

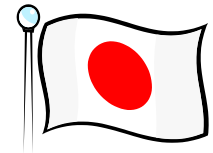
BERITA UEDA

令和7年4月号



Informasi dikota Ueda
Edisi bulanan No. 12 — Bulan April
Tahunan No. 2
Pelayanan untuk warga asing

Tel: (0268) 75-2245 (direct) atau (0268) 22-4100 ext.1324



POPULASI PENDUDUK DI KOTA UEDA

DATA PERTANGGAL 1 April 2025

| | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Warga Jepang : 146.427Org | Warga Asing : 4.693 Org |
| Kewarganegaraan China : 882 Org | Kewarganegaraan Brazil : 660Org |
| Kewarganegaraan Vietnam : 470 Org | Kewarganegaraan Indonesia : 460Org |



<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiko/jinkendanjo/92877.html>

多言語相談ワンストップセンター TAGENGO SOUDAN ONE STOP CENTER

Anda dapat berkonsultasi di One Stop Center Ueda dengan penterjemah bahasa yang tertulis dibawah ini

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Bahasa Inggris, Portugal, Spanyol | Dari jam 9:00 ~ 17:00 |
| Bahasa China | Dari jam 9:00 ~ 17:00 |
| Bahasa Indonesia | Dari jam 9:00 ~ 16:00 |

Jinken Kyosei-Ka 人権共生課
Telp ☎ 0268-75-2245
E-mail jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp

Anda dapat melihat informasi kota Ueda dalam Bahasa Indonesia di
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/97655.html>

“FOOD DRIVE”

Kami melakukan kegiatan mengumpulkan makanan yang tidak dikonsumsi dirumah dan membagikannya kepada orang yang membutuhkan makanan dan ke fasilitas kesejahteraan masyarakat.

Kami meminta kerjasamanya dalam menyediakan bahan makanan

Waktu : 3 Mei Jam 10:00 ~ 11:30

Tempat : Hitomachi genki・Kenkou Plaza Ueda

Barang yang bisa dikumpulkan

Makanan yang bisa disimpan berupa makanan kaleng, makanan retro, makanan kering, Beras, Cup Mie.

1. Tertulis masa kadaluarsanya, kadaluarsa lebih dari 1 bulan
2. Belum dibuka dan masih dalam keadaan dibungkus
3. Selain dari makanan mentah (untuk beras, yang dipanen sesudah dari tahun 2023)

Untuk informasi

Ueda-shi shakai fukushi kyogikai 上田市社会福祉協議会 ☎ 0268-27-2025



BERLARI, BERJALAN BERSAMA BESHOSSEN KE 15!! RUN AND WALK

第15回別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク

Waktu : 24 Mei Jam 9:30~16:00

- Daftar : Jam 9:30 ~
- Start : Lapangan Rumput Castel Ueda (Jam 10:00)
- Goal : Beshoosen AizomenoYu (Goal terakhir 15:30)

Acara : Running dan walking dari Castel Ueda sampai Beshoosen Eki ,dapat pula menggunakan kereta api dalam perjalanan.

Biaya : ・ Dewasa 5.000 Yen ・ Murid SMP ・ SMA 3.000 Yen ・ Murid SD 2.500 Yen

Pendaftaran : Sampai 13 Mei melalui ① atau ②

- ① Internet
 - (1) ランネット (RUNNET)
 - (2) スポーツエントリー
 - (3) イー・モシコム (e-moshicom)

② Loket (Khusus untuk warga kota)

Pendaftaran ke loket うえだミックススポーツクラブ dengan membawa uang pendaftaran

Alamat 本郷 Honggo 631-2 ☎ 0268-71-5392 Jam 9:00~17:00 pada hari kerja

Untuk Pertanyaan hubungi

・ Panitia Beshosen to hashiro (別所線と走ろう)

✉ besshosen@sports-fitness.co.jp

・ Divisi kebijakan transportasi ☎ 0268-23-5011



ランネット



スポーツエントリー



イー・モシコム

PEMBERITAHUAN

DIOPERASIKAN BUS LANGSUNG DARI UEDA KE MATSUMOTO

上田ー松本間直行バスが運行します。

Dioperasikan bus langsung yang menghubungkan Stasiun Ueda dan Stasiun Matsumoto melewati Kuil Ikushima Taroshima, dan KakeYu onsen.

Tanggal beroperasi : Sampai 29 Maret 2026 pada hari Sabtu, Minggu dan Hari libur
1 Hari 2 kali PP (total 4 jalan)

| | Tempat berangkat | Jam berangkat | |
|---------------------|--|---------------|-------|
| Tujuan ke Matsumoto | Dari Sta. Ueda Oshiroguchi (Pemberangkatan no. 1) | 8:15 | 13:15 |
| | Kuil Ikushima Taroshima (Untuk menaikn penumpang saja) | 8:30 | 13:30 |
| | KakeYu Onsen | 8:55 | 13:55 |
| | Sampai Terminal Bus Matsumoto | 9:45 | 14:45 |
| Tujuan ke Ueda | Dari Terminal Bus Matsumoto | 10:40 | 17:20 |
| | KakeYu Onsen | 11:30 | 18:10 |
| | Kuil Ikushima taroshima (Untuk menurunkan penumpang saja) | 11:55 | 18:35 |
| | Sampai Sta. Ueda Oshiroguchi | 12:10 | 18:50 |

TARIF

- Dari Sta. Ueda – Terminal Bus Matsumoto 1.500 Yen
 - Dari Ikushima Taroshima – Terminal Bus Matsumoto 1.500 Yen
 - Dari KakeYu Onsen – Terminal Bus Matsumoto 1.150 Yen
 - Dari Sta. Ueda – KakeYu Onsen 500 Yen
 - Dari KakeYu Onsen – Ikushima Taroshima 350 Yen
- ※ Untuk anak SD dan Penyandang cacat tarif 50% dari tarif standar



Home Page

DAN LAIN LAIN

Tanggal 1 dan 3 Januari 2026 Bus tidak akan berhenti di Kuil Ikushima Taroshima.
Dari Bulan Oktober 2025 ada kemungkinan tarif mengalami perubahan

観光 シティプロモーション課
Divisi Promosi Kota Pariwisata
☎ 0268-23-5408

FESTIVAL ANAK ANAK UEDA KE-54



第 54 回うえだこどもまつり～みんなにこにこ 2 5 2 5 こども万博

Waktu : 5 Mei Jam 10:00 ~ 12:00
Tempat : Castil Ueda
Acara : Disediakan bermacam macam aktivitas yang dapat dicoba dan menyenangkan
Untuk jelasnya dapat dilihat diHomePage



別所線で使える お得なマイレールチケット QR を販売中！！

Anda bisa mendapatkan マイレールチケット QR di Aplikasi kode QR 「Ticket QR」

Masa penjualan : Sampai 31 Mei
Tempat penjualan : Stasiun Ueda jalur Besho, Stasiun Shimonogo
Cara penggunaan : Menempelkan kode QR pada mesin QR pada saat naik turun dari kereta. Jika debit kurang, bayarlah dengan uang cash atau kupon Tiket QR
Pemberian diskon16%

※ Ada juga pemberian diskon untuk penyandang cacat
Tidak ada diskon untuk tiket bus circle Ueda dan pemandian air panas Aizome

Cara mengupdate Aplikasi Tiket QR

- STEP 1 Download aplikasi
- STEP 2 Masuk keAplikasi yang telah dibuka
 - ① Tekan サービス
 - ② Tekan チケット購入

Untuk detailnya lihat di Home-Page Ueda dentetsu
Ueda Dentetsu ☎ 0268-39-7117 (Jamkerja 9:00 ~ 17:00)



Homepage



PEMBERIAN BANTUAN UNTUK PEMASANGAN AC BAGI KELUARGA LANJUT USIA

Akan diberikan sebagian bantuan untuk pembelian · pemasangan AC untuk penghuni rumah lanjut usia (satu unit)

Untuk orang yang memenuhi seluruh katagori dari ① ~ ④

- ① Hanya keluarga lanjut usia yang mempunyai alamat di Kota Ueda , berusia 65 tahun lebih pada saat melakukan prosedur permohonan.
- ② Dirumah tidak dipasang AC atau tidak ada AC yang dapat dipergunakan
- ③ Seluruh anggota keluarga dibebaskan dari pembayaran pajak negara , dan tidak mempunyai tunggakan pajak kota
- ④ Bukan menjadi tanggungan dari orang yang memiliki alamat di kota Ueda

Pemberian bantuan sebanyak 1/2 dari harga unit AC (paling banyak 50.000Yen)

Pendaftaran dari 9 ~ 23 Mei

Mengisi formulir pendaftaran dan membawa keloket atau mengirimkan melalui pos (untuk mereka yang menginginkan formulir pendaftaran , akan dikirim lewat pos)

Dan Lain Lain

- Jika jumlah anggaran tidak mencukupi, maka akan dilakukan pendaftaran ulang pada periode tanggal 6 ~ 16 Juni dan 27 Juni ~ 7 Juli. Pengumumannya akan disebarakan melalui HomePage Kota.
- Jika jumlah pendaftar banyak maka akan dilaksanakan undian
- Berlaku untuk pembelian AC yang dibeli setelah tanggal penetapan pemberian bantuan. Dan ada kemungkinan dilakukan pemeriksaan kondisi pemasangan AC.



高齢者介護課 Koreisha Kaigo-Ka
☎ 0268-23-5131
〒 386-8601 (Alamat tidakperlu)

PEMBERIAN DUKUNGAN UNTUK SISWA/ YANG INGIN MENJADI PERAWAT

看護師を目指す学生を応援します

Untuk Mahasiswa/i dimasa depan 「Ingin bekerja menjadi perawat diKota Ueda 」 akan diberikan pinjaman biaya akademik

Target : Untuk mahasiswa/i yang sedang kuliah Universitas jurusan perawat (baik di dalam atau luar kota), yang bersangkutan atau yang menjadi penanggung mahasiswa/i tinggal dikota Ueda

Jml Pinjaman : Jumlah tahun 400.000 Yen (Jika bekerja dalam waktu tertentu/ ikatan dinas dilembaga medis yang ditetapkan oleh pemerintah kota , pengembalian pinjaman akan dibebaskan)

Rekrutmen : Beberapa orang

Pendaftaran : 17 April ~ 30 Mei (tgl tiba) dengan cara mengisi formulir pendaftaran dan menyertakan dokumen Home Page yang diperlukan dan mengirimkan lewat pos atau menyerahkan ke loket pendaftaran

Dan Lain Lain : Penerimaan pinjaman akan ditetapkan dengan mengecek dokumen dan wawancara
Pinjaman ini dapat digunakan bersamaan dengan beasiswa lain, konsultasilah.



地域医療政策室 (旧市立産婦人科病院内)
☎ 0268-75-5463 〒386-0022 Midorigaoka1-27-32

VAKSIN CACAR ULAR (HERPES ZOSTER) MENJADI VAKSINASI RUTIN(REGULAR)

带状疱疹ワクチンが定期予防接種になりました

Mulai bulan April Vaksin Cacar ular (Herpes Zoster) menjadi vaksinasi rutin (Regular)

Mulai tahun ini yang berusia diatas 65 tahun yang menginginkan untuk divaksin dapat melakukan vaksinansi ini.

Untuk mereka yang layak mendapatkan vaksin ini akan diberi pemberitahuan pada bulan Mei

- Kelayakan ① Pada tahun ini berusia 65 · 70 · 75 · 80 · 85 · 90 · 95 · 100
② Pada tanggal 1 April berusia dari 100 thn keatas (hanya untuk tahun ini)

健康推進課 Kenko Suisin-Ka
☎ 0268-28-7124

Apakah anda ingin menyelesaikan masalah tentang pekerjaan

Syuro Support Center menerima konsultasi mengenai hal yang bersangkutan dengan pekerjaan. Bukan hanya untuk pekerja tetapi para pengusahapun dapat berkonsultasi.

Jika anda ingin berkonsultasi, silahkan buat reservasi.

Reservasi : ☎ 0268-26-6023

Hari konsultasi: Setiap hari Kamis dan Jumat jam 9:00 ~17:00

Waktu : Sekali konsultasi 60 Menit

Tempat : Kinrosha Fukushi Center Lt. 1 (Chuo 4-9-1)



LOKET KONSULTASI GRATIS MENGENAI PEKERJAAN DAN KETENAGA KERJAAN

Chiki kouyo suisinka syuro support center
☎ 0268-26-6023 jam 9:00~17:00
Senin~Jumat

- Menu bantuan untuk yang mencari kerja
- Memberikan informasi mengenai lowongan kerja
- Mencarikan pekerjaan baru
- Membantu membuat Plan Carier
- Membantu membuat lamaran Kerja
- Wawancara
- Memberikan Advice mengenai pensiun, Keluar kerja, Uang Pensiun
- Mencari pekerjaan saat pindah

- Menu bantuan untuk pengusaha
- Peningkatan kemampuan rekrutment
- Reformasi gaya kerja

BERKUMPUL BUS DALAM KOTA~ CARA NAIK BUS DAN MERASAKAN MENJADI PENGEMUDI BUS

まちのバス大集合~バスの乗り方教室&僕も私も運転手気分

Waktu : 26・27 April
 Jam 10:30 ~15:30
 Tempat : Ario Ueda (Diluar gedung tempat event)
 Acara :

- Pameran Bus (くるっと上田丸)、昭和のボンネットバス、
- Galary Bus yang dibuat oleh Murid SMA Ueda (上田高校)
- Cara menaiki bus,mencoba cara menggunakan Tiket QR
- Pengambilan photo menggunakan topi pengemudi di kursi pengemudi, mencoba menjadi announce bus
- Mendapat hadiah dengan cara diundi

※ Ada kemungkinan acara dan bus yang dipamerkan mengalami perubahan.

交通政策課 ☎ 0268-23-5011



PERGUNAKAN WAKTU SENGGANG UNTUK RUTINITAS JALAN KAKI

マイウォーキングルーティーンですき間時間を有効活用

Walking tidak hanya pada hari libur saja, tetapi pergunakanlah waktu luang anda untuk dapat menjalankan rutinitas jalan kaki.

Contoh My Walking pada hari biasa

| Contoh | Rutinitas | Waktu jalan |
|--------|------------------------------------|-------------|
| Pagi | Membuang sampah | 2 menit |
| | Jalan kaki ke tempat kerja | 30 menit |
| | Sering bergerak, penggunaan tangga | 15 menit |
| Siang | Jalan setelah makan | 10 menit |
| | Penggunaan tangga | 2 menit |
| Sore | Pulang kerja jalan kaki | 30 menit |
| Malam | Memijat kaki | 30 menit |

MARI KITA MEMBUAT TABEL RUTINITAS

| | Rutinitas | Waktu jalan |
|-------|-----------|-------------|
| Pagi | | |
| | | |
| | | |
| Siang | | |
| | | |
| Sore | | |
| Malam | | |



**Berjalan 10 menit
 sekitar 1.000 langkah**

| Rata rata langkah/1 hari | Laki laki | Perempuan |
|--------------------------|---------------|---------------|
| Rata rata keseluruhan | 6.628 langkah | 5.659 langkah |
| Umur 20 ~ 64 tahun | 7.506 langkah | 6.494 langkah |
| Umur 65 tahun keatas | 5.329 langkah | 4.419 langkah |

JANGAN LUPA MELAKUKAN PEMANASAN TERLEBIH DAHULU SEBELUM DAN SESUDAH WALKING



Memulai walking mempunyai alasan bermacam macam. Setiap orang juga mempunyai tujuan sendiri seperti 「たのしい」「おいしい」「うれしい」. Marilah kita mencoba bepergian dengan berjalan kaki, anda mungkin dapat menemukan hal dan pertemuan baru.



Dengan pemanasan, akan membuat gerakan badan menjadi lunak. Perhatikanlah bagian2 badan yang digerakan dan tariklah nafas perlahan lahan.

MENGENAI KARTU NOMOR INDIVIDU (MY NUMBER CARD)

Kartu My Number adalah kartu Plastik dengan IC Cip tertanam dan tercantum nama, alamat, tanggal lahir, jenis kelamin, My Number (nomor individual) dan foto wajah dihalaman depan kartu. Pemegang kartu dapat memperpanjang masa kadaluarsa sampai dengan hari terakhir masa validasi kartu (Ditulis di My Number card 202●年●●月●●日まで有効).



Jika anda tidak melaksanakan prosedur perpanjangan kartu my number sebelum tanggal kadaluarsa , maka kartu tersebut akan kadaluarsa (dibatalkan) dan Jika anda memiliki stempel pribadi terdaftar (inkan touroku) maka secara otomatis akan dibatalkan juga.

Anda dapat melakukan perpanjangan MY Number seperti prosedur berikut ini

(1). Jika anda sedang melakukan pembaruan Zairyu Card

- ※ Setelah mengirimkan dokumen untuk memperbaharui Zairyu Card dikantor imigrasi, maka pihak imigrasi akan mencap di bagian belakang kartu

Bawa Zairyu Card yang telah dicap oleh imigrasi dan kartu My Number yang masih berlaku ke kantor pemerintah setempat untuk mendapatkan cap perpanjangan masa kadaluarsa My Number Card selama 60 hari .

Dan jika anda sudah mendapatkan Zairyu Card yang baru, datanglah ke kantor pemerintah setempat untuk memperbaharui masa kadaluarsa My Number Card anda .

Masa berlaku My Number Card sama dengan Masa berlaku Zairyu card

- ※ Jika anda melakukan perpanjangan Zairyu Card secara online, bawalah bukti pendaftaran online



(2). Buatlah pembaharuan Zairyu Card 3 bulan sebelum masa kadaluarsa, sehingga anda mempunyai waktu untuk masa kadaluarsa My number Card.

Jika penerimaan Zairyu Card yang baru memerlukan waktu yang lama dan masa kadaluarsa My Number card sudah dekat, datanglah ke kantor pemerintah setempat untuk melaksanakan prosedur (1).

- ※ Anda dapat datang ke Kantor pemerintah setempat loket My Number untuk dapat memperpanjang masa kadaluarsa My Number card anda.
- ※ Jika anda tidak melaksanakan prosedur perpanjangan kartu My Number sebelum tanggal kadaluarsa berakhir maka My Number Card anda akan dibatalkan.
- ※ Jika anda melaksanakan prosedur pembaharuan setelah masa kadaluarsa My Number card maka akan dikenakan biaya 1.000 yen untuk mendapatkan My number Card baru.

★ Jika anda menggabungkan Kartu My Number dengan Kartu Asuransi Kesehatan (Himozuke) maka anda dapat menggunakan kartu My Number sebagai Kartu asuransi Kesehatan .

Anda dapat melihat mengenai Kartu Nomor Individu (MY NUMBER CARD)

https://www.soumu.go.jp/main_content/000746777.pdf



生活オリエンテーション動画 VIDEO ORIENTASI KEHIDUPAN SEHARI HARI

Video orientasi kehidupan sehari hari dibuat oleh 出入国在留管理庁阿賀 untuk membantu Warga Asing yang tinggal di Jepang agar mengetahui secara mudah mengenai kehidupan sehari-hari .

Video ini diambil dari Guide Book Seikatsu・Syuro (Ketenaga kerjaan)

Video dapat di lihat di [YouTube](#) (Video untuk orientasi kehidupan sehari-hari di Jepang)



Isi dari Video mengenai

Peraturan Lalu Lintas, Peraturan dalam Kehidupan Sehari hari, Peraturan di Publik, Medis, Bencana, Keimigrasian, Sistem Asuransi Kesehatan, Sistem Pensiun Nasional, Perpajakan, Pekerjaan, Memberikan informasi mengenai Loker Konsultasi, Belajar Bahasa Jepang

Video orientasi tersedia dalam berbagai bahasa :

Bahasa Jepang, Bahasa Inggris, Bahasa China, Bahasa Korea, Bahasa Vietnam, Bahasa Nepal, **Bahasa Indonesia**, Bahasa Philipin, Bahasa Thailand, Bahasa Portugal, Bahasa Spanyol, Bahasa Kanboja, Bahasa Myanmar, Bahasa Monggol, Bahasa Ukraina, dan Bahasa Rusia





労働条件ハンドブック BUKU PANDUAN KONDISI KERJA


Anda dapat melihat buku panduan kondisi kerja dalam bahasa Indonesia di


<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudo/gyousei/kantoku/dl/040330-15.pdf>



KESEHATAN DAN OLAHRAGA 健康・スポーツ

| Nama kegiatan | Waktu | Tempat | Biaya(Yen) | Cara mendaftar |
|--|--|---|---|--|
| Hatatsu Shogai no kihon | 31 Mei Jam 13:30 ~ 15:00 (menurut urutan pendaftaran 300 org) | Maruko BunkaKaiKan Seres Hall | Gratis | Beritahu Alamat, Nama ,No. Telpn melalui Fax atau E-Mail ☎ 0268-25-2000 Fax 0268-25-2427 ✉ oasis-yuuai@ueda.ne.jp |
| Ueda Pickleball | 25 Mei Jam 9:30 ~ 16:00 (peserta 30 org) | Castel Ueda Gedung olah raga 2 (Dai 2 Taikukan) | 500 | Melalui kode QR  Uedapickleball club ☎ 080-1234-3549 ✉ info@uedapickleball.club |
| Tennis (Anak SD kelas 4 ~ Senior) | Setiap hari Jumat Jam 19:00 ~ 21:00 | Ueda Kosenjo Koen Lap. Tenis Barat | 500 / 1 Kali Ada biaya member | Telpon ke  |
| Badminton circle Untuk murid SMP | Setiap hari Senin Jam 19:00 ~ 21:00 | Gedung olah raga SMP dai-5 | 500 /kali Atau 6.000 /Tahun ※Biaya member tahunan 3000 | |
| Poppo Taiso Kyoshitsu (Usia 1.5 thn ~ 3 thn) | 20 Mei Jam 10:30 ~ 11:30 | Castel Ueda Gedung olahraga Kendo | 700 /team | Sebelum Hari Pelaksanaan sampai Jam 15:00 ke  |
| Oyako undo asobi Kyoshitsu (Nensho~Nencho) | 10 Mei Jam 10:00 ~ 11:00 | Gedung olahraga SD Kangawa | 500 /team | |
| Kids Shintai kinou koujou kyoshitsu | 17 Mei Jam 10:00 ~11:00 untuk SD kelas 1~3 Jam 11:15 ~12:15 untuk SD kelas 4~6 | Gedung Olahraga SD Kawanishi | 500 /Org | |
| Hajimete no Taikyuen kyoshitsu | Setiap hari Senin Jam 9:30 ~ 10:30 (12 Kali) | Sanada Chuo Kominkan | 10.000 | Telpon dari tanggal 23 April ke  |
| Challange Kendama · tsutsu ken | Hari Sabtu Minggu pertama Jam 10:00 ~ 11:30 (11 Kali) Mulai 17 Mei | Sanada Chuo Kominkan | 10.000 | |
| Menjahit untuk pemula | Hari Senin Minggu pertama Jam 10:00 ~ 12:00 (11 kali) Mulai 12 Mei (peserta 15 orang) | Sanada Chuo Kominkan | 11.000 | |

 Club USC ☎ 0268-26-5320 (hari kerja 10:00 ~ 16:00)

 Sanada sport Club ☎ 0268-72-2657 (14:00 ~ , Libur pada hari Selasa dan hari libur nasional)

KURSUS DAN BELAJAR 講座・教室

BELAJAR KOMPUTER UNTUK ANDA YANG SEDANG Mencari KERJA

求職中の若者のためのパソコン講座

Waktu : 12・13・14・15・16 Mei Jam 10:00 ~ 12:00
: Belajar dasar Word dan Excell (menggunakan Office2019)
Target : Usia 15 ~ 49 yang sedang mencari pekerjaan
Peserta : 6 Orang menurut pendaftaran
Biaya : 682 Yen (Biaya buku)
Pendaftaran : Melalui telpon, sampai 8 Mei
Dan Lain lain : Harus mengikuti penjelasan mengenai kursus tanggal 9 Mei Jam 10:00

若者サポートステーション・シナノ Wakamono support stasion Shinano
(Ote 2-3-4 Ote Build Lt.2) ☎ 0268-75-2383



SEKOLAH BISNIS UNTUK WANITA
女性のための創業スクール 2005

Waktu : 16・23・29 Mei, 6 Juni Jam 9:30 ~ 12:30
Tempat : + 519 worklodge (Uedashi Gijutsu Kenshu Center)
Isi : Cara menulis rencana startup bisnis, WEB Marketing, Subsidi, Pembicaraan dengan senior
Peserta : Ditempat atau Online total 25 Orang
Biaya : 1.000 Yen/ 1 kali
Pendaftaran : Melalui Home Page



上田市創業支援プラットフォーム Ueda Sogyo Shien Platform
(AREC) ✉ sogyo@arecplaza.jp

PEMERIKSAAN KESEHATAN ANAK DAN KELAS BIMBINGAN

Pemeriksaan kesehatan Anak untuk daerah Ueda dilaksanakan di Hitomachi Genki Kenko Plaza ☎ 0268-23-8244

| Untuk Penduduk wilayah Ueda | | | | |
|-----------------------------|--|--------------------------|---|-----------------------------|
| Usia | Waktu pemeriksaan | Tgl lahir | Jadwal | Lokasi |
| 7 Bulan | 13 Mei | 1 ~ 15 Oktober 2024 | Buat Reservasi dulu melalui LINE atau Web | Hitomachi Genki Kenko Plaza |
| | 29 Mei | 16 ~ 31 Oktober 2024 | | |
| 10 Bulan | Mei | 16 Juni ~ 15 Juli 2024 | Buat reservasi dulu | Di RS/Klinik yang dirujuk |
| Kelas ulang tahun | 14 Mei | 1 April ~ 15 April 2024 | Buat reservasi dulu melalui LINE atau Web | Hitomachi Genki Kenko Plaza |
| | 28 Mei | 16 April ~ 30 April 2024 | | |
| 2 Tahun (PemeriksaanGigi) | Akan diberikan pemberitahuan pada saat anak berusia sekitar 2 ~ 2thn 3 Bln | | | Di Dokter Gigi yang dirujuk |

Rumah sakit/klinik yang dirujuk untuk pemeriksaan kesehatan individu Usia 10 Bulan

- Harap membuat reservasi terlebih dahulu kepihak RS/ Klinik sebelumnya. Bila tidak dapat datang pada hari yang ditentukan, harus menghubungi kembali RS/Klinik untuk melakukan pembatalan
- Pemeriksaan medis membutuhkan waktu yang cukup lama, kemungkinan menunggu bila banyak pasien yang datang.

| Nama RS/Klinik yang dirujuk | Alamat | No. Telpn | Hari pemeriksaan |
|--------------------------------------|----------------------|-----------|---|
| Klinik Uedahara Ladies and Maternity | Uedahara 455-1 | 26-3511 | Selasa · Rabu · Jumat · Sabtu · Minggu Jam 9 pagi |
| Rumah Sakit Ueda | Chuo 1-3-3 | 22-3580 | Senin Jam 1 ~ 2 / Rabu 2:30 ~ 3:30 |
| Klinik Koda | Koasa 1833 | 38-3065 | Senin · Selasa · Rabu · Jumat Jam 2:30 ~ |
| Klinik Anak Sakura no Oka | Kojima 699-1 | 71-6171 | Selasa · Kamis · Jumat Jam 2:00 ~ 2:30 |
| Klinik anak Sasaki | Tokiwagi 5-1-19 | 27-7700 | Senin · Selasa · Rabu · Jumat Jam 2:30 ~ |
| Klinik Sugiyama | Chuo Kita 1-2-5 | 26-8200 | Senin Jam 3:00 ~ 4:00 sore |
| Klinik Interis dan anak Miyazaka | Tokida 2-5-3 | 22-0759 | Selasa · Kamis · Jumat Jam 2:00 |
| Klinik Murakami | Ote 1-2-6 | 22-3740 | Senin ~ Jumat Jam 9:00~11:30 |
| Klinik Internis Yamada | Shimonogo Otsu 351-1 | 26-8181 | Senin · Selasa · Rabu · Jumat Jam 2:30 ~ |
| Klinik Anak Yoshida | Tokiiri 1-7-97 | 24-1222 | Pendaftaran pagi sampai jam 11:00 , Sore sampai jam 5:00 (Kamis dan Jumat Libur) |

Pemeriksaan kesehatan Anak untuk daerah Maruko dan Takeshi dilaksanakan di Maruko Hoken Center

| Untuk Penduduk wilayah Maruko dan Takeshi | | | | |
|---|--|--------------------------|---|---------------------------|
| Usia | Waktu pemeriksaan | Tgl lahir | Jadwal | Lokasi |
| 4 Bulan | 5 Juni | Januari~ Februari 2025 | Jadwal akan diberitahukan melalui surat pemberitahuan | Maruko Hoken Center |
| 10 Bulan | 23 Mei | Juli 2024 | | |
| 1 tahun 6 Bulan | 15 Mei | September ~ Oktober 2023 | | |
| 3 tahun | 6 Juni | April ~ Mei 2022 | | |
| 7 bulan (bimbingan kesehatan) | 20 Mei | Oktober 2024 | Pendaftaran jam 9:30 ~ 9:40 | Maruko Hoken Center |
| Kelas Ulang tahun | 18 Juni | Mei 2024 | Pendaftaran jam 9:30 ~ 9:40 | |
| Konsultasi Kesehatan | 7 · 22 Mei | | Diperlukan reservasi | |
| 2 Tahun (PemeriksaanGigi) | Akan diberikan pemberitahuan pada saat anak berusia sekitar 2 ~ 2thn 3 Bln | | | Di Dokter Gigi yang Rujuk |

Selain hari yang ditetapkan kami juga menyediakan konsultasi individu dengan ahli kesehatan , ahli gizi dan perawat gigi. Untuk yang menginginkannya hubungi dahulu Maruko Hoken Center ☎ 0268-42-1117

Pemeriksaan Kesehatan Anak untuk daerah Sanada

| Untuk Penduduk Wilayah Sanada | | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------|---|---|
| Usia | Waktu pemeriksaan | Tgl Lahir | Jadwal | Lokasi |
| 4 Bulan | | | Diberitahukan melalui surat pemberitahuan | Kenko Plaza |
| 7 Bulan (Bimbingan kesehatan) | 13 Mei | 1 ~ 15 Oktober | Buat reservasi dahulu melalui LINE atau Web | |
| | 29 Mei | 16 ~ 31 Oktober | | |
| 10 Bulan | 23 Mei | Juni ~ Juli 2024 | Diberitahukan melalui surat pemberitahuan | Sanada Hoken Center |
| 1 Tahun 6 Bulan | 23 Mei | Agustus ~ September 2023 | | |
| 3 Tahun | 20 Juni | Maret ~ Mei 2022 | | |
| 2 Tahun (Pemeriksaan Gigi) | Akan diberikan pemberitahuan pada saat anak berusia sekitar 2 ~ 2 thn 3 bln | | | Di dokter gigi yang dirujuk oleh pemerintah |
| Konsultasi kesehatan | | 16 Mei | Tidak diperlukan reservasi | |
| Kelas ulang tahun | 27 Mei | Februari ~ mei 2024 | Tidak diperlukan reservasi | |

Anda dapat melakukan reservasi melalui Kode QR dibawah ini

Reservasi untuk Hitomachi Genki Kenko Plaza

Reservasi untuk daerah Sanada



DOKTER JAGA (TōBAN BYOUIN) BULAN MEI

Buka dari jam : 9:00~1800

| Tgl | Nama Rumah sakit | Alamat | No. Telpon | Spesialis |
|---------------|---|--------------------------------|--------------|----------------------------|
| Tgl 3 Sabtu | Ikeda Clinic | Uedahara 687 | 0268-22-5041 | Penyakit dalam |
| | Miyasaka Naika Shonika lin | Tokida 2-5-3 | 0268-22-0759 | Dokter anak |
| | Hoden shinryojo | Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4 | 0268-29-1220 | Penyakit dalam |
| | Ayumi Kanwa Care Clinic | Tokida 3-15-58 Lt.1 | 0268-71-0960 | Penyakit dalam |
| | Research Park Clinic | Shimonogo 813-46 | 0268-37-1133 | Surgeon |
| | Shimogata Seikei Geka Clinic | Yoshida (芳田)1904- | 0268-35-5252 | Ahli Tulang |
| Tgl 4 Minggu | Iijima Jibi InkoKa lin | Ote 1-1-78 | 0268-22-1270 | Dokter THT |
| | Harada Naika Clinic | Oya 513-1 | 0268-36-0520 | Penyakit dalam |
| | UedaHara Life Clinic | Uedahara 1053-1 | 0268-22-0873 | Penyakit dalam |
| | Clinic Okada | Chuo 6-10-10 | 0268-24-2662 | Penyakit dalam • Surgeon |
| | Ueda Kokubu Tonyobyoo Naika Clinic | Kokubu 1-1-1 | 0268-75-2890 | Penyakit Diabetes |
| Tgl 5 Senin | Hanazono Byouin | Chuo Nishi 1-15-25 | 0268-22-2325 | Surgeon • Ahli tulang |
| | Shioda Byouin | Nakano 29-2 | 0268-38-2221 | Penyakit dalam • Surgeon |
| | Kosato Clinic (Naika • Hifuka) | Kosato 1926-17 | 0268-28-4111 | Penyakit dalam • Kulit |
| | Muroga Shinryojo | Kamimuroga 13-5 | 0268-31-1070 | Penyakit dalam |
| Tgl 6 Selasa | Ootani Geka • Ganka | Tokida 3-2-8 | 0268-27-2220 | Surgeon • Dokter Mata |
| | Yanagisawa Byouin | Chuo Nishi 1-2-10 | 0268-22-0109 | Penyakit dalam |
| | Hashimoto lin | Maita 1 | 0268-38-2033 | Penyakit dalam |
| | Murakami lin | Oote 1-2-6 | 0268-22-3740 | Penyakit dalam |
| | Jonan lin | Gosho 373 | 0268-22-3481 | Penyakit dalam |
| | Watanabe Hifuka • Keisei Geka Clinic | Komaki 374-3 | 0268-29-1112 | Penyakit kulit |
| Tgl 11 Minggu | Yoshimatsu Seikei Geka Clinic | Ueda 1776-4 | 0268-25-2515 | Ahli Tulang |
| | Ikuta Jibi Inko Kalin | Ikuta 3752-1 | 0268-41-1187 | Dokter THT |
| | Ueda Jinzo clinic | Sumiyoshi 322 | 0268-27-2737 | Penyakit dalam • Nefrologi |
| | Aozora Clinic | Uedahara 1331 | 0268-75-1100 | Penyakit dalam • Surgeon |
| | Ueda Seikei GekaNaika (Hanya Naika) | Tokida 2-15-16 | 0268-75-7518 | Penyakit dalam |
| | Ideura Kokyuki Naika • Jibiinkoka • Shokaki Naika lin | Kosato 1499-29 | 0268-71-6078 | Penyakit dalam • THT |
| Tgl 18 Minggu | Kakeyu Byouin | Kakeyu Onsen 1308 | 0268-44-2111 | Penyakit dalam |
| | Iwasa Ganka Clinic | Tenjin 3-5-1 Ario Ueda Lt.2 | 0268-71-6405 | Dokter Mata |
| | Uedahara Ladies & Maternity Clinic | Uedahara 455-1 | 0268-26-3511 | Kebidanan • Ginekologi |
| | Koizumi Clinic | Koizumi 775-7 | 0268-81-0088 | Penyakit dalam |
| | Nisshindo lin | Chuo 3-14-20 | 0268-22-0558 | Penyakit dalam |
| | I Naika Clinic | Kosato 166-1 | 0268-21-3737 | Penyakit dalam |
| | Komatsu Nyusen Clinic | Ueda 1757-1 | 0268-75-7321 | Penyakit dalam • Surgeon |
| | Chikumasho Byouin | Chuo Higashi 4-61 | 0268-22-6611 | Phisiater |
| Tgl 25 Minggu | Saito Geka lin | Aokubo 1177 | 0268-35-0887 | Surgeon |
| | Mori RokomoClinic | Shimonogo Otsu 346-7 | 0268-38-1313 | Surgeon |
| | Imai Ganka lin | Shimonogo Otsu 346-6 | 0268-38-1700 | Dokte Mata |
| | Sumiyoshi Jibi Inko Ka lin | Sumiyoshi 626-11 | 0268-22-3387 | Dokter THT |
| | Tsunoda SanfujinKa lin | Ueda 1210-3 | 0268-27-7760 | Kebidanan • Ginekologi |
| | Ueda Byouin | Chuo 1-3-3 | 0268-22-3580 | Penyakit dalam • Surgeon |
| | Miyashita lin | Chuo Nishi 1-15-12 | 0268-22-4328 | Penyakit dalam |
| Tgl 25 Minggu | Sakura No Oka Kodomo Clinic | Kojima 699-1 | 0268-71-6171 | Dokter Anak |
| | Kangawa Clinic | Aokubo 1144-1 | 0268-34-5151 | Surgeon |
| | Akiwa Hifuka | Akiwa 310-15 | 0268-28-5177 | Dokter Kulit |
| | Asamura Jibiin Koka Clinic | Akiwa 304-5 | 0268-28-8733 | Dokter THT |

*Jadwal rumah sakit ada kemungkinan mengalami perubahan ,Telpon dahulu sebelumnya

上田市内科・小児科初期救急センター
 Alamat : Uedashi Midorigaoka 1-27-21

Waktu pemeriksaan: 20:00~22:30 (Konsultasi via telp : 19:00 ~ 23:00)

●Intenis (16 tahun keatas) ☎0268(21)2280

●Pediatri (15tahun kebawah) ☎0268(21)2233

Pemeriksaan : Setiap hari kecuali 14~16 Agustus • 30 Desember~3 Januari

