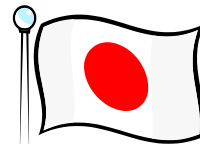


# NOTÍCIAS DE UEDA

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.city.ueda.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 indonésios 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 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
1 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
	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
2 Janeiro	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
	Ueda Kitahara Hinyoukika Naika	Nakanojo 573-1	0268-25-2500	Urologia
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
3 Janeiro	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chōō 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
4 Janeiro	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	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
11 Janeiro	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião
	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 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
12 Janeiro	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
	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
18 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
25 Janeiro	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

上田市内科・小児科初期救急センター

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 ).



**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

**✿ 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 Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta de remédios.



**子どもの受給者証**

現物	福祉医療費受給者証									
社会保険番号										
受給者番号										
居住地区										
出生年月日				年		月		日		
世帯収入	1 年	1万円以下につき1,000円								
	2 年	1万円につき1,000円								
	3 年	1万円につき1,000円								
	4 年	1万円につき1,000円								
収入申告書提出	提出済み									



**Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

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

**Não atende a quedas, ossos fraturados.**

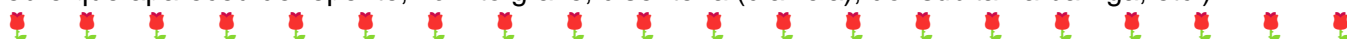
**Dirija-se ao 2º andar do prédio na foto à esquerda.**

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 disar 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 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	Tokiwa 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) 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	Chegar na recepção 9h30min até 9h40 min	
1 ano	dezembro de 2024	21 de Janeiro de 2026		
2 anos	Exame é 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 7).**

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!!					
Local	Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
Kenko Plaza Ueda mapa na página 7	※4 meses	agosto de 2025 / setembro de 2025 cerca de 4 a 5 meses de idade	Janeiro de 2026	Será enviada uma carta pelo correio.	Kenko Plaza Kenshin Hall 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 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 Center
	10 meses	fevereiro / março de 2025	27 de Janeiro de 2026		
Clínica dentária	2 anos	Exame é em uma clínica dental. 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, 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 substituam, 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



Fornece água  
boa para o uso

Paga a conta  
de água



## Distribuir a água

Obras nos encanamentos



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 )

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

## 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 Kokuho 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: 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 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 ※ 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 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 o 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 2º andar 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・新型コロナウイルス定期接種は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.city.ueda.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 sozinho 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.