ポルトガル語

NOTÍCIAS DE UEDA 令和 8 年 11 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 330 — Novembro 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

Inscrições abertas para moradias municipais
市営住宅 11 月期入居者募集

ホームページ

Inscrições: **9 a 13 de Novembro** de 2026 Horário: 8h30min às 17h15min
Chikuma Chō (千曲町) Uchibori（内堀） Nakamaruko (中丸子)
※Poderá haver mudanças nos condomínios com vagas. Acessar a homepage para obter informações atualizadas.
Dia do sorteio: 25 de novembro (quarta-feira), no 2º andar do Ueda Kanri Center.
Não é necessário comparecer no dia do sorteio, mas se sobrar alguma moradia, os presentes poderão participar do sorteio desta moradia.

Para saber os condomínios para inscrição do governo do estado, acessar a página abaixo:

https://www.nagano-jkk.jp/docs/kouei/pdf/20261016k-ueda.pdf

Mais informações: Nagano Ken Jūtaku Kyōkyū Kōsha, Ueda Kanri Center, tel. 0268-29-7010

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 （無料）
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 de 1º de outubro de 2026
9h às 16h30min

Português, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 16h30min
Chinês: de segunda a sexta, 9h às 16h30min
Indonésio: segunda a sexta-feira: de 9 às 16h

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º OUTUBRO de 2026	
População total de Ueda: 149.709	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 5.214
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 640	No. de vietnamitas registrados em Ueda: 484
Nº. de indonesianos registrados em Ueda: 596	Nº. de chineses registrados em Ueda: 932

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



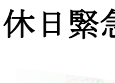
Corpo de bombeiros de Tohoku
0268-36-0119
Perto do Bairro Kosato



Corpo de bombeiros de Nanbu
0268-38-0119
Perto do Bairro Uedahara



Médicos de Plantão Domingo e feriados NOVEMBRO 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 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 Novembro	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Hayashi Naika Clinic	Kojima 237	0268-38-0101	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	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
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka Iin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
3 Novembro	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō Iin	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	Mastología
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Saitō Geka Iin	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 Iin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfuijnka Iin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
8 Novembro	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita Iin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	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
	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
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Cirurgião
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
15 Novembro	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Kawanishi Iin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika Iin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka・Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda Iin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	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	Cirurgião
22 Novembro	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika Iin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Satō Naika Onaka Clinic	Chuo 1-8-21	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Medicina Interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Iijima Jibi inkō ka Iin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Maruko Chūō Byōin ※ Horário de 9h às 17h	Nakamaruko 1771-1	0268-42-1111	Cirurgião
23 Novembro	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika Iin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Jōnan Iin	Gosho 373	0268-22-3481	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
29 Novembro	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
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista



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 diarréia , 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 Kyukyu Center ⇒ Ligar para 119

◇◇◇ **Atende todos os dias de Novembro 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 Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta de remédios .



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

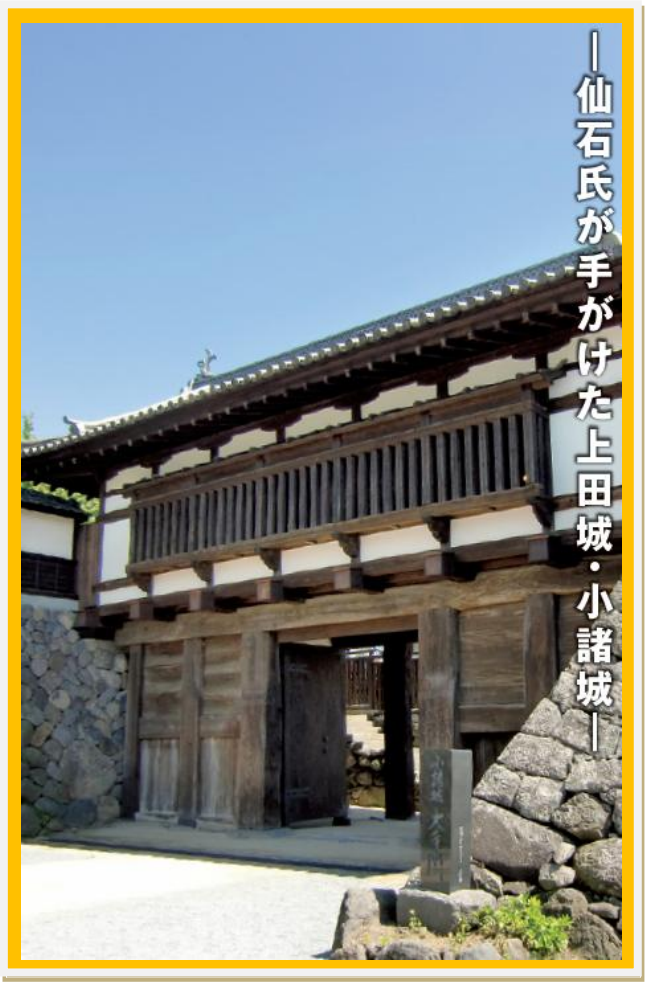
Serviço de aconselhamento par a adultos (a partir de 15 anos) ➡ #7119 ou 026-231-3021
Dias úteis: de **19h até 8h da manhã** sáb. dom. feriados: 8 da manhã até 8 da manhã seguinte
Para adultos há aconselhamento disponível em português , espanhol, inglês, chinês, coreano, etc.

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda **400 anos do Castelo de Ueda**

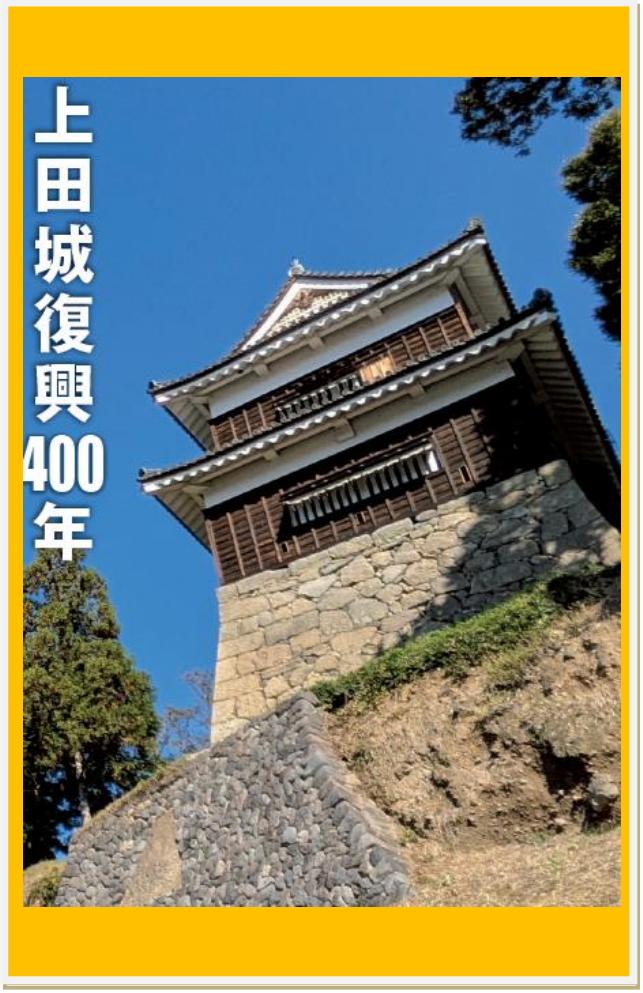
Qual foi a contribuição dos Samurais Sengoku nos Castelos de Ueda e de Komoro

上田城復興 400 年―仙石氏が手がけた上田城・小諸城

Sengoku Hidehisa fez uma grande reformulação no Castelo de Komoro, em 1590.
(viveu de 1552 a 1614)



Sengoku Tadamasa inicia a reconstrução do Castelo de Ueda em 1626
(viveu de 1578 a 1628)



1590 Sengoku Hidehisa, pelo seu empenho na batalha para a tomada do Castelo de Odawara, recebeu como recompensa a posse do feudo de Komoro, com a produção de arroz de 50,000 ¨Go Man Goku¨. Começa a fazer uma reforma de grande proporções no Castelo de Komoro
1600 Hidehisa, após a Batalha de Sekigahara, participa da operação de colocar por terra o Castelo de Ueda (demolição)
1614 Ano da morte de Sengoku Hidehisa
1622 O filho de Sengoku Hidehisa, Sengoku Tadamasa foi transferido do feudo de Komoro para o feudo de Ueda
1626 Tadamasa começa a reconstrução do Castelo de Ueda
1628 Com a morte de Tadamasa, é interrompida a reconstrução do Castelo de Ueda.

A distribuição das 3 principais construções nos Castelos de Komoro e de Ueda eram diferentes como indicam os dois mapas abaixo, respectivamente.





Exames para bebês de 4 meses a 3 anos de idade　乳幼児健診

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

Portanto, para saber a data e horário de cada exame do bebê, a família dever 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	Ueda Jōseki Kōen Taiiku kan	10 de Novembro (terça), 18 de Novembro (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	27 de Novembro (sexta) . Na aula de ② trazer tapete de ioga (se tiver) ou uma toalha de banho para estender no chão.
③	ASPINA Bunka Hall na sala Shō Hall (Antigo Maruko Bunka Kaikan)	10 de Novembro (terça)
④	Centro comunitário de Nagase (Nagase Shimin Center)	24 de Novembro (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 Novembro (terça), 25 de Novembro (quarta)
⑥	Takeshi Chiiki Sōgō Center	6 de Novembro (sexta), 20 de Novembro (sexta)

Instruções:
Nas aulas ① e ④ , necessita trazer um tênis esportivo de sola limpa para trocar no local .
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 que permita se movimentar com facilidade e tênis confortável.

Pii-chan

Mais informações e inscrições: Prefeitura de Ueda, Seção Kōreisha Kaigo Ka, ☎23・5140
Participar de aulas com a marca do Pii-Chan dá direito a acumular pontos.

Festa para os estrangeiros de Ueda

うえだ多文化交流フェスタ **2026**



Data: 25 de Outubro de 2026 (domingo)　Horário: 10h às 13h
Local: Chuo Kouminkan
Endereço: 〒386-0014 Ueda-Shi Zaimokucho 1-2-3
(Telefone para colocar no navegador do carro 0268-22-0760)

Sala de exposições 1º andar,
Sala de Eventos 3º andar (Dai Kaigi Shitsu)

Programação: estandes de vários países do mundo.
Barracas com pratos de culinária internacional,
que poderão ser degustados.

Dança e música no palco do 3º andar.



Mais informações: Ueda Shi Tabunka Kyōsei Suishin Kyōkai (AMU) ☎0268-25・2631
Prefeitura de Ueda, Seção Jinken Kyōsei Ka, ☎0268-75・2245

Aula para experimentar aprender o instrumento musical Taikô

太鼓教室体験会

Dia: 29 de novembro (domingo)
Alunos do koko e adultos
Horário: 9h às 12h

Crianças até chugakko
13h às 15h

Local: Kangawa Kominkan Renshu Shitsu
Centro Comunitário de Kangawa, na sala de treino
Valor: 500 ienes por pessoa

Inscrições: a partir de 20 de outubro (terça-feira) até 25 de novembro, pelo telefone.
Mais informações e inscrições: Club USC 0268- 26-5320 (dias úteis 10h às 16h)

Impostos da Cidade de Ueda que vencem no mês de Novembro

11 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:	5ª parcela
Imposto Municipal de Saúde:	5ª parcela
Seguro Municipal de Saúde para idosos.	5ª parcela
Seguro de Cuidados (para maiores de 65 anos):	5ª parcela

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

.

Para evitar esquecer o pagamento poderá solicitar o débito-automático na sua conta bancária.
Quem tiver interesse em utilizar este seviço, comparecer ao guichê de atendimento do Departamento Shuno Kanrika, que fica no 2º andar da Prefeitura de Ueda.

Se saiu de Ueda e mudou de endereço várias vezes em outra cidades, ficar atento pois poderá ficar sem receber os boletos pelo correio. Se for necessário, comparecer a uma agência dos correios com o Zairyu Card já com o endereço atual escrito para poder receber cartas redirecionadas ao seu novo endereço.

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

Aulas para famílias de uma pessoa que não sai de casa

ひきこもり家族教室

Dia: 5 de Novembro (quinta-feira)
Horário para recepção: 14h
Início da aula: 14h15min
Término da aula: 16h30min
Local: Hito Machi Genki Kenko Plaza
Assunto: Aprender primeiro para depois poder ajudar

～O primeiro passo para compeender os transtornos mentais e as características do desenvolvimento～

Palestrante: Sr. Fuke, médico e diretor da Clínica Médica de Apoio Mental Kawanakajima F

Público-alvo: morar em Ueda e está querendo entender sobre alunos que desistem de ir à escola ou quem tem dificuldade para sair de casa ou do quarto.

Inscrições: até 30 de outubro de 2027 (sexta-feira), pelo telefone ou online.

Mais informações e inscrições: Prefeitura de Ueda , Seção Kenko Suishin Ka, tel. 0268-23-8244
Ou acessanddo o código QR abaixo.

市ホームページ
ID:83219

Charada sobre papeis recicláveis

チャレンジ！雑がみさまクイズ

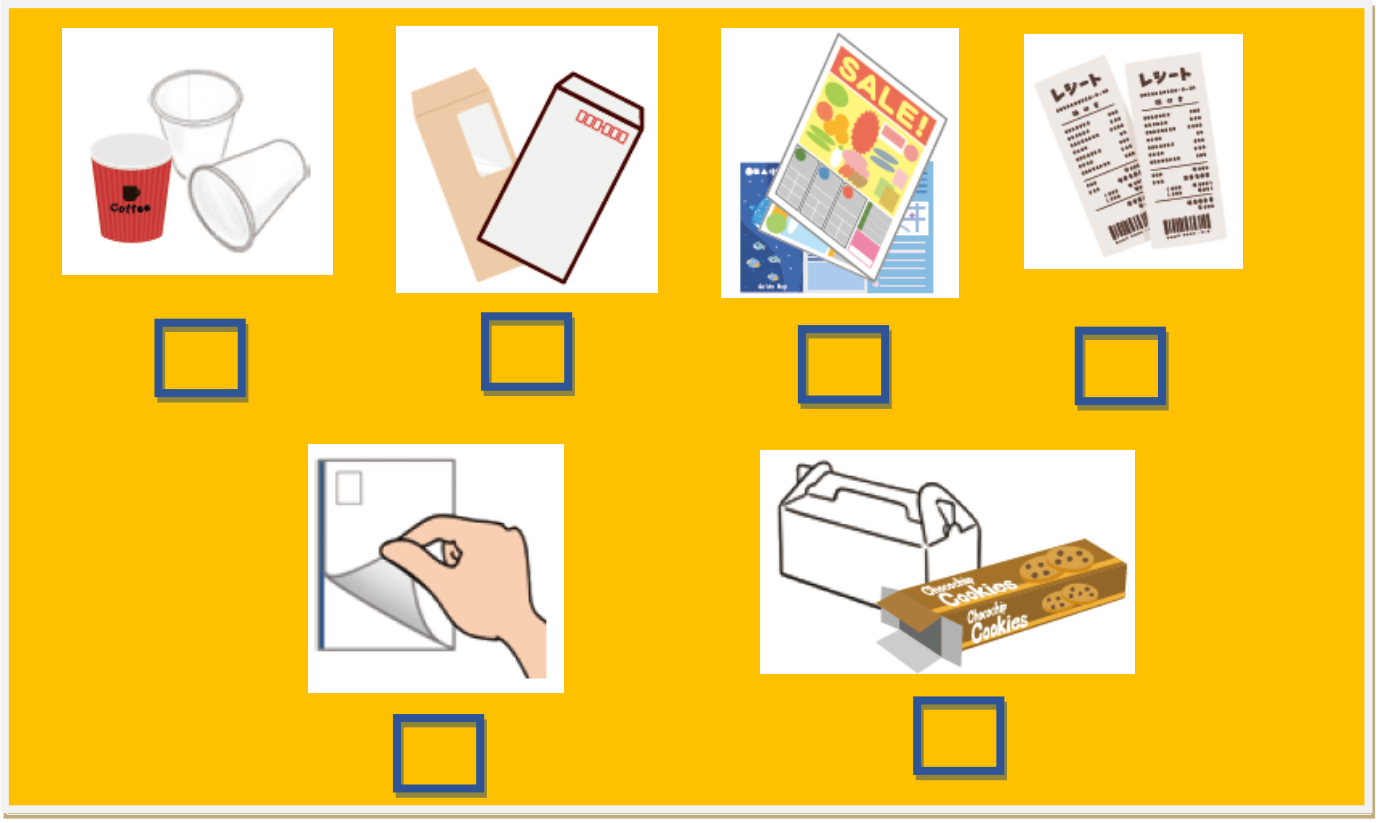
Charada　Este papel é para reciclar?　Ou é para jogar no saco de lixo azul?
É ZATSUGAMI?　Ou é MOYASERU GOMI ?

ZATSUGAMI são diversos tipos de papeis que podem ser acumulados dentro de uma sacola de papel e levadas ao Weekend Recycle, no 1º, 2º , 3º ,4º sábado de 10h às 12h, sempre mudando de supermercado a cada semana, mas sempre fixo na ordem do calendário.

Descubra qual supermercado fica mais perto da sua casa e em qual sábado da semana que ele recebe materiais recicláveis.

Dias e locais do weekend recycle
https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/85876.pdf

Marcar com um círculo ○ no quadradinho que você acha que pode reciclar.
Marcar com um xis X no quadradinho que você acha que não serve para reciclar.





As imagens se referem aos seguintes objetos

1) copos de papel
2) envelopes de cartas
3) panfletos promocionais
4) recibos de caixa de supemercado ou lojas
5) carta tipo cartão postal que está colada uma página na outra e precisa ser aberta
6) caixas de bolos de confeitaria, bolachas industrializadas

A resposta está na próxima página

Resposta da charada sobre papeis recicláveis.

◎ Para reciclar (Zatsu gami)

- Caixas de bolos de confeitaria
- Caixas de bolachas
- Folhas de calendário
- Papel de presente
- Envelopes
- Boletim informativo
- Caixa de lenço de papel (tissue)
- Panfletos
- Papel para anotar recado
- Pasta de arquivo feita de papel

✖ Não servem para reciclagem

- Copos descartáveis com reforço à prova de água
- Papeis com cheiro (caixas de sabão em pó, caixas de incenso, etc.)
- Cartão postal adesivo (aqueles hagaki em que as folhas vêm coladas e precisam ser abertas para poder ser lido o conteúdo)
- Papeis que passaram por fragmentadora de papel
- Recibos de supermercado
- Papel com um lado prateado, folheado com alumínio

A Saúde Bucal influencia a saúde do corpo em geral

Ao se aproximar da 3ª idade, além das cáries, outros problemas costumam aparecer, como dificuldade para mastigação e esgasgar ao comer.

São sintomas de está ocorrendo a fragilidade oral. Se a visita anual ao dentista for negligenciada, a tendência é o agravamento e mais fragilidade dos dentes. Se está há anos sem ir ao dentista, está na hora de ir. E depois, fazer visitas de rotina a cada 3, 4 ou 6 meses, dependendo da orientação médica ou da sua disponibilidade.

Checklist de sintomas associados à fragilidade oral (das gengivas, dos dentes).

- ☐ Dificuldade para tomar comprimidos
- ☐ Cai a comida da boca
- ☐ Está mais difícil comer alimentos como maçã, carne, pão rústico
- ☐ Engasga com suco ou com sopa
- ☐ Dificuldade para conversar
- ☐ Sobra um pouco de resto de comida na boca após a refeição
- ☐ A boca fica seca
- ☐ A articulação para conversar está mais difícil
- ☐ Demora mais tempo para comer cada refeição
- ☐ Aumentou o número de alimentos e comidas que não consegue mais comer

市ホームページ
ID:82577

Há um treino diário que pode ser feito para melhorar a condição dos músculos envolvidos na mastigação e para evitar engasgar.

1) Após escovar os dentes, fazer bochecho de cima para baixo e da esquerda para a direita.
2) Fazer gargarejo com um pouco de água. Começar com uma colher de sopa de água, **tomando muito cuidado com engasgo ou aspiração (broncoaspiração).**
Pessoas que completam **20**, **30**, **40**, **50**, **60**, **70** anos entre abril de 2026 e março de 2027, podem fazer um exame dental gratuito até 28 de fevereiro de 2028 nas clínicas credenciadas para fazer este exame. Acessar QR Code acima para obter mais informações.

44º Ueda Sanada Matsuri
20º Castelo de Ueda Festival das Folhas de Outono

Data: 1º de Novembro (Domingo)
Horário: 11h às 16h
Local: avenidas centrais de Ueda



Programação:

Cerimônia de abertura, desfile de carro alegórico, dança tradicional, taikô, desfile de samurais

Gramado do Parque do Castelo de Ueda (Shibafu
Encenação de Batalhão de Samurais

Data: 7 e 8 de Novembro de 2026
Horário: 10h às 16h
Local: Gramado do Parque do Castelo de Ueda (Shibafu Hiroba)

Programação: Apresentação de atores fantasiados de samurais e outros personagens
Barracas com comes e bebes
Degustação e venda de vinhos (para maiores de 20 anos e que estão a pé ou utilizam transporte público)





30º Festival de Cinema de Ueda





Local: Ueda Eigeki (Chuo 2-12-30)

Data: 21 de Novembro de 2026
Sábado
Horário dos filmes: 9h30min
11h25min
14h15min

Data: 22 de Novembro de 2026
Domingo
Horário dos filmes: 9h30min
12h25min
15h10min

Preço do tíquete por filme: 1,200 ienes
No **domingo** a premiação do filme independente 17h35min é gratuita (60 min)
Logo em seguida haverá a exibição gratuita do filme independente premiado 18h40min
(sem horário fixo de término)

映画祭
ホームページ

Acesso pelo QR Code acima para ver panfleto do evento com fotos, horários e apresentação de cada filme.

Seguro para renda com agricultura — Teria interesse em inscrever-se ?
農業経営収入保険に加入しませんか

É um seguro para quando a renda obtida com a produção agrícola diminui por causa de motivos que não podem ser previstos, tais como desastres naturais, queda do valor do produto, doenças, acidentes que causaram machucados, etc.
Quando comparando com a renda anual tomada como referência, a renda anual obtida pela venda dos produtos cai mais do que 90%, esta diferença de 90% é compensada.
Esta é uma oportunidade para estabilizar a administração agrícola, fazendo a sua inscrição.

Público alvo: agricultores que fazem a declaração de renda com o formulário azul de declaração (Ao Shinkoku)
Período de cobertura do seguro: Até 31 de Dezembro do Ano Reiwa 9 (2027)

Prazo para entrar em contato e fazer a inscrição: 25 de Dezembro de 2026
Mais informações: NOSAI Nagano Josho Shisho, tel. 0268-35-3333



ホームページ

Data: 27 de Nov (Sexta-feira) 28 de Nov (Sábado)
Local: Museu Santomyuze (ao lado do prédio da Polícia de Ueda)

Evento para adultos e crianças.
Mais de 80 empresas participando com estandes, barracas, competição de robô, show de Ciência, seminários, uma ¨feirinha¨ montada no gramado, brincadeiras e muitos eventos preparados para os visitantes.

Evento gratuito e sem necessidade de inscrição para visitação.


Foto de 2025



Para quem se interessa por tecnologia, uma oportunidade para saber o que as empresas da região estão pesquisando e produzindo.

Há várias atividades em que os visitantes poderão participar ativamente.

Trailers de comes e bebes também estarão presentes com uma variedade de produtos para atender a todos os gostos.

Mais informações: Camâra de Indústria e Comércio de Ueda Tel: 0268-22-4500