

Mensagem da Luzia Kinoshita que prestou grande apoio aos brasileiros residentes na cidade de Ueda por longo tempo e está deixando a Prefeitura de Ueda a partir de março de 2017.

“Queridos amigos ,

A partir deste mês de abril estou me desligando da Prefeitura de Ueda.

Gostaria de agradecer pelas oportunidades de troca, acolhimento, amizade e colaboração de todos durante os doze anos que trabalhei na prefeitura de Ueda.

Todas as vivências deste período foram de grande aprendizado que levo como parte das minhas conquistas.

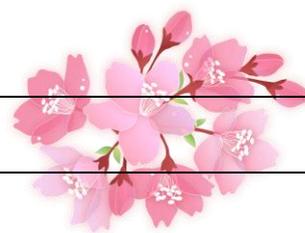
Apesar de não estar mais trabalhando na prefeitura de Ueda para dar-lhes assistência, estarei por perto contando com a sua amizade e ficando à sua disposição, na medida do possível. Desejo muitas felicidades e sucesso para todos.

Com muito carinho, Luzia Kinoshita”

Eventos do Festival de Sakura do Castelo de Ueda- Abril 2017

14º Ueda Senbon Sakura Matsuri De 1º a 16 de abril

Dias	Local	Eventos / (✕) cancelado se chover
1	Gramado (palco)	Pintura ao vivo com a famosa artista Chihiro Koshi
1 a 16	Ueda Kouen em geral	Iluminação das árvores de cerejeira (sakura)
1	Em frente ao escritório da administração	Distribuição de Amazakê
1	Gramado (palco)	Show da cantora Mina Nomura
2	Gramado (palco)	Show de música e dança
1 a 16	Em frente ao escritório da administração	Barracas com deliciosos pratos da Região de Ueda
2	Gramado (palco)	Apresentação no palco dos guerreiros de Shinshu Ueda “Os 10 ninjas de Sanada Yukimura”
8,9	Em frente ao escritório da administração	Produtos das cidades-irmãs de Ueda
8, 9 ✕	Gramado	Presença de personagens mascotes de várias cidades do Japão
8, 9 ✕	Gramado	Pais e filhos podem vestir roupa de ninja; soprar flecha; lançar shuriken (gratuito)
8, 9 ✕	Gramado	Montar a cavalo (pago), vestir armadura de samurai (gratuito)
15	Gramado	Artesanato em madeira tradicional de Ueda (pago)
15	Gramado (palco)	Ueda Taiko Matsuri (jovens)
1,2,8,9,15,16	Gramado	Confecção de base para copo com tecido “Ueda Tsumugi” (pago)
1 a 16	Estacionamento	Venda de produtos típicos de Ueda (em frente ao Shimin Kaikan)
1 a 16	Estacionamento	Concurso de fotografia com o tema “Castelo de Ueda e Flores de Sakura” (em frente ao Shimin Kaikan)
15, 16	Estacionamento	Vestir armadura de samurai (gratuito) (em frente ao Shimin Kaikan)
16	Gramado (palco)	Apresentação de banda de música das escolas (chugakkou) de Ueda



Tipos de flores de cerejeira (sakura) do parque do Castelo de Ueda

Nos jardins do Castelo de Ueda, com aproximadamente 1000 árvores de cerejeira, florescem 7 tipos de flores de cerejeira, sendo Someiyoshino a principal. Aprecie cada tipo de sakura ao participar dos eventos programados.

1 Someiyoshino 2 Yamazakura 3 Ukonzakura 4 Shidarezakura 5 Higanzakura
6 Edohigan 7 Rotouzakura

Shimin no mori Go Kart Open (Gou Kaato Oupun)

Estará aberto aos sábados e domingos de 8 de abril a 9 de outubro.

Nos dias 1 de maio (seg), 2 de maio (ter)

No período de 24 de julho a 18 de agosto, abrirá também de segunda a sexta-feira.

Taxa de utilização:

Carros a motor (engine car) 100 ienes por 1 (uma) volta, 1000 ienes por 11 voltas.

Carros a bateria (battery car) 100 ienes por 1 (uma) volta.

Maiores informações: Shimin no mori Kouen Kanri Jimusho (Washiba Sansou), telefone 23-0363, Go Kart Jou (apenas durante o horário comercial) telefone 27-9396, prefeitura de Ueda seção Sports Suishin Ka.

Experimentar fazer uma aula de Tai Chi Chuan (aula única)

Iniciantes são muito bem-vindos. Após fazer alongamento, movimentar-se fazendo um círculo de forma lenta. Vamos nos divertir ao praticar o tai chi chuan, que dá grande importância a uma respiração profunda.

Data/horário: 28 de abril (sexta) de 10h a 11h30min

Local: Aisome no Yu

Público alvo: qualquer pessoa pode se inscrever

Número de vagas: primeiros 25 inscritos

Taxa: 500 ienes

Levar: água (chá ou suco), toalha, tapete para ioga ou toalha de banho

Inscrição: após 10 de abril, durante a semana, de 9h até 17h, pelo telefone abaixo.

Maiores informações: Ueda Mix Sports Club, telefone 71-5392 ou prefeitura de Ueda, seção Sports Suishin Ka.

Começar a praticar Tai Chi Chuan (5 aulas)

Curso dirigido a principiantes. Um tai chi chuan que pode continuar a ser praticado, não importando a idade. Perceba o encanto dos movimentos tranquilos.

Data: 17, 24 e 31 de maio, 14 e 21 de junho (quartas-feiras)

Horário: 18h a 19h20min (total de 5 aulas)

Local: Shimin Plaza Yuu

Professor: Nyuuya Yasuaki, professor com certificado nível B da Associação Nihon Bujutsu Taikyokuken Renmei

Público alvo: morador de Ueda ou que trabalhe em Ueda

Número de vagas: primeiros 12 inscritos

Taxa: gratuita

Levar: roupa para exercícios físicos, tênis para uso interno, água(suco ou chá), toalha.

Inscrição: após 7 de abril (sexta), pelo telefone abaixo.

Maiores informações: Taikyokuken gurupu (group) Suiyoukai (com Ichikawa) pelo telefone 090-1052-4921 ou Shimin Plaza Yuu.

Aulas de língua estrangeira

◆**Português:** todas as segundas-feiras para iniciantes e nível básico das 19h30 às 20h30 e todas as quartas-feiras para nível básico e intermediário, no horário das 19h às 21h.

Telefone para contato: 31-3500 (Ueda Porutogaru go no Kai - Nishizawa)

◆**Coreano:** todas as quintas-feiras das 20h às 21h30 para iniciantes, nível básico e intermediário.

Aula diurna I : todas as quintas-feiras das 11h às 12h30

Aula diurna II : todas as quintas-feiras das 9h30 às 11h

Telefone para contato: 42-3507 (Ueda Hanguru no Kai - Tsuchiya)

◆**Chinês:** iniciantes, nível básico e intermediário. Todas as sextas-feiras das 19h às 21h.

Telefone para contato: 25-3360 (Ni hao Kai - Ikegami)

◆**Local de todas as aulas:** Chuo Kouminkan.

Campanha Nacional de Segurança no Trânsito de primavera

Período: 06 ~ 15 de abril

Na primavera, devido ao início do ano letivo e período de ingresso escolar, poderá aumentar casos de acidentes de trânsito.

Tanto pedestres como motoristas, vamos evitar os acidentes de trânsito obedecendo e respeitando às normas de trânsito e tendo boas maneiras, com espírito tranquilo e de solidariedade.

Objetivo básico: prevenção de acidentes de trânsito de crianças e idosos (incluindo os acidentes envolvendo motoristas idosos).

Ítens importantes:

- Garantir a segurança dos pedestres, das vias de utilidade públicas e de trajeto escolar.
- Prevenção de desastres com ciclistas e pedestres.
- Garantir a utilização do cinto de segurança por todos os passageiros, incluindo os que estão no banco traseiro e a correta utilização da cadeirinha para crianças.
- Zerar o número de motoristas alcoolizados.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyo Ka tel. 22-4140

Campanha de Segurança Regional de primavera– 01 a 30 de abril

Durante a campanha haverá patrulhamentos efetuados pelos membros do grupo de voluntários de prevenção de crimes da região.

Solicitamos a colaboração dos cidadãos para que observem as crianças no trajeto escolar, que tranquem as janelas e portas das casas e dos carros e comuniquem-se com a vizinhança para a prevenção contra os estelionatários de golpes específicos da região.

~ Vamos construir Ueda, uma cidade tranquila ~

Ítens importantes:

- Impulsionar as atividades para a segurança dos alunos no trajeto escolar.
- Prevenção contra estelionatários de golpes específicos da região.
- Prevenção contra roubos de bicicletas e crimes nas ruas.
- Prevenção contra ladrões de residências.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyou Ka, telefone 22-4140

Procura-se novos membros para o Grupo de Bombeiros

É um grupo muito importante e indispensável para que possamos viver com segurança e tranquilidade. Além das atividades de apagar o fogo na ocorrência de incêndios, o grupo de bombeiros conduz os cidadãos para o refúgio e realiza atividades de resgate nas ocorrências de desastres naturais causados pelos ventos, águas e terremotos. A fim de construir uma cidade onde possamos viver com tranquilidade, estamos de braços abertos esperando o ingresso de pessoas com amor à região e que possam participar das atividades do grupo. "O nosso território, nós mesmos protegemos"

Classificação: Chihou Koumuin tokubetsu shoku (funcionário público regional especial)

Requisitos: residente, trabalhador ou estudante na cidade de Ueda (sem restrição de sexo) acima de 18 anos de idade.

Seguro contra desastres do serviço público: sistema de indenização em casos de ferimentos sofridos durante as atividades do grupo

Roupa: será emprestado o vestuário necessário para as atividades do grupo.

Recompensa por desligamento: receberá ao se desligar do grupo, se tiver mais de 5 anos de atividade.

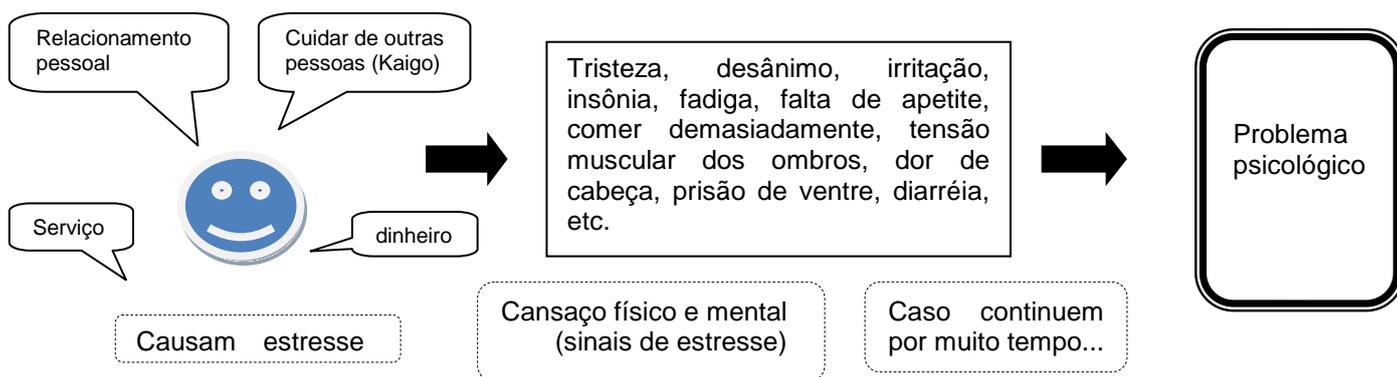
Avise sobre locais perigosos ao trânsito nas ruas da cidade

A prefeitura de Ueda realiza patrulhamentos para garantir a segurança e conforto nas ruas, porém é difícil estar sempre ciente da situação de todas as ruas administradas pela prefeitura.

Quando perceber que há buracos, terras, pedras e outros materiais que estejam atrapalhando o trajeto das ruas, placas de trânsito em risco de queda, tampas de bueiros em estado irregular e outros, favor avisar pelos telefones abaixo.

Prefeitura de Ueda setores Kanri Ka tel.23-5125, Doboku Ka tel.23-8242, Centros de Atendimento de Maruko tel 42-1032, Sanada tel 72-4331 e Takeshi tel 85-2793. Rodovias provinciais (Kendo) e nacionais, exceto Rod 18 pelo telefone 25-7164 e Rodovia 18 pelo telefone 22-2737.

Projeto para a promoção da saúde felicidade ~ apoiamos a sua saúde~ Vamos conservar a saúde psicológica ~ Como conviver com o estresse ~



Quando os sintomas forem contínuos por longo tempo, o corpo e a mente se desgastam, podendo provocar doenças psicológicas como a depressão. Para preservar a saúde psicológica, deverá perceber rapidamente o seu cansaço físico e mental (sinais de estresse) para descansar o suficiente e mudar a rotina a fim de revitalizar o corpo e a mente. É muito importante abastecer com nutrientes o corpo e a mente.

Caso os sintomas perdurem por mais de duas semanas, não espere mais e consulte um médico, instituição médica especializada ou a enfermeira do serviço público nos balcões de atendimento abaixo.

Maiores informações : Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka tel. 23-8244, Centros de Atendimentos de Maruko tel. 42-1117, Sanada tel. 72-9007, Takeshi tel. 85-2067

Centro de consultas sobre aposentadoria (Nenkin)

A partir de abril, será inaugurado o escritório de aposentadoria (Machi kado no Nenkin soudan Center Ueda) para tirar dúvidas sobre o sistema de aposentadoria, no 6º andar do edifício Páleo (substituindo o atendimento do 4º andar). Poderá consultar-se sobre o recebimento da aposentadoria, serviços de procedimentos e outros, gratuitamente.

Atendimento: das 8h30 às 17h15 dos dia úteis (sábados, domingos e feriados não haverá expediente)

Local: 6º andar do edifício Páleo (em frente à estação de Ueda) subindo pelo elevador. Utilizar o estacionamento municipal do prédio ao lado.

Assuntos: recebimento do seguro de aposentadoria (Kokumin Nenkin e Kousei Nenkin), procedimentos para solicitação, etc.

※Não poderá consultar-se por telefone. Não emitirá certificado nem a caderneta de aposentadoria (Nenkin techo).

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka tel. 21-0052 ou Escritório de Komoro do sistema de aposentadoria do Japão - Nihon Nenkin Kikou Komoro Nenkin Jimusho tel. 0267-22-1080

Regularização do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hoken)

Deverá regularizar a situação junto a Prefeitura no setor Kokuho Nenkin Ka para inscrever-se ou cancelar o plano de Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hoken) por motivos de emprego ou desemprego.

Levar: Carimbo Inkan, Certidão de Desligamento do Seguro Social (Shakai Hoken Shikaku Soushitsu Shoumeishou) ou novo Cartão do Seguro Social (para se desligar do Kokumin Hoken), Zairyu Card e o Cartão My Number.

Se mesmo inscrito no Shakai Hoken, continuar utilizando o cartão do Kokumin Kenkou Hoken sem regularizar, as mensalidades continuarão sendo cobradas e posteriormente quando fizer a regularização, será cobrado o ressarcimento do valor pago pelo Kokumin Hoken à Instituição Médica.

O estudante inscrito no Kokumin Kenkou Hoken que fará a mudança de endereço para outra cidade devido ao ingresso na escola, poderá continuar inscrito no Kokumin Kenkou Hoken de Ueda junto com os pais, porém será preciso preencher um outro formulário no momento de requerer a mudança de endereço (levar carimbo Inkan e Atestato de estudante “Zaigaku Shomei Sho” ou carteira de estudante “Gakusei Sho”).

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka, telefone 23-5118

Inscrição para auxílio para frequentar a escola

Os responsáveis por crianças/alunos que estão com dificuldades de prosseguir os estudos na escola primária(shougakkou) ou ginásial (chuugakkou) por motivos financeiros, poderão receber um auxílio de uma parte das despesas necessárias para que as crianças possam frequentar a escola. Leia o aviso que foi distribuído pelas escolas e entregue a solicitação de ajuda à escola. No processo de avaliação, será investigada a renda da família.

Maiores informações: Gakkou Kyouiku Ka, telefone 23-5101

Vamos brincar bastante com a criança movimentando o corpo

<Brincar desde a primeira infância é importante>

Vantagens das brincadeiras físicas

- Adquire resistência e força física
- Cultiva o senso de equilíbrio e força para controlar o seu corpo.
- Estimula a aumentar a força de vontade e de experimentar o desafio.
- Proporciona o hábito de exercitar-se fisicamente prevenindo as doenças causadas pelos hábitos do cotidiano.

<É importante os pais estarem com a criança>

- Ao movimentar o corpo, abre-e em sorriso espontaneamente dando início ao relacionamento.
- Além da formação física, a experiência ajudará no relacionamento da criança com outras pessoas.

Tipos de brincadeiras:

- Bebês que engatinham: Cavalinho e correr atrás engatinhando
 - Bebês nos primeiros passos: caminhada de mãos dadas (tentar andar nos caminhos íngremes e irregulares).
 - Crianças que conseguem correr: brincadeira de pega-pega (dar um abraço forte quando pegar).
- Valorize o horário de brincar fisicamente com a criança, programando o ritmo do cotidiano.

Dedução para pessoas que serão consideradas como "viúvos"

A partir de 1º de abril, de acordo com a Lei tributária de dedução para viúvos, pais e mães solteiros e que nunca se casaram também poderão utilizar alguns serviços de assistência social da cidade de Ueda, pagando as taxas cobradas para viúvos. É necessário fazer o pedido para poder utilizar esta provisão. Note que não significa dedução da lei tributária.

Para fazer a inscrição, preencher os itens necessários no formulário de inscrição (pode ser obtido na homepage da Cidade de Ueda) e entregá-lo ao Ko sodate · Ko sodachi Shien Ka (Kenko Plaza Ueda). De acordo com o resultado dos cálculos, haverá casos em que não haverá mudança no valor a ser pago.

Maiores informações: Ko sodate Ko sodachi Shien Ka, pelo telefone 23-5106

Serviços de cabeleireiro em casa - Assistência financeira

Subsídio referente à taxa de serviços de viagem do cabeleireiro que irá prestar serviços na casa dos idosos e portadores de deficiências com dificuldades de sair de casa. Subsídio somente da taxa de serviço de viagem. A despesa de tratamentos e cortes de cabelo serão por conta do usuário.

Público alvo: Idosos com mais de 65 anos de idade com necessidade de cuidados de grau 3 ou mais reconhecidos. Portadores de deficiência grave com Carteira de saúde (Ryouiku techo) de grau A1, Carteira de deficiente físico das pernas (Shintai Shougaiha kashi) ou do tronco. (Taikan Kinou) de grau 1 ou 2.

Quantidade limitada: no máximo 6 vezes até março de 2018 caso faça a solicitação até maio de 2017. Varia conforme o mês da solicitação.

Solicitação: balcões de atendimento da prefeitura de Ueda abaixo relacionados. Levar o carimbo Inkan.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Koureisha Kaigo Ka tel.23-5131 ou setor Shougaiha Shien Ka tel.23-5158.

ALERTAS DE EVACUAÇÃO

Em agosto de 2016, houveram grandes perdas devido ao furacão número 10 que assolou o Japão e que afetou grandemente os idosos, fazendo com que o nome dado aos alertas ficasse mais explícitos e de fácil compreensão. Ao perceber que há perigo de acontecer calamidades naturais, as cidades anunciarão os seguintes alertas explicitados abaixo. Preste atenção também aos noticiários da televisão e rádio e mesmo que não for emitido alerta de evacuação para a sua área da cidade, se perceber que está em perigo ou se sentir inseguro, prepare-se, evacue e aja rapidamente para garantir a sua segurança.

Hinan Shiji (kinkyuu) → Ordem de Evacuação (Situação de emergência)

Às pessoas que ainda não deixaram suas casas (evacuaram), evacuem imediatamente. Se andar (se deslocar) até o refúgio perto de onde está representar um perigo maior ainda que permanecer ali, procure se deslocar a um local mais seguro dentro da própria casa/edifício em que está e tome as ações que proporcionem a maior probabilidade de salvar a sua vida.

Hinan Kankoku → Alerta de Evacuação

Mesmo as pessoas que podem fugir (evacuar) sozinhas, devem começar a evacuação.

Hinan Jyunbi → Preparar para a evacuação e evacuar os idosos e outras pessoas
Koureisha Tou Hinan

Às pessoas que levam tempo para se deslocar por serem idosas, serem portadoras de alguma deficiência ou por algum outro motivo, comecem a evacuação (fugir do local e se dirigir a um abrigo mais seguro). As outras pessoas devem deixar prontos para levar consigo os itens de emergência e se preparar para a evacuação.

Adestramento de cães (Inu no Shitsuke kata Kyoushitsu)

Data:Teórica - 15 de abril (sábado) das 13h30 às 15h30 (recepção às 13h)

Prática - 22 e 29 de abril, 13, 20 e 27 de maio (sábados) das 13h30 às 15h (recepção às 13h)

Local: 2º andar do prédio da Província (Ueda Goudou Chousha) no dia 15 e demais dias no estacionamento.

Poderão participar os cães com menos de 1 ano de idade, cadastrados, com as vacinas antirrábica e de doenças contagiosas em dia. A princípio, para donos de cães que poderão participar de todas as 6 aulas.

Taxa: 5.000 ienes

Levar: Registro, os comprovantes de vacinas (Touroku Kansatsu e Wakutin Sesshu Shoumeisho) e dinheiro.

Inscrição: Até 14 de abril (sexta) por telefone 25-7153 – Nagano Ken Doubutsu Aigokai Josho Shibu, dentro do Ueda Hoken Fukushi Jimusho

CÃES - Vacina Antirrábica (Kyoukenbyo Yobou Chuusha)

A hidrofobia é uma doença perigosa e mortal. Aproximadamente 50.000 pessoas morrem por ano em decorrência da doença, principalmente nos países da Ásia. O proprietário tem a obrigação de aplicar a vacina antirrábica uma vez por ano em seus cães com mais de 91 dias do seu nascimento, conforme a lei.

Cão registrado: Taxa.....3.500 ienes (só vacina) **Levar:** Hagaki, enviados aos proprietários de cães.

Cão sem registro: Taxa.....6.500 ienes (Registro e vacina)

※ Os cães com problemas de saúde ou que tiveram problemas após tomar a vacina anti-rábica deverão tomar as vacinas nas clínicas veterinárias.

※ Conferir se a coleira não está frouxa antes de dirigir-se ao local, para evitar mordidas.

Período de vacinação será de 06 de abril a 18 de junho.

Seguem abaixo algumas vacinações aos domingos:

Uenogaoka Kouminkan: 09 de abril (8h50 às 9h50), 16 de abril (8h50 às 9h50).

Estacionamento sul do Ueda Souzokan: 09 de abril (10h20 às 11h20), 16 de abril (10h20 às 11h20) e 18 de junho (09h50 às 10h40).

Maruko Chiiki Jichi Center: 21 de maio (das 8h30 às 10h) e 18 de junho (das 8h30 às 9h30)

Takeshi Chiiki Jichi Center: 23 de abril (das 8h30 às 9h30)

Shioda Chiiki Jichi Center: 18 de junho das 11h às 11h30

Para saber sobre outros dias, consultar o setor Seikatsu Kankyo Ka da Prefeitura de Ueda: 22-4140

Aula de yoga do riso ~ A força do sorriso

Indicado para pessoas que acumulam nervosismo, que desejam sorrir e viver com entusiasmo ou para quem quer fazer novas amizades.

Data: 8 de maio (segunda-feira) **Horário:** 13h a 14h **Local:** Seibu Kouminkan

Conteúdo da aula: yoga do riso com exercícios aeróbicos

Professor: Shiho Satou (Professora certificada de "laughter yoga" (yoga do riso))

Roupa: usar roupa para fazer exercícios físicos (que permita se exercitar livremente)

Número de vagas: primeiros 50 inscritos **Taxa:** 100 ienes

Inscrição: de 11 de abril a 2 de maio, pelo telefone abaixo ou pessoalmente no local.

Maiores informações: Seibu Kouminkan, telefone 27-7544

SAÚDE

VACINAS OBRIGATÓRIAS EM CLÍNICAS E HOSPITAIS CREDENCIADOS

BCG

Uma dose, antes do 1º aniversário da criança. (recomendado entre 5 e 8 meses)

Tetralente (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 6 meses a partir da terceira dose.

Sarampo e Rubéola (Mashin Fuushin)

Tomar primeira dose da vacina ao completar 1 ano e antes da data do 2º aniversário da criança e

a segunda dose no último ano antes de ingressar na escola primária (shougakkou), (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 da data do 2º aniversário da criança).

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 antes da data do 3º aniversário da criança,

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.

UEDA CHIKI HOKEN CENTER Tel: 23-8244

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 30/novembro /2016	06 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30	
		01 ~ 15 /dezembro/2016	18 (terça)			
		Novembro/2016 Região:Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	11 (terça)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 30/setembro/2015	12 (quarta)	Ueda		12h30~ 13h15
		01 ~ 15/outubro/2015	26 (quarta)			
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/janeiro/2015	07 (sexta)			
		16 ~ 31/janeiro/2015	21 (sexta)			
		Janeiro e fevereiro/2015 Região: Shioda e Kawanishi	19 (quarta)	Shioda		
	3 anos	01 ~ 15/março/2014	13 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30	
		16 ~ 31/março/2014	28 (sexta)			
Fevereiro e março/2014 Região: Shioda e Kawanishi		14 (sexta)	Shioda			
AULAS	7 meses	16 ~ 31/agosto/2016	06 (quinta)	Ueda		09h30~ 09h45
		01 ~ 15/setembro/2016	20 (quinta)			
		Setembro/2016 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	27 (quinta)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 15/abril/2016	12 (quarta)	Ueda		
		16 ~ 30/abril/2016	26 (quarta)			
Abril/2016 Região: Shioda e Kawanishi	25 (terça)	Shioda				
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de abril de 2017						
10 meses	16/maio ~ 15/junho/2016		Necessário marcar com antecedência			

MARUKO HOKEN CENTER Tel: 42-1117

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Novembro/2016	13 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Junho/2016	28 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Setembro/2015	11 (terça)		
	2 anos-odontológico	Fev e março/2015	18 (terça)		
	3 anos	01/mar ~ 15/abr/2014	14 (sexta)		
Aula	7 meses	Setembro/2016	27 (quinta)		09h30 ~ 09h45

SANADA HOKEN CENTER Tel: 72-9007

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Nov e dez/2016	13 (quinta)	Sanada	12h30 ~ 12h45
	1 ano e 6 meses	Set e out/2015	18 (terça)		12h45 ~ 13h
Aulas	7 meses	Setembro/2016	26 (quarta)		
	Aniversário-1 ano	Jan a março/2016	14 (sexta)		

TAKESHI KENKO CENTER Tel: 85-2067

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Novembro/2016	13 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
Aulas	Aniversário-1 ano	Março ~ maio/2016	24 (segunda)	Takeshi	9h30 ~ 9h40

Atendimento emergencial

Ortopedistas → Machucados

após 23h ou feriados → Ligue para corpo de bombeiros 0268-26-0119 (Honbu), 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 Shou) 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 Shougakkou)

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

Ano 2017	Clínico Geral			Cirurgião			Gineco/Obstet.		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
02 abr	Hashimoto	Maita 1	38-2033	Hanazono Hospital	Chuo Nishi 1-15-25	22-2325			
	Murakami	Oote 1-2-6	22-3740	Clínica Okada	Chuo 6-10-10	24-2662			
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	24-2662	Kawanishi (derma)	Hoya 710	38-2811			
09 abr	Shioda Hosp.	Nakano 29-2	38-2221	Matsutaka (oftalmo)	Tokida 2-33-11	22-0809			
	Ashizawa	Yoshida 1818-4	35-3330	Shioda Hosp.(ortop. e otorrino)	Nakano 29-2	38-2221			
	Hori Kodomo Clinic (pediat.)	Nakanojo 800-5	23-5566	Yamakoshi	Kokubu 1015	26-5800			
16 abr	Yanagisawa	Chuo Nishi 1-2-10	22-0109	Kouda lin	Chuo 1-6-24	22-0859			
	Satou (gastro)	Chuo 1-8-20	22-2342	Watanabe (derma)	Komaki 374-3	29-1112			
	Yamada	Shimonogou Otsu 351-1	26-8181	Yoshimatsu (ortop.)	Ueda 1776-4	25-2515			
	Kouda Clinic	Koaso 1833	38-3065	Satou (oftalmo)	Kabatake 437	38-2011			
23 abr	Gono	Kojima 237	38-0101	Kouda Clinic (otorrino)	Koaso 1833	38-3065			
	I Naika	Kosato 166-1	21-3737	Ueda Jinzou	Sumiyoshi 322	27-2737	Uedahara L&M	Ueda Hara 455-1	26-3511
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi 322	27-2737	Ueda (ortop.)	Tokida 2-15-16	75-7518			
	Aozora	Uedahara 1331	75-1100	Aozora	Uedahara 1331	75-1100			
				Izumi (oftalmo)	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	75-8641			
			Iijima (otorrino)	Oote 1-1-78	22-1270				
29 abr	Wakata	Shin Machi 180-1	38-2540	Saitou	Aokubo 1177	35-0887	Tsunoda	Ueda 1210-3	27-7760
	Miyasaka	Tokida 2-5-3	22-0759	Mori Locomo Clinic	Shimonogou Otsu 346-7	38-1313			
				Imai (oftalmo)	Shimonogou Otsu 346-6	38-1700			
				Kanai (otorrino)	Kokubu Nioudou 1122-1	22-9716			
30 abr	Ueda Hospital	Chuo 1-3-3	22-3580	Ueda Hospital	Chuo 1-3-3	22-3580			
	Komatsu	Ueda 1493-3	27-2200	Kangawa	Aokubo 1144-1	34-5151			
	Ueda Seikyou	Kami Shiojiri 393-1	23-0199	Kawanishi Seikyou	Nikota 357-1	31-1411			
	Jounan	Gosho 373	22-3481	Matsutaka (oftalmo)	Tokida 2-33-11	22-0809			
				Akiwa (derma)	Akiwa 310-15	28-5177			
			Nagashima (otorrino)	Nakanojou 536-6	23-8734				

Abreviaturas: ortop.(ortopedista), derma (dermatologista), oftalmo (oftalmologista), pediat. (pediatra), otorrino (otorrinolaringologista), gineco (ginecologista), obstet. (obstetra), gastro (gastroenterologista)
O código de área dos telefones da cidade de Ueda é (0268).