Cirurgião                    |
|               | Ootani Geka · Ganka                             | Tokida 3-2-8                   | 0268-27-2220 | Oftalmologista               |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h        | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |
|               | Yanagisawa Byōin                                | Chuo Nishi 1-2-10              | 0268-22-0109 | Medicina interna             |
|               | Hashimoto lin                                   | Maita 1                        | 0268-38-2033 | Medicina interna             |
|               | Murakami lin                                    | Ote 1-2-6                      | 0268-22-3740 | Medicina interna             |
|               | Jōnan lin                                       | Gosho 373                      | 0268-22-3481 | Medicina interna             |
|               | Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic            | Komaki 374-3                   | 0268-29-1112 | Dermatologista               |
|               | Yoshimatsu Seikei Geka Clinic                   | Ueda 1776-4                    | 0268-25-2515 | Ortopedista                  |
|               | Satō Ganka Clinic                               | Kabatake 437                   | 0268-38-2011 | Oftalmologista               |
|               | Ikuta Jibi Inkō Ka lin                          | Ikuta 3752-1                   | 0268-41-1187 | Otorrinolaringologista       |
|               | Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h        | Nakamaruko 1771-1              | 0268-42-1111 | Medicina Interna e Cirurgião |

# 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 diarréia , 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 fechado nos dias 1,2,3 de Janeiro de 2026 ◆◆◆

<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 .



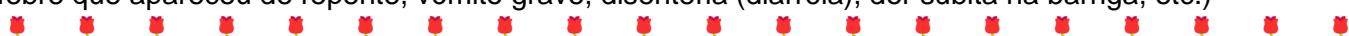
**Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

〒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 (diarréia), 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

Tel.0268-23-8244

### Exames para bebês da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda

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 fevereiro de 2025 até 15 de março de 2025

⇒ Marque uma consulta para **JANEIRO de 2026** 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.

Comparecer com alguém que fale a Língua Japonesa

| Clínicas                           | Endereço, telefone e dias de consulta |             |   |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---|
| Uedahara Ladies & Maternity Clinic | Uedahara 455-1                        | TEL 26-3511 | Terça, quarta, sexta, sábado e domingo (9h)   |
| Ueda Byoin                         | Chuo 1-3-3                            | TEL 22-3580 | Seg (13h às 14h), 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                 | Tokiw aqi 5-1-19                      | TEL 27-7700 | Seg, ter, qua, sexta (a partir de 14h30min) qui à tarde: não abre                                     |
| 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)  |
| Murakami lin                       | Ote 1-2-6                             | TEL 22-3740 | Segunda a sexta (9h às 11h30min)  |
| Yamada Naika lin                   | Shimonogo Otsu 351-1                  | TEL 26-8181 | Seg, ter, qua, sex (a partir de 14h30min) uma pessoa por dia  |
| Yoshida Kodomo lin                 | Tokiiri 1-7-97                        | TEL 24-1222 | Recepção: de manhã (até 11h), de tarde (até 17h)<br>Não atende nem nas quintas e nem nas 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         | agosto de 2025   | 8 de Janeiro de 2026  | Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame. | Maruko Hoken Center |
| 10 meses        | fevereiro / março 2025   | 23 de Janeiro de 2026   |   |                     |
| 1 ano e 6 meses | maio / junho 2024  | 13 de Janeiro de 2026   |   |                     |
| 7 meses         | junho de 2025  | 20 de Janeiro de 2026   |   |                     |
| 1 ano           | dezembro de 2024   | 21 de Janeiro de 2026   |   |                     |
| 2 anos          | Exame é 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 7).

#### Moradores dos bairros da região de Sanada

※Atenção! os exames de 4 meses e de 7 meses do bebê serão no Centro de Ueda, no Kenko Plaza!!

| Local                                      | Idade do bebê   | Quando o bebê nasceu   | Dia do exame  | Horário   | Local                                       |
|--|-----------------|--|---|---|---|
| Kenko Plaza<br>Ueda<br>mapa na<br>página 7 | ※4 meses        | agosto de 2025 / setembro de 2025<br>cerca de 4 a 5 meses de idade | Janeiro de 2026   | Será enviada uma carta pelo correio.                                    | Kenko Plaza<br>Kenshin Hall<br>Andar térreo |
|  | ※7 meses        | 1 a 15 de junho de 2025  | 15 de Janeiro de 2026   | Precisa marcar hora por telefone ou online.                             |   |
|  | ※7 meses        | 16 a 30 de junho de 2025   | 29 de Janeiro de 2026   |   |   |
| Sanada Hoken<br>Center                     | 1 ano e 6 meses | maio / junho de 2024   | 27 de Janeiro de 2026   | Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame. | Sanada Hoken<br>Center                      |
|  | 10 meses        | fevereiro / março de 2025  | 27 de Janeiro de 2026   |   |   |
| Clínica<br>dentária                        | 2 anos          | Exame é em uma clínica dental.<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. |   |   |

ดอกไม้ 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>

ดอกไม้ 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.

LINE 予約



Web 予約



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, o exame de 7 meses é necessário marcar um horário do exame por telefone ou online acessando os códigos QR à esquerda.

# Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

Buscando uma forma sustentável de fornecimento de água  
Um plano de unir os sistemas de água com cidades vizinhas  
持続可能な水道を目指して～水道事業の広域化を検討しています～

Em todo o Japão, os sistemas e canos de distribuição de água estão atingindo um período crítico de degradação devido aos anos de uso.

Mas não é apenas este o problema enfrentado pelo Departamento de água. O atraso em adaptar as instalações para resistir a terremotos, a redução dos ativos por causa da diminuição da população, o envelhecimento dos profissionais da área e a falta de mão de obra que os substituem, cria um problema complexo que vai ficando a cada dia mais difícil de administrar.

Com o intuito de fortalecer a base de fornecimento de água de um modo consistente, as Cidades de Ueda, Nagano, Chikuma, Sakaki e a Divisão de Negócios da Província de Nagano estão em fase de discussões sobre adotar um plano de cooperação no fornecimento de água a população formando um consórcio entre as referidas cidades.

Na assembleia realizada no dia 4 de Novembro de 2025, foi atingido um acordo ainda não definitivo, mas que define a base do plano de união entre as partes envolvidas.

Usuários



Limpar a água

Processamento da água



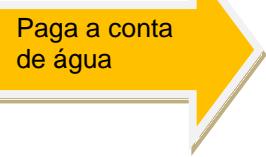
Inspeção



Distribuir a água  
Obras nos encanamentos



Fornece água  
boa para o uso



A Divisão de Fornecimento de Água é administrada com o dinheiro proveniente dos pagamentos que são feitos pelos usuários.



Praticamente todo o capital utilizado para manter o Sistema de água da cidade vem dos usuários.

De um modo geral, o Sistema de água não recebe e não utiliza fundos provenientes de arrecadação de impostos.

Há dois tipos de gasto principal envolvendo o fornecimento de água.

- 1) O tratamento de água
- 2) O transporte da água tratada

## Kenkō Plaza Ueda ( indicado pela seta no local marcado com estrela )



### 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 kenkō hoken peça para o seu empregador o documento "Shakai hoken Shikaku Sōshitsu Shōmeisho" (社会保険資格喪失証明書). Traga também um documento de identidade e o número do my number do chefe de família e da pessoa que está se inscrevendo no kokumin kenkō hoken.

Obs.: o documento do seguro desemprego é insuficiente para dar entrada no kokumin kenkō hoken, pois apesar de constar a data do término do trabalho, não consta a data de perda do direito ao shakai hoken (seguro de saúde do empregado).

Toda vez que perde o shakai hoken (do próprio emprego ou como dependente), deve fazer a inscrição no kokumin kenkō hoken ou obter um seguro de saúde como dependente no shakai hoken de um familiar.

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 seção Kokuhō Nenkin Ka da 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 ※Obs.1:<br>Taiiku kan                          | 13 de Janeiro (terça), 20 de Janeiro (terça) ※ Obs.1: Na aula de ①, deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos (com a sola limpa). |
| ②    | Ueda Joseki Koen<br>Taiiku kan Judo jō                          | 30 de Janeiro (sexta) ※ Obs.1: Na aula de ② trazer tapete de ioga (se tiver) ou uma toalha de banho para estender no chão.   |
| ③    | Maruko Bunka Kaikan Sho Hall                                    | 6 de Janeiro (terça)   |
| ④    | Centro comunitário de Nagase<br>※ Obs.2: (Nagase Shimin Center) | 20 de Janeiro (terça) ※ Obs.2: Na aula de ④ (Nagase), deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos (sola limpa).                     |
| ⑤    | Centro comunitário de Sanada<br>Sanada Chūō Kōuminkan           | 8 de Janeiro (quinta), 26 de Janeiro (segunda)   |
| ⑥    | Takeshi Chiiki Sōgō Center                                      | 16 de Janeiro (sexta), 23 de Janeiro (sexta)   |

Trazer bebida para hidratar-se como chá e água. Vir vestido com roupa e tênis confortável (aula ① e aula ④, vide Obs.1 e Obs.2 também) 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 Kōreisha Kaigo Ka, telefone: 0268-23-5140

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

1月分市税などの納期限

Imposto Municipal de Saúde, : 7ª parcela  
Seguro de Cuidados (para maiores de 65 anos) : 7ª parcela

Quanto aos impostos que vencem em 31 de Janeiro de 2025 (sábado), a data escrita nos boletos de pagamento é 2 de Fevereiro (segunda-feira).

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 a primeira semana de Fevereiro, no dia 20 de Fevereiro 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 "tokusokujō hagaki", uma mensagem para avisar que até a semana do dia 15 de Fevereiro não havia ainda chegado a informação de que o pagamento 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.

## Experimentar fazer uma aula de Zumba

ズンバ教室体験会

Fazer a inscrição por telefone ou online.

Data da aula: 24 de Janeiro (sábado)

Horário: 9h30min às 10h15min

Local: Centro Comunitário Seibu (Seibu Kōminkan) , no salão de eventos (Dai Hall)

Taxa de participação: 1.000 ienes por pessoa

Criança do shōgakkō ou chūgakkō acompanhada da mãe: 1.500 ienes para o par.

Mais informações: Club USC, telefone 26-5320

## Aulas de alongamento para relaxar a mente e o corpo

ココカラ・ストレッチ～心もカラダもゆったりと～



Objetivo das aulas: fazer exercícios de alongamento para deixar mais flexível o corpo que está desacostumado a fazer atividades físicas.

Público-alvo: moradores da Cidade de Ueda

O que trazer: toalha, sapato esportivo com a sola limpa, água para hidratar-se e se tiver um tapete de ioga.

Vir vestido com uma roupa que não impeça de movimentar-se livremente.

| Aula | Dia da semana | Dia da aula    | Horário              | Local   |
|------|---------------|----------------|----------------------|---|
| 1ª   | quinta-feira  | 15 de Janeiro  | 13h30min às 14h30min | Kenko Plaza Ueda<br>2º andar<br>Salão "Tamokuteki Hall" |
| 2ª   | segunda-feira | 9 de fevereiro | 10h às 11h           |   |
| 3ª   | quinta-feira  | 26 de março    | 10h às 11h           |   |

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Kenkō Suishin Ka, telefone 28-7123

**Vacina para idosos contra coronavírus e influenza termina em janeiro de 2026**

インフルエンザ・新型コロナワクチン定期接種は1月末まで

As vacinas contra coronavírus e contra influenza estão sendo aplicadas até o dia 31 de Janeiro de 2026.

Mais informações no informativo mensal da Cidade de Ueda do mês de Setembro em japonês ou na página oficial da Cidade de Ueda na Internet.

O Notícias de Ueda de Outubro de 2025, na página 9 também tem mais detalhes e a lista de instituições médicas, que podem ser acessadas também online.

<https://www.cityUEDA.nagano.jp/uploaded/attachment/77325.pdf>

Após entender a eficácia e os efeitos adversos (contra-indicações) de cada vacina, considere se tem interesse em tomar a vacina.

Custo de aplicação da vacina a ser pago pelo próprio paciente na clínica ou hospital  
Influenza: 1.300 ienes Novo coronavírus: 4.500 ienes

Não foram enviados formulários das vacinas pela Cidade de Ueda.

Para obter informações sobre marcar uma data para a aplicação da vacina e o modo de proceder, entrar em contato com antecedência com as clínicas e hospitais credenciados para a aplicação da vacina.

Poderá acessar a lista de clínicas e hospitais online, clicando no URL abaixo:

Público-alvo: moradores de Ueda com 65 anos ou mais de idade.

Moradores de Ueda com mais de 60 anos e que não fizeram ainda 65 anos, com grande limitação na capacidade de levar a rotina diária causadas por doenças do coração, rins, respiratórias ou com imunidade comprometida causada pelo vírus HIV (vírus da imunodeficiência humana).

Os códigos QR abaixo referem-se a informações disponíveis online sobre as vacinas (em japonês)

## Influenza



市ホームページ  
(インフルエンザ)

## Novo coronavírus



市ホームページ  
(新型コロナ)

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

### **Colaborar na retirada de neve**

道路の除雪にご協力ください

Para viabilizar o fluxo do tráfego de veículos durante o período de inverno, a administração da cidade realiza a retirada de neve das vias principais e estradas dentro do perímetro do município, mas como não realiza a retirada da neve de todas as ruas, os moradores colaboram de acordo com a possibilidade.

A retirada de neve é feita quando há um acúmulo de 10 cm de neve, nas vias principais da cidade. Se houver previsão de mais neve, algumas ruas secundárias também têm a neve retirada.

Após a passagem do caminhão de retirada de neve, a entrada das casas ou empresas podem ficar bloqueadas. Ao retirar esta neve, coloque-a em algum espaço que não impeça a passagem das pessoas e dos carros, pois é muito perigoso devolver esta neve de volta para a pista de passagem de veículos.

Evite também deslocar a neve do terreno da casa ou estacionamento do carro diretamente na rua ou nos bueiros ou valas de passagem de água.

Cada associação de bairro é responsável pelo pedido e recebimento de anti-congelantes (*tōketsu bōshizai*), aquelas bolinhas brancas para derreter o gelo e ajudar a prevenir escorregar e consequentemente cair. Entrar em contato com a sua associação de bairro (*jichikai*).

# Cuidado com chamadas internacionais, que começam com o símbolo +

「+」から始まる不審な国際電話にご注意を！

Muitos golpes estão sendo realizados através de ligações telefônicas provenientes de um país diferente do Japão. Ao receber uma chamada que começa com o símbolo de mais da adição (+), tomar cuidado com chamadas suspeitas.

O serviço de proteção ao consumidor do Japão (shōhi seikatsu center) recebe várias consultas de vítimas que foram enganadas pela conversa do golpista. Para quem fala japonês o golpe é feito em japonês, mas isto não impede que estrangeiros também possam cair neste golpe, pois as histórias contadas são muito relacionadas ao cotidiano. Veja a seguir alguns exemplos de histórias de golpes.

Uma pessoa dizendo ser de uma companhia de cobrança de débitos " iria mover um processo judicial para cobrar um débito de 300.000 ienes". A vítima ficou assustada e acabou respondendo a perguntas que entregaram suas informações pessoais para o golpista.

Uma voz de ligação automática, dizendo ser de uma companhia de luz, comunicou que a luz da casa da vítima iria ser cortada por falta de pagamento. Se quiser confirmar esta informação aperte a tecla 1".

Sempre que a pessoa visada pelo golpista segue as instruções que são dadas ela acaba sendo prejudicada, perdendo dinheiro.

Este tipo de consulta vem aumentando muito nos últimos anos.

Se não tiver necessidade, considere a possibilidade de não atender a chamadas internacionais.

## Conselhos aos consumidores

- Não atender a números de telefone desconhecidos. Se tiver perdido a ligação, não chamar de volta.
- Se receber uma chamada internacional de quem não conhece, por ser grande a possibilidade de ser golpe, ignore a chamada.
- Se for uma chamada com voz eletrônica gravada, não é necessário ouvir a mensagem até o fim , desligue no meio da mensagem mesmo. Sempre que receber a chamada de um número que não conhece, falar com muita cautela. Nunca diga seus dados pessoais, seu nome, número de conta de banco, senha do cartão do banco,etc.
- Se tiver em casa um telefone fixo e tem certeza que não vai receber chamadas do exterior, poderá pedir para serem bloqueadas as chamadas do exterior, ligando para ☎ 0120-210-364

Atendimento com funcionário: dias úteis 9h às 17h

Atendimento por voz eletrônica: dias úteis, sábado, domingo e feriados 24h por dia.

Em caso de telefone celular, dependendo do modelo, há a possibilidade de bloqueio de chamadas internacionais. Se tiver interesse, poderá entrar em contato com a companhia operadora do seu celular.

Se estiver com alguma dúvida quanto a estes golpes, não fique preocupado (a) sozinho (a), entre em contato com, na Cidade de Ueda, o Serviço de Proteção ao consumidor local (Ueda Shi Shōhi Seikatsu Center) ou o Shōhisha Hot Line (Linha de atendimento ao consumidor). (☎188).

N.T.Muitas pessoas que foram enganadas tinham certeza de que nunca seriam enganadas ou cairiam nos golpes. Uma maneira de se proteger, é aconselhar-se com alguém de confiança, que possa verificar a situação de uma outra perspectiva e tendo a calma de analisar o problema. A própria pessoa fica nervosa, com medo, insegura, pensando que alguma autoridade ou profissional que inspira medo ou confiança, polícia, médico, funcionário público, juiz, advogado, está dando um ultimato, que a pessoa será presa, perderá o visto, qualquer assunto que seja importante pra vítima. Às vezes, tudo o que você precisa é falar sobre seu problema com alguém de confiança para perceber que tudo não passa de um golpe. Apenas preste atenção que o próprio golpista opera em grupo também. Ele liga primeiro e depois envia outra pessoa diferente a casa ou pelo telefone. Os golpistas operam em grupo de apoio. Se a pessoa prestes a se tornar vítima e ser prejudicada não estiver sozinha e pedir apoio a família, amigos, serviço de proteção ao consumidor etc., ela terá um tempo para pensar com calma e não agir na pressa.

Acidentes e emergências acontecem de verdade, mas não pedem conta de banco, que vá à loja de conveniência ou banco, que siga as instruções sem tempo de pensar ou falar com um amigo/funcionário. Os estrangeiros recebem chamadas começadas por +55 ou outros países e não podem bloquear todas as chamadas internacionais. Mas podem ficar atentos e não atender a chamadas com outro número, por exemplo +1,+44, etc. que não seja do seu país de origem.