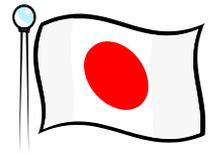


# NOTÍCIAS DE UEDA 平成 30 年 8 月 1 日号



Informativo da Prefeitura de Ueda  
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros  
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1308  
Edição número 231 — Agosto de 2018  
Ano 20 — Tiragem: 450



## Consulado Itinerante do Brasil em Ueda 2018

**Dia:** 4 de agosto (sábado)

**Lodal:** Uenogaoka Kōminkan (上野が丘公民館)

**Endereço:** Sumiyoshi 378-1 (ao lado do supermercado JA, perto da entrada da IC Ueda Sugadaira da Rodovia expressa)

**Atenção:** "o atendimento será realizado somente para aqueles que estiverem com senha".

Horário para entrega das senhas para atendimento será de 9h às 13h

Verifique na homepage abaixo para obter mais informações.

[http://cgtoquio.itamaraty.gov.br/pt-br/consulado\\_itinerante\\_em\\_ueda\\_-\\_informacoes\\_sobre\\_atendimento.xml](http://cgtoquio.itamaraty.gov.br/pt-br/consulado_itinerante_em_ueda_-_informacoes_sobre_atendimento.xml)

De acordo com informações da homepage do Consulado do Brasil em Tóquio acessada em 30 de julho de 2018, 17h15min



**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.



Para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda

[www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html](http://www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html)



Atendimento com tradutor e intérprete na Prefeitura de Ueda  
Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka)

Em português: segunda a sexta de 8h30min às 17h15min, com Marisol H. B.Garcia  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 16h, com Li Xuejing

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º de julho de 2018	
População total de Ueda: 158.282	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.908
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 744	No. de peruanos registrados em Ueda: 185
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 122	Nº. de chineses registrados em Ueda: 926

**Inscrições para casas públicas das Cidades de Ueda e Tōmi → página 2**

# Inscrições para casas públicas das Cidades de Ueda e Tōmi

Ken'ei jūtaku nyūkyōsha tōitsu boshū (県営住宅入居者統一募集)

Dia para visitação à moradia: 20 de agosto (segunda-feira)

## Período para inscrições: 21 a 30(quinta-feira) de AGOSTO

Horário das inscrições: 8h30min às 17h15min

Local das inscrições: No escritório do andar térreo do prédio sul do Ueda Gōdō Chōsha (Ken Jūtaku kyōkyū kōsha Ueda Kanri Center-県住宅供給公社上田管理センター)

Endereço do local para inscrições: Ueda-shi Zaimokuchō 1-2-6

Dia do sorteio: dia 12 de setembro (quarta-feira), 13h30min

Local do sorteio: Ueda Gōdō Chōsha Minami Tō 2 kai  
(no 2º andar do mesmo prédio onde são feitas as inscrições).

Informações sobre as habitações disponíveis e respectivos bairros a partir do dia 10 de agosto (sexta-feira).

Maiores informações: Nagano Ken Jūtaku kyōkyū kōsha Ueda Kanri Center, tel. 0268-29-7010

## Fogos de artifício de Ueda 2018 Shinshū Ueda Dai Hanabi Taikai (信州上田大花火大会)

Data: 5 de agosto de 2018 (domingo)

Horário: 19h00 até 20h30min

Local: entre as pontes Uedabashi e Tokida Shinbashi, nas duas margens do rio.

Observação: não poderá deixar guardado lugar utilizando cadeiras, lonas de estender no chão ou outros meios até as 15h.

## Se tiver dificuldades para pagar a aposentadoria nacional do Japão

Se o segurado estiver com dificuldades para pagar as mensalidades da aposentadoria "Kokumin Nenkin", poderá fazer o pedido de isenção ou postergação (pagar depois) do pagamento, para que estes meses possam entrar na contagem dos meses que serão contabilizados como contribuídos.

❖ Pedido de isenção do pagamento (hokenryō menjo seido)

De acordo com a renda do segurado, a isenção poderá ser 1/4, 2/4, 3/4 ou 4/4 do valor da mensalidade.

❖ Pedido de postergação do pagamento (nōfu yūyo seido)

Poderá fazer o pedido de pessoas cuja renda não atinge um certo valor estipulado, que ainda não completaram 50 anos e que não são estudantes.

❖ Regra especial para estudantes (gakusei nōfu tokurei)

Para alunos com renda abaixo do valor estabelecido.

### O que trazer:

- 1) cartão do my number em papel ou plástico com foto ou outro documento que tenha o my number ou caderneta de aposentadoria (nenkin techō) ou outro documento que contenha o número de contribuinte (por exemplo um boleto de pagamento da aposentadoria "kokumin nenkin"),
- 2) carimbo (inkan) e
- 3) se o motivo pelo qual está fazendo o pedido for a perda do emprego, trazer o documento do hello work koyō hoken jukyū shikakusha shō ou atestado de afastamento do emprego (koyō hoken hihokensha rishoku hyō, podendo ser uma cópia).
- 4) Para quem for pedir o "gakusei nōfu tokurei" para estudantes, trazer a carteirinha de estudante (gakuseishō, podendo ser uma cópia) ou atestado escolar (zaigaku shōmeisho).

Maiores informações: Prefeitura de Ueda, seção Kokuho Nenkin Ka.

## Recolhimento de lixos recicláveis aos sábados (Weekend recycle)

Papéis, roupas, latas, vidros, produtos tóxicos (termômetro com mercúrio, pilhas, lâmpadas

Horário de início: 10h da manhã Horário de término: 12h meio-dia

Entregue os lixos para os responsáveis e respeite o horário de atendimento

Tsuruya Yamaguchi / Delicia Ueda Kawanishi / Seiyū Sanada	Dia 4
Valor Akiwa / Tsuruya Kabatake / Tsuruya Maruko	Dia 11
Yaofuku Kosato / A Coop Shioda	Dia 18
Seiyū Ueda Higashi / Shiodano Shopping Center (Big) / Takeshi Chiiki Jichi Center	Dia 25

## Recolhimento de lixo durante o Feriado de Obon

### ◆ Fossa

O serviço de recolhimento de dejetos das fossas serão interrompidos durante o período de 12 a 16 de agosto. Estará operando durante o dia 11 (feriado) e para compensar este dia, folgará e não funcionará no dia 18 de agosto.

Maiores Informações: Prefeitura de Ueda, Seikatsu Kankyō Ka, tel. 0268-23-5120

### ◆ Lixo

Os caminhões de recolhimento de lixo estarão operando normalmente de 13 a 16 de agosto.

Não haverá recebimento de lixo diretamente no Clean Center nos dias 11 e 12 de agosto.

## Pedágio do Túnel Hiraiji gratuito a partir de 25 de agosto (sábado)

O Túnel Hiraiji liga as regiões de Shioda e Maruko. Para as pessoas que o utilizam frequentemente e compram passes com desconto nos guichês da Cidade de Ueda, planejar a compra dos bilhetes, porque **não haverá devolução em dinheiro para os passes que não forem utilizados.** É previsto que o trânsito aumente após esta data. Respeite as regras de trânsito rigorosamente e colabore dirigindo com prudência.

Maiores Informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kanrika, tel. 0268-23-5125

## 2018 Festivais de Verão de Shinshū Ueda- Mês de Agosto

Nome do evento	Agosto	Horário	Tel.	Local
9º Tsurushi Kazari Matsuri em Bessho Onsen	1 a 16	10h-15h	38-3510	Nos hotéis tipo ryokan da Vila Bessho Onsen
		10h-16h		Aisome no yu
		9h-16h		Tokkokan
34º Sanada Matsuri	4	-	72-4330	Sanada Undō Kōen
41º Maruko Dodonko	4	-	42-1048	Kami Maruko Shōtengai Shūhen Ruas do Centro Comercial de Kami Maruko
31º Shinshū Ueda Dai Hanabi Taikai	5	19h-20h30	22-4500	Entre as pontes Tokida Shinbashi e Uedabashi
23º Shinshū Bakusui Run in Yodagawa	5	8h-13h	43-2250	Maruko Sōgō Ground, Yodagawa, Uchimura Gawa
60º Shinshū Ueda Tanabata Matsuri	6, 7, 8	-	22-9301	Unnomachi Shōtengai (Ruas do Centro Comercial de Unnomachi)
Natsu Festa no Castelo de Ueda	11 a 15	-	23-5408	Parque de Ueda
Barracas de comidas, etc.				(onde era o estacionamento do Shimin Kaikan)
33º Shiodadaira Natsu Matsuri	12	15h50-21h30	38-1488	Nakashioda Shōgakkō Ground
37º Takeshi Natsu Matsuri	12, 14, 15	-	85-2828	Takeshi Chiiki Jichi Center Chūshajo Estacionamento da Sub-prefeitura de Takeshi
5º Maruko Bell City Matsuri	26	13h30	42-1111	Maruko Chūō Byōin

# Estamos em pleno verão. Cuidado com a Insolação!

**Atenção especial com as crianças e os idosos.**

**As crianças não conseguem caminhar tanto e se recuperar como os adultos. Coloque chapéu na criança.**

**Os idosos têm uma percepção de calor alterada, não sentem muita sede, calor e alguns não gostam de usar ar-condicionado.**



Locais quentes, com muita umidade e pouca ventilação predispõem a insolação. Veja os cuidados para que a insolação possa ser prevenida.

✿ Tomar líquidos frequentemente. Não espere sentir sede.

- Andar com uma garrafinha com chá ou suco
- Se suar, ingerir um pouco de sal.
- Ingerir líquidos após acordar, após as refeições, antes de praticar esportes, antes de entrar na banheira, antes de dormir, etc.

✿ Utilizar ar condicionado e ventilador.

- Manter a temperatura em 28°C e a umidade menor que 70%. Há um bom efeito se utilizar o ar condicionado junto com o ventilador.

✿ Escolha bem as roupas que irá vestir

- Escolha um tecido leve e que absorva o suor. Roupas claras absorvem menos calor. Utilize acessórios para refrescar o corpo. Use boné ou chapéu. Use sombrinha ao caminhar. Carregue consigo um leque.

✿ Evite ficar em locais com temperatura alta, com alta umidade, sem passagem de vento e com luz do sol direta.

✿ Fazer as três refeições diárias alimentando-se bem.

- Alimentos ricos em vitamina B ajudam a aguentar o cansaço do verão (carne de porco, soja, enguia, etc.) Enguia em japonês é unagi (lê-se unagui).

- Ingerir verduras e frutas, que são ricas em sais minerais e em vitaminas.

✿ Em dias mais frescos, fazer uma atividade física, para que o corpo fique preparado para suar.

✿ Dormir cedo.

O melhor é ter um horário fixo para dormir e acordar, para ter um bom ritmo de descanso. Descansar por 20 minutos em um local fresco durante o dia também ajuda.

Se sentir que está com o corpo ou a consciência alterada, tome providências imediatamente.

Caminhe para um local mais fresco

Desabotoe a camisa, gravata, deixando o corpo mais confortável

Tome líquidos para hidratação do corpo.

Se não estiver em condições de tomar água sozinho, chame uma ambulância pelo telefone 119.

Coloque uma toalha gelada no pescoço, embaixo do braço, nas pernas para abaixar a temperatura corporal.

## Dias de funcionamento e feriados do Aisome no Yu em agosto

Normalmente, todas as 2<sup>as</sup> e 4<sup>as</sup> segundas-feiras do mês o Aisome no Yu não fica aberto ao público, mas estará aberto ao público excepcionalmente no dia 13 de agosto (segunda-feira).

Quanto aos dias de não funcionamento, estará fechado nos dias 6 e 27 de agosto.

**Maiores Informações:** Aqua Plaza, telefone 0268-38-2100.

## Dias de funcionamento do Aqua Plaza em agosto

Normalmente, todas as 2<sup>as</sup> e 4<sup>as</sup> quintas-feiras do mês o Aqua Plaza não fica aberto ao público, mas estará aberto ao público excepcionalmente no dia 9 de agosto (quinta-feira).

**Maiores Informações:** Aqua Plaza, telefone 0268-26-2626

# Passage para Crianças - Kids Pass キッズパス (kizzu pasu) Cartão para descontos em ônibus

Durante as férias de verão, vamos sair com a família e amigos de ônibus para uma pequena aventura e grandes recordações.

**Período da Promoção:** 25 de julho a 22 de agosto (quarta-feira)

**Público-alvo:** Crianças da Cidade de Ueda que estão no shōgakkō ou menores de 6 anos.

Linhas (Linha de ônibus em japonês é chamada de "Sen") de ônibus:

Ueda Bus: Sugadaira Sen, Sanada Sen (Shibusawa Sen), Soehi Sen, Oyashiki Kōen Sen, Hōden Sen, Shinshū Ueda Iryō Center Sen, Shioda Sen, Higashi Shioda Sen, Nishi Maruko Sen, Shinshū no Kamakura Shuttle Bus Sen, Ario Ueda Sen, Kubobayashi Sen.

Chikuma Bus: Netsu Sen, Saku Ueda Sen, Takeyu Sen, Takeshi Sen, Kendō Kawanishi Sen, Muroga Sen, Aoki Sen.

※Não poderão ser utilizados os ônibus inter-estaduais de rodovias (Kōsoku Bus) nem os ônibus do trajeto direto entre Ueda e Matsumoto (Ueda-Matsumoto Chokkō Bus).

Tōshin Kankō Bus: Nakasendō Sen, Maruko Sen.

JR Bus Kantō: Nagakubo Sen.

Outras linhas: Orange (laranja) Bus, Ueda Shigaichi Junkan Bus "Ao Basu" e "Aka" Basu (ônibus circulares de Ueda cor azul e vermelha), Maruko Chiiki Junkan Bus "Marinko Gō" (ônibus circulares de Maruko), Machinaka Junkan Bus "Gurutto Ueda Maru".

※As linhas Saku Ueda Sen, Aoki Sen, Nakasendō Sen, Maruko Sen e Nagakubo Sen poderão ser usadas gratuitamente nos trechos tanto dentro da Cidade de Ueda quanto nos trechos fora do perímetro da Cidade de Ueda.

Observações:

❖ Os cartões Kids Pass são distribuídos nas escolas.

❖ Um adulto deverá estar junto com a criança, tomando cuidado para não haver acidentes.

❖ Para crianças pequenas que não ainda não têm idade para frequentar a escola, a tarifa do ônibus é gratuita dentro do período da promoção.

(Como regra geral, uma criança acompanhada de um adulto, é de graça. Se uma outra criança também vier junto, deverá pagar meia-passagem). Os pais que quiserem um cartão para crianças que não têm idade para frequentar a escola, deverão entrar em contato com um dos locais abaixo.

Em Ueda: Kanri Ka, tel: 23-5011.

Em Maruko: Kensetsu Ka, tel: 42-1032.

Em Sanada: Kensetsu Ka tel: 72-4331.

Em Takeshi: Sangyō Kensetsu Ka, tel: 85-2828

## Evento esportivo com bola para alunos do ensino primário

(小学生チャレンジスポーツ教室 - ボール遊びとキンボール)

Além de brincadeiras e jogos com vários tipos de bolas, será utilizada também uma bola grande cor-de-rosa (kin-ball). Alunos do 1º ao 3º anos brincarão e os da 4ª, 5ª ou 6ª série participarão do jogo de acordo com as regras de campeonato.

**Público-alvo:** alunos do shōgakkō

**Atenção:** alunos do 1º ano deverão ser acompanhados pelo pai ou responsável

**Dia:** 25 de agosto (sábado)

**Horário para chegar no local (recepção):** a partir de 9h40min

**Horário do evento:** 10 às 11h30min

**Local:** Kangawa Shōgakkō Taiikukan (Quadra coberta de esportes)

**No de vagas:** 40 primeiros inscritos

**Taxa:** 500(quinzentos) ienes

**O que levar:** sapatilha para uso interno (uwabaki), toalha, água, chá ou suco

**Inscrições:** de 7 a 24 de agosto, pelo telefone abaixo indicado.

**Maiores Informações:** Club USC, telefone 0268-26-5320

# Ueda Multimedia Jōhō Center

O Centro de Multimedia e Informática da Cidade de Ueda tem atrações para crianças e adultos. Cursos de Informática e de Ciências em geral são realizados todos os meses. Em agosto, aproveite o feriado para conhecer um local que poderá ajudá-lo nos seus estudos e atualização de conhecimentos em computação. É uma boa oportunidade para que as crianças utilizem o computador para atividades educativas e se interessem por atividades científicas, algumas com temas que poderão servir de inspiração para a pesquisa livre (jiyū kenkyū) que os alunos das escolas japonesas precisam realizar durante as férias de verão.

O Centro estará fechado em agosto nos dias 1, 8, 15, 22 e 29 (quarta-feiras).

## Atividades para crianças durante as Férias de Verão

### 夏休みイベント

**Atividade:** besouro "kabutomushi" com pedaços de madeira 木で作るカブトムシ

**Dias:** 11 e 12 de agosto

**Horário:** 10h às 16h

**Taxa:** gratuita

**Atividade:** artesanato com papel ペーパークラフト

Utilizar o computador para colorir um desenho, imprimir e depois montar um objeto com papel

**Dias:** 11 e 12 de agosto

**Horário:** 10h às 16h

**Taxa:** gratuita

**Atividade:** Fazer anéis no ar com balões de ar bexiga inflável ゴム風船の空気砲

**Dia:** 11 de agosto

**Horário:** 10h

**Público-alvo:** alunos do 4º, 5º ou 6º ano do shōgakkō e alunos do chūgakkō

**Taxa:** 300 ienes

**Nº de vagas:** 20 primeiros inscritos

## Atividades para pais e filhos

29 de julho a 9 de agosto

Confecção de um objeto pequeno utilizando Impressora 3D (親子 3D プリンタ体験)

**Período:** 29 de julho a 9 de agosto (com excessão dos dias em que o local está fechado)

**Número de vagas:** 1 par por dia (por ordem de inscrição)

**Horário:** 9h30min às 12h

**Público-alvo:** alunos do shōgakkō ou do chūgakkō acompanhados pelo pai ou responsável

**Taxa:** gratuita

**Tamanho do objeto:** 2cmx2cmx2cm

Impressão de uma imagem em um tecido (親子布プリンタ体験)

**Período:** 29 de julho a 9 de agosto (com excessão dos dias em que o local está fechado)

**Número de vagas:** 1 par por dia (por ordem de inscrição)

**Horário:** 13h30min às 17h

**Público-alvo:** alunos do shōgakkō ou do chūgakkō acompanhados pelo pai ou responsável

**Taxa:** gratuita

**Importante:** Trazer uma camiseta com no mínimo 50% de algodão e a imagem que quer imprimir em um USB Memory.

**Inscrições:** telefonar para o Multimedia Jōhō Center, telefone 0268-39-1000

## Cinema para crianças (wakuwaku kodomo jōeikai) わくわくこども上映会

**Dia:** 11 de agosto (sábado)  
**Horário:** a partir de 13h30min  
**Filme:** Moomin "O cachorro Cedric"  
**Taxa:** gratuita

**Dia:** 12 de agosto (domingo)  
**Horário:** a partir de 13h30min  
**Filme:** "O jardim de Moomin Mama"  
**Taxa:** gratuita

**Dia:** 19 de agosto (domingo)  
**Horário:** a partir de 13h30min  
**Filme:** "A rebelião de Sunafukin"  
**Taxa:** gratuita



Endereço do Multimedia Jōhō Center  
Ueda shi Shimonogō 812-1

<http://www.umic.jp>

## Cursos de informática em japonês para adultos

### Curso com 1 aula para quem nunca usou o Photoshop (Utilizará a versão CC2018) – Photoshop 超入門 (chō nyūmon)

O photoshop é um aplicativo que modifica as fotos digitais. Será ensinado como mudar a cor e o brilho das fotos, tamanho da imagem e outras técnicas básicas.

**Dia:** 1 de setembro (sábado)  
**Horário:** 13h30min às 16h  
**Requisitos:** saber digitar e utilizar o computador em japonês  
**Vagas:** primeiros 20 inscritos (mínimo de 5 inscritos para que haja o curso)  
**Taxa:** 1.500 ienes  
**Inscrições:** a partir de 11 de agosto (sábado), pelo telefone abaixo indicado.

### Curso com 4 Aulas para aprender a usar o Photoshop para principiantes (Utilizará a versão CC2018)

Será ensinado algumas técnicas do aplicativo, como por exemplo layer, mask, etc.

**Dias:** 6, 13, 20, 27 de setembro (quintas-feiras)  
**Horário:** 13h30min às 16h  
**Professor:** Hiroshi Takeuchi (designer)  
**Requisitos:** deverá saber utilizar o computador em japonês e ter noções básicas de Photoshop  
**Vagas:** 20 primeiros inscritos (mínimo de 5 inscritos para que haja o curso)  
**Taxa:** 6,570 ienes (4.000 ienes para as aulas e 2,570 para o material didático)  
**Inscrições:** após o dia 16 de agosto (quinta-feira), pelo telefone.

### Curso com 3 aulas de Planilha de cálculos Excel para principiantes

**Dias:** 20, 27 de agosto e 3 de setembro (segundas-feiras)  
**Horário:** 9h30min às 12h  
**Número de vagas:** 20  
**Taxa:** 4.796 ienes (3,500 ienes para as aulas e 1,296 ienes para o material didático)  
**Requisitos:** saber digitar e utilizar o computador em japonês  
**Inscrições:** a partir de 30 de julho (segunda-feira)

**Maiores informações e inscrições:** Multimedia Jōhō Center, telefone 0268-39-1000

## Aulas de esportes da Cidade de Ueda

Estas aulas foram planejadas para quem não tem oportunidade de praticar esportes regularmente, sendo especialmente designadas para principiantes.

Tipo de esporte	Dias e horário (total de 10 aulas)	Dia da semana	Local	Nº. de vagas	Taxa
① Badminton	4 de set. até dia 4 de dez. 18h30min até 20h30min	terça	Ginásio de esportes do Castelo de Ueda	40	① a ④ 3,000 ienes
② Exercícios para aumentar a massa muscular	7 de set. até dia 23 de nov. 10h até 11h	sexta	Ginásio de esportes do Castelo de Ueda-Quadra de kendō	60	
③ Tênis de mesa com bola grande	5 de set. até dia 14 de nov. 9h30min até 11h	quarta	Ginásio de esportes Dai Ni do Castelo de Ueda	20	
④ Square step	5 de set. Até dia 14 de nov. 10h30min até 12h	quarta	Ginásio de esportes N.º. 2 do Castelo de Ueda Training room	20	
⑤ Yoga e caminhada para principiantes	5 de set. até dia 14 de nov. 13h30min até 15h30min	quarta		20	⑤ 3.500 ienes

**Público-alvo:** adultos que moram ou trabalham em Ueda, com exceção de estudantes.

**Data de inscrição:** de 23 de julho a 15 de agosto

**Modo de inscrição 1:** preencher a folha de inscrição na homepage da Cidade de Ueda.

**Modo de inscrição 2:** comparecer pessoalmente em um dos seguintes locais, escritório do ginásio de esportes do Castelo de Ueda, escritório do Parque Shizen Undō Kōen, Ginásio de esportes Maruko Sōgō Taiikukan, ou nos escritórios locais de Sanada ou Takeshi "Chiiki Kyōiku Jimusho Madoguchi" e preencher o formulário de inscrição.

**Maiores Informações:** Prefeitura de Ueda, seção Sports Suishin Ka, telefone 0268-23-5196

## Aulas de esportes no Aqua Plaza

Estes são algumas aulas oferecidas pelo Aqua Plaza com início em setembro e término em dezembro.

Além da taxa de participação, será necessário também pagar a taxa de entrada do estabelecimento. Nos dias de feriado nacional, não haverá aulas.

Aulas	Período	Dia da semana	Horário	Nº. de vagas	Taxa em ienes	Inscrição a partir de
Exercícios na piscina para emagrecer (12 aulas)	7 de setembro a 14 de dezembro	sexta	19h às 19h50min	20	4.100	24 de ago.
Yoga (12 aulas)	1 de setembro a 8 de dezembro	sábado	18h às 19h	15 cada horário	4.100	18 de ago.
			19h10min às 20h10min			
Exercícios para queimar gordura e emagrecer (12 aulas)	7 de setembro a 14 de dezembro	sexta	18h às 19h	15	4.100	
Gyrokinesis (7 aulas)	6 de setembro a 6 de dezembro	quinta	19h às 20h	15	2.600	

**Modo de inscrição:** levar um carimbo pessoal (inkan) e o valor referente à taxa de participação e dirigir-se ao guichê do Aqua Plaza.

**Horário de atendimento:** a partir de 10 horas

**Atenção:** não chegue antes da 7h30min da manhã para fazer fila de espera.

**Maiores Informações:** Aqua Plaza Ueda, telefone 0268-26-2626

## EXAMES PARA BEBÊS 4 meses a 3 anos de idade - AGOSTO DE 2018

O local da maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda Tel. 23-8244

### Exceções:

- 1) Moradores de Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida: 4 meses e 7 meses → Kawanishi Kōminkan.
- 2) Moradores de Shioda: 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos, 3 anos → Shioda Kōminkan.
- 3) Moradores de Maruko, Sanada e Takeshi → Vide tabelas abaixo para cada região.

mora em Ueda	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê e local de moradia	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	16 a 31 de março de 2018	7	terça	Ueda	12:30 até 13:30
		1 a 15 de abril de 2018	22	quarta		
	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda, Kawanishi bebê nasceu em março de 2018	3	sexta	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 31 de janeiro de 2017	1	quarta	Ueda	
		1 a 15 de fevereiro de 2017	17	sexta		
	2 anos	1 a 15 de maio de 2016	9	quinta	Ueda	12:30 até 13:15
		16 a 31 de maio de 2016	29	quarta		
	3 anos	Mora em Shioda, Kawanishi, bebê nasceu em maio ou junho de 2016	23	quinta	Shioda	
			1 a 15 de julho de 2015	2	quinta	Ueda
		16 a 31 de julho de 2015	24	sexta		
Mora em Shioda, Kawanishi, bebê nasceu em junho ou julho de 2015		10	sexta	Shioda		
Aula	7 meses	16 a 31 de dezembro de 2017	8	quarta	Ueda	9:30 até 9:45
		1 a 15 de janeiro de 2018	21	terça		
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em janeiro de 2018	30	quinta	Kawanishi	
	1 ano	1 a 15 de agosto de 2017	9	quinta	Ueda	
		16 a 31 de agosto de 2017	28	terça		
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em agosto de 2017	31	sexta	Shioda	

Exame individual para bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**)

Mora em Ueda (exceto Maruko, Sanada e Takeshi) Exame de 10 meses para bebês nascidos entre 16 de setembro a 15 de outubro de 2017
O pai/mãe deverá agendar uma consulta para <b>AGOSTO</b> de 2018 em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista na próxima página)

O local do exame/aula para quem mora em Maruko é no Maruko Hoken Center Tel. 42-1117

mora em Maruko	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	março de 2018	9	quinta	Maruko	12:30 até 13:15
	10 meses	outubro de 2017	31	sexta		
	1 ano e 6 meses	janeiro de 2017	7	terça		
	2 anos	junho ou julho de 2016	21	terça		
Aula	7 meses	janeiro de 2018	23	quinta		9:30 até 9:45

O local do exame/aula para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center Tel. 72-9007

mora em Sanada	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	março ou abril de 2018	9	quinta	Sanada	12:30 até 12:45
	1 ano e 6 meses	dezembro de 2016 ou janeiro de 2017	7	terça		12:45 até 13:00
	2 anos	maio, junho ou julho de 2016	1	quarta		9:30 até 9:45
Aula	7 meses	janeiro de 2018	24	sexta		9:30 até 9:40

O local dos exames para quem mora em Takeshi depende da idade do bebê

A maioria dos exames é no Takeshi Kenkō Center.

Tel. 85-2067 .

**Atenção para o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi , que será no Maruko Hoken Center, no dia 9 de AGOSTO**

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	março de 2018	9	quinta	Maruko	12:30 até 13:15
Aula	7 meses	dezembro de 2017 a fevereiro de 2018	27	segunda	Takeshi	9:30 até 9:40

## Exames de saúde de durante o mês de agosto para crianças de 0 a 3 anos de idade

A Cidade de Ueda é subdividida em 4 regiões (chiiki), que são Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Ueda → vide Caso A e caso B para exame de 10 meses.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Maruko, Sanada e Takeshi → Pular o caso A e B, vide Caso C.

Caso A) Os exames de bebês para de Ueda são no Kenkō Plaza, com três exceções:

1) moradores dos distritos de Shioda e Kawanishi fazem exame de 4 meses e a aula de 7 meses no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos no Shioda kōminkan.

2) Kawabe · Izumida, cujos exames de 4 meses e a aula de 7 meses são no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos são no Kenkō Plaza Ueda.

3) moradores de Maruko, Sanada e Takeshi fazem todos os exames nos Hoken ou Kenkō Center locais, incluindo o exame de 10 meses do bebê (vide Caso C).

**Veja abaixo a lista de bairros (jichikai) que pertencem a Shioda, Kawanishi e Kawabe · Izumida.**

**Shioda:** Shimogumi, Fujiyamanakagumi, Narao, Hiraiji, Suzuki, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaiminami, Maita, Yagisawa, Hachimai, Gakkaikita, Serēno Yagisawa, Jūnin, Shioda Shinmachi, Higashimaeyama, Nishimaeyama, Tedzuka, Yamada, Nogura.

**Kawanishi:** Nikoda, Oka, Urano, Kōdo, Fujinoki, Uranominamidanchi, Koizumi, Shimomuroga, Kamimuroga, Hibarigaoka.

**Kawabe:** Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonogō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas.

**(O exame de 10 meses abaixo não se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi)**

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda (incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida) Marcar um horário para um exame individual do bebê			
Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26—3511	Terça, quarta e sexta-feira 16h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22—3580	Terça e quarta-feira das 14h~16h
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26—1144	Terça-feira das 14h~14h30
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38—3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5-1-19	TEL.27—7700	Segunda a sexta-feira, a partir das 14h30
Shioda Byōin	Nakano 29-2	TEL.38—2221	Terça-feira <b>de manhã</b>
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26—8200	Segunda-feira das 15h~16h
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23—5566	Terça a sexta-feira de manhã
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22—0759	Terça a sexta-feira 13h
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22—3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26—8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (atende a 1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24—1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (clínica é fechada às sextas-feiras)

Caso C) Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi (incluindo o exame de 10 meses do bebê)

Para os moradores de Maruko, Sanada e Takeshi todos os exames/ aulas são no Maruko Hoken Center ou Sanada Hoken Center, respectivamente. Para os moradores de Takeshi, os exames são no Takeshi Kenkō Center. (Atenção ao exame de 4 meses de Takeshi, que é realizado no Maruko Hoken Center).

Caderneta materno-infantil = 母子手帳 boshi techō livro do bebê = 赤ちゃん手帳 akachan techō

**4 meses :** caderneta materno-infantil, 2 folhas de questionário, toalha de banho, livro do bebê e fralda de troca.

**7 meses :** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, livro do bebê, toalha de banho, fralda e livro kodomo no shoku nōto.

**10 meses de Ueda:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, toalha de banho, fralda. Por precaução levar também o seguro de saúde para a eventual necessidade de exames adicionais que não fazem parte do exame regular padrão.

**10 meses de Maruko:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, toalha de banho, livro do bebê, fralda e o livro kodomo no shoku nōto.

**10 meses de Sanada e Takeshi:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, toalha de banho, livro do bebê, fralda e o livro kodomo no shoku nōto.

**1 ano de Ueda:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, escova dental infantil, 1 copo de criança, toalha de mão, toalha de banho, livro do bebê e o livro kodomo no shoku nōto.

**1 ano de Maruko:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, escova dental infantil, toalha de banho, livro do bebê, fralda e o livro kodomo no shoku nōto.

**1 ano de Sanada:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, toalha de banho, livro do bebê, fralda e o livro kodomo no shoku nōto.

**1 ano de Takeshi:** caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, livro do bebê e o livro kodomo no shoku nōto.

**1 ano e 6 meses:** caderneta materno-infantil, 3 questionários, toalha de banho, escova dental infantil, livro do bebê, fralda e kodomo no shoku nōto.

**2 anos:** caderneta materno-infantil, 3 folhas de questionário, escova dental infantil, livro do bebê, toalinha de mão, toalha de banho e fralda. ☼ Como haverá exame dos dentes, a criança que será examinada deve comparecer com os dentes escovados.

**3 anos:** caderneta materno-infantil, 3 folhas de questionário, toalha de banho, escova dental infantil, urina do dia e o livro do bebê.

Utilize o potinho enviado pelo correio para coletar a urina de manhã. Realizar os exames de visão e audição em casa.

## Atendimento médico de Emergência

### ● Convulsões

➡ Chame a ambulância - Ligue para 119

### ◆ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados

Horário de atendimento: 9h às 15h

Local: Shika Kinkyū Center

Endereço: Zaimokuchō 1-3-6

Telefone: 0268-24-8020

**Emergência noturnas** que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc.

■ Se precisar de um médico de emergência **desde 19h até 22h30min**

Ligue para o Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center (Centro de Primeiros Socorros)  
**não funciona nos dias 14, 15 e 16 de agosto (nestes dias, ligar para os bombeiros)**

**Importante: telefone antes informando a situação do paciente**

A) Se o paciente tiver idade **até 15 anos: 0268-21-2233** pediatra (shōnika)

B) Se o paciente tiver idade de **16 anos ou mais: 0268-21-2280** clínico geral (naika)

**O que levar: 1) cartão de seguro médico (hokenshō) 2) dinheiro**

Se tiver, levar também a caderneta de remédios da farmácia (kusuri techō) ou algo que possa informar os remédios que o paciente está tomando. Para pacientes até 15 anos, se tiver, levar a caderneta verde Fukushi Iryō Jyukyūshashō, que é usada em hospitais e farmácias.

Foto da entrada do Centro de Primeiros Socorros noturnos  
Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center 上田市内科小児科初期救急センター

**Endereço:** Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

**Telefone antes e compareça ao balcão de atendimento até 22h30min.**

**Estacionamento é pago:** se for de carro, passar pela cancela do estacionamento e utilizar o estacionamento coberto do Hospital Shinshū Ueda Iryō Center (antigo Nagano Byōin). O prédio do Shoki Kyūkyū Center fica antes de passar pela cancela de entrada do estacionamento do hospital.

(a entrada do estacionamento fica à sua frente, o hospital à direita, a maternidade ao fundo e o Shoki Kyūkyū Center à esquerda).

Veja a foto da entrada do local.

Estacione no local correto e caminhe até a recepção descendo as escadas ou a rampa de acesso.

**fechado no feriado de "obon" nos dias 14, 15 e 16 de agosto**



Com exceção dos feriados de fim de ano, início de ano e de "obon", o atendimento é feito todos os dias.

■ Se precisar de um médico de emergência **após as 22h30min ou durante o feriado do Shoki kyūkyū center nos dias 14, 15 e 16 de agosto mais cedo, a partir de 18h**

➡ Ligue para o corpo de **bombeiros** (atendimento em japonês)

Honbu (região central)	<b>0268-26-0119</b>
Nanbu (região sul)	<b>0268-38-0119</b>
Tōhoku (região nordeste)	<b>0268-36-0119</b>
Kawanishi	<b>0268-31-0119</b>

# Médicos de Plantão Domingo e feriados **AGOSTO de 2018**

O horário de atendimento é de 9h às 18h

Para quem é segurado, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō).



Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Telefone	Especialidade
5 dom	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna (naika)
	Nisshindō lin	Chūō 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna (naika)
	Chikumasō Byōin	Chūō Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna (naika)
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião (Geka)
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião (Geka)
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
11 sab	Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna (naika)
	Suwagata Clinic	Suwagata 888	0268-25-5556	Medicina interna (naika)
	Miyashita lin	Chūō Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna (naika)
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião (Geka)
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田) Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Iijima Jibi Inkō Ka lin	Ōte 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
12 dom	Hōden shinryōjo	Tonoshiro Aza Kamibayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna (naika)
	Handa Junkanki Ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Clinic Okada	Chūō 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna (naika)
	Hanazono Byōin	Chūō Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião (Geka)
	Clinic Okada	Chūō 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião (Geka)
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e obstetrícia
14 ter	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna (naika)
	Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna (naika)
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião (Geka) Otorrinolaringologista
	Ōtani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
15 qua	Yanagisawa Byōin	Chūō Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna (naika)
	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna (naika)
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna (naika)
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	16 qui	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	0268-24-1222
Harada Naika Clinic		Ōya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna (naika)
Uedahara Life Clinic		Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna (naika)
Ueda Jinzō Clinic		Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
Aozora Clinic		Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna (naika)
Ueda Jinzō Clinic		Sumiyoshi 322	0268-77-2737	Nefrologista (rins)
Ueda Seikei Geka Clinic		Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
Aozora Clinic		Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião (Geka)
Izumi Ganka		Tenjin 3-5-1 Ario 2o andar	0268-75-8641	Oftalmologista
Ikuta Jibi Inkō Ka lin		Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
19 dom	Iijima lin	Tsuiji 188	0268-22-5011	Medicina interna (naika)
	Kosato Clinic	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Medicina interna (naika)
	Satō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião (Geka)
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião (Geka)
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka Naika lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e obstetrícia
26 dom	Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna (naika)
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna (naika)
	Murakami lin	Ōte 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna (naika)
	Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião (Geka)
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião (Geka)
	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião (Geka)
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi Inkō Ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista

