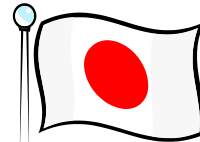


NOTÍCIAS DE UEDA 令和 8 年 9 月 号



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 328 — Setembro 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>



Cuidado com as aparições de ursos selvagens クマ出没にご注意ください

Para evitar dar de frente com um urso, evite entrar nas montanhas de manhãzinha ou pelo final da tarde, horário em que os ursos estão mais ativos, à procura de comida. Os ursos fizeram vítimas fatais no Japão nos últimos anos, principalmente entre o verão e o outono.



- 🐻 Não deixe restos de comida e verduras ao redor da sua casa.
- 🐻 Se tiver animal de estimação, guardar a ração, as conservas de vegetais, combustíveis e tintas dentro de armário trancado com cadeado, pois estes cheiros atraem os ursos.
- 🐻 Se tiver árvore frutífera ou com nozes, colher logo.
- 🐻 Deixar o terreno em volta da propriedade com o mato cortado.
- 🐻 Se achar que sua plantação vai ser atacada, instalar cerca elétrica ou outro tipo de proteção para a sua lavoura. Continua na página 8.



Serviço de intérprete médico gratuito por telefone

Para habitantes da Província de Nagano

長野県医療通訳コールセンター

Nagano Ken Iryō Tsūyaku Call Center

026-235-7230

24 horas por dia 365 dias por ano Português, Español, etc.

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

Novo horário de atendimento a partir de 1º de outubro de 2026

9h às 16h30min

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



Aulas práticas de sobrevivência após um terremoto

上田市防災訓練

Dia: 29 de Agosto de 2026 (sábado)

Aula para que a pessoa saiba agir por si própria, para aprender técnicas para se proteger em caso de perigo iminente.

Todos podem comparecer e participar ou observar as atividades, que são gratuitas.

Se vier de carro, parar nos estacionamentos apropriados disponíveis para cada local.

Locais onde haverá estandes, barracas, veículos, tendas entre outras atrações.

Nishi Shōgakkō (Em Ueda Central)	西小学校 西部
Higashi Shioda Shōgakkō (Em Shioda)	東塩田
Shiogawa Shōgakkō (Em Maruko)	塩川
Sanada Chūō Kōminkan (em Sanada)	長
Tsuijihar Training Center (em Takeshi)	武石

Como as atrações são diferentes em cada local, poderá comparecer a qualquer um deles.

Veja nas fotos abaixo, qual atividade tem interesse, sabendo as atividades de cada local.



Caminhão com sala que treme
Nishi Shogakko (Em Ueda)



caixas/ gaiolas com gatos
e outros pets (Higashi Shioda)



Câmara de fumaça inodora
(Ueda, Maruko, Sanada, Takeshi)



Veículos de resgate
Obs.※1
Nos 5 locais



Preparar comida para distribuir
Nos 5 locais



Atividades úteis em caso de
falta de água, gás, etc.
Em Ueda (Nishi Shōgakkō)
e Higashi Shioda Shōgakkō

※1: Atenção pois jipes e caminhões de cada local poderão ser diferentes dos da foto.
Os veículos estarão em todos os 5 bairros.

Um adulto sempre esteja por perto de crianças pequenas,
enquanto estiverem presentes ao local de treinamento e perto dos veículos de resgate.

N.T. : No mesmo dia, à noite, haverá em Ueda, o Hanabi Taikai (Fogos de artifício). Este ano será bem especial. Vide página 4.

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º AGOSTO de 2026	
População total de Ueda: 149.797	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.207
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 650	No. de vietnamitas registrados em Ueda: 471
Nº. de indonésios registrados em Ueda: 598	Nº. de chineses registrados em Ueda: 939

026-235-7230

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
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 SETEMBRO de 2026 9h às 18h 休日緊急医
O Hospital Maruko Chuo Byōin atende de 9h às 17h



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

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

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

Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
6 Setembro	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
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgia
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
13 Setembro	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgia
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
20 Setembro	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
	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 Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgia
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Ideura Kokyūki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
21 Setembro	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
	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
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
22 Setembro	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nishindō 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 Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
23 Setembro	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgia
	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
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
27 Setembro	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna e Cirurgia
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chuo 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



Festival de fogos de artifício em 2026 (Hanabi Taikai)



29 de Agosto (sábado) Em caso de chuva poderá ser cancelado

Início previsto: 19h às 20h30min Perto da Ponte Tokida Shinbashi na margem do Rio Chikuma

上田市内科・小児科初期救急センター

Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente, em qualquer hora do dia ou da noite uma ambulância, ligando 119 (24 horas por dia).

Emergências noturnas leves que não possam esperar até a manhã seguinte.

Febre que apareceu de repente, fortes vômitos ou diarréia , dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

19h até 23h (22h30min) ➡ Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center

(上田市内科小児科 初期救急センター)

⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika) ⇒ 15 anos ou mais, vide p.2.

Acidentes como quedas e fraturas não são tratados no Shoki Kyukyu Center ⇒ Ligar para 119

Atende todos os dias de Setembro de 2026

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

Levar o cartão de seguro de saúde (hokensho) e dinheiro da consulta.

Crianças até 15 anos, levar também a caderneta Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta de remédios.



子どもの受給者証				
印物	福祉医療費受給者証			
社会保険番号				
受給者氏名				
性別				
生年				
発付年月日	年	月	日	
入 籍	トレセフに上り上乗se000円			
退 籍	トレセフに上り上乗se000円			
非課税種別	トレセフに上り上乗se000円			
加算課税	トレセフに上り上乗se000円			
人頭均等費減額費	徴収なし			
備考				
備 考				
支 出				
支 出				

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 (diarréia), dor súbita na barriga, etc.)

Serviço apenas em japonês de aconselhamento noturno por telefone para pediatria.

Crianças antes do aniversário de 15 anos ➡ de **19h até 8h da manhã**

#8000 Tecle assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 026-235-1818

Serviço de aconselhamento par a adultos (a partir de 15 anos) ➡ #7119 ou 026-231-3021

Dias úteis: de **19h até 8h da manhã** sáb. dom. feriados: 8 da manhã até 8 da manhã seguinte

Para adultos há aconselhamento disponível em português , espanhol, inglês, chinês, coreano, etc.

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

Integrantes do Corpo de Bombeiros defendem a cidade em que vivemos

まちを守る消防団 ～私たちのまちは、私たちが守る～

O 「Shōbōdan 消防団」 é uma entidade ligada ao Corpo de Bombeiros formada por pessoas que trabalham ou moram no município de Ueda. Não são bombeiros profissionais que trabalham todos os dias na brigada do corpo de bombeiros. São pessoas com suas próprias carreiras em outras áreas de atuação ou são estudantes que frequentam as aulas normalmente , cidadãos comuns que integram a entidade.

Neste artigo, vamos explicar como funciona o "shōbōdan" .

Atualmente, há mais de 1,500 pessoas inscritas no serviço de apoio ao corpo de bombeiros de Ueda.

Eles estão distribuídos por grupos chamados de "bun dan – 分団 " e são responsáveis por uma determinada área do perímetro municipal, contribuindo para aumentar a segurança local em relação a incêndios. São funcionários de fábrica, servidores públicos, estudantes, de variados segmentos de trabalho e de idade.

O grupo tem alto conhecimento e habilidades , tendo já obtido o 1º lugar na competição de habilidades de manejo e operação equipamentos de combate a incêndio.

Os bombeiros por profissão são responsáveis por controlar incêndios, participar de ações de resgate. São profissionais cujas ações exigem resposta rápida, atuando na linha de frente no combate a desastres. Por outro lado, os integrantes do corpo de apoio dos bombeiros são líderes em questões de combate a incêndio e a desastres na comunidade em que atuam, com a importante função de garantir a segurança e tranquilidade dos moradores locais.

Atividades em que os funcionários do "shōbōdan" participam

- ☆ treinamentos de como operar a bomba de água das viaturas de combate a incêndios, como empilhar sacos de areia de contenção de água, como cozinhar em panelões, aprender técnicas de primeiros socorros, etc.
- ☆ participam de atividades de divulgação de informações para a prevenção de incêndios e de desastres causados por ventanias e chuvas, dão instrução nas associações de bairro e nas escolas de como evitar e se proteger de incêndios e desastres naturais.
- ☆ participam da manutenção e inspeção de equipamentos e materiais de combate a incêndio e na administração e armazenamento de equipamentos de combate a incêndio.
- ☆ em festivais e show de fogos de artifício, locais com grande aglomeração de pessoas, atuam na manutenção da segurança e na prevenção a incêndios.

Uma confusão muito fácil de se fazer é pensar que os membros dos "shōbōdan" são voluntários. Na realidade eles são integrantes de uma entidade pública dos municípios e seus integrantes são funcionarios públicos municipais de caráter extraordinário e não permanente, com direito à remuneração, ao recebimento de uniformes, inscrição em seguro de acidentes e dependendo da quantidade de anos em que servem ao grupo, receber a um prêmio de jubilação.



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



Aulas de alongamento e para fortalecer os músculos

para moradores de Ueda maiores de 60 anos

はつらつ健康教室 hatsuratsu kenkō kyōshitsu



Aula	Local	Dia da atividade
①	Chuo Kōminkan 3º andar Dai Kaigi Shitsu	Escolher uma das datas abaixo para participar: 7 de Setembro (segunda), 17 de Setembro (quinta), 28 de Setembro (segunda)
②	Maruko Bunka Kaikan Shō Hall	1 de Setembro (terça)
③	Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)	15 de Setembro (terça) Na aula de ③ (Nagase), deverá trazer um sapato esportivo exclusivo para uso em ambientes internos (sola limpa).
④	Centro comunitário de Sanada Sanada Chūō Kōminkan	10 de Setembro (quinta), 25 de Setembro (sexta)
⑤	Takeshi Chiiki Sōgō Center	11 de Setembro (sexta), 18 de Setembro (sexta)

Instruções especiais:

Aula ③, de Nagase, necessita trazer um tênis esportivo de sola limpa para trocar no local e fazer os exercícios.

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

Instruções para todos:

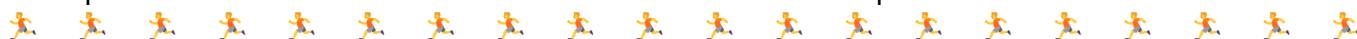
Horário de todas as aulas: 10h30min às 11h30min.
 Os exercícios de alongamento e musculação que aprender durante a aula, poderá fazer em casa também.
 Trazer bebida para hidratar-se como chá e água.
 Vir vestido com roupa que permita se movimentar com facilidade e tênis confortável.



Pii-chan

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

Participar de aulas com a marca do Pii-Chan dá direito a acumular pontos.



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 **abril até setembro** 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.

(※1 Não tem direito à ajuda 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.

(※1 Não tem direito à ajuda 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.

(※2 Se frequenta a escola Maruko Shūgakukan Kōkō, a ajuda será de 3.000 ienes por mês).

Caso B- Utiliza regularmente o transporte coletivo (**trem / ônibus**) com **distância só de ida superior a 13 km dentro da Cidade de Ueda**. Valor da ajuda mensal: 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. Para outros exemplos vide homepage.

Documentos necessários:

① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho (申請書)

formulário do pedido para a ajuda de transporte

(pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmei)

② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (同意書)

termo de concordância para a verificação da situação dos impostos

③ Apenas no caso B, será necessária também uma cópia do passe regular (teikiken) ou

se utiliza o Tíquete QR de passes regulares, peça no escritório da empresa de transporte o seguinte documento: Teikiken hakkō shōmeisho (定期券発行証明書). Se utiliza o passe Suica, imprima o Riyōshōmeisho (利用証明書) através da homepage no item Kai in menyū (会員メニュー) e entregue pessoalmente ou pelo correio

※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō ou nos kyōiku jimusho (Secretaria de Educação) ou por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kyoiku/1408.html>

página acessada em 18 de agosto de 2026 às 16h43min



市ホームページ

Como fazer a inscrição e prazo de entrega dos documentos:

Apenas no Caso B necessita entregar também o documento ③.

Todos deverão entregar os documentos ① e ② (申請書 e 同意書) no período de **1 a 17 de setembro de 2026** na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka (tel. 0268-23-5100) ou no Kyōiku Jimusho de Maruko (tel. 0268-42-3147), no Kyōiku Jimusho de Sanada (tel. 0268-72-2655) ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi (tel. 0268-85-2030) pessoalmente. Obs.: Se for enviar pelo correio, deverá enviar para o Kyōiku Sōmu Ka.

N.T.: A Secretaria de Educação e o Kyōiku Sōmu Ka estão localizados na Prefeitura de Ueda, Prédio Minami, 2º andar. Se necessitar de intérprete em português, favor telefonar antes de comparecer.

Artigo sobre saúde "Remédio para emagrecer"

健幸シリーズ その17 『やせ薬』

Orientação do médico Sr. Kaname Yoshizawa, que publica mensalmente artigos médicos na Revista Kōhō Ueda, distribuída gratuitamente nos lares das Associações de bairro ou nas bibliotecas, prefeituras, Centros comunitários do município.

Texto em tradução livre para a Língua Portuguesa

Será que realmente é necessária esta perda de peso? "Remédio emagrecedor"

Ultimamente, nas redes sociais, vem sendo espalhadas informações sobre um medicamento para diabetes que tem como efeito o emagrecimento de quem o utiliza. São feitas transações ilegais envolvendo estes medicamentos, que são utilizados pela vontade própria do usuário, sem passar por uma consulta médica, o que é um grande problema social.

Este medicamento produz o mesmo efeito que um hormônio que o intestino delgado libera após a ingestão de uma refeição, atuando na redução do apetite e no aumento da saciedade.

Dentre os medicamentos com esta mesma substância na sua formulação, há alguns que são utilizados para tratar a obesidade diagnosticada, que devem atender a certas condições rigorosas e com restrições ao período de uso. Estes remédios podem provocar disenteria, vômitos, dor abdominal, prisão de ventre, entre outros. Além disso, apesar de serem de rara ocorrência, há a possibilidade de ocorrência de efeitos adversos graves nos usuários, tais como hipoglicemia (nível de açúcar no sangue está baixo), pancreatite aguda, inflamação da vesícula biliar, entre outros.

No Japão, ao utilizar estes medicamentos de forma ilegal ou pela auto-medicação, na ocorrência de graves efeitos adversos, poderá não ser elegível a ser elegível ao uso do Sistema de Compensação por danos à Saúde Causados por Efeitos Adversos de Medicamentos.

Além disso, ao abandonar o uso do medicamento, o corpo retornará ao peso corporal que a pessoa tinha antes.

É extremamente perigoso usar estes medicamentos para um propósito outro que não seja o tratamento da diabetes ou sem receber a orientação de um médico com registro ativo no Conselho de Medicina.

O atendimento no balcão de ajuda a estrangeiros na Prefeitura de Ueda é gratuito

相談窓口の相談員は金品を要求することはありません。

Não existe nenhuma possibilidade de um funcionário que presta atendimento de tradução ou atuando como intérprete nos balcões de instituições públicas como é a prefeitura, ou algum outro centro de atendimento a estrangeiros subordinado diretamente ao Serviço de Imigração Japonesa exigir pagamento do cidadão estrangeiro ou japonês fazendo cobrança pela internet em redes sociais, enviando mensagens por e-mail ou para o celular pedindo pagamento em dinheiro ou em mercadorias pelo atendimento que é oferecido gratuitamente a todos que procuram orientações e ajuda referente a problemas ou questões familiares, de trabalho, referentes a visto ou a outros trâmites em geral. Se dinheiro for solicitado indevidamente é um caso de corrupção passiva.

Nunca pague nada que não seja imposto devido por lei a ser pago, sem antes de verificar pessoalmente diretamente no balcão em que recebeu o atendimento prestado. A pressão, a preocupação, a falta de tempo e a falta de aconselhamento com uma pessoa fidedigna contribuem para que o cidadão comum seja envolvido na rede de fraudes que permeiam todos os ramos de atividade da sociedade, com o golpista posando de funcionário da prefeitura, policial, médico, advogado, promotor público, um filho ou sobrinho passando por uma crise que necessita de dinheiro imediatamente com problema de evasão de dinheiro no trabalho, com a namorada grávida e qualquer outra história contada com a intenção de abalar o familiar ou a neste caso a própria pessoa que recebeu serviço público, em um cenário construído artificialmente tentando imergir o alvo e fazer com que ele envie dinheiro pelo banco ou o golpista vai até mesmo na porta de casa dele para receber o dinheiro disfarçado de chefe do filho, advogado do filho, amigo do filho, policial ou qualquer outro papel que encenem. Estes são casos de estelionato.

Consulta sobre saúde e/ou finanças

くらしと健康の相談会

Dia: 4, 11, 18, 25 de Setembro (sexta-feira)
Horários: 9h30min, 10h30min, 13h30min, 14h30min
60 minutos de consulta

Profissionais com quem poderá se consultar: advogados e/ou enfermeiras

Assuntos: perda de emprego, falência, dívidas, problemas pessoais, insônia, falta de ânimo, saúde está abalada, entre outros casos de preocupação com a saúde.

Inscrições: por telefone, até 3 dias antes do dia da consulta

Mais informações e inscrições: pelo telefone 0268-25-7149

Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenkō Dzukuri Shien Ka

Escritório de Saúde e Assistência Social em Ueda (dentro do prédio do Ueda Gōdō Chōsha)

Em colaboração com a Seção de Saúde do Município de Ueda (Kenkō Suishin Ka)

Aulas de Dança de Salão (11 aulas)

初級社交ダンス教室

Dias: quartas-feiras à noite Horário: 19h às 20h30min

Local: Jōnan Kōminkan (Ueda-Shi, Nakanojō 460)

(Perto da Escola Primária Minami Shōgakkō)

Dia da 1ª aula: 9 de setembro de 2026 (quarta-feira)

Número de aulas: total de 11 aulas

Taxa de participação: 3,000 ienes (incluindo também o seguro)

Prazo para inscrições: até o dia 5 de Setembro (sábado)

Telefone para inscrição: 090-3064-5982 (com Yamazaki-San)

Linguagem dos Sinais (conscientização e divulgação)

Iluminação do portão do Parque do Castelo de Ueda na cor azul

手話言語啓発 ブルーライトアップ

Período: 1º a 15 de Setembro de 2026

Horário: desde o anoitecer até 22h

Local: Portão principal da entrada no Parque de Ueda

Ueda Jō Higashi Koguchi Yagura Mon

上田城	東	虎口	櫓	門
Castelo	leste	entrada	torre	portão
de Ueda		do castelo		

O mês de Setembro comemora a comunicação pelas mãos e sinais como uma Língua assim como os demais idiomas. O dia 23 de Setembro é o dia do "Shuwa" linguagem por sinais em japonês e também é o dia internacional da Linguagem de Sinais. Para divulgar a importância da Linguagem de Sinais, o portão do castelo de Ueda será iluminado na cor azul.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shōgaisha Shien Ka, tel. 23-5158

Setembro é o mês de conscientização sobre "Demências"

9月は認知症月間です

Ueda é um município que tem como uma de suas metas que todos vivam juntos, incluindo os pacientes com demência (ninchishō).

Adquirir conhecimentos, entender apropriadamente e preparar-se, pois a demência está entre nós, podendo acometer a qualquer pessoa.

Palestra sobre Demências

Entrada gratuita Não necessita fazer inscrição

Dia: 6 de Setembro (domingo)

Horário: chegar ao local entre 12h45min e 13h20min

Início da Palestra: 13h30min

Local: Ueda Bunka Kaikan Dai Hall

Endereço: Ueda-Shi, Zaimikuchō 1-2-3

1ª parte: Prevenção e novos tratamentos das demências

Palestrante: médico diretor da Clínica Miyashita Iin, Dr. Miyashita

2ª parte: Todos juntos vamos "cognisize" (uma palavra formada por "cognition" e "exercise")

Palestrante: fisioterapeuta com especialização em Demências

Público-alvo: moradores ou trabalhadores do município de Ueda

Número de vagas: 500 pessoas

Exposição de painéis e de panfletos

Local: Prefeitura de Ueda, 1º andar, no saguão Ôte Lounge

Período: 14 de Setembro a 16 de Outubro

Horário: 8h30min às 17h15min



Para saber a programação completa sobre o mês de conscientização sobre demências, acessar a homepage através do QR Code acima.

Curso de 2 dias Word para principiantes (em japonês)

Word 初心者講座 2日間

Para quem sabe utilizar teclado em japonês e quer aprender sobre o aplicativo de texto Word, as inscrições estão abertas até 30 de agosto (domingo) pela homepage do i Plaza Ueda, acessando através do código QR abaixo. Poderá ver os outros cursos disponíveis também.

Dias: 11 e 18 de Setembro (sexta-feira) Horário: 13h30min às 16h

Conteúdo do curso:

desde o básico até a composição de uma carta formal de negócios.

Confecção de um texto com a inclusão de tabelas e ilustrações.

Público-alvo: quem já sabe digitar as sílabas no teclado japonês.

Número de vagas: 16 alunos Se mais de 16 pessoas se inscreverem, será realizado um sorteio.

Taxa de participação: 4,810 ienes (preço incluindo o material didático).

Inscrições: até 30 de agosto (domingo), acessando o formulário de inscrição pela homepage.

Ao preencher o formulário será necessário um e-mail e o número de telefone do aluno.



Continuação do artigo da capa ⇒ Precauções contra ursos.

Para não dar de cara com um urso!

Se for entrar em uma montanha para caminhada, ir em grupo, quanto mais numeroso o grupo, melhor, carregando sinos que façam barulho enquanto você caminha, rádio ligado ou outro objeto que emita sons, para sinalizar ao urso que vocês estão por perto.



Tente ao máximo não se aproximar das montanhas de manhãzinha ou ao entardecer, pois estes são os horários do dia em que os ursos estão mais ativos.

Se vir um urso à sua frente!

Não vire as costas para o urso, mantenha a calma e afaste-se deste local.

Uma urso criando filhotes é extremamente agressiva. Nunca chegue perto dos filhotes.

Se tiver sua lavoura atacada por um urso ou se avistar um urso, poderá telefonar para um dos números abaixo, comunicando o dia e o horário, o local e as condições do local na hora do avistamento.

Prefeitura de Ueda, Shinrin Seibi Ka, 0268-23-5124

Maruko Sangyō Kankō Ka, 0268-42-1037

Sanada Sangyō Kankō Ka, 0268-72-4330

Takeshi Sangyō Kankō Ka, 0268-85-2828



Página na internet com mapa e tabela de locais onde foram avistados ursos (código QR).



Impostos da Cidade de Ueda que vencem no mês de Setembro

9月分市税などの納期限

São os novos impostos do ano fiscal Reiwa 8 calculados com base na renda anual desde 1º de janeiro até 31 de dezembro de 2025.

Imposto Municipal e do meio ambiente: 3ª parcela

Imposto Municipal de Saúde: 3ª parcela

Seguro Municipal de Saúde para idosos: 3ª parcela

Seguro de Cuidados (para maiores de 65 anos): 3ª parcela

Quanto aos impostos de Setembro de 2026, a data de vencimento para o pagamento cai no dia 30 de Setembro de 2026.

Para evitar esquecer o pagamento poderá solicitar o débito-automático na sua conta bancária.

Quem tiver interesse em utilizar este serviço, comparecer ao guichê de atendimento do Departamento Shuno Kanrika, que fica no 2º andar da Prefeitura de Ueda.

Se mudou de endereço, ficar atento pois poderá ficar sem receber os boletos pelo correio. Se for necessário, comparecer a uma agência dos correios portando o Zairyu Card já com o endereço atual escrito no Zairyu Card para poder receber cartas da Prefeitura de Ueda em seu novo endereço.

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



A partir de Outubro de 2026, a Prefeitura de Ueda atenderá de 9h às 16h30min.