



## **Palestra- Vamos reaproveitar o lixo de cozinha!**

Em comemoração aos 15 anos de funcionamento da Eco House, foi planejada uma palestra sobre o reaproveitamento do lixo orgânico produzido em casa. Será explicado também sobre a utilização do adubo produzido a partir do lixo, mesmo para aquelas pessoas que não têm um modo de usar o adubo. Após a palestra haverá uma conversa com o palestrante. Compareça, será distribuído um lindo presente.

Data: 9 de setembro (sábado)

Horário: de 13h30 às 16h (a sala será aberta ao público participante a partir de 13h)

Local: Sala de Reuniões do 2º andar

Prédio Paleo (fica em frente à estação de trem de Ueda)

Tema: O lixo orgânico é precioso! Vamos revitalizar a região em que moramos reaproveitando os restos de alimentos

Palestrante: Takashi Someya

Taxa de participação: gratuita

Inscrições: não é necessário fazer inscrição

Maiores informações: Prefeitura de Ueda, seção Haikibutsu Taisaku Ka ou Gomi Genryō Kikaku Shitsu.

## **O Escritório regional de Ueda do Ministério da Justiça do Japão não estará mais recebendo pedidos de Naturalização (kika)**

Até o final do mês de setembro de 2017, o escritório regional de Ueda estará encerrando o recebimento de pedidos de naturalização. As pessoas que precisarem utilizar este serviço, poderão se dirigir ao escritório regional da Cidade de Nagano a partir de outubro.

Serviços que serão encerrados em Ueda:

- 1) Pedidos de Naturalização/Pedidos de estrangeiros que querem obter a nacionalidade japonesa.
- 2) Pessoas com nacionalidade estrangeira que poderão obter a nacionalidade japonesa se fizerem o pedido.
- 3) Renúncia da nacionalidade japonesa porque a pessoa tem dupla nacionalidade e quer renunciar à nacionalidade japonesa.
- 4) Outras questões e consultas referentes a nacionalidade.

**Maiores informações:** Nagano Chihō Hōmukyoku Koseki Ka, tel. 026-235-6629

## **Consultas sobre doenças incuráveis Nanbyō iryō seikatsu sōdan kai**

**Dia:** 22 de outubro (domingo)

**Horário:** de 12h às 17h

**Local:** Ueda Gōdō Chōsha 2º andar

**Programação:** médicos especialistas irão aconselhar sobre o tratamento de doenças do sistema neurológico, reumatismo, colagenose e outras doenças autoimunes incuráveis que afetam os músculos e respectivos ligamentos e articulações, os ossos e a pele. Além disso haverá aconselhamento sobre remédios, reabilitação, terapias, a vida, o trabalho ou a procura de trabalho e nutrição. Também heverá aconselhamento para a família dos pacientes.

**Público-alvo:** pessoas que estão em tratamento e suas famílias, podendo participar também pessoas registradas no sistema de doenças incuráveis - tokutei iryō hi (shitei nanbyō).

**Taxa de participação:** gratuita

**Inscrições:** até o dia 22 de setembro (sexta-feira), preencher o formulário de inscrição e enviar pelo correio ou pelo FAX 23-1973.

**Maiores informações:** Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenkō Dzukuri Shien Ka, tel. 25-7149.

## Ajuda de transporte para trajeto ao colégio (kōkō)

Ajuda financeira aos pais ou responsáveis para reduzir as despesas com transporte do trajeto escolar dos alunos do segundo grau ou equivalente (kōtōgakkō) da Província de Nagano.

**Período** : ajuda referente ao período de abril a setembro de 2017.

**Requisitos**: 1) Alunos com menos de 3 anos após matrícula e ingresso em escolas do segundo grau.  
2) O responsável não tem impostos municipais em atraso.  
3) Pertencer ao Caso A ou Caso B abaixo.

Caso A- Ter endereço em um dos seguintes jichikai.

- ① Nogura, Ōhinata, Kakuma, Yokosawa, Irikaruisawa, Okabo, Soehinakagumi, Tanaka, Shimoyokomichi, Nakayokomichi, Kamiyokomichi, Anazawa, Mishimadaira / 3,000 ienes por mês.
- ② Wago, Shimowago, Tatsunokuchi, Koshigoe, Toya, Oki / 3,000 ienes por mês.  
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ③ Ogikubo, Yabuai, Nakajima, Shichika, Kataha, Horinouchi, Ichinose, Shimohon'iri, Ozawane, Yori / 4,000 por mês.  
(Exceto no caso de frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō).
- ④ Sugadaira / 5,000 ienes por mês.
- ⑤ Nishiuchi, Hirai, Gongen, Shimokoderao, Kamikoderao, Karasawakobara, Tsuijihara, Ōfusesuguri, Nishitake / 5,000 ienes por mês.  
(Se frequentar a escola Maruko Shūgakukan Kōkō a ajuda será no valor de 3,000 ienes por mês).

Caso B- Utilizar regularmente o transporte coletivo (trem, ônibus) com distância superior a 13 km dentro da cidade de Ueda.

Valor da ajuda: aproximadamente 20% da despesa regular com transporte dentro do perímetro da cidade de Ueda.

Exemplos: poderá receber a ajuda se partir da estação Maita da linha de trem Bessho Sen até a estação de Ueda (9,4 km) e depois partir da estação de Ueda até a estação Nishi Ueda (4,3km), total de 13,7km. Não poderá receber ajuda se utilizar a linha Shinano Tetsudō partindo da estação de Ōya até a estação de Nagano pois a distância total será de 39,7 km mas com apenas 9,6km dentro da cidade de Ueda.

### Documentos necessários:

- ① kōtō gakkō tsūgakuhi tō hojokin kōfu shinseisho-formulário do pedido para a ajuda de transporte (pedir na escola o atestado de estudante-zaigaku shōmeisho)
- ② nōzei jōkyō chōsa dōi sho (documento autorizando a verificação da situação dos impostos)
- ③ No caso B, será necessário também uma cópia do passe regular (teikiken).

※os documentos ① e ② podem ser obtidos na secretaria das escolas kōkō, nos locais abaixo e por download na homepage da Prefeitura de Ueda.

**Como fazer a inscrição**: enviar por correio ou entregar pessoalmente os documentos necessários no período de 01 a 20 de setembro de 2017 na Secretaria de Educação setor Kyōiku Sōmu Ka ou no Kyōiku Jimusho de Maruko, no Kyōiku Jimusho de Sanada ou no Kyōiku Jimusho de Takeshi.

**Maiores informações**: Prefeitura de Ueda setor Kyōiku Sōmu Ka, tel. 23-5100, Kyōiku Jimusho de Maruko tel. 42-3147, Sanada tel. 72-2655 e Takeshi tel. 85-2030

## Será enviado o novo Cartão de Saúde (Kokumin Kenkō Hoken)

Para os inscritos no Kokumin Kenkō Hoken de Ueda, o cartão atual é válido até o dia 30 de setembro. No final de setembro o novo cartão será enviado pelo correio. A partir de 1º de outubro, use o novo cartão. Se porventura tiver atraso no pagamento das mensalidades, o prazo de validade será diminuído e haverá casos em que o cartão não será enviado pelo correio, devendo comparecer ao guichê de atendimento da prefeitura para a emissão do novo cartão do seguro de saúde.

# Treinamento para o caso de eventuais desastres naturais

**Dia:** 2 de setembro (sábado) **Horário:** 6 horas da manhã até o meio-dia.

Treinamento preventivo em 5 regiões principais para uma eventual ocorrência de desastres naturais.  
**Local:** veja na tabela abaixo quais serão os locais de treinamento.

Regiões principais		Local de treinamento	Responsável	Telefone
Ueda Chiiki	Shiojiri Chiku	Shiojiri Shōgakkō	Ueda Kiki kanri bōusai Ka	21-0123
	Kawanishi Chiku	Kawanishi Shōgakkō		
Maruko Chiiki	Shiokawa Chiku	Shiokawa Shōgakkō	Maruko Chiiki Shinkō Ka	42-1011
Sanada Chiiki	Motohara Chiku	Motohara Shōgakkō	Sanada Chiiki Shinkō Ka	72-2202
Takeshi Chiiki	Takeshi Chiku	Tsuijihara Training Center	Takeshi Chiiki Shinkō Ka	85-2824

Lista para verificar seus conhecimentos sobre preparação e prevenção para um desastre natural.

- Já viu o "Mapa de Desastres Naturais" (Hazard Map) que indica os locais perigosos da Cidade de Ueda.
- Conhece os lugares perigosos da cidade.
- Sabe o que fazer para se proteger quando ocorre um terremoto.
- Conhece os locais de refúgio perto da casa, do trabalho e da escola em que a família frequenta.
- Conhece uma rota segura que leva até o local de refúgio.
- Fixou os móveis da casa e tem feito reformas que visem ao reforço da estrutura da casa.
- Tem estocados água, alimentos e objetos necessários (lanterna, remédios, higiene pessoal, etc).
- Tem anotado os telefones da família e combinaram um local de encontro se estiverem separados.
- Está registrado no serviço de avisos de emergência da Cidade de Ueda por e-mail.
- Já participou de algum treinamento contra desastres da Cidade de Ueda.

**Maiores informações:** Prefeitura de Ueda Kokuho Nenkin Ka, tel. 23-5118

## Registre-se para receber e-mail sobre Desastres ou Calamidades que demandem Evacuação ou Refúgio.

Durante a ocorrência de um desastre natural ou outras calamidades, é importante obter informações a partir de várias fontes, tais como e-mail, televisão, internet, etc. A Cidade de Ueda envia informações sobre a necessidade de Evacuação ou Refúgio através de e-mail para Smart Phones, telefones celulares, computadores e similares para as pessoas que fizeram o pedido de registro para receber avisos e alertas. Vamos nos preparar para o caso de um terremoto ou de uma enchente, utilizando este serviço.

Tipos de informações: alertas de emergência (avisos sobre evacuação, alertas sobre desabamento de terra e outros), avisos para prevenção de desastres tais como chuvas intensas, informações sobre a ocorrência de incêndios, etc.

Como se registrar:

- I) Envie um e-mail sem mensagem alguma para o seguinte endereço eletrônico:  
「[mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp](mailto:mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp)」  
para receber mensagens em japonês (para outros idiomas leia a observação ◇ abaixo)
- II) Será enviado um e-mail resposta para você com um endereço de Internet. Clique nele para acessá-lo.
- III) Escolhas as informações que deseja receber.

Importante: a Prefeitura não cobra por este serviço, mas os gastos provenientes da emissão e recebimento de mensagens eletrônicas em seu celular ou computador serão de sua responsabilidade.

**Maiores informações:** Prefeitura de Ueda Kōhō City Promotion, tel. 71-8080

- ◇ Observação: se deseja receber as mensagens de avisos de evacuação em português (em línguas estrangeiras há também em inglês e chinês), faça sua inscrição no guichê de atendimento a estrangeiros da Prefeitura de Ueda, Ote 1-11-16 prédio principal (honchōsha) andar térreo. Se não puder comparecer pessoalmente, um representante poderá fazer a sua inscrição.

## Chiiki(地域), Chiku (地区) e Jichikai(自治会), você sabe o que é?

De um modo bem simples é como se fosse uma sub-divisão da cidade em regiões geográficas e administrativas. Em Ueda há a divisão da cidade em regiões maiores (chiiki), que são as regiões de Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi. Dentro de cada região maior (chiiki) há outra sub-divisão em chiku.

Os chiku do Chiiki de Ueda são Tōbu, Nanbu, Chūō, Hokubu, Seibu, Shiroshita, Shiojiri, Kangawa, Kamishina, Hōden, Kawabe · Izumida, Higashi Shioda, Naka Shioda, Nishi Shioda, Bessho Onsen e Kawanishi.

Por sua vez, cada chiku é subdividido e formado pelo conjunto dos jichikai ou pequenas comunidades.

Veja alguns exemplos em que é utilizado o nome do jichikai como referência para procedimentos administrativos. Quando você joga o lixo na Cidade de Ueda, além do nome do chefe da família precisa escrever também o nome do jichikai em que você mora. Se fizer o pedido para receber avisos por e-mail sobre a ocorrência de terremotos, enchentes, desabamentos de terra e houver a necessidade de Evacuação ou Refúgio, estes avisos e alertas serão emitidos comunicando quais são as áreas da cidade (chiku ou jichikai) atingidas. O local do exame médico periódico para quem tem filhos até 3 anos de idade é definido de acordo com o jichikai ao que pertence o endereço no qual reside. A escola (shōgakkō ou chūgakkō) que a criança irá frequentar também é definida pelo jichikai ao qual sua casa pertence, dependendo do endereço. A ajuda de transporte para o kōkō também é definido pelo jichikai em que o aluno reside. O jichikai é formado pelos moradores da comunidade local. Em caso de terremotos, enchentes ou outros desastres naturais a união e cooperação dos vizinhos é uma grande força para diminuir o número de vítimas devido à rápida resposta de resgate entre os vizinhos. Você poderá conhecer seus vizinhos que pertencem ao mesmo jichikai ao participar de atividades comunitárias como undōkai, cortar a grama, limpeza das valetas ou retirar a neve que acumulou no estacionamento, no caso de morar em prédios com espaços de uso comum dos moradores.

Escreva aqui o nome do jichikai da sua casa. \_\_\_\_\_

Ao receber uma Ordem de Evacuação (Hinan Shiji) para o bairro (jichikai) da sua casa, para onde você irá, que local utilizará para refúgio se precisar sair de casa porque ela está alagada, danificada por causa de um terremoto ? Deixe combinado de antemão um local de refúgio entre as pessoas da sua família para que todos possam se reunir em um mesmo local. Geralmente as pessoas se dirigem a uma escola shōgakkō ou chūgakkō perto de onde moram para se refugiar. Alguns Centros comunitários (Kōminkan) também são utilizados como local de refúgio.

Veja a lista de locais de refúgio (hinanjo) da Cidade de Ueda na página 5.

Escreva aqui o local de refúgio mais perto de sua casa \_\_\_\_\_

Escreva aqui o local de refúgio combinado entre a família para reunir-se em caso de dispersão.

Perto da casa \_\_\_\_\_

Perto do trabalho \_\_\_\_\_

Perto da escola \_\_\_\_\_

Tenha uma lista de telefones importantes escritos abaixo:

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1) Nome _____  | Telefone _____ |
| 2) Nome _____  | Telefone _____ |
| 3) Nome _____  | Telefone _____ |
| 4) Nome _____  | Telefone _____ |
| 5) Nome _____  | Telefone _____ |
| 6) Nome _____  | Telefone _____ |
| 7) Nome _____  | Telefone _____ |
| 8) Nome _____  | Telefone _____ |
| 9) Nome _____  | Telefone _____ |
| 10) Nome _____ | Telefone _____ |

## Lista dos locais de refúgio dos 4 chiiki de Ueda (Ueda, Maruko, Sanada, Takeshi)

Região (Chiku)	Locais de refúgio (Hinan Basho)		Endereço	Telefone	
Tōbu	1	信州大学繊維学部	Shinshū Daigaku Sen'i Gakubu	Tokida 3-15-1	21-5300
	2	上田東高等学校	Ueda Higashi Kōtō Gakkō	Tokida 3-5-68	22-0101
	3	東小学校	Higashi Shōgakkō	Zaimokuchō 1-10-13	22-0105
Nanbu	4	第二中学校	Dai ni Chūgakkō	Ōte 1-1-45	22-0103
Chūō	5	中央公民館	Chūō Kōminkan	Zaimokuchō 1-2-3	22-0760
	6	清明小学校	Seimei Shōgakkō	Ōte 2-4-41	22-0804
Hokubu	7	北小学校	Kita Shōgakkō	Chūō Kita 3-1-52	23-1621
	8	第三中学校	Dai san Chūgakkō	Chūō Kita 3-3-62	22-1622
Seibu	9	西小学校	Nishi Shōgakkō	Tokiwagi 5-1-53	22-0419
	10	上田城跡公園体育館	Ueda Jōseki Kōen Taiikukan	Tokiwagi 1-1-30	22-8699
Shiroshita	11	城下小学校	Shiroshita Shōgakkō	Suwagata 928-2	23-0708
	12	第四中学校	Dai yon Chūgakkō	Suwagata 1200	22-2753
	13	上田千曲高等学校	Ueda Chikuma Kōtō Gakkō	Nakanojō 626	22-7070
	14	南小学校	Minami Shōgakkō	Nakanojō 485	25-3721
Shiojiri	15	塩尻小学校	Shiojiri Shōgakkō	Kami Shiojiri 219	22-1904
	16	塩尻地区公民館	Shiojiri Chiku Kōminkan	Kami Shiojiri 253-1	27-9836
	17	上田西高等学校	Uedanishi Kōtō Gakkō	Shimo Shiojiri 868	22-0412
Kawabe・Izumida	18	川辺小学校	Kawabe Shōgakkō	Uedahara 367	22-5008
	19	上田創造館	Ueda Sōzōkan	Uedahara 1640	23-1111
	20	川辺・泉田地区防災センター	Kawabe・Izumida Chiku Bōsai Center	Fukuta 30-4	25-6924
Kangawa	21	東京特殊電線(株) トウトク会館	TōkyōTokushu Densen Tōtoku Kaikan	Ōya 300	34-5211
	22	神川地区公民館	Kangawa Chiku Kōminkan	Kokubu 421-1	25-1682
	23	神川小学校	Kangawa Shōgakkō	Kokubu 1386	22-5302
	24	第一中学校	Dai ichi Chūgakkō	Kokubu 200	21-2680
Kamishina	25	神科小学校	Kamishina Shōgakkō	Sumiyoshi 386-1	22-0652
	26	第五中学校	Dai go Chūgakkō	Ueno 441	22-3076
	27	神科児童センター	Kamishina Jidō Center	Sumiyoshi 551-1	25-2055
	28	上田染谷丘高等学校	Ueda Someyaoka Kōtō Gakkō	Ueda 1710	22-0435
Hōden	29	豊殿小学校	Hōden Shōgakkō	(芳田)Yoshida 968-1	22-4004
	30	農村環境改善センター	Nōson Kankyō Kaizen Center	(芳田)Yoshida 1261-2	35-2840
Higashi Shioda	31	塩田構造改善センター	Shioda Kōzō Kaizen Center	Fujiyama 3349-1	38-0075
	32	東塩田小学校	Higashi Shioda Shōgakkō	Koaso 1113	38-2717
	33	東塩田保育園	Higashi Shioda Hoikuen	Shimonogō 806-3	38-2552
Naka Shioda	34	中塩田小学校	Naka Shioda Shōgakkō	Nakano 93	38-2515
	35	塩田中学校	Shioda Chūgakkō	Nakano 377	38-2501
	36	長野大学	Nagano Daigaku	Shimonogō 658-1	39-0001
	37	上田女子短期大学	Ueda Joshi Tanki Daigaku	Shimonogō Otsu 620	38-2352
Nishi Shioda	38	塩田の里交流館(とっこ館)	Shioda no sato kōryūkan (tokkogan)	Tedzuka 792	39-7250
	39	塩田西小学校	Shioda Nishi Shōgakkō	Yamada 476-1	38-0900
Bessho Onsen	40	相染閣(あいそめの湯)	Aizenkaku (Aisome no yu)	Bessho Onsen 58	38-2100
Urasato	41	浦里小学校	Urasato Shōgakkō	Urano 237	31-2001
	42	川西小学校	Kawanishi Shōgakkō	Nikoda 508	31-2014
Koizumi	43	第六中学校	Dai roku Chūgakkō	Koizumi 21-1	22-5013
	44	川西公民館	Kawanishi Kōminkan	Koizumi 863-1	22-5004
Muroga	45	室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	Muroga Kikan Shūroku Center・Muroga Kenkō Zōshin Center	Kami Muroga 1432-1	31-3759
	46	下室賀コミュニティセンター	Shimo Muroga Community Center	Shimo Muroga 1877-1	31-2231
Nishiuchi	47	西内小学校	Nishiuchi Shōgakkō	Hirai 1705	44-2300
	48	鹿教湯温泉交流センター	Takeyu Onsen Kōryū Center	Takeyu Onsen 1434-2	45-3449
Higashiuchi	49	東内保育園一帯	Higashiuchi Hoikuen Ittai	Higashiuchi 2570-1	42-2217
Maruko	50	丸子中学校	Maruko Chūgakkō	Kami Maruko 1878	42-2268
	51	丸子中央小学校	Maruko Chūō Shōgakkō	Kami Maruko 824	42-2112
	52	丸子修学館高等学校	Maruko Shūgakukan Kōtō Gakkō	Naka Maruko 810-2	42-2827
Yoda・Nagase	53	丸子北中学校	Maruko Kita Chūgakkō	Ikuta 3298	42-2445
	54	丸子北小学校	Maruko Kita Shōgakkō	Ikuta 3556	42-2424
	55	長瀬市民センター	Nagase Shimin Center	Nagase 2476	42-5122
	56	信州国際音楽村	Shinshū Kokusai Ongaku Mura	Ikuta 2937-1	42-3436
Shiokawa	57	塩川小学校	Shiokawa Shōgakkō	Shiokawa 1400	35-0070
Sugadaira	58	菅平小中学校	Sugadaira Shōchūgakkō	Sugadaira Kōgen 1223-1419	74-2014
Osa	59	真田中学校	Sanada Chūgakkō	Sanada Machi Osa 6326-1	72-2023
	60	長小学校	Osa Shōgakkō	Sanada Machi Osa 4200-3	72-2012
Soehi	61	傍陽小学校	Soehi Shōgakkō	Sanada Machi Soehi 6035-1	73-2312
Motohara	62	本原小学校	Motohara Shōgakkō	Sanada Machi Motohara 2175-1	72-2068
Takeshi	63	武石小学校	Takeshi Shōgakkō	Kami Takeshi 20	85-2013
	64	築地原トレーニングセンター	Tsuijihara Training Center	Takeshi Kami Motoiri 1710-1	85-2030

# SAÚDE VACINAS OBRIGATÓRIAS EM CLÍNICAS E HOSPITAIS CREDENCIADOS

Mais detalhes no panfleto Calendário de Vacinação e Exames de Saúde 2017 em português

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

## **Tetravalente (Difteria, tétano, coqueluche e pólio inativada) - (Yonshu Kongō)**

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 (shougakkou). ( 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 (Shōniyou 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 após 139 dias da primeira dose.

## EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS

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

**Levar:** Caderneta materno-infantil (boshitechō), questionários preenchidos, fralda, toalha de banho.

### Exame de 4 meses

Levar: caderneta materno-infantil, 2 folhas de questionário (estão no akachan techō), toalha e 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), toalha de banho e fralda.

### Exame de 10 meses para moradores de Ueda:

marcar horário em uma das 12 clínicas credenciadas.

### 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), 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).

### Exame de 2 anos:

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

Exame de 3 anos: Realizar os exames de visão e audição em casa. Os formulários para os exames encontram-se dentro do Livro do Bebê (Akachan Techō). Utilize o potinho enviado pelo correio para coletar a urina na parte da manhã.

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



# Lista dos chiku e jichikai dos 4 chiiki de Ueda (Ueda, Maruko, Sanada, Takeshi)

Ueda Chiiki						Maruko Chiiki				
Chiku	Jichikai	Como se lê	Chiku	Jichikai	Como se lê	Chiku	Jichikai	Como se lê		
Tôbu	踏入	Fumiiri	Kamishina	畑山	Hatayama	Uchimura	西内	Nishiuchi		
	泉町	Izumichô		伊勢山	Iseyama		平井	Hirai		
	上常田	Kamitokida		富士見台	Fujimidai		荻窪	Ogikubo		
	中常田	Nakatokida		神科新屋	Kamishina araya		和子	Wago		
	下常田	Shimotokida		野竹	Nodake		下和子	Shimowago		
	北常田	Kitatokida		西野竹	Nishinodake		辰ノ口	Tatsunokuchi		
	材木町	Zaimokuchô		笹井	Sasai		三反田	Santanda		
常入	Tokiiri	川原		Kawahara	海戸	Kaido				
Nanbu	南天神町	Minamitenjinchô		岩門	Iwakado	Maruko Dai ichi	沢田	Sawada		
	泉平	Izumidaira		染屋	Someya		八日町	Yôkamachi		
	天神の社	Tenjin no mori		蛇沢	Hebisawa		腰越	Koshigoe		
	北天神町	Kitatenjinchô		金井	Kanai		中丸子	Nakamaruko		
	松尾町	Matsuochou		大久保	OOKUBO		下丸子	Shimomaruko		
	鷹匠町	Takajyoumachi		長島	Nagashima		御嶽堂	Mitakedou		
	本町	Honchô	金剛寺	Kongôji	Yoda		飯沼	Iinuma		
末広町	Suehirochô	住吉が丘	Sumiyoshigaoka	茂沢		Mozawa				
大手町	Ootemachi	森	Mori	尾野山		Onoyama				
Chûô	横町	Yokomachi	Hôden	大日木		Ohinoki	Nagase	上長瀬	Kaminagase	
	海野町	Un no machi		長入		Osairi		町組	Machigumi	
	原町	Haramachi		宮之上		Miyanoue		下長瀬	Shimonagase	
	袋町	Fukuromachi		小井田		Koida		石井	Ishii	
	馬場町	Babanchô		中吉田	Nakayoshida	坂井		Sakai		
	田町	Tamachi		町吉田	Machiyoshida	狐塚		Kitsunedzuka		
	丸堀町	Maruborichô		ひかり	Hikari	郷仕川原		Gôshigahara		
	木町	Kimachi		桜台	Sakuradai	南方	Minamigata			
	北大手町	Kita ootemachi		下吉田	Shimuyoshida	藤原田	Fujiwarata			
	Hokubu	上川原柳町		Kamikawarayanagimachi	Higashi Shioda	林之郷	Hayashinogô	Sanada Chiiki		
		下川原柳町		Shimokawarayanagimachi		下郷	Shimogô	Osa	菅平	Sugadaira
愛宕町		Atagochô	岩清水	Iwashimizu		大日向	Ôhinata			
上鍛冶町		Kamikajimachi	矢沢	Yazawa		角間	Kakuma			
鍛冶町		Kajimachi	赤坂	Akasaka		横沢	Yokosawa			
上房山		Kamibôyama	漆戸	Urushido		真田	Sanada			
下房山		Shimobôyama	下組	Shimogumi		十林寺	Jûrinji			
柳町		Yanagimachi	富士山中組	Fujiyamanakagumi		石船	Ishifune			
新田		Shinden	奈良尾	Narao		戸沢	Tosawa			
山口		Yamaguchi	平井寺	Hiraiji		つくし	Tsukushi			
上紺屋町		Kami kon'ya machi	鈴子	Suzuko		横尾	Yokoo			
下紺屋町		Shimo kon'ya machi	石神	Ishigami		四日市	Yokkaichi			
鎌原		Kanbara	柳沢	Yanagisawa		入軽井沢	Irikaruisawa			
西脇		Nishiwaki	下之郷	Shimonogô		岡保	Okabo			
新町	Shinmachi	桜	Sakura	傍陽中組	Soehinakagumi					
Seibu	諏訪部	Suwabe	Naka Shioda	下本郷	Shimohongô	Soehi	大庭	Ôniwa		
	生塚	Ubutsuka		東五加	Higashigoka		曲尾	Magario		
	常磐町	Tokiwamachi		五加	Goka		萩	Hagi		
	緑が丘	Midorigaoka		上本郷	Kamihongô		田中	Tanaka		
	新屋	Araya		中野	Nakano		下横道	Shimoyokomichi		
	緑が丘北	Midorigaokakita		上小島	Kamikojima		中横道	Nakayokomichi		
	緑が丘西	Midorigaokanishi		下小島	Shimokojima		上横道	Kamiyokomichi		
	城北	Jôhoku		保野	Hoya		穴沢	Anazawa		
	小牧	Komaki		学海南	Gakkaiminami		三島平	Mishimadaira		
	諏訪型	Suwagata		舞田	Maita		上原	Kamihara		
	須川	Sugawa		八木沢	Yagisawa		下郷沢	Shimogôzawa		
	中村	Nakamura		八舞	Hachimai		児玉上郷沢	Kodamakamigôzawa		
	朝日ヶ丘	Asahigaoka		学海北	Gakkaikita		赤井	Akai		
	三好町	Miyoshichô		セレーノ八木沢	Serêno Yagisawa		下塚	Shimotsuka		
御所	Gosho	十人	Jûnin	竹室	Takemuro					
中之条	Nakanôjô	塩田新町	Shioda shinmachi	荒井	Arai					
千曲町	Chikumachô	東前山	Higashimaeyama	中原	Nakahara					
Shiojiri	秋和	Akiwa	西前山	Nishimaeyama	表木	Omotegi				
	上塩尻	Kamishiojiri	手塚	Tedzuka	大畑	Ôhata				
	下塩尻	Shimoshojiri	山田	Yamada	下原	Shimohara				
Kawabe・Izumida	上田原	Uedahara	野倉	Nogura	町原	Machihara				
	川辺町	Kawabechô	分去	Wakasare	出早	Izuhaya				
	倉升	Kuramasu	大湯	Ooyu	Takeshi Chiiki					
	神畑	Kabatake	院内	Innai	鳥屋	Toya				
	下之条	Shimonôjô	上手	Wade	沖	Oki				
	築地	Tsujii	仁古田	Nikoda	藪合	Yabuai				
	東築地	Higashitsujii	岡	Oka	中島	Nakajima				
Kangawa	半過	Hanga	Kawanishi	浦野	Urano	Takeshi	七ヶ	Shichika		
	福田	Fukuta		越戸	Kôdo		片羽	Kataha		
	吉田	Yoshida		藤之木	Fujinoki		堀之内	Horinuchi		
	大屋	Ooya		浦野南団地	Uranominamidanchi		市之瀬	Ichinose		
	岩下	Iwashita		小泉	Koizumi		下本入	Shimo hon iri		
	下青木	Shimoaoki		下室賀	Shimomuroga		権現	Gongen		
	みすず台南	Misuzudainami		上室賀	Kamimuroga		下小寺尾	Shimokoderao		
	みすず台北	Misuzudaikita		ひばりヶ丘	Hibarigaoka		上小寺尾	Kamikoderao		
	上青木	Kamiaoki					唐沢小原	Karasawakobara		
	梅が丘	Umeagaoka					築地原	Tsujihara		
	久保林	Kubobayashi					大布施集栗	Oofusesuguri		
	黒坪	Kurotsubo					西武	Nishitake		
	上沢	Agasawa					小沢根	Ozawane		
	国分	Kokubu					余里	Yori		
下掘	Shitabori									
上掘	Uwabori									



## CALENDÁRIO DOS EXAMES DE SAÚDE REGULARES PARA BEBÊS SETEMBRO de 2017

O horário descrito na tabela é o horário para chegar e entregar o questionário (shinsahyō) preenchido. Os exames demoram 2 horas ou mais. Para quem mora no chiiki de Ueda, veja os bairros (jichikai) que pertencem aos chiku de Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi na tabela da página 8, pois os exames serão no Kawanishi kōminkan ou no Shioda Kōminkan. Para os outros jichikai do chiiki de Ueda, os exames serão no Kenkō Plaza (KP). Atenção para o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi, pois o local de exame será no Maruko Hoken Center.

Local do Exame no chiiki de Ueda

Kenkō Plaza (KP) Ueda 1º andar Kenshin Hall

Tel. 23-8244

mora em Ueda	Idade do bebê	Data de nascimento e local de moradia	Dia do exame ou aula	Local do exame ou aula	Horário da recepção	
Exames	4 meses	16 a 30 de abril de 2017	1 sexta	Ueda	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de maio de 2017	20 quarta			
		Moram em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi o bebê nasceu em Abril de 2017	8 sexta	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 29 de fevereiro de 2016	6 quarta	Ueda		
		1 a 15 de março de 2016	26 terça			
		Moram em Shioda ou Kawanishi o bebê nasceu no período de 16 de janeiro a 15 de março de 2016	22 sexta	Shioda		
	2 anos (odontológico)	1 a 15 de junho de 2015	12 terça	Ueda		12:30 até 13:15
		16 a 30 de junho de 2015	27 quarta			
	3 anos	1 a 15 de agosto de 2014	14 quinta			12:30 até 13:30
		16 a 31 de agosto de 2014	29 sexta			
Aulas	7 meses	16 a 31 de janeiro de 2017	5 terça	Kawanishi	9:30 até 9:45	
		1 a 15 de fevereiro de 2017	20 quarta			
		Moram em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi o bebê nasceu em fevereiro de 2017	28 quinta			
	1 ano	1 a 15 de setembro de 2016	15 sexta			Ueda
		16 a 30 de setembro de 2016	27 quarta			
		Moram em Shioda ou Kawanishi o bebê nasceu em setembro de 2016	25 segunda			Shioda

Para quem mora no chiiki de Ueda. Quem mora nos chiiki de Maruko, Sanada e Takeshi os exames serão nos respectivos Hoken Center.	
Data de nascimento entre 16 de outubro a 15 de novembro de 2016	
Exame de 10 meses	Agendar em setembro em uma das clínicas credenciadas pela Cidade de Ueda

Local do Exame no chiiki de Maruko

Maruko Hoken Center

Tel. 42-1117

mora em Maruko	Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame ou aula	Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exames	4 meses	abril de 2017	7 quinta	Maruko Hoken Center	12:30 até 13:15
	10 meses	novembro de 2016	22 sexta		
	1 ano e 6 meses	fevereiro de 2016	5 terça		
	3 anos	16 de julho de 2014 até 31 de agosto de 2014	15 sexta		
Aulas	7 meses	fevereiro de 2017	21 quinta	Ueda	9:30 até 9:45
	1 ano	agosto e setembro de 2016	19 terça		

Local do Exame no chiiki de Sanada

Sanada Hoken Center

Tel. 72-9007

mora em Sanada	Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame ou aula	Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	10 meses	outubro e novembro de 2016	13 quarta	Sanada Hoken Center	12:45 até 13:00
Aula	7 meses	fevereiro de 2017	27 quarta		9:30 até 9:40

Local do Exame no chiiki de Takeshi

Takeshi Kenkō Center

Tel. 85-2067

(Atenção: 🌸 O exame de 4 meses será em Maruko) Os outros exames serão em Takeshi.

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento	Dia do exame ou aula	Local do exame	Horário da recepção
Exames	4 meses	abril de 2017	7 quinta	Maruko Hoken Center	12:30 até 13:15
	10 meses	outubro e novembro de 2016	28 quinta		Takeshi Kenkō Center
	1 ano e 6 meses	fevereiro e março de 2016			
	2 anos (odontológico)	julho, agosto, setembro ou outubro de 2015		13:10 até 13:20	

## 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 (mais de 16 anos clínica geral),  
**Horário de atendimento:** 20h às 23h00 **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 (Hokensho), dinheiro.

Se tiver, levar a carteirinha verde Fukushi Iryō Jyūkyūsha 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 Kyūkyū Center). **TEL:** 24-8020 **Endereço:** Zaimokuchō 1-3-6

## Médicos e Hospitais de Plantão Domingo e feriados SETEMBRO de 2017

Dia	Clínico Geral	Endereço	Tel.	Médico/Cirurgião	Endereço	Tel.
3	Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda 1493-3	27-2200	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	35-0887
	Ueda Seikyō Shinrijo	Kami Shiojiri 393-1	23-0199	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	38-1313
	Jyōnan lin	Gosho 373	22-3481	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	38-1700
				Kanai lin (otorrinolaringologista)	Kokubu Niōdō 1122-1	22-9716
Dia 3 Ginecologia e Obstetrícia Tsunoda Sanfujinka Naika lin/ Ueda 1210-3/ (0268) 27-7760						
10	Ueda lin	Chūō 1-3-3	22-3580	Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	22-3580
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	81-0088	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	34-5151
	Nishindō lin	Chūō 3-14-20	22-0558	Kawanishi Seikyō Shinrijo	Nikoda 357-1	31-1411
	Chikumasō Byōin (seishinka)	Chūō Higashi 4-61	22-6611	Matsutaka Ganka Akiwa Hifuka (derma)	Tokida 2-33-11 Akiwa 310-15	22-0809 28-5177
				Nagashima Jibi Inkō Ka lin	Shimonojō 536-6	23-8734
17	Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	26-8200	Kobayashi Nō Shinkei Geka Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	22-6885
	Suwagata Clinic	Suwagata 888	25-5556			
	Miyashita lin	Chūō Nishi1-15-12	22-4328	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	28-1211
				Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	21-0606
Dia 17 Ginecologia e Obstetrícia Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin/ Midorigaoka 1-27-32/ (0268) 22-1573						
18	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kamibayashi 250-4	29-1220	Tanaka Clinic Hibi Yuichi Clinic	Tokiiri 1-7-42 Uedahara 158-1	23-5757 21-0721
	Handa Junkanki Ka Naika lin	Nakanojō 416-3	28-0888	Aoyagi Ganka Ikuta Jibi inkō Ka lin	Sumiyoshi 577 Ikuta 3752-1	28-6688 41-1187
23	Tsuiji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuiji 539-2	29-8686	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	37-1133
	Heart Clinic Ueda	Fumiiri 2-1225-6	23-0386	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	35-5252
				Ootani Geka・Ganka Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Tokida 3-2-8 Sumiyoshi 626-11	27-2220 22-3387
24	Ikeda Clinic	Uedahara 687	22-5041	Hanazono Byōin	Chūō Nishi 1-15-25	22-2325
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	28-1223	Clinic Okada	Chūō 6-10-10	24-2662
	Clinic Okada	Chūō 6-10-10	24-2662	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	38-2811
				Matsutaka Ganka Asamura Jibi Inkō Ka Clinic	Tokida 2-33-11 Akiwa 304-5	22-0809 28-8733

Significados : ortop.(ortopedista), derma (dermatologista), oftalmo (oftalmologista), pain (dores), gastro (gastroenterologista), otorrino (otorrinolaringologista), gineco (ginecologista), obstet. (obstetra), Nou shinkei geka (neurocirurgia), seishinka (psiquiatria), junkankika (angiologista-aparelho circulatório), ganka (oftalmologista), jibi inkō ka (otorrinolaringologista), hifuka (dermatologista), pain (palavra em inglês significando "dor").

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