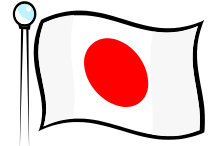


NOTÍCIAS DE UEDA 令和 8 年 5 月 号



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 324 — Maio de 2026
 Ano 28 — Tiragem: 300



Homepage da Cidade de Ueda com informações em Língua Portuguesa
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

Custo do almoço escolar para o Ano Fiscal 8

令和 8 年度 学校給食費の改定と保護者負担軽減事業を実施します

O custo de preparo das refeições das escolas primárias e secundárias tiveram um aumento respectivo de 30 ienes e de 40 anos, tendo como base o ano passado.

O valor a ser pago pelos pais de alunos das Escolas Secundárias (chūgakko) não terá aumento em relação ao ano passado, sendo o preço mensal no valor de 346 ienes.

Para os pais de alunos em Escolas Primárias (Shōgakkō), a Cidade de Ueda utilizará uma verba nacional destinada para diminuir a carga financeira das famílias e não haverá cobrança das refeições escolares dos alunos do Shōgakkō, que será gratuita no Ano Fiscal 8 (Abril de 2026 a Março de 2027).



Mais informações: Prefeitura de Ueda, seção Gakkō Hoken Kyūshoku Ka, tel. 0268-23-5173



**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.



Shiodaira, Ueda

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



長野県医療通訳コールセンター **026-235-7230**

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º ABRIL de 2026	
População total de Ueda: 150.032	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.021
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 643	No. de vietnamitas registrados em Ueda: 477
Nº. de indonesianos registrados em Ueda: 548	Nº. de chineses registrados em Ueda: 909

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

026-235-7230 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 MAIO de 2026 9h às 18h
O Hospital Maruko Chuo Byōin 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
3 Maio	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
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	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
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
4 Maio	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	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
	Hayashi Naika Clinic	Kojima 237	0268-38-0101	Medicina interna
	Kakeyu Byōin	Kakeyu 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
5 Maio	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião
	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
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
Tsunoda Sanfuijinka 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	
6 Maio	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	Nakanajo 573-1	0268-25-2500	Urologia
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião	
10 Maio	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	Nakanajo 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião	
17 Maio	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Satō Naika Onaka Clinic	Chuo 1-8-21	0268-22-2342	Gastroenterologista
	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
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgião
24 Maio	Iked 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
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
31 Maio	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	



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 Kyukyū Center ⇒ Ligar para 119

◇◇◇ **Estará aberto todos os dias de Maio 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 Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta de remédios .

子どもの受給者証	
福祉医療給付受給者証	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 種	シシツノコト上額500円
通 院	シシツノコト上額500円
医療機関	シシツノコト上額500円
訪問看護	シシツノコト上額500円
入院医療事務費	無料



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.

A partir de Abril de 2026, o calendário de exames e vacinação deixará de ser editado, tanto na versão impressa quanto na versão online.

Portanto, para saber a data e horário de cada exame do bebê, a família deve ficar atenta aos avisos que irão chegar pelo correio. Se tiver alguma dúvida, poderá entrar em contato com os Centros de Saúde de cada região da cidade.

Centro de Saúde de Ueda ☎ Tel.0268-23-8244
 Centro de Saúde de Maruko ☎ Tel. 0268-42-1117
 Centro de Saúde de Sanada ☎ Tel. 0268-72-9007
 Centro de Saúde de Takeshi ☎ Tel. 0268-85-2067



Kenkō Plaza Ueda

〒386-0012
 Ueda Shi Chūō 6-5-39



Ônibus sábado domingo e feriados entre as cidades de Ueda e Matsumoto

上田ー松本間直行バスが運行

O ônibus sai do ponto de ônibus na frente da Estação de trem de Ueda (saída Oshiroguchi) no ponto de ônibus Número 1 (ichiban noriba) ,onde há vários ônibus circulares estacionados e segue até a avenida que passa em frente da Estação de trem da Cidade de Matsumoto.



市ホームページ

Dias em que há ônibus: apenas nos Sábados, Domingos e Feriados.
 Há apenas 2 ônibus por dia, um de manhã e outro à tarde,
 Horário do período de operação dos ônibus até 28 de março de 2027.

Tabela de preços atual até Setembro de 2026.

Partida de Ueda		
Pontos de parada do ônibus	manhã	tarde
Estação de ônibus de Ueda Plataforma N.º 1 (Ichiban noriba)	8:15	13:15
Ikushima Tarushima Jinja Mae (só para subir no ônibus)	8:35	13:35
Takeyu Onsen	8:55	13:55
Chegada em Matsumoto	9:45	14:45

Partida de Matsumoto		
Pontos de parada do ônibus	manhã	tarde
Parte do Terminal de ônibus de Matsumoto	10:40	17:20
Takeyu Onsen	11:30	18:10
Ikushima Tarushima Jinja Mae (só para descer do ônibus)	11:50	18:30
Chegada em Ueda	12:10	18:50

Preço da passagem

A tarifa de ônibus poderá sofrer alteração em outubro de 2026

Ueda – Matsumoto Bus Terminal / 1,500 ienes
 Ikushima Tarushima Shrine – Matsumoto / 1,500 ienes
 Takeyu Onsen / Matsumoto Bus Terminal / 1,170 ienes

※ Alunos da escola primária e portadores de deficiência pagam metade da passagem
 Observação: No dia 1º a 3 de janeiro de 2027, o ônibus não fará a parada no ponto de ônibus do Ikushima Tarushima Shrine.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kankō City Promotion, 23-5408.

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

Serviço de Bicicletas Públicas para alugar — Um novo modo de locomoção

上田のシェアサイクル新時代

Em 2026, as bicicletas podem ser utilizadas no período de 20 de março até 30 de Novembro.

Em vários pontos da Cidade de Ueda, há bicicletas para alugar estacionadas em locais chamados de Cycle Port. São 100 bicicletas espalhadas em 32 estacionamentos fixos (Cycle Port).

As bicicletas podem ser usadas como meio de locomoção para ir ao trabalho, estudos, compras, lazer e turismo.



Os Cycle Port estão próximos a prédios públicos, estação de trem, lojas e agrupamentos de casas, Centros Comunitários, Shopping Center, Hospital Shinshū Ueda Iryō Center, parques, etc.



Um dos modos para alugar as bicicletas é fazer o download do aplicativo específico. A bicicleta poderá ser devolvida em outro Cycle Port diferente do local onde alugou a bicicleta. As bicicletas podem ser retiradas no Cycle Port do Castelo de Ueda e devolvidas no Santomyuze ou qualquer outro Cycle Port disponível.

Poderá comprar passes unitários por 1 dia por 1,650 ienes nos pontos de venda.

Veja abaixo o local e horário de venda dos passes de 1 dia.

Atenção porque poderá haver ocasiões em que mesmo no horário de vendas, não haverá atendimento no guichê de vendas.

Estação de Ueda, guichê da Linha Bessho Onsen.

Dias úteis: 7h30min às 20h

Final de semana e feriados: 8h às 18h

Estação de trem Bessho Onsen

Sábado e feriados: 9h às 16h

Centro de Turismo da Cidade de Ueda
(Ueda Shi Kankō Kaikan), no 2º andar
Venda de passes de 1 dia e empréstimo
de capacetes.

Horário de venda dos passes: 9h às 18h



Poderá ser afiliado por 1 dia, sendo que os primeiros 30 minutos de uso serão 165 ienes, aumentando 165 ienes a cada 30 minutos.

O limite máximo a ser cobrado durante o dia será no valor de 2,200 ienes.

O valor a ser pago é o valor fixo de base mais as horas utilizadas.

Se comprar o passe de 1 dia nas lojas de conveniência, o preço é de 1,430 ienes.

Atente para a segurança ao pedalar, respeitando as regras de trânsito e ao utilizar o capacete estará contribuindo para a sua própria segurança.

Além disso, esteja atento, olhando para o lado da direita, olhando para o lado da esquerda, fazendo as verificações de segurança (Kakunin).



Obedecer às regras de trânsito
Dar prioridade aos pedestres • pedalar em velocidade moderada
Utilizar o capacete
À noite, acender o farol.

As bicicletas devem prosseguir pelo lado esquerdo das vias, assim como os carros. Deverá parar nos faróis e antes das faixas de pedestres com placa de parada obrigatória de bicicletas.

Serviço telefônico de atendimento ao usuário das bicicletas públicas de Ueda.
Atendimento aos usuários das bicicletas, telefone 0268-23-7132 Horário: 9h às 18h

Instruções sobre download do aplicativo e registro de usuário

- 1) Para ser usuário mensal e utilizar o aplicativo, em primeiro lugar deverá fazer download do aplicativo, que pode ser acessado através do QR Code abaixo ou na homepage https://docomo-cycle.jp/app_tutorial

Usuário mensal necessita de um telefone celular e cartão de crédito ou um telefone celular com pagamento de contas específico.

- 2) Digitar informações para fazer o registro de usuário.

Assim que o registro for feito, poderá alugar as bicicletas diretamente no Cycle Port.

Poderá reservar um dia e horário para utilizar a bicicleta.

Se houverem bicicletas disponíveis, poderá alugar uma bicicleta sem reserva.

Preço base de 1,650 ienes mais 165 ienes para cada 30 minutos de utilização
O preço máximo a ser cobrado na taxa de utilização será de 2,200 ienes.



Promoção nos meses de abril e maio

Campanha promocional para usuários regulares da Linha de Trem Bessho Onsen

Preço base passa de 1,650 para 990 ienes.

Para quem usa o trem para Bessho Onsen diariamente para o trabalho ou escola, durante o período promocional, terá um desconto de 50% na taxa básica de uso mensal da bicicleta, que passará de 1,650 ienes para 825 ienes.



O valor total a ser pago é o valor fixo de base mais o valor de horas utilizadas.

Cuidados ao devolver a bicicleta

Deverá devolver a bicicleta no Cycle Port mais próximo

Após estacionar a bicicleta no Cycle Port, deverá manualmente fechar a chave.

Na tela da bicicleta deverá apertar 「返却」 e confirmar que o círculo brilhou na cor azul.

Além disso, confirme no aplicativo do celular a chegada de confirmação de devolução da bicicleta 「返却完了通知」

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Toshi Keikaku Ka, telefone 0268-23-5134



Promoção de passes de trem da Linha Bessho Onsen com desconto

別所線で使えるお得なマイレールチケット QR を販売中！

Local de venda: Estação de Ueda, no guichê de atendimento da Linha Bessho Onsen.

Valor do desconto: 16%

Prazo para adquirir os passes: até 31 de maio de 2026



※ Há descontos para portadores de deficiência também.

Os passes de trem tem um código QR impresso no verso.

É prático de usar, pois apenas necessita aproximar o lado do cartão onde está impresso o código QR do painel de leitura da máquina instalada dentro do trem.

Poderá efetuar a compra também online com o aplicativo "Ticket QR".

Vide abaixo os códigos QR para baixar o aplicativo.



Como adquirir os passes de trem online.

- 1) Baixar o aplicativo (fazer o download).
- 2) Abrir (ativar) o aplicativo.
- 3) Tocar em 「サービス」
- 4) Para comprar os tíquetes, clicar em チケット購入

Mais informações: Empresa Ueda Dentetsu , tel. 0268-39-7117 (segunda a sexta, 9h às 17h)

Bibliotecas Públicas de Ueda

Bibliotecas Públicas de Ueda	Telefone	Fecha nos dias
Ueda Toshokan	0268-22-0880	Segundas-feiras
Sala de leitura do Sozokan	0268-27-1758	Segundas-feiras
Ueda Joho Library	0268-29-0210	Terças-feiras
Maruko Toshokan	0268-42-2414	Segundas-feiras
Sanada Toshokan	0268-72-8080	Segundas-feiras

Nos feriados prolongados de abril e maio, uma opção barata e interessante é visitar uma Biblioteca Pública, onde poderá folhear revistas, utilizar um computador, fazer o cartão de usuário e pegar emprestado vários livros para ler em casa.

Há bibliotecas com livros não somente em japonês mas em vários idiomas, para adultos e crianças.

Além disso, há panfletos de atividades e eventos que estarão acontecendo nos vários bairros.

Nos feriados de maio há muitas opções de lazer, esportes e cultura para as crianças e os pais.

Há folhetos promocionais de atividades com fotos não apenas nas bibliotecas, mas também nos "Kōminkan" espalhados por todos os bairros da Cidade de Ueda.

Coleta de lixo durante os feriados da Golden Week

ゴールデンウィーク期間中のごみ収集・受け入れ

A coleta de lixo operará normalmente nos dias 4, 5, 6 de Maio.

Os Clean Center de Ueda e de Maruko fecham nos sábados, domingos e dias de feriado.

O Weekend Recycle no dia 2 de Maio (sábado) funcionará normalmente.

Veja o calendário de recolhimento de lixo considerado como recurso reciclável (shigen gomi) de cada Jichikai (Associação de bairro).

Distribuição de sementes de flores para fazer uma cortina verde

緑のカーテン用の種を配布

Público-alvo: moradores de Ueda

Tipos de semente: "Asagao", entre outras

Quantidade a ser distribuída: até 3 pacotinhos para cada pessoa, até acabar o estoque.

Inscrições: 30 de abril a 5 de junho de 2026

Local: guichês de atendimento na Prefeitura de Ueda (na seção Kankyō Seisaku Ka), nos Shimin Service Ka, de Maruko, Takeshi e Sanada e nos Chiiki Jichi Center de Hōden, Kawanishi e Shioda.

Observação: a entrega das sementes será feita na hora da solicitação.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kankyō Seisaku Ka, tel. 23-5120

Medir a força física para saber a idade corporal

体力測定をして自分の体力年齢を知ろう！



Data: 30 de Maio de 2026 (sábado)

Local 1: Em Ueda, no Ginásio de Esportes do Parque do Castelo de Ueda

Horário para chegar e fazer os trâmites na recepção: chegar antes de 9h30min

Horário do exame: 10h às 12h

Local 2: Em Maruko, no Ginásio de Esportes Central (Maruko Sōgō Taiikukan)

Horário para chegar e fazer os trâmites na recepção: chegar antes de 13h30min

Horário do exame: 14h às 16h (duas às quatro da tarde)

Programação: Serão efetuadas 6 medições em grupos separados por faixa de idade

Exames para todos os participantes: Força de aperto de mão, capacidade de sentar e levantar-se, flexão de tronco à frente.

Exames para participantes até 64 anos

Caminhar de lado passando por linhas laterais, salto para a frente, correr por uma linha de 20 metros em velocidades cada vez mais altas até a 2ª vez que não chegar a tempo (20m シャトルラン). N.T. Para o teste de 20m não é só correr, tem que seguir as regras para não ser "eliminada" do teste. Este teste é chamado também de Beep Test ou Bleep Test.

Exames para participantes maiores de 65 anos

Ficar em pé apoiado em uma perna (com os olhos abertos), caminhar por 10 metros em um caminho com obstáculos, caminhar por 6 minutos.

※Após as medições, um Instrutor de Exercícios Físicos e Saúde irá dar um "feedback" ou opinião sobre o resultado das medições.

※Dependendo da condição física do participante no dia da medição, algumas ou até mesmo todas as medições serão proibidas de serem efetuadas.

O que trazer: tênis com a sola limpa de uso exclusivo em ambientes internos, bebida hidratante (água, chá, etc.), toalha.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Sports Suishin Ka, tel. 0268-23-5196

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

はつらつ健康教室 haturatsu kenkō kyōshitsu



Aula	Local	Dia da atividade
①	Ueda Jōseki Kōen Taiiku kan	12 de Maio (terça), 20 de Maio (quarta). Na aula de □, deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos (com a sola limpa).
②	Ueda Jōseki Kōen Taiiku kan Jūdō jō	29 de Maio (sexta) . Na aula de ⊙ trazer tapete de ioga (se tiver) ou uma toalha de banho para estender no chão.
③	Maruko Bunka Kaikan Shō Hall	12 de Maio (terça)
④	Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)	26 de Maio (terça) 。 Na aula de ⊕ (Nagase), deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos (sola limpa).
⑤	Centro comunitário de Sanada Sanada Chūō Kōminkan	8 de Maio (sexta), 25 de Maio (segunda)
⑥	Takeshi Chiiki Sōgō Center	1 de Maio (sexta), 15 de Maio (sexta)

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.

Público-alvo: moradores de Ueda com 60 anos de idade ou mais.

Instruções para todos:

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

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

Trazer 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



Presente para bebês de 4 meses e 2 anos - Livros ilustrados infantis

絵本プレゼント事業

Para que as crianças acostumem-se a terem livros.

O 1º livro será entregue para o adulto responsável que levar o bebê para o exame de saúde de 4 meses de idade.

O 2º livro será entregue quando a criança atingir 2 anos de idade. Neste caso, serão enviadas cartas com aviso pelo correio. Após chegar o aviso, leve-o juntamente com o livro do bebê (boshi techō) a uma das bibliotecas citadas abaixo para a retirada do livro ilustrado.

As crianças nascidas em 2023 que não receberam o livro também podem entrar em contato com uma das bibliotecas abaixo.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Biblioteca de Ueda, tel. 0268-22-0880

Biblioteca de Maruko, tel. 0268-42-2414

Biblioteca de Sanada: tel. 0268-72-8080

Ajuda para compra de Geladeira Nova em lojas de Ueda

省エネ家電買換え支援補助金

Com o objetivo de alavancar o progresso em direção a uma cidade com emissão zero de carbono e para ajudar as famílias do impacto do alto custo de vida, ao jogar a geladeira usada (ano de 2015 ou mais antiga) ao comprar uma nova em uma loja na Cidade de Ueda, poderá receber uma porcentagem de auxílio na compra da geladeira.

Público-alvo: moradores com endereço registrado em Ueda e que irá comprar uma geladeira que atenda às regras abaixo e que irá usar a geladeira no endereço em que reside.

Importante! comparecer ao guichê da Prefeitura de Ueda antes de efetuar a compra para que possa efetuar a compra corretamente para que poder receber o auxílio.

Certifique-se da documentação necessária primeiro antes de comprar a geladeira nova.

Tipo de geladeira a comprar:

A geladeira deverá ser do tipo 100 % ou mais de razão de alcance no padrão de economia de uso de energia (shō ene kijyun tassei ritsu 100 % ijyō).

A geladeira deverá ser comprada depois da data de 1º de março de 2026, deverá ser nova e ser comprada em loja do Município de Ueda.

Para ter direito ao auxílio, deverá também obrigatoriamente reciclar se desfazendo da geladeira que está usando, que deverá ter sido fabricada em 2015 ou antes.

Mais informações acessando o código QR ao lado.

Período para inscrições: no máximo até 1 de Março de 2027
※Atenção: Ao ser atingido o valor máximo da verba destinada, serão encerradas as inscrições.



Seção responsável: Kankyō Seisaku Ka, tel.: 0268-71-6428

Impostos da Cidade de Ueda que vencem no mês de Maio

5月分市税などの納期限

Imposto sobre veículos: parcela única

Como o dia 31 de maio cai no domingo, o prazo fica estendido para o próximo dia útil, 1º de junho (segunda-feira)

Imposto Municipal de Saúde Kokumin Kenkō Hoken

A parcela referente a maio será incluída nos boletos de outubro, novembro e dezembro de 2026.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Shūnō Kanrika, tel. 0268-23-5117

Inscrições para novos alunos nos grupos de estudos do Plaza Yu

令和8年度 育成グループ 新規メンバー募集

Grupos com inscrições para alunos a partir de maio de 2026.

Caligrafia japonesa com pincel, arranjo de flores Ikebana, Patchwork (fazer colchas e outros objetos de retalhos de pano), cerimônia do chá, Inglês britânico (conversação e gramática), artesanato em madeira, quadros em aquarela, tai chi chuan (taikyoku ken), dança hula havaiana, ioga, atirar dardos com sopro.



Mais informações: Shimin Plaza Yū, tel. 0268-27-2988

Opção de atividades para quem está livre durante a semana

Segunda-feira Palestra em japonês

27 de abril de 2026 13h30min às 15h

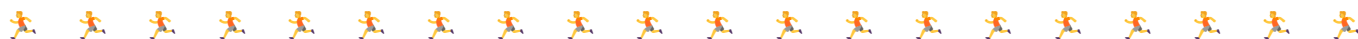
Assunto: O trabalho de um médico de árvores "jumoku i no shigoto"

Local: Chūō Kōminkan na sala Dai Kaigi Shitsu

Palestrante: Sr. Gotō (da empresa Gotō Exteriores)

Evento grátis, sem necessidade de inscrição, qualquer pessoa pode participar.

Realização do evento: Ueda Shi Ueda Chiiki Shōhisha no Kai Jimukyoku
(na Seção Shiminka) tel. 71-8051



Inscrições para as aulas de musculação e de golfe para principiantes podem ser feitas online ou diretamente na Prefeitura de Ueda Seção Sports Suishinka e também nos guichês de atendimento do Ginásio de Esportes do Parque do Castelo de Ueda, Shizen Undō Kōen, Maruko Sōgō Taiikukan ou nos escritórios de Educação de Sanada ou Takeshi, respectivamente Sanada Chiiki Kyōiku Jimusho ou Takeshi Chiiki Kyōiku Jimusho.

Sextas-feiras Aulas de musculação

Público-alvo: alunos do chūgakkō, kōkō ou adultos em geral

Horário: 10h às 11h da manhã

Período das aulas: 29 de maio a 31 de julho

Local: Ginásio de Esportes do Parque de Ueda

Na sala de Kendo "Kendō Jō"

Taxa de participação: 4,000 ienes

Número de vagas: 60

Prazo de inscrições: 20 de abril a 14 de maio



市ホームページ

Quartas-feiras Aulas de golfe para principiantes

Público-alvo: maiores de 18 anos

Horário: 10h às 12h (meio-dia)

Período das aulas: 3 de junho a 29 de julho

Local: Green Hill Kabatake

Número de vagas: 30

Taxa de participação: 4,000 ienes

Taxa de Estudo do trajeto: será cobrado à parte

Prazo de inscrições: 23 de abril a 17 de maio



Para os dois cursos, poderá fazer a inscrição também online acessando o código QR acima.

Mais informações: Na Associação "Ueda Shi Sports Kyokai Jimukyoku", tel. 0268-27-9400



Segundas-feiras Body Fitness para mulheres entre 20 e 50 anos de idade

Horário para chegar: 9h45min

Horário das aulas: 10h às 11h

Dias das aulas: 11 de Maio, 18 de Maio e 1 de Junho

Local: Kenkō Plaza 2º andar Sala "Tamokuteki Hall"

O que trazer: tênis esportivo com sola limpa para uso em ambientes exclusivamente internos, bebida para hidratar-se, toalha e se tiver o cartão de pontos "Kenko Dzukuri Challenge Point Card".

A partir deste ano, não necessita fazer inscrição.



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kenkō Suishin Ka, tel. 0268-28-7123