







## Festival Shimin no Mori – Festival de Patinação no gelo

Demonstração de patinação de velocidade, demonstração de patinação artística por profissionais, aula de patinação, corrida de abocanhar o pão (pan kui kyoso) e corrida de empurrar cadeira (paipu isu oshi kyoso) sobre o gelo.

**Data:** 07 de janeiro de 2017 (sábado) das 9h às 14h30. A pista estará aberta até 16h30.

**Aluguel de patins:** 300 ienes. Entrada gratuita no dia 07 de janeiro.

**Levar:** Touca e luva (para segurança)

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Sport Suishin Ka, telefone 23-5196, (080-5141-7783 no dia)



## Inscrições para utilização das quadras escolares (cadastro de grupos)

Os moradores ou trabalhadores de Ueda (Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi) poderão utilizar as quadras e campos esportivos das escolas shougakko e chuugakko durante o ano.

A inscrição é anual e os grupos interessados em utilizar as quadras escolares durante o ano 2017 deverão fazer as inscrições conforme abaixo.

Horários e períodos de utilização variam de acordo com o local e necessitam ajustar separadamente.

**Público alvo:** grupos de moradores, trabalhadores ou estudantes da cidade de Ueda com treinador adulto

**Inscrições:** a partir do dia 19 de dezembro até 03 de fevereiro no Sport Suishin Ka da prefeitura de Ueda (telefone 23-6372), final de fevereiro no Maruko Sougo Taiiku Kan (telefone 43-2250), final de fevereiro a início de março no Sanada Chiiki Kyouiku Jimusho (telefone 72-2655) e do dia 04 de janeiro a 03 de fevereiro no Takeshi Chiiki Kyouiku Jimusho (telefone 85-2030).

Preencher os formulários que se encontram nos locais.



Locais			Dias disponíveis
Ueda	Quadra coberta	Escolas Shougakko e Chuugakko de Ueda	01/abril a 31/julho - 18h30 às 21h 01/agosto a 31/março - 18h ~ 21h Exceto domingos, feriados e final e início de ano
	Quadra externa	Dai ichi, yon, go, roku e Shioda Chuugakko. Nishi, Kita, Shiojiri, Kawabe, Kangawa, Houden, Minami e Shioda nishi Shougakko.	01/maio a 31/outubro (exceto domingos e feriados) das 18h30 às 21h.
Maruko	Quadra coberta	Maruko e Maruko kita Chuugakko	Ano todo (exceto final e início do ano) – 19h ~ 21h
	Quadra externa	Marukochuo, Nishiuchi, Marukokita, Shiokawa Shougakko	Ano todo (exceto final e início do ano) – 18h ~ 21h. Sábado domingo e feriado - 18h30 ~21h
Sanada	Quadra coberta	Maruko chuo, Nishiuchi, Maruko kita e Shiokawa Shougakko	Sábado, domingo e feriados (exceto final e início do ano)- 05h ~20h
	Quadra externa	Sugadaira, Sanada Chuugakko Sugadaira, Osa, Soehi e Motohara Shougakko	Ano todo (exceto final e início do ano) – 19h30 ~ 21h30
Takeshi	Quadra externa	Sugadaira, Sanada Chuugakko Sugadaira, Osa, Soehi Shougakko	Sábados, domingos e feriados de 01/maio a 31/outubro – 08h às 17h.
	Quadra coberta	Takeshi Shougakko	Ano todo (exceto final e início do ano) – 17h ~ 22h. Sábados, domingos e feriados-08h30 ~ 22h

Escolas Dai San Chuugakko, Motohara Shougakko e Dai Yon Chuugakko não poderão ser utilizados devido a reformas e obras para prevenção de terremotos por um período determinado, informar-se.

★ Mesmo após a reforma da quadra do Dai Sam Chuugakko não poderá utilizar o estacionamento.

## **Aula de nutrição para obter corpo saudável**

Palestra sobre a quantidade ideal de alimentos que devem ser consumidos conforme as suas condições de saúde e aula prática para preparar a comida e degustar afim de reestrurar os hábitos alimentares.

**Data:** 18 de janeiro (quarta) das 13h30 às 15h (palestra)  
26 de janeiro (quinta) das 9h30 às 12h (aula prática)

**Local:** Kenko Plaza Ueda

**Participantes:** até 20 pessoas por ordem de inscrição, maiores de 20 anos de idade que poderão participar em ambos os dias.

**Taxa:** 300 ienes para aula prática

**Levar:** no dia da palestra levar os resultados dos exames de saúde, exame de sangue e outros (se caso possuir) e na aula prática levar o avental, lenço (bandana), toalha de mão e tigela.

**Inscrição:** até 16 de janeiro (segunda) por telefone 23-8244 (Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka).

☆。☆

## **Valorizar o corpo e a mente (para mulheres)**

Adquirir conhecimento sobre o corpo e a mente antes de sentir indisposição ou distúrbio físico.

**Data:** 21 de janeiro e 04 de fevereiro (sábados) das 9h30 às 12h.

**Local:** Shimin Plaza Yu

**Instrutora:** Sra. Asada Kadzumi

**Público alvo:** 20 mulheres residentes, trabalhadoras ou estudantes da cidade de Ueda por ordem de inscrição.

**Taxa:** gratuita

**Inscrição:** a partir de 10 de janeiro por telefone 27-2988, Shimin Plaza Yu ou e-mail plaza-u@city.ueda.nagano.jp

☆。☆

## **Club-USC Exercícios e brincadeiras com os filhos**

Ginástica com brincadeiras que proporcionam contatos entre pais e filhos como pular, correr, rolar que são exercícios necessários na fase infantil.

**Data:** 21 de janeiro (sábado) das 10h às 11h.

**Local:** Kangawa Shougakko, ginásio de esportes.

**Público alvo:** pais e crianças antes da idade escolar (antepenúltimo a último ano do Hoikuen)

**Taxa:** 500 ienes/par

**Levar:** sapato de uso interno, bebida, toalha

**Inscrição:** até 17h do dia anterior por telefone 26-5320 Club USC.

☆。☆

## **Exame de Saúde (Tokutei Kenshin) até final de janeiro de 2017**

O prazo para fazer o exame de saúde pelo plano de Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken) será até 31 de janeiro de 2017.

**Local:** Instituição médica indicada da cidade ( lista enviado juntamente com o comunicado de maio de 2016).

**Público alvo:** Inscritos no Plano de Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken) com idade entre 40 e 74 anos.

※As pessoas não inscritas no Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken), informar-se com a seguradora ou empresa onde está inscrito.

**Taxa:** 1.000 ienes (gratuito para aniversariantes de 40, 45, 50, 55, 60, 65 e 70 anos de idade até 31 de março e isentos de impostos)

**Levar:** Comunicado para o exame, questionário, cartão do Seguro de Saúde e dinheiro para pagamento do exame.

Reservar o dia da consulta telefonando à instituição médica.

**Reemissão:** reemissão da ficha de exame ou dúvidas, informar-se por telefone 21-0052, Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka ou nos centros de atendimentos de Maruko, Sanada ou Takeshi.

## Exame de Saúde Infantil de 10 meses de idade

A partir de 1º de dezembro, a clínica Uedahara L&M Clinic está atendendo aos exames público de saúde infantil dos bebês com 10 meses de idade.

**Dias de exame:** terça, quarta e sexta das 16h às 18h. Deverá marcar antecipadamente por telefone 26-3511 - Uedahara L&M Clinic.

Maiores informações: Kenko Suishin Ka, telefone 23-8244

☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。



## SAÚDE

### VACINAS OBRIGATÓRIAS EM CLÍNICAS E HOSPITAIS CREDENCIADOS

#### BCG

Uma dose, antes de completar 1 ano de idade ( ideal entre 5 e 8 meses)



#### Tetavalente (Difteria, tétano, coqueluche e pólio inativada) - (Yonshu Kongo)

3 doses e 1 reforço com idade entre 3 meses e antes de completar 90 meses(7 anos e 6 meses).

Tomar 3 doses com intervalo de 20 a 56 dias e o reforço após 06 meses a partir da terceira dose.



#### Sarampo e Rubéola ( Mashin Fuushin)

Tomar primeira dose da vacina ao completar 1 ano e antes de completar 2 anos de idade e a segunda dose no último ano antes de ingressar na escola primária – shougakko , ( após o ingresso na escola primária, o custo da vacina será de responsabilidade dos pais ou responsáveis).

#### Encefalite Japonesa (Nihon Noen)

2 doses e 1 reforço com idade entre 6 meses e antes de completar 90 meses(7 anos e 6 meses).

Tomar 2 doses com intervalo de 6 a 28 dias e o reforço após 6 meses a partir da segunda dose.

#### Pneumocócica Infantil (Shouniyou Haien Kyuukin)

3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade com intervalo de mais de 27 dias (tomar a terceira dose antes de completar dois anos de idade).

Reforço após 60 dias ou mais a partir da terceira dose e com mais de 1 ano de idade.



#### HIB- Haemophilus Influenzae tipo B

3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade com intervalo de 27 a 56 dias. Reforço com intervalo de 7 a 13 meses a partir da terceira dose.

#### Varicela (Catapora) (Suitou )

2 doses entre 1 ano completo e 3 anos incompletos de idade com intervalo de mais de 3 meses.

#### Hepatite B (B Gata Kan En)

2 doses com intervalo de mais de 27 dias e a terceira dose após 139 dias da primeira dose.



### EXAMES DE SAÚDE INFANTIL E AULAS

**OBS: Comparecer com horário disponível de 2 a 3 horas.**

**Levar:** Caderneta materno-infantil (Boshitecho), questionário, fralda, toalha de banho e se necessário mamadeira. **Consulta de 1 ano e 6 meses:** Escova dental. **Consulta de 2 anos:** Escova dental, pratinho, copo, garfo ou ohashi e toalhinha. **Consulta de 3 anos:** Realizar os exames de visão e audição em casa. Os formulários para exames encontram-se dentro do Livro do Bebê (Akachan Techo). Haverá consulta odontológica. Utilize o potinho enviado pelo correio para colher a urina na parte da manhã

Idade		Nascidos em	Data (jan)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 31/agosto /2016	05 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30	
		01 ~ 15 /setembro/2016	17 (terça)			
		Agosto/2016 Região:Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	06 (sexta)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 30/junho/2015	13 (sexta)	Ueda		
		01 ~ 15/julho/2015	25 (quarta)			
		16/maio~15/julho/2015 Região: Shioda e Kawanishi	20 (sexta)	Shioda		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/outubro/2014	11 (quarta)	Ueda		12h30~ 13h15
		16 ~ 31/outubro/2014	26 (quinta)			
	3 anos	01 ~ 15/dezembro/2013	12 (quinta)			
		16 ~ 31/dezembro/2013	27 (sexta)			
AULAS	7 meses	16 ~ 31/maio/2016	05 (quinta)		09h30~ 09h45	
		01 ~ 15/junho/2016	18 (quarta)			
		Junho/2016 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	31 (terça)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 15/janeiro/2016	10 (terça)	Ueda		
16 ~ 31/janeiro/2016		25 (quarta)				
	Janeiro/2016 Região: Shioda e Kawanishi	23 (segunda)	Shioda			
<b>Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de janeiro de 2017</b>						
10 meses	16/fevereiro ~ 15/março/2016		Necessário marcar com antecedência			

**MARUKO HOKEN CENTER      Tel: 42-1117**

Idade		Nascidos em	Data (janeiro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Agosto/2016	12 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Março/2016	27 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Junho/2015	10 (terça)		
	3 anos	01/dez/2013~ 15/jan/2014	20 (sexta)		
Aula	7 meses	Junho/2016	24 (terça)	09h30 ~ 09h45	
	Aniversário-1 ano	Dez/2015 ~jan/2016	17 (terça)		

**SANADA HOKEN CENTER      Tel: 72-9007**

Idade		Nascidos em	Data (janeiro)	Local	Recepção
Exames	10 meses	Fev. e março/2016	18 (quarta)	Sanada	12h45 ~ 13h
Aulas	7 meses	Junho/2016	26 (quinta)		09h30 ~ 09h40
	Aniversário-1 ano	Out. ~ dez/2015	12 (quinta)		

**TAKESHI KENKO CENTER      Tel: 85-2067**

Idade		Nascidos em	Data (janeiro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Agosto/2016	12 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
	10 meses	Fevereiro e março/2016	26 (quinta)	Takeshi	13h ~ 13h10
	1 ano e 6 meses	Junho e julho/2015			13h10 ~ 13h20
	2 anos-odontol	Nov/2014 ~ fev/2015			
Aula	Aniversário-1 ano	Dez/2015 ~ fev/2016	23 (segunda)	09h30 ~ 09h40	

**Atendimento emergencial**

**Ortopedistas** → Machucados

**após 23h ou feriados** → Ligue para corpo de bombeiros 0268-26-0119 (Hombu), 38-0119(Nanbu), 36-0119 (Touhoku)ou 31-0119 (Kawanishi) (em japonês)



**Convulsões** → Chame a ambulância – ligue para 119

**Clínico Geral e Pediatria** → Febre alta repentina, vômitos e diarreias incontroláveis, etc.

**Antes de dirigir-se ao local deverá telefonar** para 0268 21-2233 (pediatria) ou 21-2280 (clínica geral).

**Horário de atendimento:** 20h às 22h30.

**Fechado :** 14 a 16 de agosto e 30 de dezembro a 03 de janeiro.

**Local:** Prédio do lado esquerdo da entrada do pátio do Hospital Shinshu Ueda Iryo Center (antigo Nagano Byouin em Ueda) Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21.

**Levar:** Cartão de Saúde (Hokensho), Carteira de subsídio dos custos de tratamento (Fukushi Iryou Jikyuusha Sho) caso possua, remédio que estiver tomando, dinheiro, etc.



**Bronquite asmática em tratamento** → Ligue para o seu médico

**Dentista** → Atendimento aos domingos, feriados em geral, finados e feriados de final e início de ano

**Horário:** de 9h às 15 horas no Centro Odontológico de emergência (Shika Kinkyu Center). Telefone 24-8020

**Endereço:** Zaimoku cho 1-3-6 (Próximo à entrada da escola Higashi Shougakko)

Maiores informações: Ueda Chiisagata Shika Ishi kai Tel. 22-2160



Ano 2017	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecol./Obstet.		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
01 jan.	Yamaguiwa	Besho onsen	38-7388	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Okada clinic	Chuo 6	24-2662			
	Handa	Nakanojo	28-0888						
	Okada clinic	Chuo 6	24-2662						
02 jan.	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Tsuiji-ap. digest	Tsuiji	29-8686	Yamaguishi	Kokubu	26-5800			
	Heart clinic	Fumiiri	23-0386						
03 jan.	Yanaguisawa	Chuo nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Ikeda clinic	Uedahara	22-5041	Watanabe-derm	Komaki	29-1112			
	Yoda	Tokiwagui	28-1223	Sato-oftalmo	Kabatake	38-2011			
				Nagashima-otor	Nakanojo	23-8734			
08 jan.	Yoshida-pediat	Tokiiri	24-1222	Ueda jinzou cl	Sumiyoshi	27-2737			
	Harada	Oya	36-0520	Ueda seikei-orto	Tokida	75-7518	Ueda hara	Ueda hara	26-3511
	Uedahara life	Uedahara	22-0873	Aozora clinic	Uedahara	75-1100			
	Ueda jinzou cl	Sumiyoshi	27-2737	Izumi-oftalmo	Ario 2º.and	75-8641			
09 jan.	Iijima	Tsuiji	22-5011	Saito	Aokubo	35-0887			
	Kosato-dermat	Kosato	28-4111	Asaji seikei -ortopedista	Shimonogo otsu	38-1313	Tsu noda	Ueda	27-7760
				Imai-oftalmo	Shimonogo otsu	38-1700			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
15 jan.	Ueda	Chuo 1	22-3580	Ueda	Chuo1	22-3580			
	Hashimoto	Maita	38-2033	Kangawa clinic	Aokubo	34-5151			
	Murakami	Ote 1	22-3740	Kawanishi seikyo	Nikota	31-1411			
				Matsutaka-oftal	Tokida 2	22-0809			
				Akiwa-dermat	Akiwa	28-5177			
				Sumiyoshi-otor	Sumiyoshi	22-3387			
22 jan.	Ashisawa	Yoshida	35-3330	Kobayashi	Tokida 3	22-6885			
	Hori-pediatra	Nakanojo	23-5566	Iida seikei-ortop	Uedahara	28-1211	Shi San Fujin	Mido riga oka	22-1573
	Kouda clinic	Koaso	38-3065	Kouda oftalmo	Tokida	27-6111			
				Kawanishi-derm	Hoya	38-2811			
29 jan.	Sato-gastro	Chuo 1	22-2342	Kouda cl-otorr	Koaso	38-3065			
				Tanaka clinic	Tokiiri	23-5757			
	Yamada	Shimonogo Otsu	26-8181	Hibi	Uedahara	21-0721			
				Aoyagui-oftalm	Sumiyoshi	28-6688			
			Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270				