

NOTÍCIAS DE UEDA

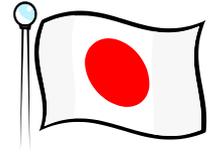
Informativo da Prefeitura de Ueda

Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros

Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1308

Edição número 225 — Fevereiro de 2018

Ano 20 — Tiragem: 450



Treinamento sobre desastres naturais

Data: 17 de fevereiro (sábado) **Horário:** 13h às 15h **Local:** Uenogaoka Kōminkan
Endereço: Ueda-shi, Sumiyoshi 378-1 (ao lado do supermercado A Coop, perto da saída da autoestrada (kōsoku dōro) Inter Change (IC) Sugadaira)
Programação: além de estudar, assistiremos a uma apresentação de taiko tradicional japonês e será servida sopa borscht (tradicional sopa russa com beterraba)
Taxa de participação: 200 (duzentos) ienes **Número de vagas:** primeiros 80 inscritos
Público-alvo: todos podem participar, estrangeiros e japoneses.
Inscrições: pelo telefone da Associação Multicultural de Ueda (AMU), 0268-25-2631, informando seu nome e telefone, até um dia antes do evento.

Inscrições para casas públicas da Província de Nagano na Cidade de Ueda e na Cidade de Tōmi

Inscrições para as casas públicas da província de Nagano localizadas nas cidades de Ueda e de Tōmi.

Dia em que poderá visitar o imóvel: 8 de fevereiro (quinta-feira)
Período de inscrição: de 14 de fevereiro (quarta-feira) a 23 de fevereiro (sexta-feira)
Horário: 8h30min às 17h.
Local para fazer a inscrição: ken jūtaku kyōkyū kōsha Ueda kanri Center (dentro do prédio sul do gōdō chōsha de Ueda)
Sorteio: dia 7 de março (quarta-feira), 13h30min, no 2º andar do prédio sul do gōdō chōsha de Ueda
Detalhes dos imóveis: poderão ser acessados na homepage <http://www.nagano-jkk.jp>

Maiores informações: Nagano kenjūtaku kyōkyū kōsha Ueda kanri Center, tel. 29-7010



**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



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 janeiro de 2018	
População total de Ueda: 158.537	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.703
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 654	No. de peruanos registrados em Ueda: 184
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 113	Nº. de chineses registrados em Ueda: 965

RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS AOS SÁBADOS (10h ~ 12h) - Fevereiro
Weekend Recycle de Fevereiro 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 3
Valor Akiwa / Tsuruya Kabatake / Tsuruya Maruko	Dia 10
Yaofuku Kosato / A Coop Shioda	Dia 17
Seiyū Ueda Higashi / Shiodano Shopping Center (Big) / Takeshi Chiiki Jichi Center	Dia 24

Preparativos prevendo desastres

Não sabemos o local e a data de ocorrência do próximo terremoto, nevasca, inundação, deslizamento de terra e demais desastres naturais ou aqueles provocado pelos humanos, mas podemos obter conhecimentos que nos ajudem a tomar decisões e deixar preparado de antemão objetos e artigos que poderão evitar que passemos por mais dificuldades. Após a ocorrência de um terremoto, enchente ou nevasca de grandes dimensões, é necessário um certo período para que a infraestrutura da cidade possa se recuperar. Para que os primeiros 3 dias ou primeira semana possam ser vividos com menos transtornos, é importante termos em casa água potável em estoque, alimentos fáceis de serem consumidos (enlatados, etc), lanterna para o caso de haver um blackout, tanque cheio de gasolina no carro. Atenção, pois passar a noite dentro do carro envolve risco de vida por envenenamento por causa dos gases que saem do escapamento, principalmente se estiver na neve (retirar a neve em volta e na frente da saída do escapamento para que os gases possam se dispersar) e também pela síndrome da classe econômica, que acontece quando ficamos sentados em local apertado por mais de quatro horas sem locomover o corpo. Dinheiro em espécie é importante para o pagamento de passagens de trens e ônibus e de pedágios que não aceitam pagamento com cartão. Tenha uma mochila pronta para evacuar a casa com artigos pessoais como remédios, óculos, recarregadores de bateria de celular a pilha ou outros tipos. Poderá buscar refúgio em um dos abrigos da cidade, geralmente em escolas primárias e secundárias públicas dos bairros e alguns centros comunitários (kōminkan). Tenha documentos importantes em local de fácil acesso, para que possam ser rapidamente retirados de casa, para que não fique sem passaporte ou outros documentos e artigos importantes, que podem ser levados pela água, consumidos por incêndio ou furtados por ter deixado a casa vazia durante o período em que estiver abrigado fora de casa. Uma lanterna que compramos hoje facilmente, no dia seguinte a um terremoto, pode não estar a venda, por causa da alta demanda que acaba com os estoques. Além de lanternas, pão, papel higiênico, leite também podem demorar até serem repostos os estoques, pois caminhões impossibilitados de trafegar até a região poderão interromper temporariamente a provisão de alguns itens. Fogareiro a gás portátil também pode ser útil, principalmente se acabar a luz em uma casa movida inteiramente a energia proveniente de eletricidade (all denka). Ao usar o fogareiro, atenção para não usar painéis com diâmetro muito grande que transmitem o calor para a bomba de gás podendo explodir e causar acidentes. No inverno, podemos ficar presos por longas horas no trânsito por causa da neve. Tenha no carro: cobertores, água, casacos de inverno, luvas, botas, pás para a retirada de neve, pneus de neve, bateria do carro em bom estado, cabos para ligar na bateria, etc. Participe dos treinamentos sobre desastres naturais oferecidos pela prefeitura e associações de bairro para ficar melhor preparado.

STOP! Acidentes com quedas no trabalho (STOP! Tenraku saigai)

Fevereiro é o mês de prevenção de acidentes envolvendo quedas no trabalho, que corresponde a 30% de todos os acidentes de trabalho, ficando em 1º lugar no ranking de acidentes no trabalho.

Não deixe objetos nos corredores e locais de passagem, não caminhe com as mãos dentro dos bolsos, coloque placas e avisos alertando sobre os perigos, trabalhadores e administradores, vamos todos juntos nos engajar em atividades de prevenção de quedas no local de trabalho.

Maiores informações: Ueda Rōdō Kijun Kantokusho, tel. 22-0338

Declaração da renda

referente à renda proveniente de salários ou outras fontes no ano Heisei 29 (2017)

Pessoas que não tiveram renda em 2017 também precisam fazer a declaração

Para poder serem feitos os cálculos relativos ao imposto municipal de moradia, é necessário que seja feita a declaração de renda, mesmo que a renda seja nula. Alguns serviços públicos poderão não ser recebidos a contento se não for feita a declaração de renda.

Exceção feita para pessoas que sejam dependentes de uma pessoa "do mesmo setai".

Período: 16 de fevereiro a 2 de março
(exceto sábados e domingos)

Local: Santomyuze

Horário: 9h às 11h30min e 13h às 16h

Período: 5 a 15 de março

(exceto sábados e domingos)

Local: Ueda Sōzōkan

Horário: 9h às 11h30min e 13h às 16h

Informações: Prefeitura de Ueda, seção Zeimu Ka, tel. 0268-23-5115

N.T. : "Setai" significa um grupo de pessoas registradas na prefeitura local como um núcleo familiar, podendo ser composto também por apenas uma pessoa.

Ajustes na declaração do imposto de renda

referente à renda proveniente de salários ou outras fontes no ano Heisei 29 (2017)

Quem deve fazer o ajuste na declaração de renda:

- 1) Autônomos, agricultores e pessoas cuja renda proveniente de imóveis ou outras fontes ultrapassaram o valor base para cada categoria.
- 2) Pessoas cujo salário anual foi maior que 20,000,000 (vinte milhões) de ienes.
- 3) Assalariados que tenham outra renda (não proveniente de salário) que ultrapassou 200,000 (duzentos mil) ienes.
- 4) Pessoas que recebem salários em 2 ou mais empregos.

Pessoas com possibilidade de receber devolução do imposto de renda

- 1) Pessoas que adquiriram imóveis através de empréstimos bancários ou outros.
- 2) Pessoas que tiveram gastos exorbitantes com despesas médicas ou com direito a isenção especial com despesas médicas
- 3) Pessoas que foram atingidas por catástrofes, roubos, etc.
- 4) Pessoas que perderam o emprego durante o ano e ainda continuam desempregadas.

Para pessoas que estão recebendo aposentadoria pública

Se a renda anual proveniente da aposentadoria pública for menor que 4,000,000 (quatro milhões) de ienes e o total de outras rendas sejam menores que 200,000 (duzentos mil) ienes, não é necessário fazer a correção na declaração de renda

Observação: não se aplica a aposentadoria recebidas em países fora do Japão e que não tem dedução de imposto na fonte. Há casos em que é necessário fazer a declaração.

Período: 16 de fevereiro (sexta-feira) a 15 de março (quinta-feira)

Atendimento de segunda a sexta-feira

Local: Ueda Zeimusho

Horário: 9h às 17h (recepção abre às 8h30min)

Atenção: como leva tempo para fazer a declaração, comparecer até 16h. De acordo com a quantidade de pessoas a ser atendidas, o horário da recepção pode ser encerrado mais cedo.

Informações: Ueda Zeimusho, tel. 0268-22-1234

Aconselhamento sobre problemas do Cotidiano e de Saúde

Dia: 2, 9, 16 e 23 de março (às sextas-feiras) **Horário:** 9h30min até 15h30min

Local: Ueda Hoken Fukushi Jimusho Sōdanshitsu

Duração da consulta: 1 hora por pessoa para conversar sobre questões relacionadas com o trabalho e assistência social com o advogado ou com o assistente social.

Assuntos que poderão ser tratados: perda do emprego, falência, acúmulo de dívidas, problemas na família, etc. Se você está desmotivado, não consegue dormir, está com a saúde debilitada ou sentindo insegurança.

Dirigido às pessoas que precisam ter orientação jurídica, que estão com alguma preocupação relacionada à saúde ou que precisam se aconselhar sobre trabalho ou sobre assistência social.

Taxa de participação: gratuita

Inscrições: com no mínimo 4 dias de antecedência se a consulta for com o advogado e com no mínimo 7 dias de antecedência para outras consultas que não sejam com o advogado.

Maiores informações: Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenkōdzukuri Shien Ka, tel. 25-7149.

Fechamento temporário do Takeshi Onsen Utsukushi no Yu

Período: 31 de janeiro (quarta-feira) a 22 de fevereiro (quinta-feira)

Maiores Informações: Takeshi Onsen Utsukushi no Yu, tel. 85-3900

Feriado (não funcionamento) por um dia do Ueda Sōzōkan

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

Dia: 5 de fevereiro (segunda-feira)

Maiores Informações: Ueda Sōzōkan, tel. 23-1111

Consulta gratuita com despachante (gyōsei shoshi)

Neste dia haverá um serviço de consultas gratuitas sobre os seguintes temas: pedir permissão para outros tipos de uso para um terreno agrícola (nōchi ten'yō), pedido de permissão para iniciar um negócio (eigyō kyōka), heranças (sōzoku), curatela, visto de permanência para estrangeiros, troca de nome em automóveis, etc.

Dia: 17 de fevereiro (sábado) **Horário:** 9h às 12h **Local do evento:** Chūō Kōminkan

Endereço: Ueda shi, Zaimokuchō 1-2-3

Não é necessário fazer inscrição, taxa gratuita.

Informações: Nagano Ken Gyōsei Shoshi Kai Ueda Shibu, tel. 25-8720

Food drive – campanha para juntar alimentos não-perecíveis

Os alimentos serão recebidos e doados para instituições de assistência social e pessoas que estejam com carência de alimentos.

Dia: 3 de fevereiro (sábado) **Horário:** 10h às 11h30min **Local:** Hito machi genki · Kenkō Plaza Ueda

Alimentos que a família não irá consumir poderão ser doados desde que atendam aos seguintes requisitos: deve ser um produto válido para consumo com data de um mês ou mais até a data de vencimento escrita no produto, devem ser produtos com a embalagem fechada e em bom estado e não podem ser alimentos perecíveis ou in natura. Arroz precisa ter sido colhido nos anos H29 ou H28. Alimentos que podem ser doados: latas em geral, embalagens laminadas flexíveis ("retoruto"), macarrão, arroz, cup ramen e outros que possam ser armazenados.

Maiores Informações: Food Bank Shinshū, tel. 026-219-3215

Aula em 2 dias sobre ervas aromáticas naturais para relaxamento

Inscrições para pessoas que possam comparecer nos dois dias de aula: telefonar para o número abaixo indicado ou comparecer pessoalmente no guichê de atendimento do Seibu Kōminkan

Dia: 6 de fevereiro (terça-feira) e 20 de fevereiro (terça-feira)

Horário: 10h às 12h

Programação: fazer ervas desidratadas e sachês, conversar tomando chá de ervas, fazer sais de banho com ervas e "escalda-mãos" (banho de imersão das mãos em água quente).

Local do evento: Seibu Kōminkan

Endereço: Ueda shi, Tokiwagi 5-4-34

Professora: Hiroko Yamazaki (instrutora de ervas)

Número de vagas: 25 primeiros inscritos

Taxa de participação: 700 (setecentos) ienes incluindo o preço do material a ser utilizado

Inscrições: até o dia **2 de fevereiro (sexta-feira)**

O que levar para a 1ª aula, no dia 6 : um copo, toalha

O que levar para a 2ª aula, no dia 20: um copo, toalha, uma bacia e uma tesoura para cortar flores

Maiores informações: Seibu Kōminkan, tel. 27-7544

Aulas de computação para jovens à procura de trabalho

4 aulas gratuitas (kyūshoku chū no wakamono no tame no pasokon kōza)

Serão ensinadas as operações básicas do Word e do Excel. Curso gratuito com um total de 4 aulas.

Data: 20 (terça), 21 (quarta), 22 (quinta) e 23 (sexta) de fevereiro de 2018

Horário: 10 h às 12h30min

Local: Wakamono Support Station Shinano

Endereço: Ōte 2-3-4 Tōgōdō Ōte Biru (prédio) 2º andar (大手 2-3-4 東郷堂大手ビル 2 階)

Conteúdo das aulas: operações básicas do Word e do Excel

Público-alvo: pessoas com 15 a 39 anos e que estejam procurando trabalho

Número de vagas: primeiros 10 inscritos (taxa gratuita)

Inscrições: a partir de 22 de janeiro pelo telefone abaixo.

Maiores informações: Wakamono support station Shinano, telefone 75-2383.

Curso de Treinamento para pessoas à procura de trabalho

(kyūshokusha no tame no shokugyō kunren)

Estão abertas as inscrições para os cursos de técnico em instalações elétricas e serviço de manutenção de edifícios.

Período do curso: aulas desde 3 de abril (terça-feira) a 28 de setembro (sexta-feira)

Local das aulas: Politech Center Nagano (na Cidade de Nagano)

Endereço: Nagano-shi Yoshida 4-25-12 (長野市吉田 4-25-12)

Pré-requisitos: deverá estar registrado no Hello Work à procura de trabalho e que tenha vontade de aprender sobre manutenção de equipamentos e técnicas relacionadas à produção, entre outros conhecimentos técnicos.

Número de vagas: 15 primeiros inscritos

Taxa: gratuita (será cobrado à parte gastos com apostilas e materiais usados nas aulas práticas, etc.)

Período para inscrições: de 26 de janeiro a 26 de fevereiro (segunda-feira), no guichê de cursos (kunren tantō madoguchi) do Hello Work.

Maiores informações: Politech Center Nagano, tel. 026-243-7856

Proprietários de carros e de motos – Imposto de 2018

No dia 1º de abril de 2018, proprietários de carros e de motos serão responsáveis por pagar o imposto de veículos do ano de 2018. Portanto, se tiver intenção de se desfazer destes veículos, providenciar com antecedência os trâmites para a transferência do nome do proprietário ou para amassar o carro, antes do dia 31 de março de 2018.

Veja abaixo os locais responsáveis por cada tipo de veículo

- 1) Motos do tipo scooter (gentsuki baiku), motos de 125cc e veículos leves especializados (kogata tokushu jidōsha)
Prefeitura de Ueda, seção zeimuka ou sub-prefeituras (chiiki jichi center) de Maruko, Sanada, Takeshi.
- 2) Motos com mais de 125 cc até 250cc (inclusive)
Keijodōsha kyōkai (tel. 026-243-1967)
- 3) Motos com mais de 250cc e carros do tipo futsū jidōsha (geralmente com placa de cor branca)
Nagano un 'yu shikyoku (tel. 050-5540-2042)
- 4) Carros do tipo kei jidōsha (geralmente de cor amarela)
Kei jidōsha kensa kyōkai (tel. 050-3816-1854)

Os trâmites referentes aos veículos descritos nos itens 2 a 4 acima também podem ser feitos nos locais abaixo:

Nagano-ken Jikayō jidōsha Kyōkai Jyōshō Shibu (tel. 22-0595)
Yodakubo Shibu (tel.42-2758)

Pessoas que têm carteirinha de portadores de deficiência podem fazer o pedido para a redução do valor sobre veículos automotivos (kei jidōsha e motos até 250cc) na prefeitura de Ueda, seção zeimuka ou nas sub-prefeituras (chiiki jichi center).

N.T. De um modo geral, os carros kei para uso particular são de placa amarela.

Verificar no documento do carro para saber se o seu carro é do tipo leve (kei jidōsha) ou normal (futsū jidōsha).

Documentos necessários:

- ✿ Cartão que informe o número "my number" do proprietário do veículo. Pode ser o cartão verde de papel sem foto (tsūchi kādo) ou o cartão de plástico, para quem fez o cartão com foto (kojin bangō kādo).
- ✿ carimbo do proprietário do carro
- ✿ documento do carro (shakenshō)
- ✿ carteira de habilitação do motorista

◇ Se tiver, carteirinha de deficiência (dependendo do grau, poderá não ter direito ao desconto). Se tiver direito ao desconto e tiver um carro do tipo kei e outro carro, apenas um carro terá direito ao desconto.

Informações: impostos de carros "kei jidōsha", prefeitura de Ueda, seção Zeimu Ka, tel. 23-5169
impostos de carros "jidōsha", tōshin kenzei jimusho Ueda jimusho, tel. 25-7117

World Kitchen – Edição Colômbia

Vamos preparar pratos da cozinha colombiana e aprender sobre a cultura colombiana.

Dia: 10 de fevereiro (sábado)

Horário: 10h

Local do evento: Chūō Kouminkan

Endereço: Ueda shi, Zaimokuchō 1-2-3

Professora: Fernanda Takizawa (Colombiana)

Número de vagas: primeiros 20 (vinte) inscritos

Taxa de participação: 500 (quinhentos) ienes

O que levar pra aula: avental, bandana (lenço para a cabeça), lápis e papel para anotações

Inscrições: a partir de 26 de janeiro, pelo telefone indicado abaixo, informando seu nome e telefone.

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

Fevereiro é mês de pagamento da ajuda para crianças (jidō teate)

O valor referente aos meses de outubro, novembro, dezembro e janeiro será depositado no dia 9 de fevereiro (sexta-feira) na conta bancária previamente registrada. Atualize os dados de depósitos na caderneta do banco para verificar se a quantia foi realmente depositada. Para quem ainda não fez o pedido da ajuda ao registrar o nascimento do bebê ou se mudou para a Cidade de Ueda com filhos com idade para frequentar a escola secundária (chūgakkō) e ainda não fez o pedido para o recebimento da ajuda, entrar em contato com a seção Ko sodate · Ko sodachi Shien Ka, pelo telefone 0268-23-5106, localizado no prédio do Kenkō Plaza Ueda, entre o supermercado Tsuruya e o gōdō chōsha de Ueda.

Aula sobre tradução e interpretação

Serão passados conhecimentos básicos para os interessados em tradução e interpretação, para trabalho ou para voluntariado. Serão ensinados também alguns exemplos de como atuar na Cidade de Ueda. Pessoas de qualquer nacionalidade poderão participar mesmo sem experiência prévia. Poderão ser feitas inscrições para os dois cursos.

Interpretação (tsūyaku)

Dia: 3 de março (sábado)

Horário: 13h30min às 15h30min

Tradução (hon'yaku)

Dia: 10 de março (sábado)

Horário: 13h30min às 15h30min

Local: Chūō Kōminkan

Professora: Takako Shibuya (tradutora profissional)

Público-alvo: pessoas que moram ou trabalham em Ueda

Número de vagas: 20 primeiros inscritos

Taxa de participação: gratuita

Inscrições: para a aula de interpretação (tsūyaku), até o dia 1º de março, pelo telefone abaixo.
para a aula de tradução (hon'yaku), até o dia 8 de março, pelo telefone abaixo.

Maiores Informações: Prefeitura de Ueda, seção Shimin Ka, tel. 0268-75-2245

「Shinshū Ueda Chiiki Gōdō Kigyō Gaidansu」 para recém-formados

É um evento em que as empresas participantes da Região de Ueda explicarão sobre vagas de trabalho abertas para recém-formados.

Data: 2 de março (sexta-feira) **Horário:** 13h às 16h **Local:** Ueda Tōkyū REI Hotel 3º andar (3階)

Público-alvo: estudantes com formatura prevista para março de 2018 em uma das seguintes instituições de ensino: curso de pós graduação (daigakuin), universidades ou faculdade (daigaku), faculdades de curta duração (tanki daigaku), colégio técnico (kōtō senmon gakkō), colégio profissionalizante (senshū gakkō), colégios para portadores de deficiências (nōryoku kaiatsu kō).

Taxa de participação: gratuita (não é necessário fazer inscrição)

Maiores Informações: Ueda Shokugyō Antei Kyōkai, tel. 22-4500

Término do prazo para pagamento de parcelas atrasadas do Sistema de Pensão Nacional Japonês (kōnō seido)

Atualmente, para quem deixou de pagar alguma mensalidade da Aposentadoria Nacional do Japão (Kokumin nenkin), estão sendo aceitos pagamentos referentes aos 5 últimos anos (kōnō seido). Em setembro deste ano este prazo será encerrado. Quem faz uso deste serviço, poderá ter seu valor a ser recebido da aposentadoria aumentado e alguém que não teria direito a receber a aposentadoria, poderá mudar a sua condição como pessoa com direito a receber a aposentadoria. Aproveite esta oportunidade para confirmar sua situação em relação a aposentadoria.

Para utilizar este serviço, é necessário fazer a solicitação do mesmo.

Maiores informações: Nenkin kanyūsha daiyaru, tel. 0570-003-004 ou escritório regional de aposentadoria de Komoro (Komoro nenkin jimusho), tel. 0267-22-1080

Inscrições para clube de esportes infantis-Ueda Sports Shōnen Dan

Dia: 4 de março (domingo) **Horário:** 10h às 11h

Local: Ken Ei Ueda Yakyū Jō (estádio de baseball de Ueda)

Vagas: serão preenchidas em ordem de chegada. Tenha um outro esporte escolhido caso não consiga vaga no grupo de esportes de preferência

Maiores informações: Ueda shi Taiiku Kyōkai, tel. 0268-27-9400

Atenção: ※1 e ※2 : Para estes grupos, haverá um processo de inscrições feito pelos kōminkan ou pelos instrutores. Para obter mais

informações, verifique durante o começo do mês de fevereiro os folhetos sobre inscrições que serão distribuídos diretamente pelas escolas



UEDA		
Esporte	Nome de cada grupo esportivo	Número de vagas
Kendō	chūdō, higashi, minami	sem limite
	※1) kamishina, hōden, kawanishi, shioda	
softball (nanshiki yakyū)	nanshiki yakyū	sem limite
	※2) shiodashōnen yakyū kyōshitsu	10 alunos por série escolar
baseball (kōshiki yakyū)	ueda league	sem limite
	ueda minami league	
Futebol (sakkā)	FC higashi ueda	18 alunos por série escolar
	ueda gentian	20 alunos por série escolar
	kangawa football club	15 alunos por série escolar
	FC ligare ueda	20 alunos por série escolar
Atletismo (rikujō)	rikujō kyōgi	80
	sanada club (chōkyori)	sem limite
voleibol (barēbōru)	ueda junior	sem limite
	shioda V·B·C	
	volleyball uenogaoka	
	ueda rokumonsen	
Brincadeiras esportivas (tashumoku undō asobi)	minami junior sports club	50
	chibikko nandemo	20

UEDA	
Esporte	Número de vagas
tênis de mesa (takkyū)	sem limite
softball (nanshiki yakkyū)	30
soft tennis (tennis com bola leve)	100
tennis (com bola normal)	sem limite
mini basketball	150
ginástica artística	20
sumō	20
jūdō	50
karatedō	50
goshin karate (autodefesa)	20
budō karate shōnen club ueda	sem limite
aikidō	50
shōrinji kenpō shioda	sem limite
resuringu (wrestling)-luta	20
badminton	5
handball	50
golf	20
rugby	sem limite
archery (arco e flecha)	30
jōba (hipismo)	10
ski (esqui na neve)	sem limite



SANADA	
Esporte	Número de vagas
sanada kendō	sem limite
softball-nanshiki yakyū (sanada shōnen yakyū)	30

MARUKO		
Esporte	Nome de cada grupo esportivo	Número de vagas
maruko tsuyu kusa kendō		sem limite
softball (nanshiki yakyū)	maruko kita shōnen yakyū	
	shiokawa shōnen yakyū	
	maruko JBC	
volleyball	maruko shiokawa	
atletismo (rikujō)	koshigoe JSC	
shōrinji kenpō (arte marcial shaolin)		

CALENDÁRIO DOS EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS NO MÊS DE FEVEREIRO DE 2018

O local dos exames (veja exceções abaixo) para a maioria dos moradores da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda, na Sala de exames do 1º andar (Kenshin Hall) Tel. 23-8244

Exceções: lista de jichikai (bairros) que pertencem a Shioda ou a Kawanishi e Kawabe · Izumida (página 10)

1) Moradores de Shioda → O local do exame é no Shioda Kōminkan

2) Moradores de Kawanishi e Kawabe · Izumida → O local do exame é no Kawanishi 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 30 de setembro de 2017	1	quinta	Ueda	12:30 até 13:30		
		1 a 15 de outubro de 2017	16	sexta				
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi setembro de 2017	2	sexta	Kawanishi			
	1 ano e 6 meses	16 a 31 de julho de 2016	7	quarta	Ueda		12:30 até 13:15	
		1 a 15 de agosto de 2016	21	quarta				
	2 anos (odontológico)	1 a 15 de novembro de 2015	14	quarta				
		16 a 30 de novembro de 2015	20	terça				
	3 anos	Mora em Shioda, Kawanishi, novembro ou dezembro de 2015	28	quarta	Shioda			
			1 a 15 de janeiro de 2015	6	terça	Ueda	12:30 até 13:30	
			16 a 31 de janeiro de 2015	23	sexta			
Mora em Shioda, Kawanishi dezembro de 2014 a janeiro de 2015			9	sexta	Shioda			
7 meses			16 a 30 de junho de 2017	8	quinta	Ueda		9:30 até 9:45
			1 a 15 de julho de 2017	16	sexta			
	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi julho de 2017	22	quinta	Kawanishi				
1 ano	1 a 15 de fevereiro de 2017	14	quarta	Ueda				
	16 a 28 de fevereiro de 2017	27	terça					
	Mora em Shioda ou Kawanishi o bebê nasceu em fevereiro de 2017	15	quinta	Shioda				

Mora em Ueda (exceto Maruko, Sanada e Takeshi) Exame de 10 meses para bebês nascidos entre 16 de março a 15 de abril de 2017
O pai ou responsável deverá agendar uma consulta para o mês de **fevereiro** em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista na página 10).

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	setembro de 2017	1	quinta	Maruko	12:30 até 13:15
	10 meses	abril de 2017	23	sexta		
	1 ano e 6 meses	julho de 2016	6	terça		
	2 anos	dezembro de 2015 a janeiro de 2016	13	terça		
Aula	7 meses	julho de 2017	22	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	setembro ou outubro de 2017	15	quinta	Sanada	12:30 até 12:45
	1 ano e 6 meses	julho ou agosto de 2016	16	sexta		12:45 até 13:00
	2 anos (odontológico)	novembro de 2015 a janeiro de 2016	27	terça		9:30 até 9:45
Aula	7 meses	julho de 2017	21	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, o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi será no Maruko Hoken Center, no dia 1 de fevereiro.

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	setembro de 2017	1	quinta	Maruko	12:30 até 13:15
Aula	7 meses	junho a agosto de 2017	26	segunda	Takeshi	09:30 até 09:40

Exames de saúde de Ueda para bebês e 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, cujos exames são no Shioda Kōminkan.
- 2) moradores dos distritos de Kawanishi, Kawabe · Izumida, cujos exames são no Kawanishi kōminkan.
- 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.

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 · Izumida: Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonojō, Tsuiji, Higashitsuiji, Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda (incluindo Shioda, Kawanishi e Kawabe · Izumida) os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas e hospitais credenciados pela Cidade de Ueda. Este é o único exame em que o responsável pelo bebê precisa agendar um horário individual. (Não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi).

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores de Ueda			
Marcar um horário (※ este símbolo significa que o horário da clínica está sujeito a modificações)			
Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26—3511	Terça, quarta e sexta-feira das 16h~18h
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 das 15h~17h (※)
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 (fechado às sextas-feiras)

Caso C) Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi.

Para os moradores de Maruko, todos os exames/ aulas são no Maruko Hoken Center (4 meses, 7 meses, 10 meses, aniversário de 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos).

Para os moradores de Sanada, todos os exames/ aulas são no Sanada Hoken Center (4 meses, 7 meses, 10 meses, aniversário de 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos).

Para os moradores de Takeshi, os exames / aulas de 7 meses, 10 meses, aniversário de 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos são no Takeshi Kenkō Center. (Atenção ao exame de 4 meses de Takeshi, que é realizado no Maruko Hoken Center).

Preencher em casa as folhas de questionários que estão no livro do bebê (akachan techō) e entregar na recepção no horário e local de exame estabelecidos. **O conjunto de exames ou aulas demora 2 horas ou mais, portanto comparecer com tempo disponível.** Veja o que deve levar para cada exame ou aula.

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 e fralda.

10 meses: caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, livro do bebê, toalha de banho e fralda.

1 ano: caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, escova dental infantil, livro do bebê, toalha de banho e fralda.

1 ano e 6 meses: caderneta materno-infantil, 3 questionários, toalha de banho, escova dental infantil, livro do bebê e fralda.

2 anos: caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, escova dental infantil, água para beber, livro do bebê e fralda. Pratinho, copo, garfo ou ohashi e toalinha.

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

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

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 FEVEREIRO de 2018

O horário de atendimento é de 9h às 18h

Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Tel.	Especialidade
4 dom	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268 38-2221	Medicina interna (naika)
	Iijima lin	Tsuiji 188	0268 22-5011	Medicina interna (naika)
	Kosato Clinic	Kosato 1926-17	0268 28-4111	Medicina interna (naika)
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268 38-2221	Cirurgião (Geka) Otorrinolaringologista
	Yamakoshi lin	Kokubu 1015	0268 26-5800	Cirurgião (Geka)
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268 38-2011	Oftalmologista
11 dom	Yanagisawa Byōin	Chūō Nishi 1-2-10	0268 22-0109	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)
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268 38-3065	Medicina interna (naika)
	Kōda lin	Chūō Nishi 1-6-24	0268 22-0859	Cirurgião (Geka)
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268 29-1112	Cirurgião (Geka) e Dermatologista
	Komatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268 25-2515	Ortopedista
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268 38-3065	Otorrinolaringologista
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268 26-3511	Ginecologia e obstetrícia	
12 seg	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268 35-3330	Medicina interna (naika)
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268 23-5566	Pediatra
	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 27-2737	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
Iijima Jibi Inkō Ka lin	Ōte1-1-78	0268 22-1270	Otorrinolaringologista	
18 dom	Satō Ichō Ka Naika	Chūō 1-8-20	0268 22-2342	Gastroenterologista
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268 26-8181	Medicina interna (naika)
	Saitō 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
	Kanai lin	Kokubu Niōdō 1122-1	0268 22-9716	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfuijnka Naika lin	Ueda 1210-3	0268 27-7760	Ginecologia e obstetrícia
25 dom	Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	0268 22-3580	Medicina interna (naika)
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268 21-3737	Medicina interna (naika)
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami shiojiri 393-1	0268 23-0199	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	Nikoda 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

