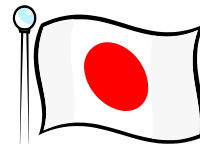


NOTÍCIAS DE UEDA 令和 8 年 3 月 号



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 322 — Março de 2026
Ano 28 — Tiragem: 300



O tempo seco e fortes ventos do inverno são perigosos Cuidado com o uso do fogo!

山火事に注意を！

Em 28 de fevereiro de 2025, uma queimada em um terreno causou um incêndio na floresta no bairro de Takeshi, que só foi apagado dois dias depois, causando muito prejuízo e fumaça. É um trabalho muito difícil para os bombeiros para combater e ter acesso aos focos de incêndio dentro da floresta. A maioria dos incêndios florestais tem como motivo a participação de humanos. Portanto é importante que cada pessoa tenha muito cuidado ao utilizar o fogo.

Cigarro, fósforos e isqueiros devem estar longe do alcance das crianças.
Um adulto pode colaborar ao ter certeza que apagou por completo a bituca do cigarro e que o descarte foi feito com segurança. Esta regra vale também para ambientes internos.

Não fazer fogueiras, pois é proibida toda atividade de fogo em áreas externas. Há casos em que agricultores fazem a queimada em seus terrenos, mas para isso precisa ter feito a solicitação e ter recebido a autorização oficial e escrita do Corpo de Bombeiros. Mesmo assim, quando houver emissão de alertas restringindo a queimada, haverá a aplicação de sanções aos infratores.

N.T.: As florestas nos trazem o verde e o ar puro, que são uma terapia para a vida estressante. Quem já participou de caminhadas organizadas e viu a diversidade de árvores, flores e pássaros e se sentiu melhor ao sair do sedentarismo e da correria do trabalho, com certeza respeita, agradece e protege as árvores e florestas.



**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



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 FEVEREIRO de 2026	
População total de Ueda: 150.423	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.100
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 649	No. de nepaleses registrados em Ueda: 533
Nº. de indonésios registrados em Ueda: 534	Nº. de chineses registrados em Ueda: 938

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 MARÇO de 2026 9h às 18h
O Hospital Maruko Chuo Byoin atende de 9h às 17h
 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 Março	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
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião
8 Março	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião
15 Março	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
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião
20 Março	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Hayashi Naika Clinic	Kojima 237	0268-38-0101	Medicina interna
	Takeyu Byōin	Takeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
22 Março	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
29 Março	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
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião

Auxílio para apoiar a criação de crianças devido à alta no custo de vida

物価高対応子育て応援手当について

Ajuda para cada criança de 0 a 18 anos no valor de 20,000 (vinte mil) ienes para famílias que receberam a subsídio infantil "jidou teate" em outubro de 2025. A quantia será depositada na conta do banco do responsável no final do mês de março, verifique na caderneta do banco as palavras 「コソダテオウエンテアテ」. Não é necessário fazer nenhum trâmite.

Apenas as famílias cujos filhos nasceram no período de 26 de janeiro até 31 de março de 2026 precisam fazer a solicitação, com prazo até 31 de março de 2026. Se o bebê nasceu em março de 2026, poderá fazer o pedido até 30 de abril de 2026. Se o casal se divorciou ou há violência doméstica, contatar a seção da prefeitura responsável.

Mais informações: Hito Plaza Genki Kenkō Plaza, telefone 0268-23-5106

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 Shōnika Shoki Kyūkyū 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 Kyūkyū Center ⇒ Ligar para **119**

◇◇◇ **Estará aberto todos os dias de Março de 2026** ◇◇◇

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



Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) 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
児童医療費番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 種	しんせつにつぎ上額500円
通 院	しんせつにつぎ上額500円
医療機関	しんせつにつぎ上額500円
訪問看護	しんせつにつぎ上額500円
入院医療費負担	負担なし

見本



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 Byōin)**.

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 abril de 2025 até 15 de maio de 2025 .

⇒ Marque uma consulta para **MARÇO de 2026** em uma das clínicas credenciadas abaixo.

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

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

Exame 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		outubro de 2025	5 de Março de 2026	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses		abril de 2025	19 de Março de 2026		
1 ano e 6 meses		julho / agosto 2025	10 de Março de 2026		
3 anos		dezembro 2022/ fevereiro 2023	6 de Março de 2026		
7 meses		agosto de 2025	12 de Março de 2026	Chegar na recepção 9h30min até 9h40 min	
1 ano		fevereiro de 2025	13 de Março de 2026		
2 anos		Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎Tel. 0268-72-9007

Atenção! Os exames de 4 meses e de 7 meses do bebê são no Kenko Plaza. (Veja mapa na página 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!					
Idade do bebê		Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses		outubro / novembro de 2025 cerca de 4 a 5 meses de idade	Março de 2026	Será enviada uma carta pelo correio.	Kenko Plaza Kenshin Hall Andar térreo
7 meses		1 a 15 de agosto de 2025	12 de Março de 2026	Precisa marcar hora por telefone ou online.	
7 meses		16 a 31 de agosto de 2025	26 de Março de 2026		
1 ano e 6 meses		julho / agosto de 2024	13 de Março de 2026	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
10 meses		abril / maio de 2025	13 de Março de 2026		
3 anos		dezembro 2022 / fevereiro 2023	3 de Março de 2026		
2 anos		Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um	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

20º Aniversário da Cidade de Ueda

新生上田市誕生 20th Anniversary UEDA



Nesta data comemorativa, vamos relembrar alguns dos principais momentos nestes 20 anos.

Desde agosto de 2026 até julho de 2026, muitos eventos comemorativos estão sendo realizados para que os moradores participem e tenham um vínculo duradouro com este município, que interajam e tenham orgulho de serem moradores desta cidade.

A data de nascimento da nova cidade integrada de Ueda é 6 de março de 2006 (Heisei 18).

Lançamento do Animê Summer Wars em que a história se passa no município (2009).

Abertura do Centro de Puericultura Hito Machi Genki Kenko Plaza Ueda (2010)

A instituição da flor de cerejeira como o símbolo do município (2011)

Inauguração do Museu e Centro de Artes Performáticas Santomyuze (2014)

Novela histórica da Televisão "Sanada Maru" (2016)

Inauguração do Centro de Arquivos de documentos públicos (2019)

O time de rúgbi da Itália ficou concentrado no bairro de Sugadaira (2019)

Reabertura da Linha de Trem Bessho (2021)

Inauguração da Sub-Prefeitura Geral de Takeshi (2021)

Inauguração da nova Sede da Prefeitura de Ueda (2021)

Ueda foi eleita como Cidade do futuro SDGs (2022)

Ueda foi eleita como "Área de vanguarda da descarbonização" (2023)

Declaração de Cidade dos Esportes (2023)

Abertura do parque Maruko Kawa Machi (2025)

Declaração de Cidade que convive bem com a Demência (2025)

Inauguração do Monumento da Paz (2025)

Atendimento especial para mudança de endereço em março de 2026

「臨時窓口」を開設します

De 23 de março até 3 de abril de 2026, o guichê de atendimento da Seção Shiminka para quem vai fazer trâmites de mudança de cidade estará atendendo até 18h30min. No dia 28 e 29 de março (sábado e domingo) estará atendendo de 8h30 min às 17h15min.

Se vier de outra cidade para viver em Ueda, necessita primeiro cancelar o endereço na outra cidade e trazer o comprovante "tenshitsu todoke" em papel ou em dados dentro do cartão do My Number com foto válido. Neste caso irá necessitar da senha de 4 dígitos do My Number.

Se for sair de Ueda, necessitará primeiro cancelar o endereço em Ueda preenchendo o "Tenshitsu todoke" com o nome de todos da família que irão sair da cidade.

Cuidado para não deixar as crianças para trás. Se elas também vão mudar de cidade, necessitará escrever o nome delas também no formulário de mudança de endereço.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shimin Ka, telefone: 0268-23-5334

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

Jūtaku Kanri Center



〒386-8555
Ueda Shi
Zaimokuchō 1-2-6

Impostos da Cidade de Ueda que vencem no mês de Março

3月分市税などの納期限

Imposto Municipal de Saúde, : 9ª parcela
Seguro de Cuidados (para maiores de 65 anos) : 9ª parcela

Quanto aos impostos que vencem em 31 de Março de 2026 (terça-feira), a data escrita nos boletos de pagamento é a mesma 31 de Março (terça-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 Shūnō Kanrika, que fica no 2º andar da Prefeitura de Ueda.

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

N.T. Se não tiver feito o pagamento até a primeira semana de Abril, no dia 20 de Abril 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 Abril 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.

Aula para aprender a plantar flores

花づくり講習会

Dia: 14 de Março de 2026 (sábado) Local: Chuo Kouminkan, Dai kaigishitsu
Programação: plantas que estão bem aclimatizadas ao solo e às condições climáticas da Cidade de Ueda.

Professor: Masao Takeda, ex-diretor do Bio Center da Cidade de Ueda.

Número de vagas: 50 primeiros inscritos

O que trazer: caneta e papel para anotações

Inscrições por telefone ou online, acessando o QR Code acima. Escolha o número de participantes.

Depois, clique no dia e na hora até que os dois retângulos troquem para a cor azul escuro. Assim poderá prosseguir para a próxima página em que necessitará preencher nome(s), um e-mail, telefone e endereço.



市ホームページ

Mais informações e inscrições: Prefeitura de Ueda, Seção Toshi Keikaku Ka, tel. 0268-23-5127

Doação de alimentos não perecíveis

フードドライブ (Food drive)

O movimento de ajuda "Food drive" reúne alimentos que as famílias não consomem e faz a doação para instituições de caridade (assistência social).

Se na sua casa há cup lamen, arroz, lata de conserva que comprou mas que já está parada a um tempo, sem previsão de uso, não deixe passar o prazo de validade. Se o produto tiver ainda 1 mês de validade poderá fazer bom uso ao doar enquanto ainda tem validade.



As três condições para doar são:

- ① O prazo de validade está escrito na embalagem e com mais de 1 mês de validade no dia da doação.
- ② O produto está com a embalagem intacta e em bom estado.
- ③ Deve ser um produto com embalagem. Se for arroz, do ano 2024 ou 2025.

Mais informações: Instituição "Ueda Shi Shakai Fukushi Kyōgikai", telefone: 0268-27-2025

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



Aula	Local	Dia da atividade
①	Ueda Jōseki Kōen Taiiku kan	3 de Março (terça), 10 de Março (terça). Na aula de ①, deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos (com a sola limpa).
②	Ueda Jōseki Kōen Taiiku kan Jūdō jō	24 de Março (terça) . Na aula de ② trazer tapete de ioga (se tiver) ou uma toalha de banho para estender no chão.
③	Maruko Bunka Kaikan Shō Hall	3 de Março (terça)
④	Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)	17 de Março (terça) . 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 Kōminkan	10 de Março (terça), 25 de Março (quarta)
⑥	Takeshi Chiiki Sōgō Center	13 de Março (sexta), 19 de Março (quinta)

Instruções especiais:

Aula ① e aula ④ necessita trazer um sapato de sola limpa para trocar no local e fazer os exercícios.

Na aula ② trazer uma toalha de banho ou um tapete de ioga para estender no chão.

Instruções para todos:

Horário de todas as aulas: 10h30min às 11h30min.

Os exercícios de alongamento e musculação que aprender durante a aula, poderá fazer em casa também.

Trazar bebida para hidratar-se como chá e água.

Vir vestido com roupa e tênis confortável.



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



Palestra sobre História Natural- Fósseis atestam que havia mar em Ueda

自然科学講演会「上田はかつて海だったー地層と化石は物語るー」

Dia: 21 de março (sábado)

Hora: Abertura da sala 13h30min, Início da palestra: 14h

Local: Museu de Artes Santomyuze, no Sa "Tamokuteki Room.

Programação: Estudar sobre a Fossa Magna do mar que existiu em Ueda há 13 milhões de anos e sobre o fóssil de baleia que foi encontrado no Rio Urano (浦野川).



市ホームページ

Palestrante: Doutor em Ciências, Professor Suzuki (Professor da escola "Nagano Ken Komoro Kōtō Gakkō")

Número de vagas: 80 primeiros inscritos

Inscrições: a partir do dia 27 de fevereiro (sexta-feira), por telefone ou online.

Inscrição em japonês online. Após entrar no sítio online pelo QR Code ou pelo HTML abaixo, clicar em 【「自然科学講演会」に申し込む】.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/shogaku/77092.html>

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shōgai gakushū Bunkazai Ka, 0268-23-6362

Fazer os trâmites de troca de dono ou de "amassar" o carro

軽自動車などの廃車・名義変更の手続きをお忘れなく

O imposto de carros leves e de carros em geral são emitidos para serem pagos pelos donos ou usuários dos carros, de acordo com a documentação do carro (Shakenshō) do ano fiscal, de acordo com a data de 1º de abril de 2026. Se vendeu o carro ou pediu para amassar o carro, confirmar se a documentação também está em ordem. Se não estiver, para evitar receber o boleto de pagamento de imposto sobre veículos de um carro que não é nem proprietário nem usuário, efetuar os devidos trâmites necessários para a retirada do seu nome de documentos do carro até no máximo 31 de março de 2026.

Mesmo que não esteja com o carro, se o seu nome estiver na documentação do carro em 1º de Abril de 2026, o imposto será cobrado para este proprietário/usuário.

Quem necessita fazer os trâmites:

- Sem mudar o nome do proprietário, passou o carro pra frente.
- Entregou o carro para amassar sem ter feito os trâmites para se desfazer do carro

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Zeimuka, telefone: 0268-23-5169

Hemodiálise - Ajuda financeira para o trajeto até o hospital

人工透析のための通院費助成

Ajuda financeira parcial da despesa do trajeto para o hospital, para as pessoas com problemas nos rins, que necessitam fazer hemodiálise e que atendam aos requisitos abaixo:

- ① Residente na cidade e que estejam fazendo sessões de hemodiálise.
- ② A distância do trajeto de ida até a instituição médica, superior a 2 km. (ida e volta, superior a 4km)
- ③ Não tenha dívida com os tributos municipais.

Referente ao período de outubro de 2025 a março de 2026.

Solicitação: apresentar os documentos necessários até 10 de março (terça-feira) em um dos guichês de atendimento abaixo listados.

Prefeitura de Ueda setor Shōgaisha Shien Ka telefone 23-5158 (Na Prefeitura de Ueda)

Shimin Sābisu Ka de Maruko tel. 42-1118, (Na sub-prefeitura de Maruko)

Shimin Sābisu Ka de Sanada tel. 72-2203, (Na sub-prefeitura de Sanada)

Shimin Sābisu Ka de Takeshi tel. 85-2068 (Na sub-prefeitura de Takeshi)

Portador de cartão válido com foto do My Number poderá acessar o myna portal

Acessar o Myna Portal pessoal com o My Number Card com foto válido e o celular
Necessita saber a própria senha pessoal e secreta de 4 dígitos.

Para fazer alguns trâmites como declaração de renda (kakutei shinkoku) deverá saber a senha numérica de 4 dígitos e a senha alfanumérica (com números e letras) de 6 dígitos. Muitos trâmites online pedem a senha de 6 dígitos alfanumérica. Se não tem ou esqueceu a senha, poderá comparecer ao guichês de atendimento onde pegou o my number card especificamente para registrar as senhas pessoais.

Em primeiro lugar, fazer o download do aplicativo utilizando os códigos QR indicados abaixo de acordo com o tipo de celular que usa.

<https://services.digital.go.jp/mynportal-app/#ダウンロード>



Acessar o aplicativo em japonês ou em inglês.

<https://myna.go.jp>

Coloque a parte de baixo do celular sobre o cartão do my number com foto válido. Assim que a leitura for feita, será necessário digitar a senha pessoal de 4 dígitos.

Em alguns celulares, após abaixar o aplicativo do coelhinho indicado acima do Myna Portal, entrar na sua página clicando em:

“ Login to myna portal ”. Acima há outras janelas maiores e com cores mais chamativas. Não é por aí a entrada. Deslize a página um pouco para achar o Login to myna portal com uma seta apontando para a direita, em uma janela que está em cor branca e em tamanho menor, escrito “ Login to myna portal ”



A página que aparecerá no celular será igual a indicada à esquerda, contendo seus dados pessoais.

Há informações sobre o número do cartão do seguro de saúde em que está inscrito, aposentadoria, seguro-desemprego, renda no ano anterior, despesas médicas, medicamentos, etc.



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

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do Ensino Médio ou equivalente (kōtōgakkō) da Província de Nagano.

Período : ajuda referente ao período de outubro de 2025 a março de 2026.

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

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

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

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

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

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

Documentos necessários:

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



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

Como fazer a inscrição e prazo de entrega dos documentos:

enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de **2 a 17 de março de 2026**.

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

Inscrições para alugar terreno para horta caseira, até 2 de março de 2026

市民農園利用者募集

Inscrições pessoalmente no guichê ou online em japonês.

Os terrenos são alugados anualmente. Preço: 5.000 ienes (por ano)

Período de aluguel: 1 de abril de 2026 a 31 de março de 2027

Mais informações, acessar o código QR ao lado ou na homepage abaixo:



市ホームページ

Nome do terreno	Endereço	Nº de lotes
Iwakado	Kosato 1637	3
Uedahara ②	Uedahara 740	1
Kangawa	Kokubu 337	1
Shiojiri	Kamishiojiri 1537	1
Shinden	Ueda 2133	1
Suwagata ②	Suwagata 526-1	3

Manual (em japonês) com regras, modelo do contrato e mapas.
<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/67260.pdf>

Terrenos para alugar
<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/7909>

Inscrições pessoalmente no guichê da Seção Nōgyō Seisaku Ka, no prédio Minami Chōsha, 3º andar. O prédio minami é ligado por um corredor com o prédio principal da Prefeitura de Ueda.

Inscrições online em japonês: <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/nosei/3309.html>
Procurar no item “募集情報” o formulário online “市民農園 新規申込フォーム”

Em caso de muitas inscrições, será decidido por sorteio quem irá usar o terreno.

N.T.: Outras cláusulas no contrato devem ser compreendidas e cumpridas, tais como plantar no terreno e não deixar o terreno abandonado. O terreno é alugado com o objetivo de plantação, portanto se deixar o terreno em desuso, faça o cancelamento do contrato para que outra pessoa possa utilizar o terreno. Há regras para a utilização dos terrenos, como tirar o mato dentro do seu terreno e no espaço entre os terrenos vizinhos, parar o carro sem causar incômodo aos moradores da vizinhança, limpar as folhas e ramos que caem no terreno, manter bom relacionamento com quem está alugando o terreno ao lado, não investir em equipamentos caros porque o contrato é de apenas 1 ano.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Nōgyō Seisaku Ka, 0268-23-5122

Auxílio especial para famílias monoparentais “mãe/pai solteira(o)”

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)

Valor do auxílio: 10.000 ienes por criança

Público-alvo: se estiver em um dos casos abaixo descritos.

Caso ①: Recebeu a ajuda para famílias de “mãe solteira” (“jidō fuyō teate”) em dezembro de 2025.

Serão enviadas cartas para as famílias monoparentais do caso ①. Logo que a carta chegar, confirme o conteúdo escrito.

※ Há algumas famílias neste caso ① que não necessitam fazer nenhum trâmite.

Caso ②: Por motivo de ter recebida a aposentadoria pública, não recebeu o “jidō fuyō teate” em dezembro de 2025. As famílias que aparentam estar neste caso, é necessário fazer os devidos trâmites.

Prazo para solicitar a ajuda: 10 de março de 2026 (terça-feira)



市ホームページ



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Ko sodate, Ko sodachi Shien Ka, tel.: 0268-23-5106