

NOTÍCIAS DE UEDA

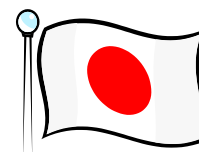
Informativo da Prefeitura de Ueda

Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros

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

Edição número 219 — Agosto de 2017

Ano 19 — Tiragem: 420



AMU World kitchen – Aula de culinária e cultura de El Salvador

Preparando pratos caseiros típicos de El Salvador, vamos aprender também sobre a cultura El Salvadorenha. Preparamos um cardápio que utilizará farinha de arroz produzida na Cidade de Ueda.

Data: 29 de agosto (terça-feira) **Horário:** 10h às 14h

Local: Chūō Kouminkan (Centro comunitário do bairro Chūō)

Professora: Beatriz Kobayashi (nascida em El Salvador)

Número de vagas: 20 primeiros inscritos **Taxa:** 500 ienes

Levar: avental, bandana (lenço para cobrir o cabelo), papel e caneta para anotações (opcional)

Inscrições: a partir de 14 de agosto (não serão aceitas inscrições antes desta data).

Quando todos terminarem de preparar os deliciosos pratos da Cozinha Salvadorenha, haverá uma divertida conversa com a professora Beatriz sobre Interação Cultural.

Cardápio:

- 1) Enchiladas de Pollo (panqueca recheada com carne de frango).
- 2) Salsa de tomate (molho de tomate)
- 3) Sopa de Frijoles (sopa de feijão).

Maiores informações: Ueda tabunka kyōsei suishin kyōkai (Associação Multicultural de Ueda - AMU), telefone 0268-25-2631

☆。 ☆。

Quantos somos? (dados de 01 de julho/2017)
População total de Ueda: 158.814
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 601
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 107
Nº. de peruanos registrados em Ueda: 185
Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.586

**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**



VISITEM O SITE DE UEDA!

www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html

Encontrará informações úteis para facilitar sua vida no Japão.

CALENDÁRIO DE RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS AOS SÁBADOS (10h ~ 12h) Weekend Recycle

05/ago	a) Tsuruya (Yamaguchi)	b) Matsuya (Kawanishi)	c) Seiyu (Sanada)
12/ago	a) Valor (Akiwa)		c) Tsuruya (Maruko)
19/ago	a) Yaofuku (Kosato)	b) A Coop (Shioda)	
26/ago	a) Seiyu (Ueda Higashi, perto do Aeon)	b) Shiodano Shopping (Big)	c) Takeshi Jichi Center

No dia 12 de agosto, por motivos pertinentes à loja, o Tsuruya de Kabatake não estará recolhendo lixos. Contamos com sua compreensão.

2017 Festivais de Verão de Shinshū Ueda- Mês de Agosto

Festival	Agosto	Horário	Telefone	Local
40° Maruko Dodonko	dia 5	15h30	42-1048	Kami Maruko Shōtengai Shūhen Ruas do Centro Comercial de Kami Maruko
30° Shinshū Ueda Dai Hanabi Taikai	dia 5	19h	22-4500	Entre as pontes Tokida Shinbashi e Uedabashi
22° Shinshū Bakusui Run in Yodagawa	dia 6	8h-13h	43-2250	Maruko Sōgō Ground, Uchimura Gawa, Yodagawa
59° Shinshū Ueda Tanabata Matsuri	6, 7, 8		22-9301	Unnomachi Shōtengai (Ruas do Centro Comercial de Unnomachi)
33° Sanada Matsuri	11		72-4330	Sanada Undō Kōen e proximidades
Shioda No Natsu Matsuri	12	16h-21h30	38-7234	Naka Shioda Shōgakkō Ground
36° Takeshi Natsu Matsuri	12			Takeshi Chiiki Jichi Center, Takeshi Ground
36° Takeshi Natsu Matsuri	14		85-2828	(Perto da Sub-prefeitura de Takeshi)
36° Takeshi Natsu Matsuri	15			

Tabunka ni Touch Kōuza - Vamos visitar Sanada-Ueda (Aula para conhecer outras culturas) Excursão de ônibus

Dia: 5 de agosto (sábado) **Horário:** de 9h00 às 15h30

Local de encontro para subir no ônibus: Estacionamento do Hito Machi Genki Kenkō Plaza Ueda.

Programação: colher mirtilos (blueberry), visitar o Museu de História do Clã Sanada, o Parque Oyashiki Kōen, o Templo Chōkokuji, interação social.

Público alvo: estrangeiros residentes na Cidade de Ueda

Número de vagas: primeiros 30 inscritos

Taxa de participação: 500(quinhetos) ienes para cobrir despesas com almoço e entrada na plantação de blueberries. Crianças que não atingiram a idade de frequentar o hoikuen/youchien é de graça.

O que levar: suco, chá ou água para consumo próprio, lona de plástico ou tecido para cobrir o chão para se sentar, chapéu para se proteger do sol, toalha, proteção contra a chuva.

Inscrições: a partir das 10h do dia 20 de julho (quinta-feira) pelo telefone abaixo ou comparecendo diretamente no guichê de atendimento do Chūō Kōminkan para fazer sua inscrição.

Maiores informações: Chūō Kōminkan, telefone 22-0760

Ueda Hanabi Taikai-Festival de Fogos de Artifício de Ueda

Data: 5 de agosto (sábado)

Local: às margens do Rio Chikuma entre as pontes Ueda Bashi e Tokida Shin Bashi.

Não reservar local (guardar lugar para sentar) antecipadamente antes da 15h30min nos dois lados do rio Chikuma, tanto na margem esquerda como na margem direita.

O trânsito será interditado em alguns trechos. Contamos com sua colaboração e compreensão.

Dias em que estará fechado o Shimin no Mori Go Kart Feriado extraordinário

Datas em que estará fechado ao público: 3 de agosto, 10 de agosto e 17 de agosto (quintas-feiras)

Maiores informações: Shimin no Mori Washiba Sansō, telefone 23-0363

Vamos brincar com tintas (Kodomo Atelier de asobō) 2 de agosto

Vamos desenhar em uma cartolina bem grande!

Data: 2 de agosto (quarta-feira)

Número de vagas: primeiros 40 que chegarem no dia do evento

Local: Jardim interno do Museu Santo Myūze (se chover, será no Kodomo Atelier)

Horário da recepção: inscrições iniciam-se às 9h30

Horário do evento: de 10h às 11 h

Público-alvo: Crianças da escola primária (shōgakkō) ou menores e um responsável.

O que levar: roupa que pode sujar e bebidas hidratantes para a criança tomar.

Maiores informações: Santo Myūze, telefone 27-2000 ou 27-2300

Eventos das Férias de Verão 2017 do Multimedia Jōhō Center

Programação: Construir kabuto mushi com madeira e papel, cineminha divertido para crianças, etc.

Data: 12 de agosto (sábado) e 13 de agosto (domingo) **Horário:** de 10h às 16h

Aula de Projetos

Programação: Vamos fazer uma bijouteria que brilha, utilizando resina UV e diodo emissor de luz (LED).

Data: 12 de agosto **Horário:** a partir de 13h30min

Programação: vamos construir um mini ar-condicionado utilizando gel térmico e um motor.

Data: 13 de agosto **Horário:** a partir de 10h

Público-alvo: alunos do 4º ano do shōgakkō até o 3º ano do chūgakkō

Número de vagas: primeiros 20 inscritos

Taxa de participação: 300 (trezentos) ienes.

Inscrições: a partir de 22 de julho, pelo telefone 39-1000.

Science Cafe

Curiosidades sobre a água 2017. Temas para pesquisa livre que podem ser encontrados na cozinha.

A água pode ser detida por uma redinha de tela? Por que a água se transforma em gota? Através de experiências, vamos descobrir as particularidades da água.

Data: 13 de agosto (domingo) **Horário:** a partir de 13h30min

Professor: Yūhei Natsume

Público-alvo: qualquer pessoa (se for do 3º ano do shōgakkō para baixo precisa vir com um responsável).

Número de vagas: 20 primeiros inscritos

Taxa: 300 (trezentos) ienes

Inscrições: a partir de 22 de julho, pelo telefone 39-1000.

Maiores informações: Multimedia Jōhō Center, telefone 39-1000 (fechado às quartas-feiras)

Brincadeira com as palavras (em japonês) para crianças pequenas

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

Data: 6 de agosto (domingo)

Horário para chegar no local: 10h45 **Horário da atividade:** de 11h às 11h45

Programação: Leitura de livros infantis. Títulos dos livros: "Zō chan no iya iya", "henshi~n".

Teatro com desenhos em cartolina "Hajimete no Momotarō"

Público-alvo: crianças com idade de frequentar a creche até alunos do 1º, 2º ou 3º ano do shōgakkō

Maiores informações: Ueda Jōhō Library, telefone 29-0210 (fechada às terças-feiras)

Aulas de computação para jovens à procura de emprego 5 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 5 aulas.

Data: 24, 25, 29, 30 e 31 de agosto

Horário: de 10 h às 12h

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

Conteúdo: Operações básicas do Word e Excel.

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

Número de vagas: primeiros 10 inscritos (taxa gratuita)

Inscrições: telefonar para o número abaixo.

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

Serviço de coleta de fossa residencial no feriado de agosto

Não haverá serviço de coleta de fossa residencial entre os dias 12 e 16 de agosto.

Dia 11 (feriado · sexta-feira) estará funcionando.

Dia 19 (sábado) não estará funcionando.

Os pedidos de serviços de coleta aumentam nos dias que antecedem ao Feriado de Finados Japonês em agosto. Solicite à empresa especializada com antecedência.

Associação de recebimento (doação) de Cães e Gatos **Inu · Neko no Jōto Kai**

Data: 6 de agosto

Horário: de 11h às 13h

Local: Ueda Gōdō Chōsha Minami Tō Ni kai (Prédio Anexo do Lado Sul, "2º" andar)

Observação: Não poderão ser doados gato ou cachorro no mesmo dia.

Informações: "Ippiki demo Inu · Neko wo sukū Kai" Associação para salvar cachorros e gatos, nem que seja um apenas. Telefone 090-4159-2916

Inscrições para Moradias Públicas da Província de Nagano

Estarão sendo recebidas inscrições para moradias ken ei jūtaku localizadas nas Cidades de Ueda e de Tōmi.

Dia em que poderá visitar o imóvel: 17 de agosto (quinta-feira)

Período de inscrição: de 22 de agosto (terça-feira) a 31 de agosto (quinta-feira).

Horário: de 8:30 até 17:00

Local das inscrições: Nagano Ken ei jūtaku kyōkyū kōsha Ueda Kanri Center (Prédio do Lado Sul do Ueda Gōdō Chōsha)

Data, horário e local do sorteio: 12 de setembro (terça-feira), a partir de 13h30min, na sala de reuniões do 2º andar do Prédio do Lado Sul do Ueda Gōdō Chōsha.

Observação:

<http://www.nagano-jkk.jp> A partir do dia 9 de agosto, poderá acessar informações pela homepage,

ou diretamente no local das inscrições.

Maiores informações: Nagano Ken ei jūtaku kyōkyū kōsha Ueda Kanri Center, tel. 0268-29-7010

Prece Silenciosa em memória das vítimas das bombas nucleares

Vamos guardar 1 (um) minuto de silêncio em casa, no trabalho ou em qualquer outro lugar em que estivermos para pedirmos por paz no mundo e lembrar as vítimas de Hiroshima e Nagasaki.

Data: 6 de agosto (domingo) Horário: 8h15min lembrando as vítimas da Cidade de Hiroshima.

Data: 9 de agosto (quarta-feira) Horário: 11h02min lembrando as vítimas da Cidade de Nagasaki.

Maiores informações: Jinken Danjo Kyōdō Sanka Ka, telefone 23-5393.

Consulta gratuita com Despachante (em japonês)

A Associação de despachantes da Província de Nagano-Filial de Ueda (Nagano Ken Gyōsei Shoshi Kai Ueda Shibu) estará realizando consultas gratuitas (não é necessário marcar horário antecipadamente).

Data: 26 de agosto (sábado)

Horário: desde 9h até 12h

Local: Chūō Kōminkan

Assuntos que poderão ser tratados: conversão de terreno agrícola, autorização para vários tipos de atividades econômicas (comércio, etc.), heranças, testamentos, curatela, visto para estrangeiros, transferência de propriedade de veículos automotivos, etc.

Maiores informações: Nagano Ken Gyōsei Shoshi Kai Ueda Shibu, telefone 25-8720 ou Prefeitura de Ueda, Seção Seikatsu Kankyō Ka.

Para famílias de mães solteiras e filhos/ pais solteiros e filhos Excursão a Disneilândia de Tóquio

Excursão para integração e relaxamento dos pais e mães que cuidam sozinhos de seus filhos. A viagem será do tipo bate e volta, ou seja, voltará no mesmo dia, sem pernoite.

Data: 11 de novembro (sábado) ou 18 de novembro (sábado)

Local de encontro: Hito Machi Genki · Kenkō Plaza Ueda

Público-alvo: mãe solteira e filhos ou pais solteiros e filhos

Número de vagas: 80 pessoas (se ultrapassar o número de vagas, será feito um sorteio)

Taxa de participação: precisará pagar o preço do ingresso e despesas com jantar

Inscrições: até o dia 31 de agosto (quinta-feira) pelo telefone abaixo ou nos Sābisu Ka de Maruko, Sanada ou Takeshi.

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

Papa Mama Festa 2017

Evento de apoio a divulgação dos atrativos da Cidade de Ueda

Compareça e participe. Haverá atrações para uma larga faixa etária, desde bebês até adultos.

Data: 27 de agosto (domingo)

Horário: 9h30min até 15h

Local: Shinshū Kokusai Ongaku Mura

Programação: Concerto, Mesa Redonda (debate), Workshop, Marché (barracas com produtos a venda), etc.

Taxa de participação: gratuita

Maiores informações: Perumeru bēbe (Takeuchi), telefone 090-2228-4741

Serviço de coleta de lixo durante o feriado de agosto

O serviço de coleta de lixo funcionará normalmente no dia 11/ago (sexta-feira) e também estará funcionando nos dias 14, 15 e 16 de agosto.

Não poderão ser levados lixos diretamente ao Clean Center nos dias 11, 12 e 13 de agosto.

Passe para Crianças - Kids Pass キッズパス (kizzu pasu) Cartão para descontos em ônibus e 8 estabelecimentos da Cidade

Durante as férias de verão, vamos sair com a família e amigos de ônibus para uma pequena aventura e grandes recordações.

Período da Promoção: 26 de julho a 23 de agosto (quarta-feira)

Público-alvo: Crianças da Cidade de Ueda que estão no shōgakkō ou menores de 6 anos.

Como utilizar o Cartão do Passe para Crianças

Importante: ao descer do ônibus pegue a ficha (bilhete) "Tokuten Hikikae Ken" que dá direito aos descontos especiais do cartão Kids Pass, pois apenas com o cartão Kids Pass, não terá direito ao desconto.

Cada bilhete de ônibus que foi utilizado dará direito a um desconto.

Linhas (Sen) de ônibus:

Ueda Bus: Sugadaira Sen, Sanada Sen (Shibusawa Sen), Soehi Sen, Oyashiki Kōen Sen, Hōden Sen, Shinshū Ueda Iryō Center Sen, Shioda Sen, Higashi Shioda Sen, Nishi Maruko Sen, Shinshū no Kamakura Shuttle Bus Sen, Ario Ueda Sen, Kubobayashi Sen.

※Não poderão ser utilizados os ônibus de turismo Sanada no Sato Shūyū Kankō Bus.

Chikuma Bus: Netsu Sen, Sakudaira Sen, Kakeyu Sen, Takeshi Sen, Kendō Kawanishi Sen, Muroga Sen, Aoki Sen.

※Não poderão ser utilizados os ônibus inter-estaduais de rodovias (Kōsoku Bus) nem os ônibus do trajeto direto entre Ueda e Matsumoto (Ueda-Matsumoto Chokkō Bus).

Tōshin Kankō Bus: Nakasendō Sen, Maruko Sen.

JR Bus Kantō: Nagakubo Sen.

Outras linhas: Orange (laranja) Bus, Ueda Shigaichi Junkan Bus (ônibus circulares de Ueda cor azul e vermelha) Ao Bus, Aka Bus, Maruko Chiiki Junkan Bus (ônibus circulares de Maruko) Marinko Gō, Machinaka Junkan Bus (Gurutto Ueda Maru).

※As linhas Saku Ueda Sen, Aoki Sen, Nakasendō Sen, Maruko Sen e Nagakubo Sen poderão ser usadas gratuitamente nos trechos tanto dentro da Cidade de Ueda quanto nos trechos fora do perímetro da Cidade de Ueda.

Observações:

❁ Os cartões Kids Pass são distribuídos nas escolas.

❁ Um adulto deverá estar junto com a criança, tomando cuidado para não haver acidentes.

❁ Para crianças pequenas que não ainda não têm idade para frequentar a escola, a tarifa do ônibus é gratuita dentro do período da promoção.

(Como regra geral, uma criança acompanhada de um adulto, é de graça. Se uma outra criança também vier junto, deverá pagar meia-passagem). Os pais que quiserem um cartão para crianças que não têm idade para frequentar a escola, deverão entrar em contato com um dos locais abaixo.

Em Ueda: Kanri Ka, tel: 23-5011.

Em Maruko: Kensetsu Ka, tel: 42-1032.

Em Sanada: Kensetsu Ka tel: 72-4331.

Em Takeshi: Sangyō Kensetsu Ka, tel: 85-2828

❁ Veja os estabelecimentos da cidade que darão descontos para crianças com Kids Pass e bilhete de ônibus (Tokuten Hikikae Ken).

1) Aqua Plaza Ueda Tel. 26-2626

Horário: 10:00 às 21:00 Promoção: serão distribuídos três coupons com desconto de 200 ienes.

Os preços para entrar no Aqua Plaza é de 750 ienes para adultos, 500 ienes para alunos do shōgakkō e do chūgakkō e gratuito para crianças que ainda não atingiram a idade escolar.

Ônibus Orange Bus/ Descer no ponto de ônibus Aqua Plaza Ueda, 1 minuto de caminhada.

※Crianças até o 3º ano do shōgakkō deverão entrar acompanhadas por um adulto, que deverá cuidar das crianças dentro da piscina, todos com trajes de banho e só poderão entrar até duas crianças com um adulto. Se as crianças forem do 4º ao 6º ano do shōgakkō, poderão entrar mais que 2 crianças com um adulto.

- 2) Tokubetsu Kikakuden - 400 anos do Castelo de Ueda Tel. 27-1410
Exposição especial comemorando os 400 anos do Castelo de Ueda

Local: dentro do antigo Ueda Shimin Kaikan

Horário: 9:00 às 17:00 (entrada permitida até 16:30)

Promoção: entrada gratuita para alunos do shōgakkō e desconto de 20% para o adulto acompanhante. (o preço normal é de 300 ienes para adultos e 150 ienes para alunos do shōgakkō e do chūgakkō. Haverá a distribuição de um brinde como presente.

Preço do ingresso: 400 ienes para adultos e gratuito para alunos do kōkō ou mais jovens.

Ônibus Machi Naka Junkan Bus, Shigaichi Ao Bas e Shigaichi Aka Bas (ônibus circulares azul e vermelho)/ Descer no ponto de ônibus Kōen Shiyakusho Mae, 3 minutos de caminhada.

- 3) Ikenami Shōtarō Sanada Taiheiki Kan Tel. 28-7100
Museu dedicado às obras de Ikenami Shōtarō

Horário de funcionamento: 10:00 às 18:00 (entrada permitida até 17:30)

Promoção: Receberá como presente 4 folhas de Kiriê para cada grupo (o preço normal é de 300 ienes).

Ônibus Ueda Shigaichi Junkan Ao Bas e Shigaichi Junkan Aka Bas (ônibus circulares azul e vermelho) e outros ônibus que passem pelo local/ Descer no ponto de ônibus Haramachi, 1 minuto de caminhada.

- 4) Kakeyu Onsen Kankō Kyōkai (dentro do Kakeyu Onsen Kōryū Center) Tel. 44-2331

Horário de funcionamento: 8:30 às 17:00

Promoção: Experimentar ser um cuidador de pessoas com necessidades especiais (fazer a inscrição com uma semana de antecedência do dia pretendido) Com exceção dos dias 14, 15 e 16 de agosto, sábados e domingos, dias em que não haverão inscrições.

Serão distribuídos como presente desenhos para colorir de Kakeyu Onsen ou caderneta para colecionar carimbos ao visitar pelos lugares turísticos. Mais detalhes na homepage <http://www.kakeyu.or.jp>

Ônibus Kakeyu Onsen/ Descer no ponto de Ônibus Kakeyu Onsen Eki, 2 minutos de caminhada.

- 5) Ueda Michi to Kawa no Eki Tel. 75-0587

Horário: de 9:00 às 18:00 Promoção: Será distribuído um sorvete dentro da loja.

Ônibus Kendō Kawanishi/ descer no ponto Ueda Michi to Kawa no Eki Iriguchi, 1 minuto de caminhada

- 6) Shioda no Sato Mallet Golf Tel. 39-4455

Horário: 9:00 às 17:00

Promoção: gratuito para alunos do shōgakkō (o preço normal é de 500 ienes para adultos, 200 ienes para alunos do shōgakkō e do chūgakkō, gratuito para crianças abaixo da idade escolar). O aluguel dos objetos usados para o jogo será gratuito (normalmente é cobrado 100 ienes para cada grupo).

Ônibus Shinshū no Kamakura Shuttle Bus/ Descer no ponto Shioda no Sato Mallet Gorufu Jo, 1 minuto de caminhada

※Precisará ter um adulto acompanhando a criança

※Um adulto poderá entrar acompanhado por 2 crianças

※Usem um chapéu durante o jogo.

- 7) Sugadaira Kōgen Shizen Kan Tel. 74-2438

Horário: 9:00 às 16:00 Dias em que o local não abre ao público: todas as terças-feiras

Promoção: Entrada gratuita para alunos do shōgakkō (a tarifa normal é de 200 ienes para adultos, 100 ienes para alunos do shōgakkō, do chūgakkō e do kōkō e gratuita para crianças que ainda não atingiram a idade escolar).

Ônibus Sugadaira/ descer no ponto Yūbinkyoku Mae, 10 minutos de caminhada.

- 8) Reisenji Onsen Kyōdō Yokujō Tel. 080-1261-8432 (Reisenji Onsen Ryokan Kumiai)

Horário: 7:00 às 21:00

Promoção: Entrada gratuita para alunos do shōgakkō e desconto de 100 ienes para o adulto acompanhante (o preço normal é de 200 ienes para adultos, 100 ienes para alunos do shōgakkō e do chūgakkō, gratuito para crianças que ainda não atingiram a idade escolar).

Ônibus Kakeyu Onsen / Descer no ponto Miyazawa (Reisenji Iriguchi), 20 minutos de caminhada (1.6 km – um quilômetro e seiscentos metros)

Prevenção de Intoxicação alimentar

Os três preceitos básicos para prevenir as bactérias que causam a intoxicação alimentar são:

「Evitar a contaminação」 「Evitar a proliferação」 「Eliminação」

Preparamos uma lista de verificação sobre as medidas que podemos tomar em casa.

1) Na hora de comprar

- Verificar o prazo de vencimento dos alimentos.
- Colocar os alimentos que soltam água, como carnes e peixes crus, dentro de um saquinho plástico.
- Após a compra de alimentos voltar direto para casa, sem dar volta passando por outros lugares.

2) No armazenamento

- Colocar os alimentos que devem ser guardados na geladeira ou no freezer, logo que voltar para casa.
- Regular a temperatura da geladeira em 10°C e do freezer em -15°C.
 - ➡ Não abarrotar a geladeira e o freezer com alimentos. Se deixar um espaço de 30% livre, haverá uma circulação mais eficiente do ar gelado.

3) Na hora de preparar os alimentos

- Lavar com sabonete e enxaguar bem as mãos antes de preparar os alimentos.
 - ➡ Lavar as mãos antes das refeições, antes e depois de manusear carnes cruas, peixes e ovos, após ir ao banheiro e após a troca de fraldas, após tocar em animais e após limpar ou assoar o nariz.
- Evitar que líquidos escorrendo de carnes cruas e peixes entrem em contato com saladas, frutas e outros pratos já preparados para a refeição.
- Descongele os alimentos do freezer dentro da geladeira ou forno de micro-ondas, evitando o descongelamento à temperatura ambiente.
- Descongelar apenas o que será preparado no dia, evitando congelar e descongelar o mesmo alimento várias vezes.
- Após usar facas, tábuas de cortar e panos, lavá-los e escorrer água fervente e utilizar também água sanitária (hyōhakuzaï) para desinfectá-los.

4) Na hora de cozinhar os alimentos

- Cozinhar bem carnes e peixes. O ideal é que a temperatura de cozimento chegue até o centro do alimento por alguns minutos.

5) Na hora da refeição

- Utilizar utensílios limpos.
- Comer a comida quente enquanto ainda está quente e a comida fria enquanto ainda está fria.
- Quando separar a comida para alguém que vai comer depois, cubra a comida e coloque-a na geladeira.

6) Em caso de sobrar comida

- Colocá-la dentro de um vasilhame limpo e conservá-la.
- Quando for requeentar a comida, aquecê-la bem.
- Se já passou um tempo desde que foi preparada ou desconfia de algum alimento, jogue-o fora.

Respondendo a dúvidas sobre a criação das crianças

Pergunta: Colocando os dados da medição do peso do meu bebê no Gráfico do Desenvolvimento, que está na Caderneta mãe e filho (boshi techō), o ponto marcado ficou no ponto mais baixo da área delimitada pela linha inferior do Gráfico do Desenvolvimento. Tem algum problema nisso?

Resposta: Há diferenças individuais no peso e na altura da criança, que são influenciados pelas condições da gestação e se houve complicações no parto. Além disso, doenças adquiridas após o nascimento, teor (volume) da amamentação e o ambiente em que a criança é criada também afetam em seu desenvolvimento. Por isso, não é apenas o peso da criança em si que é importante, mas também como foi o período de gestação e como é o ambiente diário da criança, também são fatores importantes para se tirar conclusões. Fazendo as medições regularmente, fica mais fácil a visualização das mudanças no padrão de crescimento do bebê. Utilize os serviços de aconselhamento e faça uma consulta com as enfermeiras e nutricionistas.

Maiores informações: Kenkō Suishin Ka, telefone 23-8244

Prevenção da Insolação (Nechūshō)

A insolação é a destruição do equilíbrio da quantidade de água e de sal do nosso corpo quando passamos o tempo dentro de um ambiente quente. É um conjunto de sintomas que ocorrem quando o corpo não consegue mais regular corretamente a temperatura do corpo, sendo uma situação grave que pode até acarretar a morte. Vamos passar este verão tomando um grande cuidado, para prevenir a insolação.

Bebês e crianças merecem uma atenção especial porque elas ainda não têm bem desenvolvidos o sistema de controle de temperatura. Os idosos também merecem atenção especial porque eles não sentem muito calor e sede, mas são afetados por eles. A insolação também ocorre durante o sono e o idoso que mora sozinho precisa ter atenção redobrada quanto à prevenção da insolação.

Vamos verificar se estamos prevenindo bem a insolação:

Todos os dias fazer 3 refeições e exercitar moderadamente o corpo.
Manter um corpo que seja resistente ao calor.

Controlar a temperatura do ambiente. Bloquear a luz do sol com cortinas, ligar o ar-condicionado e o ventilador para não deixar a temperatura dentro da casa ultrapassar 28°C.

Mesmo que não sinta sede, reponha os líquidos com frequência. Repor também o sal perdido na transpiração e pela urina. Quando sair de casa, leve consigo uma garrafinha de água, chá ou suco.

Quando sair de casa, usar chapéu e sombrinha. Escolha um boné que deixa passar bem o vento e que tenha abas largas.

Usar roupas com colarinho folgado e evitar a cor preta.
Fica mais fácil para o vento circular com o colarinho frouxo. A cor preta absorve calor portanto vamos evitar usá-la.

Principais sintomas da insolação

Sintomas fracos	Sintomas um pouco graves	Sintomas graves
<ul style="list-style-type: none">• tontura, vertigem• câimbras nos músculos• dormência nas mãos e pés• não para de suar	<ul style="list-style-type: none">• dor de cabeça• ânsia, vômito• moleza no corpo, sem forças• diminuição da concentração e do raciocínio	<ul style="list-style-type: none">• perder a consciência• se alguém chama, a pessoa tem uma reação estranha• convulsão• não consegue andar• temperatura do corpo alta

Se alguém a sua volta estiver com sintomas de insolação, é muito importante tomar os primeiros-cuidados necessários. Verifique a reação da pessoa na ordem em que está escrito abaixo.

1ª Verificação: A pessoa responde se você chama?

Não Chame a ambulância

Sim Remova-a imediatamente para um local fresco. Refrescar o corpo, dar líquidos e afrouxar as roupas.

2ª Verificação : Ela consegue beber a água sozinha?

Não Leve-a ao hospital.

Sim Reponha líquidos e sal.

3ª Verificação : Os sintomas da pessoa melhoraram?

Não Leve-a ao hospital.

Sim Deixe-a descansando. Se estiver fora de casa e a pessoa melhorou, volte para casa.

Como refrescar melhor o corpo Aplicar uma toalha molhada ou gelo nas partes do corpo com grandes vasos sanguíneos tais como embaixo dos braços (nas axilas), nos músculos do pescoço, na base das coxas (perto da virilha).

Ao repor líquidos, se puder reponha o sal também.

Bebidas para esportes (isotônicas), colocar 1 grama de sal em 1 litro de água, comer umeboshi (ameixa salgada em conserva) ou balas com sal são opções que têm bom efeito para combater a insolação.

EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS Não precisa agendar, compareça no dia e local.

Por exemplo, para quem mora nos bairros das regiões centrais de Ueda, se o seu bebê tem 4 meses de idade e nasceu entre 16 e 31 de março de 2017 o próximo exame dele será no dia 3 de agosto de 2017 no Kenkō Plaza Ueda. Quem mora em Shioda, Kawanishi, Kawabe ou Izumida, o exame de 4 meses para os nascidos em março de 2017 será no dia 8 de agosto no Kawanishi Kōminkan. Moradores de Maruko e com bebês nascidos em março de 2017 o exame de 4 meses será no dia 10 de agosto no Maruko Hoken Center.

Moradores de Sanada e com bebês nascidos em março ou abril de 2017 o exame de 4 meses será no dia 10 de agosto no Sanada Hoken Center. Moradores de Takeshi com bebês nascidos em março de 2017 o exame de 4 meses será no dia 10 de agosto e preste atenção pois o local de exame não será em Takeshi, será no Maruko Hoken Center. Traga os questionários, que estão no livro do bebê, já preenchidos. Veja abaixo o que precisa levar para o exame do bebê de acordo com a idade dele.

Exame de 4 meses Levar: caderneta materno-infantil, 2 folhas de questionário que estão no livro do bebê (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, questionário (1 folha), livro do bebê, toalha de banho e fralda.

※Exame de 10 meses para moradores de Ueda: É o único exame que será feito individualmente nas clínicas, dependendo do bairro em que mora. Agende um horário em uma das clínicas credenciadas na tabela abaixo.

Exames de 10 meses para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi serão normalmente nos Hoken Center de Maruko e de Sanada ou no Kenkō Center de Takeshi. Levar: caderneta materno-infantil, 1 folha de questionário (está no akachan techō), toalha de banho, livro do bebê (akachan techō), fralda. Veja horários na página 11.

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), fralda.

Exame de 2 anos: Levar: caderneta materno-infantil, questionário que está no livro do bebê (akachan techō), escova dental infantil, água para beber, livro do bebê (akachan techō), fralda. Pratinho, copo, garfo ou ohashi. e toalhinha.

Exame de 3 anos: Realizar os exames de visão e audição em casa. Utilize o potinho enviado pelo correio para coletar a urina de manhã. Levar: caderneta materno-infantil (boshi techō), preencher e levar no dia as 3 folhas de questionário preenchidas (estão no akachan techō), toalha de banho, escova dental infantil, livro do bebê (akachan techō)

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores de Ueda (※ com hora marcada)	
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 (Horário sujeito a modificações)
Kōda Clinic	Koaso 1833 TEL.38-3065
	Segunda, terça, quarta e sexta-feira, 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 (Horário sujeito a modificações)
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5 TEL.26-8200
	Segunda-feira das 15h~16h (Horário sujeito a modificações)
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5 TEL.23-5566
	Terça a sexta-feira de manhã (Horário sujeito a modificações)
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3 TEL.22-0759
	Terça a sexta-feira 13h (Horário sujeito a modificações)
Murakami lin	Ōte 1-2-6 TEL.22-3740
	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30 (Horário sujeito a modificações)
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1 TEL. 26-8181
	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (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)

Maiores informações: Kenkō Suishin Ka, telefone 23-8244

CALENDÁRIO DOS EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS NO MÊS DE AGOSTO DE 2017

O horário descrito na tabela é apenas o horário para chegar e entregar o questionário preenchido. O conjunto de exames demora 2 horas ou mais, portanto comparecer com tempo disponível.

Local do Exame em Ueda Kenkō Plaza Ueda 1º andar Kenshin Hall Tel. 23-8244
Dependendo do bairro onde mora, o exame poderá no Kawanishi Kōminkan ou Shioda Kōminkan.

Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame	Local do exame	Horário da recepção	
4 meses	16 a 31 de março de 2017	3 quinta	Kenkō Plaza Ueda	12:30 até 13:30	
	1 a 15 de abril de 2017	18 sexta			
	Março de 2017 Moradores de Kawabe, Izumida, Shioda, Kawanishi	8 terça	Kawanishi Kōminkan		
1 ano e 6 meses	16 a 31 de janeiro de 2016	2 quarta	Kenkō Plaza Ueda		12:30 até 13:15
	1 a 15 de fevereiro de 2016	23 quarta			
2 anos odontológico	1 a 15 de maio de 2015	9 quarta			
	16 a 31 de maio de 2015	29 terça			
	Maio e Junho de 2015 Moradores de Shioda e Kawanishi	22 terça	Shioda Kōminkan		
3 anos	1 a 15 de julho de 2014	10 quinta	Kenkō Plaza Ueda	12:30 até 13:30	
	16 a 31 de julho de 2014	25 sexta			
	Junho e Julho de 2014 Moradores de Shioda e Kawanishi	4 sexta	Shioda Kōminkan		
7 meses	16 a 31 de dezembro de 2016	3 quinta	Kenkō Plaza Ueda	9:30 até 9:45	
	1 a 15 de janeiro de 2017	18 sexta			
	Janeiro de 2017 Moradores de Kawabe, Izumida, Shioda, Kawanishi	30 quarta	Kawanishi Kōminkan		
1 ano	1 a 15 de agosto de 2016	9 quarta	Kenkō Plaza Ueda		
	16 a 31 de agosto de 2016	23 quarta			
	Agosto de 2016 Moradores de Shioda e Kawanishi	31 quinta	Shioda Kōminkan		

Local do Exame para quem mora em Maruko Maruko Hoken Center Tel. 42-1117

Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame	Local do exame	Horário da recepção
4 meses	Março de 2017	10 quinta	Maruko Hoken Center	12:30 até 13:15
10 meses	Outubro de 2016	25 sexta		
1 ano e 6 meses	Janeiro de 2016	1 terça		
2 anos	Junho e Julho de 2015	22 terça		
7 meses	Janeiro de 2017	31 quinta		9:30 até 9:45

Local do Exame para quem mora em Sanada Sanada Hoken Center Tel. 72-9007

Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame	Local do exame	Horário da recepção
4 meses	Março e Abril de 2017	10 quinta	Sanada Hoken Center	12:30 até 12:45
1 ano e 6 meses	Janeiro e Fevereiro de 2016	7 segunda		12:45 até 13:00
2 anos odontológico	Maio, Junho e Julho de 2015	4 sexta		9:30 até 9:45
7 meses	Janeiro de 2017	31 quinta		9:30 até 9:40

Local do Exame para quem mora em Takeshi Takeshi Kenkō Center Tel. 85-2067 .

Atenção , o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi será no Maruko Hoken Center, no dia 10 de agosto.

Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame	Local do exame	Horário da recepção
4 meses	Março de 2017	10 quinta	Maruko Hoken Center	12:30 até 13:15
7 meses	Dezembro de 2016 a Fevereiro de 2017	28 segunda	Takeshi Kenkō Center	9:30 até 9:40

Atendimento de emergência

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

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 (16 anos ou mais),

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 antes da cancela de entrada no estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryō Center (antigo Nagano Byōin)

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

Se tiver, levar a carteirinha verde Fukushima 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 de Plantão Domingo e feriados AGOSTO de 2017

O horário de atendimento é de 9h às 18h.

Dia	Clínico Geral	Endereço	Tel.	Médico/Cirurgião	Endereço	Tel.
6	Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	22-3580	Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	22-3580
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	28-1223	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikoda 357-1	31-1411
	Iijima lin	Tsuiji 188	22-5011	Akiwa Hifuka (dermatologista)	Akiwa 310-15	28-5177
				Nagashima Jibi inkō Ka lin	Nakanojō 536-6	23-8734
11	Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	24-1222	Kobayashi Nō Shinkei Geka Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	22-6885
	Harada Naika Clinic	Ōya 513-1	36-0520	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	25-2515
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	22-0873	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	21-0606
	Dia 11 Ginecologia e Obstetrícia Ueda Shiritsu Sanfujin Ka Byōin/ Midorigaoka 1-27-32/ (0268) 22-1573					
13	Ikeda Clinic	Uedahara 687	22-5041	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	23-5757
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	81-0088	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	21-0721
				Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	28-6688
				Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	41-1187
Dia 13 Ginecologia e Obstetrícia Uedahara Ladies & Maternity Clinic/ Uedahara 455-1/ (0268) 26-3511						
14	Hashimoto lin	Maita 1	38-2033	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	37-1133
	Murakami lin	Ōte 1-2-6	22-3740	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	35-5252
				Sumiyoshi Jibi inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	22-3387
15	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	35-3330	Hanazono Byōin	Chūō Nishi 1-5-25	22-2325
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	23-5566	Clinic Okada	Chūō 6-10-10	24-2662
	Clinic Okada	Chūō 6-10-10	24-2662	Kawanishi Byōin (dermo)	Hoya 710	38-2811
16	Shioda Byōin	Nakano 29-2	38-2221	Shioda Byōin (geka e jibi ka)	Nakano 29-2	38-2221
	Satō Ichō Ka Naika	Chūō 1-8-20	22-2342	Yamakoshi lin	Kokubu 1015	26-5800
	Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu 351-1	26-8181			
20	Yanagisawa Byōin	Chūō Nishi 1-2-10	22-0109	Kōda lin	Chūō 1-6-24	22-0859
	Gono lin	Kojima 237	38-0101	Watanabe Hifuka Seikei Geka Clinic	Komaki 374-3	29-1112
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	21-3737	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	28-1211
	Kōda Clinic	Koaso 1833	38-3065	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	38-2011
				Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	38-3065
27	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	38-2540	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	27-2737
	Miyasaka Naika Shōnika Byōin	Tokida 2-5-3	22-0759	Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2-15-16	75-7518
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	27-2737	Aozora Clinic	Uedahara 1331	75-1100
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	75-1100	Izumi Ganka	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	75-8641
				Iijima Jibi Inkō Ka lin	Ueda Ōte 1-1-78	22-1270

Significados: hifuka (dermatologista), ganka (oftalmologista), jibi inkō ka (otorrinolaringologista), pain (dores), geka (cirurgião), ichō ka (gastroenterologista), jinzō (nefrologista), seikei geka (ortopedista), shōnika (pediatra).