



Os brasileiros interessados em prestar o Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (ENCCEJA) podem se inscrever através do site do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) até o dia 03 de abril de 2016.

Maiores informações no site do Consulado Geral do Brasil.

☆。

## Regularização do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken)

A inscrição ou o cancelamento do plano de Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken) por motivos de emprego ou desemprego não é automático. Deverá regularizar a situação junto a Prefeitura no setor Kokuho Nenkin Ka .

**Levar:** Carimbo Inkan, Certidão de Desligamento do Seguro Social (Shakai Hoken Shikaku Soushitsu Shoumeisho) ou novo Cartão do Seguro Social (conforme o caso), Zairyu Card, Cartão My Number.

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

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

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

☆。

## Retirada dos Cartões My Number

As pessoas que solicitaram o cartão, ao receberem o aviso de emissão do cartão, deverão retirá-lo no local indicado no aviso. Os documentos necessários estão indicados no panfleto em anexo.

**Dias úteis:** das 8h30 às 17h15 na Prefeitura de Ueda e Centros de Atendimento de Maruko, Sanada e Takeshi.

**Finais de semana (hora marcada com limite de 15min.):** 23/abril, 08 e 15/maio das 8h30 às 16h30 na Prefeitura de Ueda. Telefonar ao setor indicado no aviso de emissão até dois dias antes da retirada.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shimin Ka My Number, telefone 21-0210

☆。

## “Shinshu Parking Permit” a partir de 20 de abril

Existem estacionamentos para deficientes em instituições públicas e lojas, porém em muitas ocasiões as pessoas que realmente necessitam (deficientes, idosos, grávidas com dificuldades de andar) não conseguem estacionar no local.

Início ao novo sistema de permissão para estacionar (parking permit) com emissão do certificado de utilização “Riyô sho” pela província.

Poderão solicitar a emissão do “Riyô sho”:

- pessoas com deficiência física (varia conforme o grau)
- pessoas com deficiência mental (chiteki shougai) portador de caderneta Ryoiku Techo A1, A2
- pessoas com distúrbio psiquiátrico (seishin shougai) portador de Seishin Shougai Hoken Fukushi Techo de grau 1 kyu
- pessoas com atraso de desenvolvimento (hattatsu shougai) e comprovada a necessidade de cuidador para andar.
- pacientes com doença incurável (nambyo )
- idosos que necessitam de cuidados de nível 1 ou mais, do seguro de Kaigo Hoken e com menos de 2 anos da emissão.
- gestantes ou até 2 anos após a emissão da caderneta materno infantil.
- pacientes com ferimentos, doenças e outros (atestado médico que comprove a dificuldade de andar e o período necessário )

**Procedimentos para a solicitação:** Efetuar a solicitação diretamente no balcão de atendimento do Ueda Hoken Fukushi Jimusho da província de Nagano ou pelo correio 〒380-8570 Chiiki Fukushi Ka.

- preencher o formulário de solicitação que se encontra na HP da província ou nos setores Shougai Shien Ka, Koureisha Kaigo Ka, Kenko Suishin Ka e outros.
- cópia do documento de deficiente e outros (shougai techo, boshi techo, kaigo hoken hi hokensha sho, etc.)
- selo para resposta no valor de ¥140 (se for o caso).

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shougai Shien ka, telefone 23-5158 ou Nagano Kencho Chiiki Fukushi Ka, telefone 026-232-0053









## 45º. Festival Ueda Kodomo Matsuri

Diversas atividades para crianças com participação gratuita.

Local: Ueda Shi Shizen Undo Kouen (Shioda)

Data: 05 de maio (feriado) das 9h20 às 15h.

Maiores informações: HP @kodomomatsuri, email [shiro@nifty.com](mailto:shiro@nifty.com) ou

Prefeitura de ueda setor Shougai Gakushu Ka



☆. ☆.

## Membros do Grupo de Bombeiros de Ueda (recrutamento)

### (Ueda Shi Shoubu Dan Dan In Boshu)

Quaisquer pessoas, inclusive mulheres, residentes, trabalhadores ou estudantes na cidade de Ueda com mais de 18 anos de idade poderão inscrever-se no grupo.

Além de apagar fogo em incêndio, o grupo faz atividades de salvamento e orientações para refúgio em casos de desastres naturais envolvendo vento, água e terremotos de grande porte e atividades de patrulhamento para prevenção de crimes no final de ano. É um grupo indispensável para que possamos viver com segurança e tranquilidade.

O grupo de bombeiros necessita de sua colaboração com o espírito voluntário: “nossa região, nós a protegemos” “esforçar ao máximo pela região”.

Os interessados em inscrever-se no grupo, entrar em contato com o grupo da região ou por telefone abaixo.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shoubu Soumu Ka, telefone 26-0119

・♪。・☆。・♪。・☆。・♪。・☆。・♪♪。・☆☆。・♪♪。・☆。・♪。・☆。・♪。・☆。・♪。・☆。・



## Adestramento de cães (Inu no Shitsuke kata Kyoushitsu)

Poderão participar os cães com menos de 1 ano de idade, cadastrados, com as vacinas anti-rábica e de doenças contagiosas em dia.

A princípio, para donos de cães que poderão participar de todas as 6 aulas.

**Taxa:** 5.000 ienes

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

**Data:** - 16 de abril (sábado) das 13h30 às 15h30 (recepção às 13h)

- 23 e 30 de abril, 07, 14 e 21 de maio (sábados) das 13h30 às 15h (recepção às 13h)

**Local:** 2º andar do prédio da Província (Ueda Goudo Chosha) no dia 16 e demais dias no estacionamento

**Inscrição:** Até 15 de abril (sexta) por telefone 25-7153 – Nagano Ken Doubutsu Aigokai

Josho Shibu Jimukyoku Ueda Hoken Fukushi Jimusho



☆. ☆.



## CÃES - Vacina Anti-rábica (Kyoukenbyo Yobou Chuusha)

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

Cão registrado:

Taxa.....3.500 ienes (só vacina)

**Levar:** Hagaki, enviados aos proprietários de cães.

Cão sem registro:

Taxa.....6.500 ienes (Registro e vacina)

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

※ Levar os cães com a coleira (não deixar solto) para evitar acidentes.

Período de vacinação será de 05 de abril a 19 de junho em vários locais com horário determinado, segue abaixo algumas vacinações de domingos:

**Uenogaoka Kouminkan:** 10 e 17 de abril das 8h50 às 9h50 e 19 de junho das 8h50 às 9h20.

**Estacionamento sul do Ueda Souzokan:** 10 e 17 de abril das 10h20 às 11h20 e 19 de junho das 9h50 às 10h40.

**Takeshi Chiiki Jichi Center:** 17 de abril das 8h40 às 9h40

**Shioda Chiiki Jichi Center:** 19 de junho das 11h às 11h30

**Maruko Chiiki Jichi Center:** 22 de maio das 8h30 às 10h e 19 de junho das 8h30 às 9h30

Demais dias, consultar o setor Seikatsu Kankyo Ka da Prefeitura de Ueda: 22-4140



## Hábitos do cotidiano das crianças

Primavera é uma boa época para reeducar o ritmo de vida das crianças. Vamos inserir gradualmente o novo ritmo de vida para começar o novo cotidiano a partir de abril com entusiasmo.

### Dormir e acordar cedo:

Começar acordando cedo, em torno de 7h e dormir até 21 horas.

### Ir ao banheiro após o café da manhã:

O intestino começa a funcionar após a refeição da manhã. Criar hábito de ir ao banheiro mesmo sem vontade de evacuar.

### Comer a refeição matinal:

A refeição matinal é a base da saúde. O ideal é comer equilibradamente o prato principal, ovos, peixes, sopas com bastante verduras e legumes. Se não for possível, poderá começar com cardápio simples como banana com leite ou onigiri recheado com mistura ou peixe, etc.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kosodate Kosodachi Shien Ka, telefone 23-5106

☆. ☆.

## Monitoramento da Saúde Física (gratuito) (Karada Guenki do)

Verificar a situação dos músculos e gorduras do corpo através do aparelho de Análise da Composição Corporal (Body Composition Analyzer) e conferir as várias funções motoras com o aparelho Medidor de Capacidade Física. O primeiro passo para formar um corpo saudável é conhecer o seu próprio corpo.

※ Aconselhável fazer a medição pelo menos uma vez por ano.

**Data (um dos seguintes dias)** : 05 de abril, 09 de maio e 06 de junho das 13h30 às 15h30, 21 de abril, 20 de maio, 21 de junho das 09h30 às 11h30.

**Local:** Kenko Plaza Ueda

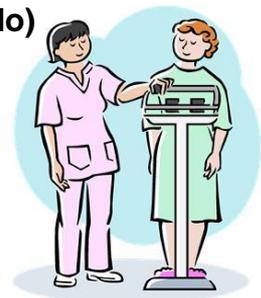
Poderão participar 12 pessoas por dia, residentes na cidade de Ueda com menos de 80 anos de idade.

**Levar:** roupa adequada para exercício físico, sapato de uso interno e bebida.

**Inscrição:** até um dia antes da data da realização, por telefone ao setor Kenko Suishin Ka

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka, tel. 28-7123

☆. ☆.



## SAÚDE

### VACINAS OBRIGATÓRIAS EM CLÍNICAS E HOSPITAIS CREDENCIADOS

#### **BCG**

Uma dose, antes de completar 1 ano de idade (ideal 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 06 meses a partir da terceira dose.



#### **Sarampo e Rubéola (Mashin Fuushin)**

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

#### **Encefalite Japonesa (Nihon Noen)**

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

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

#### **Pneumocócica Infantil (Shouniyou Haien Kyuukin)**

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

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



#### **HIB- Haemophilus Influenzae tipo B**

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

**Varicela (Catapora) (Suitou)**

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

**EXAMES DE SAÚDE INFANTIL E AULAS**

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

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

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <b>UEDA CHIIKI HOKEN CENTER</b> | <b>Tel: 23-8244</b> |
|---------------------------------|---------------------|

| Idade  |                         | Nascidos em  | Data (abril) | Local     | Recepção        |                 |
|--|-------------------------|--|--------------|-----------|-----------------|-----------------|
| <b>EXAMES</b>  | 4 meses                 | 16 ~ 30/novembro/2015  | 07 (quinta)  | Ueda      | 12h30~<br>13h30 |                 |
|  |                         | 01 ~ 15 /dezembro/2015   | 19 (terça)   |           |                 |                 |
|  |                         | Novembro/2015<br>Região:Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi                      | 08 (sexta)   | Kawanishi |                 |                 |
|  | 1 ano e 6 meses         | 16 ~ 30/setembro/2014  | 13 (quarta)  | Ueda      |                 | 12h30~<br>13h15 |
|  |                         | 01 ~ 15/outubro/2014   | 26 (terça)   |           |                 |                 |
|  | 2 anos Odontol.         | 01 ~ 15/janeiro/2014   | 14 (quinta)  |           |                 |                 |
|  |                         | 16 ~ 31/janeiro/2014   | 21 (quinta)  |           | Shioda          |                 |
|  | 3 anos                  | Janeiro e fevereiro/2014<br>Região: Shioda e Kawanishi                           | 20 (quarta)  | Ueda      |                 | 12h30~<br>13h30 |
|  |                         | 01 ~ 15/março/2013   | 12 (terça)   |           |                 |                 |
|  |                         | 16 ~ 31/março/2013   | 22 (sexta)   |           |                 |                 |
| Fevereiro e março/2013<br>Região: Shioda e Kawanishi |                         | 15 (sexta)   | Shioda       |           |                 |                 |
| <b>AULAS</b>   | 7 meses                 | 16 ~ 31/agosto/2015  | 06 (quarta)  | Ueda      | 09h30~<br>09h45 |                 |
|  |                         | 01 ~ 15/setembro/2015  | 19 (terça)   |           |                 |                 |
|  |                         | Setembro/2015<br>Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi                     | 27 (quarta)  | Kawanishi |                 |                 |
|  | Aniversário (1 ano)     | 01 ~ 15/abril/2015   | 13 (quarta)  | Ueda      |                 |                 |
|  |                         | 16 ~ 30/abril/2015   | 26 (terça)   |           |                 |                 |
|  |                         | Abril/2015 Região: Shioda e Kawanishi  | 28 (quinta)  | Shioda    |                 |                 |
|  |                         | <b>Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de abril de 2016</b> |              |           |                 |                 |
| 10 meses   | 16/maio ~ 15/junho/2015 | Necessário marcar com antecedência   |              |           |                 |                 |

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| <b>MARUKO HOKEN CENTER</b> | <b>Tel: 42-1117</b> |
|----------------------------|---------------------|

| Idade  |                     | Nascidos em              | Data(abril) | Local  | Recepção     |
|--------|---------------------|--------------------------|-------------|--------|--------------|
| Exames | 4 meses             | Novembro/2015            | 07 (quinta) | Maruko | 12h30 ~13h15 |
|        | 10 meses            | Junho/2015               | 22 (sexta)  |        |              |
|        | 1 ano e 6 meses     | Setembro/2014            | 12 (terça)  |        |              |
|        | 2 anos-odontológico | Fevereiro e março/2014   | 19 (terça)  |        |              |
|        | 3 anos              | 01/março ~ 15/abril/2013 | 15 (sexta)  |        |              |
| Aula   | 7 meses             | Setembro/2015            | 26 (terça)  |        | 9h30 ~ 9h45  |

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| <b>SANADA HOKEN CENTER</b> | <b>Tel: 72-9007</b> |
|----------------------------|---------------------|

| Idade  |                   | Nascidos em              | Data(abril) | Local  | Recepção      |               |
|--------|-------------------|--------------------------|-------------|--------|---------------|---------------|
| Exames | 04 meses          | Novembro e dezembro/2015 | 14 (quinta) | Sanada | 12h30 ~ 12h45 |               |
|        | 1 ano e 6 meses   | Setembro e outubro/2014  | 19 (terça)  |        | 12h45 ~ 13h   |               |
| Aulas  | 7 meses           | Setembro/2015            | 27 (quarta) |        | Sanada        | 09h30 ~ 09h40 |
|        | Aniversário 1 ano | Janeiro ~ março/2015     | 12 (terça)  |        |               |               |

| Idade  |                   | Nascidos em       | Data (abril) | Local   | Recepção      |
|--------|-------------------|-------------------|--------------|---------|---------------|
| Exames | 4 meses           | Novembro/2015     | 07 (quinta)  | Maruko  | 12h30 ~ 13h15 |
| Aulas  | Aniversário 1 ano | Março ~ maio/2015 | 25 (segunda) | Takeshi | 09h30 ~ 09h40 |

### Centro de Atendimento Emergencial

#### **Machucados que necessitem de ortopedistas ou de atendimento emergencial**

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

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

#### Clínica geral e pediatria

#### **Febre alta repentina, vômitos e diarréias incontroláveis, etc.**

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

**Horário:** De segunda a domingo e feriados das 20h às 23h. Consulta por telefone das 19h às 22h30.

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

**Local:** Prédio do lado esquerdo da entrada do pátio do Hospital Shinshu Ueda

Iryou Center (antigo Nagano Byouin em Ueda) Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21.

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

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



#### ODONTOLÓGICO → Atendimento aos domingos, feriados em geral, finados

e feriados de final e início de ano no horário de 9h às 15 horas no Centro

Odontológico de emergência (Shika Kinkyu Center). Telefone 24-8020

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

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



#### **Médicos e Hospitais de Plantão (Domingos e Feriados)** Horário: 9h ~ 18h

Informações sobre médicos e hospitais de plantão podem ser obtidas através de telefone ou FAX 0120-890-421

| Ano 2016    | Clínico Geral             |               |         | Cirurgião        |              |         | Ginecol./Obstet. |      |         |
|-------------|---------------------------|---------------|---------|------------------|--------------|---------|------------------|------|---------|
|             | Médico                    | Endereço      | Tel     | Médico           | Endereço     | Tel     | Méd              | End  | Tel     |
| 03<br>abril | Komatsu                   | Ueda          | 27-2200 | Research park    | Shimonogo    | 37-1133 |                  |      |         |
|             | Ueda Seikyo               | Kami shiojiri | 23-0199 | Shimogata        | Yoshida      | 35-5252 |                  |      |         |
|             | Jonan                     | Gosho         | 22-3481 | seikei-ortoped   |              |         |                  |      |         |
|             |                           |               |         | Otani-oftalm     | Tokida 3     | 27-2220 |                  |      |         |
| 10<br>abril |                           |               |         | Kanai-otorrino   | Kokubu       | 22-9716 |                  |      |         |
|             | Koizumi                   | Koizumi       | 81-0088 | Hanazono         | Chuo nishi 1 | 22-2325 |                  |      |         |
|             | Nisshindo                 | Chuo 3        | 22-0558 | Okada            | Chuo 6       | 24-2662 |                  |      |         |
|             | Okada                     | Chuo 6        | 24-2662 | Otani-otorrino   | Chuo 2       | 22-0727 |                  |      |         |
| 17<br>abril | Chikumaso -<br>psiquiatra | Chuo higashi  | 22-6611 |                  |              |         |                  |      |         |
|             | Shioda                    | Nakano        | 38-2221 | Shioda-otorrin   | Nakano       | 38-2221 |                  |      |         |
|             | Suguiyama                 | Chuo kita     | 26-8200 | Yamakoshi        | Kokubu       | 26-5800 |                  |      |         |
|             | Suwagata                  | Suwagata      | 25-5556 | Sato-oftalm      | Kabatake     | 38-2011 |                  |      |         |
| 24<br>abril | Miyashita                 | Chuo nishi 1  | 22-4328 |                  |              |         |                  |      |         |
|             | Yanaguizawa               | Chuo nishi 1  | 22-0109 | Kouda            | Chuo 1       | 22-0859 |                  |      |         |
|             | Yamaguiwa                 | Beshoosen     | 38-7388 | Watanabe         | Komaki       | 29-1112 |                  |      |         |
|             | Houden                    | Tonoshiro     | 29-1220 | Matsutaka-oftal  | Tokida 2     | 22-0809 |                  |      |         |
| 29<br>abril | Handa                     | Nakanojo      | 28-0888 | Nagashima-otor   | Nakanojo     | 23-8734 |                  |      |         |
|             | Tsuiji                    | Tsuiji        | 29-8686 | Ueda Jinzou      | Sumiyoshi    | 27-2737 | Ueda             | Ueda |         |
|             | Heart                     | Fumiri        | 23-0386 | Ueda seikei-orto | Tokida 2     | 75-7518 | hara             | hara | 26-3511 |
|             | Ueda Jinzou               | Sumiyoshi     | 27-2737 | Izumi-oftalm     | Ario 2º.and  | 75-8641 | clínic           |      |         |