

59º Semana da Água encanada (1 a 7 de junho)

O slogan deste ano é 「Atarimae - sonna mizu koso - takaramono」, que traduzido livremente significa "esta água que consideramos como algo corriqueiro (comum e corrente), na verdade é um tesouro (algo precioso)".

Datas e horários: de 1 de junho (quinta-feira) a 7 de junho (quarta-feira), de 9h às 16h (a visita demora 1 hora aproximadamente).

◇ **Local:** Suwagata Jyousuijō (Estação de tratamento de água de Suwagata)
Endereço: Suwagata 613

Durante esta semana poderá ser feita uma visita à instalação de tratamento de água, onde um funcionário fará uma explicação sobre os processos desde quando a água é captada no rio Chikuma até que se transforme na água que sai da torneira.

Público alvo: público em geral **Taxa:** gratuita

Inscrições: apenas para quem quer fazer a visita nos dias 3 (sábado) ou 4 (domingo), até dia 31 de maio (quarta-feira) pelo telefone abaixo. Para os outros dias, não é necessário fazer inscrição.

Maiores informações: Nagano Ken Kigyō Kyoku Ueda Suidō Kanri Jimusho, telefone 22-2110 ou prefeitura de Ueda, setor Keiei Kanri Ka.

◇ **Local:** Someya Jyōsuijō (Estação de tratamento de água de Someya)

Data e horário: 4 de junho (domingo), das 10h às 15h.

Programação: Visita à instalação de tratamento de água e ao arquivo de documentos. Presença de um carro-pipa (distribuirá água para beber), super booru sukui, presença da Akari-chan (mascote do departamento de água e esgoto), desenho para colorir da Akari-chan, presente de brindes da Akari-chan (para as 100 primeiras pessoas).

Taxa: gratuita (para alunos do shougakkou ou com menos idade, será necessário a presença de um responsável)

Inscrições: não é necessário fazer inscrição

Maiores informações: Prefeitura de Ueda, seção Keiei Kanri Ka, telefone 75-2276
No dia da visita, Jyōsui Kanri Center, telefone 22-0658

Feriado extraordinário do Souzoukan

O souzoukan estará fechado por um dia por motivo de limpeza geral.

Data: 5 de junho (segunda-feira)

Maiores informações: prefeitura de Ueda, seção Seisaku Kikaku Ka, tel. 23-1111

Bibliotecas fechadas por um período para organização especial

Para que seja efetuada uma inspeção dos livros do acervo e organização dos livros e documentos, as seguintes bibliotecas estarão fechadas ao público.

Biblioteca de Ueda (Ueda Toshokan) no período de 8 a 15 de junho.

Biblioteca do Souzoukan (Bunshitsu), no período de 13 a 15 de junho.

As seguintes bibliotecas estarão funcionando normalmente, exceto nos dias de feriado previstos, por favor utilizá-las durante este período. Ueda Jyōhō Library, Biblioteca de Maruko (Maruko Toshokan), Biblioteca de Sanada (Sanada Toshokan), Biblioteca do Centro Comunitário de Takeshi (Takeshi Kōuminkan Toshoshitsu), Bibliotecas das cidade de Tōmi, Sakaki, Aoki Mura, Nagawa.

Para aqueles que emprestaram livros e quiserem devolvê-los durante este período, favor colocá-los dentro das caixas de coleta ou devolvê-los em outra biblioteca.

Maiores informações: Ueda Toshokan (Biblioteca de Ueda), telefone 22-0880

O mês de junho é o mês do Meio-ambiente

De acordo com a Lei básica do meio-ambiente, o dia 5 de junho é o dia do meio-ambiente e o mês que o engloba é chamado de mês do meio-ambiente. Em todas as regiões do Japão há um esforço ativo para que se intensifiquem a compreensão e o interesse pelas questões sobre o meio-ambiente.

Reorganizar o modo de vida para que haja redução do consumo da energia elétrica

Há várias ações que podemos fazer agora mesmo em família para reduzir os gastos com energia. Algo simples que mudamos nos hábitos diários se reflete em uma grande diferença durante o ano todo.

Preparando-se para o verão

Há vários tipos de providências que podemos tomar para enfrentar o calor do verão que se aproxima economizando energia elétrica. Uma delas é plantar sementes que crescem como uma "cortina verde".

Como seria agradável ter um verão mais fresco plantando uma "cortina verde" verde natural

A cortina verde cresce apoiando-se em redes e na parede da estrutura predial. As folhas evitam que os raios de sol entrem pelas janelas fazendo com que a temperatura diminua.

Maiores informações: Seikatsu Kankyou Ka, telefone 23-5120

Junho é o mês da Educação Alimentar

A Cidade de Ueda tem um número de pessoas com alto nível de açúcar no sangue e síndrome metabólica maior do que a média, se comparada com as outras cidades da Província de Nagano. Se essas duas condições continuarem por um longo tempo, os vasos sanguíneos ficam mais susceptíveis a desgastes, portanto é importante controlar o nível de açúcar no sangue e o peso corporal para proteger os vasos sanguíneos. As fibras são indispensáveis para controlar a absorção de açúcares e gordura e evitar o aumento do nível do açúcar no sangue. O consumo mínimo diário indicado para o consumo de fibras para os homens adultos é de 20g e para as mulheres adultas de 18g.

As verduras que contem maior quantidade de fibras alimentares são as seguintes. Os números indicam a quantidade de fibras alimentares por 100 g de cada verdura listada.

Moroheiya (5,9) / Gobō (5,2) / quiabo (5,0) / brócolis (4,4) / nabana (4,2) / cogumelo shiitake (4,2) / cogumelo enoki (3,9) / cogumelo shimeji (3,7) / cogumelo nameko (3,3) / shungiku (3,2) / mizuna / (3,0) / espinafre (2,8) / cenoura (2,7) / nira (2,7) / okahijiki (2,5) / pimentão (2,3) / cebolinha-verde (negi) (2,2) / berinjela (2,2) / renkon (raiz de lótus) (2,0) / komatsuna (1,9) / aspargos (1,8) / repolho (1,8) / cebola (1,6) / broto de feijão (moyashi) (1,4) / nabo (1,4) / acelga (1,3) / pepino (1,1) / alface (1,1) / tomate (1,0)

Maiores informações: Kenkō Suishin Ka, telefone 28-7124

AMU World kitchen – Aula de culinária e cultura da Tailândia

Preparando pratos da Tailândia, vamos aprender também sobre a cultura tailandesa.

Data: 11 de julho (terça-feira)

Horário: 10 horas da manhã

Local: Chūō Kōminkan (Centro comunitário do bairro Chūō)

Professora: Manthana Nishimura (tailandesa)

Número de vagas: 20 primeiros inscritos

Taxa: 500 ienes

Levar: avental, bandana (lenço para cabeça), papel e caneta (para quem quiser fazer anotações)

Inscrições: pelo telefone abaixo, a partir de 26 de junho (não serão aceitas inscrições antes desta data).

Maiores informações: Ueda tabunka kyōsei suishin kyōkai (Associação Multicultural de Ueda - AMU), telefone 25-2631

Mês de junho- Pagamento do subsídio infantil (benefício financeiro à criança) Jidō teate tokurei kyūfu

O benefício financeiro à criança será depositado nas contas bancárias que foram devidamente registradas, no dia 09 de junho (sexta), referente aos meses de fevereiro, março, abril e maio de 2017. Conferir o depósito através da caderneta da conta bancária.

Quando a criança nasce em Ueda ou quando crianças com idade de frequentar o ensino secundário japonês (chūgakkō) ou mais novas mudam-se e o responsável pela criança a registra com endereço de moradia na cidade Ueda, é necessário que seja feito o pedido para que possa ser recebida esta ajuda financeira).

No começo do mês de junho será enviado pelo correio um formulário de atualização dos dados, impresso em papel cor de creme. Preencher o formulário, providenciar os documentos pedidos necessários e entregá-los ou enviá-los a um dos locais relacionados abaixo.

Maiores informações: em Ueda, setor Kosodate Kosodachi Shien Ka (Kenkō Plaza Ueda) tel. 23-5106, Setor shimin sabisu Ka em Maruko, tel. 42-1039, em Sanada tel. 72-2203 e em Takeshi tel. 85-2067

13º Festival Shinshū Ueda Honchō (Dai 13 kai Shinshū Ueda Honchō Matsuri)

Dia: 3 de junho (sábado) **Horário:** a partir de 15h30 **Local:** Bairro Honchō

Programação: cozinha ao ar livre e sakê sob o céu azul, os melhores pratos dos bares da região e área de atrações para adultos e crianças tais como leitura do futuro (uranai), venda de livros ilustrados infantis (ehon), venda de doces divertidos, degustação de vários tipos de saquê e muito mais, show de mágica com Akitto, apresentação de taiko de Aoki Mura, presença do guerreiro Rokumon Uedar, luta livre Shinshu Pro wrestling.

Maiores informações: Honchō Seinenkai Jimukyoku (com Miyao-San), telefone 24-3380

Brincadeira com as palavras em japonês para crianças pequenas

Venha divertir-se neste encontro para "brincar com as expressões" (hyōgen wo tanoshimu kai).

Leitura de livros infantis e contar uma história com cartões ilustrados (kami shibai) em japonês para crianças.

Data: 4 de junho **Horário:** das 11h às 11h30 (local estará aberto às 10h45)

Programação: livros ilustrados infantis 「Zou kun no ame furi sanpo」 O passeio do elefante na chuva, 「Kā kā mō mō」 e teatrinho Kami shibai 「pyon pyon botamochi」 entre outros.

Público-alvo: crianças até o 3º ano do shōgakkō

Local: Ueda Jōhō Library (biblioteca do 4º andar do prédio Paleo, o mesmo prédio da Secretaria de ensino da Cidade de Ueda).

Maiores informações: Ueda Jōhō Library, telefone 29-0210.

13º Serão literário e musical (em japonês) com Nobuko Iwasaki

Em uma noite do começo de verão, leitura ao som do oboé.

Data: 17 de junho **Horário:** chegar a partir de 18h15 Início da apresentação 18h45

Programação: Leitura será a cargo de Nobuko Iwasaki (ex-apresentadora de televisão)

Oboé com a instrumentista Satoe Ishii

Obra a ser recitada: 「Ito guruma」 do autor Shūgorō Yamamoto

Número de vagas: primeiros 70 inscritos

Taxa: se comprar ingresso antecipado 1.000 (mil) ienes

se comprar ingresso no dia da apresentação 1.200 ienes

Para alunos do kōkō ou do chūgakkō a taxa é gratuita.

Número de vagas: primeiros 70 inscritos

Inscrições: a partir de 19 de maio (sexta-feira), pelo telefone escrito abaixo.

Maiores informações: Ueda Jōhō Library, telefone 29-0210 .

Para as pessoas que têm direito ao subsídio para pessoas com baixa renda, já enviaram o requerimento para a prefeitura?

Para amenizar o efeito do aumento do imposto sobre consumo, foi estabelecido o subsídio de assistência extraordinário (rinji fukushi kyūfukin). Para as pessoas que por exame preliminar foram consideradas com possível direito a este benefício, no final do mês de março foi enviado pelo correio um envelope com o formulário de requerimento. Faça seu pedido dentro do prazo, enviando pelo correio ou pessoalmente no prédio anexo da prefeitura de Ueda (prédio minami chōsha), 5º andar.

Prazo final: dia 26 de junho (segunda-feira). Não poderá receber a ajuda se fizer o requerimento após esta data limite, portanto para quem recebeu o envelope, faça o requerimento rapidamente.

Observação: após o resultado da avaliação do pedido, há casos de pessoas que não receberão esta ajuda.

No formulário de requerimento além dos dados como nome, data de preenchimento, telefone, onde trabalha, etc. , lembre-se de carimbar na frente do nome de todas as pessoas com direito ao benefício e anexar uma cópia do zairyū card de todas as pessoas com direito ao benefício. Deverá haver no mínimo dois meses de prazo de visto válido no zairyū card. Se já recebeu a ajuda anteriormente e se ainda usa a mesma conta do banco, é só marcar um X dentro do quadradinho ao lado dos dados da conta já impressos no formulário.

Quem tiver que escrever os dados da conta bancária em que gostaria que a quantia seja depositada, por ser a 1ª vez que vai receber e no local dos dados do banco está repleto de letras xxxxx ou porque gostaria de que a quantia seja depositada em outra conta, deverá colocar um X no quadradinho ao lado dos dados do banco no verso do formulário e escrever o nome do titular da conta bancária como está escrito na caderneta do banco, o nome do banco, o nome ou número da agência, o número da conta bancária e anexar uma cópia da 1ª página abrindo a caderneta bancária onde consta o nome do banco, a agência bancária e número da conta para conferência.

Maiores informações, prefeitura de Ueda, setor Fukushi Ka, telefone 75-1365.

Consultas em japonês sobre procedimentos da Agência de Imigração na Cidade de Nagano Nyūkan (Nyūkoku Kanrikyoku) Tetsudzuki Soudan Kai

Público-alvo: moradores da província de Nagano (principalmente estrangeiros residentes)

Evento será realizado em japonês.

Dia: 22 de junho de 2017 (quinta-feira)

Horário: de 10h às 12h e de 13h às 15h

Consultor: funcionário da Agência de Imigração de Tóquio (Tōkyō Nyūkoku Kanrikyoku)

Endereço: Nagano-ken, Nagano-shi, Ōaza Minami Nagano Aza Habashita 692-2

Local: Nagano Kenchō Nishi Chōsha (Prédio do lado Oeste do Governo da Província de Nagano), 4º andar, sala de reuniões (kaigi shitsu) número 404.

(este prédio fica na mesma avenida da Agência de Imigração em Nagano).

Inscrição: não é necessário fazer a inscrição

Programação:

- 1) procedimentos para chamar parentes do exterior para vir ao Japão ou para contratar funcionários vindos do exterior .
- 2) procedimentos para receber permissão de permanência no Japão, renovação do período de permanência ou para pedir visto permanente.
- 3) procedimentos ou processos envolvidos na ordem de saída ou extradição do Japão.
- 4) pontos importantes referentes ao preenchimento de formulários.
- 5) questões referentes à nova política de Imigração.
- 6) outros procedimentos relacionados à Imigração.

Já levou seu cachorro para receber a antirrábica deste ano ?

É obrigatório por lei que todos os cachorros com mais de 91 dias de vida sejam registrados e recebam a vacina antirrábica todos os anos. Para quem ainda não registrou ou vacinou seu cãozinho, vide abaixo.

Data: 18 de junho (domingo)

Locais: 1) Ueno ga oka Kōminkan Horário: de 8h50 às 9h20 da manhã

2) Estacionamento do lado sul do Sōzōkan (planetário) Horário: 9h50 às 10h40

3) Shioda Chiiki Jichi Center (Sub prefeitura de Shioda), que fica ao lado do Shioda Kouminkan) Horário: 11h às 11h30

4) Maruko Chiiki Jichi Center (Sub prefeitura de Maruko) Horário: 8h30 às 9h

Taxa: 3.500 ienes para a vacina ou 6.500 ienes para vacina e registro

Este ano será feita também a vacinação no outono, mas a partir do ano de 2018, não haverá mais.

Maiores informações: prefeitura de Ueda Ueda, setor Seikatsu Kankyō Ka, tel. 22-4140.

Sub-prefeitura de Maruko, setor Shimin Sābisu Ka, tel. 42-1216

Treinamento para pessoas à procura de emprego (aulas práticas de computação) – inscrição até 2 de junho

Período: 27 de junho (terça) a 26 de setembro (terça)

Local: Pasokon College (Sumiyoshi 246-7)

Requisitos: deve estar registrado no Hello Work (kyūshoku tōroku), que tenha vontade e se empenhe para obter um certificado, que participe de todas as aulas e que tenha nenhum ou pouco conhecimento em computação.

Número de vagas: 20 vagas (haverá uma pré-seleção no dia 13 de junho)

Taxa: gratuita (mas deverá pagar pelo material didático e despesas para fazer o exame para o certificado)

Inscrições: até 2 de junho (sexta), no Hello Work, guichê de treinamento (kunren tantō madoguchi).

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

Aulas de computação para jovens à procura de emprego 5 aulas gratuitas (kyūshoku chū no wakamono no tame no pasokon kouza)

Será ensinado as operações básicas do Word e do Excel. Curso gratuito com um total de 5 aulas.

Data: 20, 22, 23, 26 e 27 de junho **Horário:** de 10 h às 12h

Local: Wakamono Support Station Shinano Endereço: Ote 2-3-4 Tōgōdō Ōte Biru (prédio) 2º andar

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

Número de vagas: primeiros 10 inscritos (taxa gratuita)

Inscrições: a partir de 22 de junho (segunda), pelo telefone abaixo.

Maiores informações: Wakamono support station Shinano, telefone 75-2383 ou prefeitura de Ueda, setor Koyō Sokushin Shitsu.

Aulas de ginástica ao som de música Jazz

Os exercícios são realizados com passos sincronizados à música. É um tipo de exercício físico perfeito para pessoas de meia-idade que estejam bem-dispostos.

Data: todos os meses, todas as 2^{as} e 4^{as} sextas-feiras do mês

Horário: 10h às 11h **Local:** Shimo Hori Community Center

Taxa: 1.000 (mil) ienes por aula

Levar: tênis para uso exclusivo em ambientes internos, água, suco ou chá para hidratação, toalha.

Inscrições: dias úteis da semana, de 9h às 17h, pelo telefone abaixo indicado.

Maiores informações: Club USC Jimukyoku, tel. 26-5320 ou prefeitura de Ueda, setor Sports Suishin Ka.

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.

Dia 31 de maio é o Dia Mundial Sem Tabaco

Vamos refletir sobre a saúde e o tabaco.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu a data de 31 de maio como o dia mundial sem tabaco e no Japão há inclusive a Semana Sem Tabaco, de 31 de maio a 6 de junho. O tabaco prejudica a pessoa que fuma mas causa danos também às pessoas em volta. Convidamos a uma reflexão sobre os efeitos do tabaco, para o benefício da sua saúde e também das pessoas que são importantes em sua vida.

Situação atual da Cidade de Ueda e objetivos em relação ao tabaco

Em pesquisa realizada no ano de 2016 pela Cidade de Ueda, de acordo com o 3º plano de saúde geral dos cidadãos de Ueda (Dai sanji Ueda shimin Sōgō kenkou dzukuri keikaku ankēto chōsa) 12,9% das pessoas pesquisadas responderam que fumavam e 67,8% responderam que não fumavam. A cidade de Ueda tem como meta abaixar a porcentagem de fumantes para 10%.

Efeitos que os produtos nocivos do tabaco provocam no corpo humano

Ao fumar, o impacto imediato ao corpo se reflete em dor nos olhos e na garganta, tosse, aumento do batimento cardíaco e sensibilidade ao frio e se continuar a fumar, o fumante ficará mais susceptível a doenças do aparelho respiratório, como a asma e a bronquite, a doenças do coração e dos vasos sanguíneos do cérebro.

Para as mulheres, aumenta o risco de problemas na menstruação, durante a gravidez e pode causar parto prematuro, bebê natimorto ou com baixa massa corporal (peso) no nascimento. É dito que a nicotina prejudica a saída do leite materno e que se mescla ao leite materno causando intoxicação por nicotina na criança. Além disso, ter um dos pais fumando acarreta em um aumento de 4,7 vezes a ocorrência de Síndrome da morte súbita infantil.

Além dos efeitos nocivos citados acima, o hábito de fumar causa nos homens um aumento na morte por câncer em 2 vezes e nas mulheres em 1,6 vezes, doenças do aparelho circulatório como infarto agudo do miocárdio, popularmente chamado de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral (AVC) conhecido popularmente como derrame e doenças do sistema pulmonar como doença pulmonar obstrutiva crônica.

Os efeitos prejudiciais do cigarro nas pessoas que não fumam... os fumantes passivos

A fumaça do cigarro se classificam em fumaça principal, que é a fumaça tragada pelo fumante e a fumaça secundária, que é a fumaça ambiental do tabaco (FAT). Essa inalação involuntária da fumaça é chamada de "fumo passivo", que não só aumentam os riscos de adquirir doenças, como também tem um efeito prejudicial às gestantes e aos bebês. Como a fumaça secundária contém mais elementos nocivos que a fumaça principal, é importante a criação de um ambiente livre da fumaça do cigarro.

A fumaça secundária (aquela que sai da ponta acesa do cigarro) contém em comparação a fumaça principal (aquela que sai pelo lado do filtro do cigarro) 2,8 vezes mais nicotina, 3,4 vezes mais alcatrão, 4,7 vezes mais monóxido de carbono.

Vamos pensar em parar de fumar, em abandonar o vício do cigarro

Para as pessoas que gostariam de abandonar o hábito do cigarro mas não conseguem dar continuidade por ser muito difícil, poderão recorrer à alternativa de consulta em uma instituição médica com médicos especialistas (kin en gairai) ou oficinas de saúde pública (hoken fukushi jimusho) para aconselhamento.

Serviço de aconselhamento para largar o vício do cigarro na oficina de saúde pública de Ueda

Enfermeiras de saúde pública e nutricionistas atendem a pedidos de aconselhamento, que é gratuito, devendo apenas ser marcado um dia, agendando uma consulta.

Pensando em si próprio, pensando no bem da família, vamos dar o primeiro passo em direção ao abandono do cigarro.

Maiores informações: prefeitura de Ueda no setor Kenkou Suishin Ka, telefone 28-7124

SAÚDE VACINAS OBRIGATÓRIAS EM CLÍNICAS E HOSPITAIS CREDENCIADOS

Mais detalhes no panfleto Calendário de Vacinação e Exames de Saúde 2017 em português, que podem ser retirados no Kenkō Plaza Ueda ou na homepage da Cidade de Ueda em português.

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

Tetravalente (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 Fūshin)

Tomar a primeira dose da vacina com 1 ano de idade e antes da data do 2º aniversário da criança e a segunda dose com 6 anos, no último ano antes de ingressar na escola primária (shōgakkō). (após o ingresso na escola primária, o custo com a vacina será arcado pelos pais ou responsáveis).

Encefalite Japonesa (Nihon Nōen) 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 (Shōni yō Haien Kyūkin)

3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade, com intervalo maior que 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 (Suitō)

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 139 dias após a primeira dose.

EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS

O objetivo destes exames é que o bebê se desenvolva com saúde e dar suporte à criação das crianças de modo geral e é realizado em cidades, vilas e aldeias em todo o Japão.

Exame de 4 meses

Levar: caderneta materno-infantil, 2 folhas de questionário (estão no akachan techō), toalha de banho, livro do bebê (akachan techō) e fralda (se o bebê molhar a fralda, trocar por uma nova).

Exame de 7 meses

Levar: caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário, livro do bebê (akachan techō), toalhinha úmida (oshibori), toalha de banho e fralda.

Exame de **10 meses para moradores de Ueda**: marcar horário em uma das 12 clínicas credenciadas. Consultar página 3 do Calendário de Vacinação e Exames para lista das 12 clínicas nos panfletos impressos ou na home-page. Levar: Caderneta materno-infantil (boshitechō), questionário preenchido, toalha de banho e fralda.

Exames de 10 meses para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi:

Levar: caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário (está no akachan techō), toalha de banho, livro do bebê (akachan techō) e fralda.

Exame de 1 ano e 6 meses:

Levar: caderneta materno-infantil (boshi techō), 3 folhas de questionário preenchidas (estão no akachan techō), toalha de banho, escova dental infantil, livro do bebê (akachan techō) e fralda.

Exame de 2 anos (odontológico):

Levar: caderneta materno-infantil, questionário que está no livro do bebê (akachan techō), toalhinha úmida, toalha de rosto, escova dental infantil, livro do bebê (akachan techō) e fralda. Pratinho, copo, garfo ou ohashi.

Exame de **3 anos**: Realizar os exames de visão e audição em casa. Os formulários para exames encontram-se dentro do Livro do Bebê (Akachan Techō). Utilize o potinho enviado pelo correio para coletar a urina pela manhã. Levar: caderneta materno-infantil (boshi techō), 3 folhas de questionário preenchidas (estão no akachan techō), toalha de banho, escova dental infantil, amostra de urina e o livro do bebê (akachan techō).

Obs.: comparecer com tempo disponível de 2 a 3 horas.

A toalha de banho é para envolver o corpo do bebê antes de ser examinado pelos médicos.

CALENDÁRIO DOS EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS JUNHO de 2017

Local do Exame em Ueda

Kenkō Plaza Ueda 1º andar Kenshin Hall

Tel. 23-8244

Idade do bebê		Data de nascimento	Data do exame/aula	Local do exame	Horário de chegada	
EXAMES	4 meses	16 a 31 janeiro de 2017	01 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30	
		01 a 15 de fevereiro de 2017	16 (sexta)			
		Janeiro de 2017 Regiões: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	02 (sexta)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 30 de novembro de 2015	07 (quarta)	Ueda		12h30~ 13h15
		01 a 15 de dezembro de 2015	21 (quarta)			
	2 anos Odontológico	01 a 15 de março de 2015	14 (quarta)			
		16 a 31 de março de 2015	29 (quinta)			
		Março e abril de 2015 Regiões: Shioda e Kawanishi	27 (terça)	Shioda		
	3 anos	01 a 15 de maio de 2014	06 (terça)	Ueda	12h30~ 13h30	
		16 a 31 de maio de 2014	23 (sexta)			
Abril e maio de 2014 Regiões: Shioda e Kawanishi		09 (sexta)	Shioda			
AULAS	7 meses	16 a 31 de outubro de 2016	01 (quinta)	Ueda		09h30~ 09h45
		01 a 15 de novembro de 2016	16 (sexta)			
		Novembro de 2016 Regiões: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	28 (quarta)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 a 15 de junho de 2016	13 (terça)	Ueda		
		16 a 30 de junho de 2016	29 (quinta)			
		Junho de 2016 Regiões: Shioda e Kawanishi	22 (quinta)	Shioda		
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de junho de 2017						
10 meses	16/julho ~ 15/agosto/2016		Necessário marcar antecipadamente			

Local do Exame em Maruko

Maruko Hoken Center

Tel. 42-1117

Idade do bebê		Data de nascimento	Data do exame/aula	Local do exame	Horário de chegada
Exames	4 meses	Janeiro/ 2017	01 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Agosto/2016	30 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Novembro/2015	06 (terça)		
	2 anos odontológico	Abril e maio / 2015	13 (terça)		
	3 anos	16 de abril a 31 de maio de 2014	16 (sexta)		
Aula	7 meses	Novembro / 2016	22 (quinta)		09h30~ 09h45

Local do Exame em Sanada

Sanada Hoken Center

Tel. 72-9007

Idade do bebê		Data de nascimento	Data do exame/aula	Local do exame	Horário de chegada
Exames	4 meses	Janeiro e fevereiro/ 2017	15 (quinta)	Sanada	12h30 ~ 12h45
	1 ano e 6 meses	Novembro e dezembro / 2015	26 (segunda)		12h45 ~ 13h00
Aulas	7 meses	Novembro / 2016	28 (quarta)		

Local do Exame em Takeshi

Takeshi Kenkō Center

Tel. 85-2067

Idade do bebê		Data de nascimento	Data do exame/aula	Local do exame	Horário de chegada
Exames	4 meses	Janeiro / 2017	01 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15

Atendimentos médicos de emergência

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

2) **Emergências noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte**

→ **com certeza telefone, antes de dirigir-se ao local**

Pediatria (shōnika) 21-2233 (até 15 anos) Clínica Geral (naika) 21-2280 (mais de 16 anos clínica geral),
Horário de atendimento: 20h às 22h30 **Fechado :** 14 a 16 de agosto e 30 de dezembro a 03 de janeiro.

Local: Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21.

Prédio do lado esquerdo da entrada do estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryō Center
 (antigo Nagano Byōin)

Levar: Cartão do seguro de saúde (Hokenshō), dinheiro.

Se tiver, levar a carteirinha verde Fukushi Iryō Jyukyūsha Shō, kusuri techō (caderneta de remédios)

3) **Após 22:30h ou feriados** → Ligue para corpo de bombeiros (em japonês)

Honbu (0268) 26-0119 / Nanbu (0268) 38-0119 / Tōhoku (0268) 36-0119 / Kawanishi (0268) 31-0119

4) Dentista (**apenas para casos de emergência**) nos feriados → **Horário:** de 9h às 15 horas

Local: Centro Odontológico de emergência (Shika Kinkyū Center). **TEL:** 24-8020 **Endereço:** Zaimokuchō 1-3-6

Médicos e Hospitais de Plantão domingo e feriados JUNHO de 2017

O código de área dos telefones da cidade de Ueda é (0268).

Junho 2017	Clínico Geral			Cirurgião			Gineco/Obstet.		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
04 jun	Hashimoto lin	Maita 1	38-2033	Saitou Geka lin (ortop.)	Aokubo 1177	35-0887	Tsunoda	Ueda 1210-3	27-7760
	Murakami lin	Oote 1-2-6	22-3740	Mori Locomo Clinic	Shimonogo Otsu 346-7	38-1313			
				Imai Ganka (oftalmo)	Shimonogo Otsu 346-6	38-1700			
				Kanai lin (otorrino)	Kokubu Nioudou 1122-1	22-9716			
11 jun	Ueda Byouin	Chuo 1-3-3	22-3580	Ueda Byouin (ortop.)	Chuo 1-3-3	22-3580			
	Ashizawa Naika lin	(芳田) Yoshida 1818-4	35-3330	Kangawa Clinic (ortop.)	Aokubo 1144-1	34-5151			
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojo 800-5	23-5566	Kawanishi Seikyō Shinrijo (ortop.)	Nikoda 357-1	31-1411			
				Matsutaka Ganka (oftalmo)	Tokida 2-33-11	22-0809			
				Akiwa Hifuka (derma)	Akiwa 310-15	28-5177			
				Nagashima Jibi Inkou Ka lin (otorrino)	Nakanojo 536-6	23-8734			
18 jun	Saito Ichou Ka Naika (gastro)	Chuo 1-8-20	22-2342	Kobayashi Nou Shinkei Geka/Naika Byouin	Tokida 3-15-41	22-6885	Ueda Shiritsu Sanfujika Byouin	Midoriga oka 1-27-32	22-1573
	Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu 351-1	26-8181	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	28-1211			
				Shimoda Ganka (oftalmo)	Tokida 1-10-78	21-0606			
25 jun	Gono lin	Kojima 237	38-0101	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	23-5757			
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	21-3737	Hibi Yuichi Clinic	Uedahara 158-1	21-0721			
				Aoyagi Ganka (oftalmo)	Sumiyoshi 577	28-6688			
				Ikuta Jibi Inkou Ka lin	Ikuta 3752-1	41-1187			

Significados : ortop.(ortopedista), derma (dermatologista), oftalmo (oftalmologista), pain (dores), gastro (gastroenterologista), otorrino (otorrinolaringologista), gineco (ginecologista), obstet. (obstetra), Nou shinkei geka (neurocirurgia)

O código de área dos telefones da cidade de Ueda é (0268).