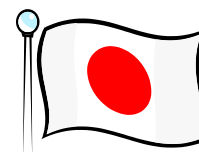


# NOTÍCIAS DE UEDA 平成 30 年 6 月 1 日号



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 229 — Junho de 2018  
Ano 20 — Tiragem: 450



## Inscrição para casas públicas da Cidade de Ueda – Shiei jūtaku

Shiei jūtaku roku gatsu ki nyūkyōsha wo boshū (市営住宅 6 月期入居者を募集)

Inscrições para as casas públicas da prefeitura de Ueda. É necessário ter 2 (dois) fiadores de nacionalidade japonesa, que entendam e falem a língua japonesa, que tenham renda e que estejam sem dívidas com os impostos municipais.

Nome do bairro e o número de moradias vagas e disponíveis para alugar entre parênteses.

- |                          |                         |                         |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| ① Kosato (1 vaga)        | ② Chikuma chō (3 vagas) | ③ Uchibori (3 vagas)    |
| ④ Naka Maruko (11 vagas) | ⑤ Kami Maruko (1 vaga)  | ⑥ Kami Takeshi (1 vaga) |

**Período para inscrições: 1º (sexta-feira) a 8 de junho (sexta-feira)**

As inscrições poderão ser realizadas na prefeitura de Ueda, no setor de moradias (Jūtaku Ka) ou nas sub-prefeituras (chiiki jichi center) de Maruko, Sanada e Takeshi, no setor Sābisu Ka.

O sorteio será realizado no dia 20 de junho (quarta-feira) na sala de reuniões (kaigishitsu) no 5º andar do Prédio Minami (Minami Chōsha) da Prefeitura de Ueda.

Famílias de pai e filho(s), mãe e filho(s), idosos, portadores de deficiência e outros estipulados terão preferência mas não significa que terão entrada garantida nas moradias.

As condições exigidas, tipo de casa/apartamento, preço do aluguel e outros detalhes estão disponíveis na homepage em português de Ueda. Veja link abaixo.

<http://www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/documents/enderecos6.pdf>

**Maiores informações:** Prefeitura de Ueda, Jūtaku Ka (setor de moradias) tel. 23-5176



**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: de segunda a sexta de 8h às 17h15min, com Marisol Higa  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 16h, com Li Xuejing

Dados de 1º de maio de 2018	
População total de Ueda: 158.178	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.784
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 712	No. de peruanos registrados em Ueda: 180
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 121	Nº. de chineses registrados em Ueda: 927

**RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS AOS SÁBADOS (10h ~ 12h) - JUNHO**  
**Weekend Recycle de garrafas plásticas, vidros, latas, etc.**  
**Entregar os lixos para os responsáveis e respeitar o horário de atendimento**

Tsuruya Yamaguchi / Delicia Ueda Kawanishi / Seiyū Sanada	Dia 2
Valor Akiwa / Tsuruya Kabatake / Tsuruya Maruko	Dia 9
Yaofuku Kosato / A Coop Shioda	Dia 16
Seiyū Ueda Higashi / Shiodano Shopping Center (Big) / Takeshi Chiiki Jichi Center	Dia 23

## Locais de recolhimento de latas (kan) e vidros (bin)

Modo de jogar as latas e os vidros → Lavá-los, devem estar limpos

**Dias:** todas as quartas-feiras da semana

**Horário:** 9 horas até meio-dia

**Local:** Hōden Jichi Center

Shioda Jichi Center (ao lado do Shioda Kōminkan)

Kawanishi Jichi Center (ao lado do Kawanishi Kōminkan)

## Locais de recolhimento de garrafas plásticas (pet bottle)

Modo de jogar as garrafas de plástico

→ Lavá-las, devem estar limpas.

→ Retire a tampa plástica e o rótulo de plástico (tanto a tampinha plástica quanto o rótulo de plástico da garrafa pet, ambos são jogados no saco de lixo verde da Cidade de Ueda).

**Locais em Ueda:** A Coop Shioda, Itoyokado Ario, Valor Akiwa, Seiyu Filial Ueda Higashi, Tsuruya Filial Chuo, Tsuruya Filial Shioda, Tsuruya Filial Yamaguchi, Tsuruya Filial Kabatake, Aeon Ueda, Big Filial Shiodano, Harashin Filial Midorigaoka, Yaofuku Filial Akiwa, Yaofuku Filial Shioda, Yaofuku Filial Kosato, Super Ozaki, LAMU Filial Ueda Tsuiji, A Coop Farmers Filial Ueda.

**Local em Maruko:** supermercado Tsuruya Filial Maruko

**Local em Sanada:** supermercado Seiyu Filial Sanada

**Local em Takeshi:** loja Sake no Kosaka

## Dicas de como jogar alguns tipos de lixo

**Filme plástico (wrap) de alimentos** → jogá-los limpos no saco de lixo **cor verde** de Ueda

**Prendedor de plástico de embalagens de pão** → saco de lixo **cor verde** de Ueda

**Tampa plástica de lata de gás portátil** → saco de lixo **cor verde** de Ueda

**Isopor branco ou colorido** → saco de lixo **cor verde** de Ueda

**Lata de gás portátil** → Esvazie-o completamente → saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

**Papel alumínio** → jogá-los limpos no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda.

**Tampa de metal de pote de geléia** → jogá-la limpa no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

**Canudinho de bebidas** → jogá-lo limpo no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

**Gordura e óleo de cozinha** → jogar no saco de lixo **cor azul** da Cidade de Ueda. A gordura a ser jogada deve ser absorvida por algum tipo de papel toalha. Nas lojas tipo home center e supermercados, há um envelope de papel com papel absorvente dentro para jogar o óleo.

**Sapatilha de tecido ou couro** (a sola pode ser de borracha) → saco de lixo **cor azul**

**Esponja de lavar louça** → saco de lixo **cor vermelha**

**Escova de dente** → saco de lixo **cor vermelha**

## **Treinamento profissional (Computação) até 1º de junho (sexta-feira)**

求職者のための公共職業訓練 (パソコン実務科)

**Período do curso:** 27 de junho a 26 de setembro

**Local:** Pasokon College **Endereço:** Sumiyoshi 246-7

**Público-alvo:** ter registro de procura de emprego no Hello Work, pode participar nas aulas do começo ao final do curso e ser principiante em computação.

**Número de vagas:** 20 pessoas (os participantes serão definidos no dia 13 de junho)

**Custo:** gratuito (a apostila e a inscrição na prova para receber qualificação fica à custa do próprio aluno)

**Dia de inscrição:** até 1º de junho (sexta-feira)

**Local de inscrição:** no guichê responsável por cursos de treinamento do Hello Work (kunren tantō madoguchi).

**Maiores informações:** Ken Kōka Tanki Daigakkō, telefone 0268-39-1111

## **Entrevista de emprego para recém-formados**

Gerentes de Recursos Humanos de aproximadamente 70 empresas da região estarão entrevistando candidatos a vagas de trabalho.

**Dia:** 6 de JULHO (sexta-feira) **Horário:** 13h às 16h **Local:** Hotel Tōkyū REI, 3º andar

**Público-alvo:** alunos de Cursos de pós-graduação (daigakuin), Universidades (daigaku), Universidades de curta duração (tanki daigaku), Colégio técnico (kōsen), Ensino profissionalizante (senshū gakkō), Colégios para portadores de deficiências (nōryoku kaihatsukō), com formatura prevista para março de 2019 ou já passados aproximadamente até três anos desde a formatura e que estejam à procura de emprego.

**Inscrições:** não é necessário fazer inscrição, participação gratuita

Haverá um seminário sobre como se sair melhor em uma entrevista de trabalho e como elaborar um currículo, no mesmo dia e local. (Gakusotsusha shūshoku shien Seminā 学卒者就職支援セミナー)

**Data:** 6 de julho (sexta-feira)

**Horário:** de 12h às 12h50min

**Número de vagas para o seminário:** 30 inscritos (taxa gratuita)

**Inscrições para o seminário:** É também permitida a inscrição no dia.

**Maiores informações:** Ueda Shokugyō Antei Kyōkai (dentro do prédio Ueda Shōkō Kaigisho, tel. 22-4500)

## **Aprender a usar o computador a partir de zero (uso do Windows 10) Curso em japonês – três dias**

É um curso para pessoas que querem aprender a partir de agora a usar o computador. Será ensinado desde como ligar o computador, operações básicas e a escrever um texto simples utilizando o processador de texto "Word", entre outras atividades.

**Dias:** 2, 9 e 16 de JULHO (segunda-feira)

**Horário:** 9h30min às 12h

**Local:** Multimedia Jōhō Center

**Endereço:** Ueda-shi Shimonogo 812-1

**Público-alvo:** pessoas que querem aprender a utilizar o computador

**Número de vagas:** 20 primeiros inscritos (se houver menos que 5 inscritos o curso não será realizado)

**Taxa:** 3.500 ienes

**Inscrições:** 11 de junho (segunda-feira) em diante, a partir de 10h, pelo telefone indicado abaixo.

**Maiores informações:** Multimedia Jōhō Center, Tel. 0268-39-1000

## Leitura de livros ilustrados infantis (em japonês) para crianças estrangeiras

Histórias divertidas de várias culturas lidas em língua japonesa. Mães e pais, inscrevam e participem junto com o seu filho. Apesar de serem livros ilustrados para crianças pequenas com idade para frequentar a creche ou a escola primária, são histórias interessantes com belas ilustrações que agradam mesmo a adultos. Aproveite esta ocasião para que seu filho tenha acesso ao contato com um ambiente que o estimulará a ler, para que possa receber todas as vantagens que uma boa compreensão de um texto escrito e bem interpretado pode oferecer.

**Dia:** 17 de junho (domingo)      **Horário:** 13h às 14h      **Taxa:** gratuita

**Local:** Ueda Jōhō Library (Biblioteca do Prédio Paleo, 4º andar)

**Endereço:** Ueda-shi, Tenjin 1-8-1

**Estacionamento:** será distribuído um cartão de estacionamento gratuito ao término do evento. Entrar pela cancela do "Parking" (estacionamento) no prédio ao lado e guardar o tíquete que sai da máquina.

**Público-alvo:** crianças estrangeiras (família e crianças japonesas interessadas também podem participar)

**Número de vagas:** 10 crianças aproximadamente (pais/responsáveis também podem participar).

**Inscrições:** até a sexta-feira anterior ao evento (dia 15), pelo telefone abaixo indicado.

**Maiores Informações:** Ueda Shi Tabunka Kyōsei Suishin Kyōkai, tel. 0268-25-2631

## World Kitchen Cozinha internacional – Edição Malásia

Vamos aprender a preparar um prato caseiro e aprender um pouco sobre a cultura da Malásia

**Dia:** 23 de junho (sábado)      **Horário:** a partir de 10h      **Local:** Seibu Kōminkan

**Professora:** Nurul Shaheera (malasiana)

**Taxa:** 500 ienes

**Número de vagas:** 20 primeiros inscritos

**O que levar:** avental, lenço pra esconder o cabelo (bandana), papel e caneta (se quiser fazer anotações)

**Inscrições:** a partir de 8 de junho (sexta-feira), pelo telefone abaixo indicado.

**Maiores Informações:** Ueda Shi Tabunka Kyōsei Suishin Kyōkai, tel. 0268-25-2631

## 14º Shinshū Ueda Honchōsai – 2 de junho (sábado)

**Dia:** 2 de junho (sábado)      **Horário de início:** 15h30min

**Local:** bairro Honchō (perto do Ueda Eigeki-antigo cinema de Ueda)

**Programação:** barracas com doces e pratos típicos da região, leitura da sorte, venda de livros ilustrados infantis, degustação de sakê (para maiores de 20 anos e que vão sem carro, apresentação de tambor tradicional japonês (taiko), grupo de luta-livre Shinshū, heróis Rokumonsenshi Uedar, "open kitchen", etc.

**Maiores Informações:** Honchōsai Jimukyoku (Sr. Sakai), tel. 22-5625

## No mês de Junho ocorrem deslizamentos de terra

O longo período de chuvas e dos tufões (ciclones) acarretam na ocorrência de fluxo de detritos\*, queda rochosa e deslizamentos de terra. Para proteger a vida e a propriedade, vamos prestar atenção aos alertas de inundação e outros desastres naturais causados pelas chuvas e acompanhar com atenção as notícias meteorológicas e se as chuvas fortes persistirem por um longo tempo, verificar a situação nos arredores da casa e deixar também verificado de antemão os locais de refúgio da cidade. Se perceber que está em perigo, saia para um local mais seguro o mais rapidamente possível.

As áreas ou locais perigosos poderão ser pesquisados no manual de perigos da Cidade de Ueda (Ueda shi Saigai Hazādo Mappu).

No setor de atendimento a estrangeiros da prefeitura de Ueda, há um formulário de inscrição para quem deseja receber por e-mail avisos relacionados a alertas e ordens de evacuação emitidos para os bairros (jichikai) da cidade de Ueda. É importante saber qual é o bairro (jichikai) em que sua casa está localizada, para que ao receber algum aviso dirigido ao jichikai em que mora, saber se a zona afetada por desastres naturais está perto de sua casa e também quais são os locais de refúgio (hinanjo) mais próximos.

(NT: fluxo de detritos são movimentos rápidos e de alta energia, um fluxo altamente destrutivo de mistura entre sedimentos e água).

**Maiores informações:** Prefeitura de Ueda, Kiki Kanri Bōusai Ka, tel. 21-0123.

## Feriado (não funcionamento ) por um dia do Ueda Sōzōkan

Por motivo de limpeza das instalações, haverá um feriado de caráter extraordinário. Pedimos sua compreensão pelo inconveniente.

**Dia:** 4 de junho (segunda-feira)

**Maiores Informações:** Ueda Sōzōkan, tel. 23-1111

## Junho é mês de pagamento da ajuda para crianças (Jidō Teate)

O valor referente aos meses de fevereiro, março, abril e maio da ajuda para as crianças (jidō teate) será depositado nas contas bancárias no dia 8 de junho (sexta-feira). Confirme na sua caderneta do banco se o valor foi depositado na sua conta bancária. Se seu filho nasceu recentemente ou se o seu filho com idade de frequentar o chūgakkō (até em volta de 15 anos) ou de 0 a 14 anos de idade se mudaram recentemente para a Cidade de Ueda, é necessário preencher o formulário de inscrição, para que possa receber a ajuda. Para os que ainda não fizeram o pedido de inscrição e para aqueles que já estavam recebendo a ajuda no ano passado mas que ainda não entregaram o formulário de cor azul-claro que foi enviado pelo correio no fim de junho, favor preenchê-lo, anexar uma cópia do seguro de saúde (hokenshō) do titular da conta bancária e entregar até o dia 29 de junho (sexta-feira) de 2018.

**Maiores informações:** Kenkō Plaza, Ko sodate ko sodachi shien Ka, tel. 23-5106

## Vacina antirrábica para cães

Os cachorros que nasceram depois da primavera e que já têm mais de 91 dias ou aqueles que ainda não receberam a vacina antirrábica deste ano, devem ser vacinados.

→ Se o cachorro estiver mal de saúde ou diferente do normal, se já teve reação adversa quando recebeu a vacina antirrábica anteriormente, leve o seu cãozinho para consultar um veterinário.

→ Muitos cachorros são levados ao local de vacinação e para evitar que eles mordam ou sejam mordidos por outros cachorros, confirme se a coleira do seu cachorro está colocada e firme.

→ Quando o veterinário for aplicar a vacina, o dono do cachorro precisa imobilizá-lo, portanto venha ao local de vacinação com uma pessoa com força suficiente para controlar e manter o cachorro parado.

→ Neste ano não haverá vacinação em outubro. Nos anos seguintes também não haverá vacinação em outubro.

**Taxa:** Para cachorros ainda não registrados / 6,500 ienes (para o registro e a vacina)

Cachorros já registrados / 3,500 ienes (para a vacina)

✿ Colabore trazendo o dinheiro exato, que não precise de troco.

Veja na tabela abaixo as datas e locais da vacinação antirrábica.

Local da vacinação	Horário de início e término	Data
Uenogaoka Kōminkan	8h50min às 9h20min	17 de Junho (Domingo)
Estacionamento do lado Sul do Ueda Sōzōkan	9h50min às 10h40min	
Shioda Chiiki Jichi Center (Sub-prefeitura de Shioda)	11h às 11h30min	
Maruko Chiiki Jichi Center (Sub-prefeitura de Maruko)	8h30min às 9h30min	

Maiores informações: Ueda Seikatsu Kankyō Ka, tel. 0268-22-4140

## Cuidados na utilização de agrotóxicos

Durante a estação primavera-verão, aumenta-se a utilização de agrotóxicos. Ao utilizá-los, tome muito cuidado com a manipulação e especialmente evite que a saúde dos habitantes da região seja prejudicada. Além disso, na medida do possível, vamos nos esforçar para seguir um estilo de administração das lavouras, hortas e jardins que não necessitem da utilização de agrotóxicos.

### ◆Ao utilizar agrotóxicos, obedecer às seguintes recomendações

- Obedecer rigorosamente às instruções do rótulo (finalidade, quantidade, diluição correta, período e número de aplicações).
- Avisar à vizinhança antecipadamente qual o objetivo, dia, horário e tipo de agrotóxico a ser aplicado.
- Colocar placas ou cartazes antes da pulverização ou aplicação do agrotóxico, para evitar a entrada de pessoas na área de pulverização
- Desfazer-se dos restos, embalagens e recipientes vazios dos agrotóxicos corretamente, entrando em contato com as lojas que vendem o produto.
- Armazená-los em local seguro, trancado com chave para evitar roubos e extravios.
- Ao aplicar agrotóxicos, vestir roupas adequadas e usar máscara para sua proteção e após a utilização lavar bem os equipamentos e não deixar essa água escorrer para os rios, riachos, etc.

### ◆Cuidados com as crianças e vizinhos

- Se estiver próximo a escolas ou do trajeto escolar, cuidado para não atingir as crianças, tomando cuidado com a direção do vento e com a direção em que está aplicando o agrotóxico.
- Se houver uma pessoa sensível e que tenha problemas relacionados à aplicação de agrotóxicos perto do local de aplicação, tenha respeito por esta pessoa e não utilize o agrotóxico enquanto ela estiver por perto.
- Identificar as pragas na fase inicial examinando e vistoriando diariamente.
- Evitar ao máximo o uso de agrotóxicos (escolher plantas resistentes a pragas, eliminar os insetos manualmente e retirar as partes afetadas por pragas).
- Evitar a pulverização periódica de agrotóxicos, usando-os somente quando confirmar a presença de pragas.
- Se não puder evitar o uso de agrotóxicos, tente ao menos escolher e utilizar um tipo granulado, para evitar que o agrotóxico se espalhe em todas as direções, como é o caso do agrotóxico do tipo líquido.
- Escolher um dia sem vento ou com vento fraco para a aplicação e aplicar na menor área possível.
- Tomar os mesmos cuidados ao aplicar inseticidas, fungicidas e herbicidas no jardim de casa, nos parques públicos e estacionamentos.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Nōsei Ka, telefone 23-5122.

## Troca do medidor de água (hidrômetros)

De acordo a Lei de Medições do Japão, o prazo de uso para os hidrômetros é de 8 anos. As residências com prazo vencendo neste ano serão notificadas com antecedência. Um funcionário munido de um crachá de identificação irá até as casas e fará a instalação de um novo hidrômetro.

Contamos com sua compreensão, pois este funcionário precisará entrar no terreno de sua casa para efetuar a troca do hidrômetro.

**Período:** desde julho de 2018 até fevereiro de 2019

**Local:** residências que estão dentro do perímetro administrado pela prefeitura

### Maiores informações:

Prefeitura de Ueda, Sābisu Ka, telefone 0268-23-8243

(O telefone do serviço de água de Ueda mudará a partir de 1º de julho para 75-1092)

Sub-prefeitura de Maruko, Jōgesuidō Ka, telefone 0268-42-1128

Sub-prefeitura de Sanada, Jōgesuidō Ka, telefone 0268-72-4253

## Concerto de Jazz do trio Shioiri Kiyō & Niimura Kuniaki & Yamada Kazuya

Venha passar uma noite de verão ao som de um Show de Jazz.

**Dia:** 14 de JULHO (sábado)

**Horário da recepção:** a partir de 18h15min

**Horário da apresentação musical:** a partir de 18h45min

**Vocal:** Kiyō Shioiri    **Piano:** Kuniaki Niimura    **Bateria:** Kazuya Yamada

**Local:** Ueda Jōhō Library (Biblioteca do Prédio Paleo, 4º andar)

**Programação:** La Vie en Rose- "Bara iro no jinsei", "Inochi no uta", etc.

**Número de vagas:** 70 primeiros inscritos

**Taxa:** 1.200 ienes (1.000 ienes para ingressos antecipados e gratuito para estudantes do kōkō ou menores)

**Inscrições:** 18 de junho (segunda-feira) em diante, a partir de 10h.

**Maiores Informações:** Ueda Jōhō Library, Tel. 0268-29-0210

## Concerto de Violão com o músico Shōmura Kiyoshi

Músicas com um som delicado do violão clássico..

**Dia:** 22 de JUNHO (sexta-feira)

**Horário da recepção:** a partir de 18h

**Horário da apresentação musical:** a partir de 18h30min

**Violonista:** Kiyoshi Shōmura

**Local:** Ikenami Shōtarō Sanada Taiheiki Kan

**Endereço:** Ueda-shi, Chuo 3-7-3

**Número de vagas:** 50 primeiros inscritos

**Taxa:** 1.500 ienes

**Inscrições:** 7 de junho (quinta-feira) em diante, no guichê de atendimento do local.

**Maiores Informações:** Ikenami Shōtarō Sanada Taiheiki Kan, Tel. 0268-28-7100

## Aula de exercícios físicos para quem tem dores nas pernas, quadril e joelho 5 aulas

Serão realizados exercícios físicos que foram idealizados por um médico ortopedista para que possam ser realizados sem prejudicar as articulações e para que possa haver melhora nas dores do quadril, dos joelhos e pernas.

**Período:** 5 de Julho a 6 de Setembro (quintas-feiras alternadas) (5 aulas)

**Horário:** 9h às 9h45min da manhã

**Local:** Shioda Kōmikan

**Professora:** Akemi Kobayashi (instrutora de exercícios e saúde – kenkō undō shidōshi)

**Número de vagas:** 10 primeiros inscritos

**Taxa:** 4.000 (quatro mil) ienes (preço para o conjunto de 5 aulas)

**O que levar:** bebida para hidratação, toalha, tapete para ioga ou toalha de banho

**Inscrições:** a partir de 7 de junho (quinta-feira), no horário entre 9h e 17h.

**Maiores Informações:** Ueda Mix Sports, Tel. 0268-71-5392

## Aula de condicionamento físico (physical training) – 10 aulas

Serão realizados exercícios físicos para aumentar a flexibilidade das articulações e fortalecer os músculos e ossos.

**Período:** todos os domingos a partir de 23 de junho (total de 10 aulas)

**Horário:** 19h30min às 20h30 min

**Local:** Fureai Sanada Kan Training Room

**Professor:** Kunihiko Washizu (fisioterapeuta de esportes – undō ryōhōshi)

**Público-alvo:** maiores de 18 anos

**Número de vagas:** 8 primeiros inscritos

**Taxa:** 6.500 (seis mil e quinhentos) ienes -preço para o conjunto de 10 aulas

Além da taxa das aulas, será necessário pagar à parte para a entrada no local.

**Inscrições:** a partir de 6 de junho (quarta-feira), no horário a partir de 14h, exceto terças-feiras (feriado).

**Maiores Informações:** Sanada Sports Club, Tel. 0268-72-2657

## Caminhada por Kekeyu Onsen e aula na piscina

Após caminhar por pontos turísticos de Kekeyu Onsen, será realizada caminhada dentro da piscina de água quente, que ameniza o impacto sobre os joelhos e os quadris. (A caminhada pelos pontos turísticos será realizada mesmo com garoa ou chuva fininha. Se chover forte ou o tempo estiver ruim, no lugar da caminhada serão realizados exercícios leves dentro do Kurhaus Kekeyu).

**Dia:** 7 de julho (sábado)

**Horário da recepção:** 9h15min

**Horário da caminhada:** 9h30min às 12h

**Local de encontro:** na frente da entrada do Kurhaus Kekeyu (クアハウスかけゆ)

**Público-alvo:** todos podem participar, mas crianças do primário ou mais pequenas precisam estar acompanhadas pelo pai/mãe ou responsável.

**Número de vagas:** 20 pessoas aproximadamente

**Taxa:** 700 (setecentos) ienes

**Inscrições:** de 7 de junho (quinta-feira) a 3 de julho (terça-feira), no horário entre 10h e 20h, pelo telefone abaixo indicado. Não ligar nos dias 12 e 26 de junho (terça-feira).

**Maiores Informações:** Kurhaus Kekeyu, Tel. 0268-44-2131

## Workshop de canto para crianças

Aulas de canto para crianças pequenas. Aprender descontraidamente no estilo coral tendo como objetivo apresentar-se no palco em um evento no dia 1º de Setembro (sábado) que será realizado na Região de Takeshi, na Cidade de Ueda.

**Período:** 1ª aula dia 20 de junho (quarta-feira) - Total de 5 aulas

(Se não puder comparecer a todas as aulas, poderá participar em apenas uma aula)

**Horário:** 17h às 17h45min

**Local:** Kokusai Ongakumura    **Endereço:** Ueda-shi, Ikuta 2937-1 (Maruko)

**Professores:** Regentes do coral infantil Shinshū Kokusai Ongaku Mura  
Mayumi Tamazaki (soprano), Hanae Oguri (pianista)

**Público-alvo:** crianças que ainda não frequentam a escola ou crianças do shōgakkō (escola primária) (é permitido que o pai/mãe ou responsável acompanhe a criança)

**Número de vagas:** 20 crianças

**Taxa:** 3.000 (três mil) ienes – Taxa referente às aulas e gastos para a apresentação musical  
Entrada gratuita para o acompanhante da criança

**Maiores Informações:** Shinshū Kokusai Ongaku Mura, Tel. 0268-42-3436



## EXAMES PARA BEBÊS 4 meses a 3 anos de idade - JUNHO 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 janeiro de 2018	7	quinta	Ueda	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de fevereiro de 2018	19	terça			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em janeiro de 2018	1	sexta	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 30 de novembro de 2016	6	quarta	Ueda		12:30 até 13:15
		1 a 15 de dezembro de 2016	20	quarta			
		1 a 15 de março de 2016	13	quarta			
	2 anos	16 a 31 de março de 2016	29	sexta	Shioda		
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em março ou abril de 2016	21	quinta			
		3 anos	1 a 15 de maio de 2015	14		quinta	
	16 a 31 de maio de 2015		22	sexta			
Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em abril ou maio de 2015	8		sexta	Shioda			
Aula	7 meses	16 a 31 de outubro de 2017	7	quinta	Ueda	9:30 até 9:45	
		1 a 15 de novembro de 2017	28	quinta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em novembro de 2017	27	quarta	Kawanishi		
	1 ano	1 a 15 de junho de 2017	12	terça	Ueda		
		16 a 30 de junho de 2017	29	sexta			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em junho de 2017	26	terça	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 julho a 15 de agosto de 2017
O pai /mãe deverá agendar uma consulta para <b>JUNHO</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	janeiro de 2018	7	quinta	Maruko	12:30 até 13:15
	10 meses	agosto de 2017	29	sexta		
	1 ano e 6 meses	novembro de 2016	5	terça		
	2 anos	abril ou maio de 2016	19	terça		
	3 anos	31 de maio a 16 de abril de 2015	15	sexta		
Aula	7 meses	novembro de 2017	21	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	janeiro ou fevereiro de 2018	14	quinta	Sanada	12:30 até 12:45
	1 ano e 6 meses	outubro ou novembro de 2016	20	quarta		12:45 até 13:00
	3 anos	março, abril ou maio de 2015	6	quarta		
Aula	7 meses	novembro de 2017	27	quarta		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 7 de JUNHO**

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	janeiro de 2018	7	quinta	Maruko	12:30 até 13:15

## Exames de saúde de durante o mês de abril 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, Suzuko, 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 de manhã
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

### 1) Convulsões

➡ Chame a ambulância - Ligue para 119

### 2) Emergência noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc.

➡ Ligue para o Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center  
(Centro de Primeiros Socorros da Cidade de Ueda)

Horário de atendimento : 20h às 22h30min

#### Importantíssimo: 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 da Cidade de Ueda  
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 **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 acima a foto da entrada do local.

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

#### Atenção aos dias em que não funciona e estará fechado ao público:

30 e 31 de dezembro      1, 2, 3 de janeiro      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.

### 3) Se precisar de um médico de emergência após as 22h30min

➡ ligue para o corpo de bombeiros (atendimento em japonês)

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

### 4) 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

## Médicos de Plantão Domingo e feriados JUNHO de 2018

O horário de atendimento é de 9h às 18h

Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Telefone	Especialidade
3 dom	Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista e Med. Int. (naika)
	Heart Clinica Ueda	Fumiiri 2-1225-6	0268-23-0386	Cardiologista e Med. Int.(naika)
	Kobayashi Nō Shinkei Geka Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologista
	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião (Geka)
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da Dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e obstetrícia
10 dom	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna (naika)
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna (naika)
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna (naika)
	Kōda Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião (Geka)
	Hibi Yuichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Proctologista
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
17 dom	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	0268-24-1222	Pediatra
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna (naika)
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	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
	Sato Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Iijima Jibi Inkō Ka lin	Ōte 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
24 dom	Iijima lin	Tsuiji 188	0268-22-5011	Medicina interna (naika)
	Kosato Clinic	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Medicina interna (naika)
	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 (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista

