



Moradia Pública da Província - Tomi e Ueda

Visita à moradia: 17 de agosto (quarta)

Período de inscrição: 22 (segunda) até 31 (quarta) de agosto das 8h30 às 17h

Local de inscrição: Prédio sul do Ueda Goudo Chousha (prédio do escritório da província)

Sorteio: 08 de setembro (quinta) às 13h30

Local do sorteio: Prédio sul do Ueda Goudo Chousha 2º andar, sala de reuniões
Informações a partir do dia 10 de agosto no Goudo Chousha ou

site <http://www.nagano-jkk.jp/>

Maiores informações: Juutaku Kyoukyu Kousha Ueda Kanri Center, telefone 29-7010

☆. ☆.

Renovação do Cartão de Seguro Nacional de Saúde para Idosos

(Kouki Koureisha Iryou Hokensho no Koushin)

A atualização do cartão do seguro nacional de saúde para idosos é efetuada em 01 de agosto, anualmente. Este ano o cartão será cor de rosa.

A partir de 01 de agosto, solicitamos utilizar o novo cartão do Seguro Nacional de Saúde para Idosos (cor de rosa) que foi enviado no final do mês de julho.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka, telefone 22-4100 Ramal 1361/1367

☆. ☆.

Passe de ônibus gratuito para crianças nas férias de verão! “Kids Pass”

Para que as crianças se familiarizem, aprendam as funções e a importância do transporte coletivo e sejam incentivadas a utilizarem o mesmo futuramente, este ano também será realizada a campanha de ônibus gratuito para crianças.

Além de andar de ônibus, poderão receber presentes ou ingressos gratuitos apresentando o “Kids Pass” em nove estabelecimentos no período abaixo.

Período: 26 de julho a 23 de agosto

Público-alvo: alunos da escola primária de Ueda (shougakusei) ou crianças menores.

Linhas de Ônibus: informar-se

Benefícios: para receber o benefício, além do “Kids pass” será necessária a ficha “Tokuten Hikikae ken” que será distribuída na entrada do ônibus.

- Um adulto deverá acompanhar as crianças pequenas, solicitamos atenção para evitar acidentes.

- Durante o período de promoção, a tarifa de ônibus será gratuita para todas as crianças antes da idade escolar (Normalmente, para cada adulto a tarifa de uma criança é gratuita e a partir de 2ª deverá pagar tarifa de criança) .

- Os “Kids pass” para os alunos das escolas primárias serão distribuídos nas respectivas escolas. Para as crianças antes da idade escolar, informar-se pelos telefones abaixo.

- Os estabelecimentos que não mencionam os dias de feriados, estarão funcionando todos os dias durante o período de validade do “Kids Pass” .

Lista de estabelecimentos (informações dos estabelecimentos pelo telefone correspondente):

- 1- Aqua Plaza Ueda , telefone 26-2626
- 2- Shinshu Ueda Sanada Maru Taiga Dorama Kan, telefone 21-3710
- 3- Ueda Michi to Kawa no Eki, telefone 75-0587
- 4- Shioda no Sato Mallet Golf jo, tel.39-4455
- 5- Ikenami Shotaro Sanada Taiheiki kan, tel. 28-7100
- 6- Sugadaira Kouguen Shizen Kan, tel. 74-2438
- 7- Kakeyu Onsen Kanko Kyoukai, tel 44-2331
- 8- Takeshi Tomoshihi Hakubutsu Kan, tel. 85-2474
- 9- Reisenji Onsen Kyoudo Yokujo, tel. 080-1261-8432

Maiores informações: Prefeitura de Ueda Koutsu Seisaku Ka, tel. 23-5011, Centros de Atendimento de Maruko tel. 42-1011, Sanada tel. 72-2201 e Takeshi tel 85-2824



Aula para familiares de portadores de distúrbio psiquiátrico

Data: 22 de agosto das 13h30 às 15h30 (recepção a partir das 13 horas)

Assunto: Esquizofrenia

Local: Kenko Plaza Ueda

Palestrante: Sr. Ando Naoya (Vice-presidente do Hospital Chikuma So Byouin)

Público-alvo: membros da família de portador de distúrbio psiquiátrico.

Taxa: gratuita (sem necessidade de inscrição antecipada)

Maiores informações: Chiiki Katsudo Shien Center Yasuragui, telefone 25-2000

☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆. ☆.



pixta.jp - 1542459

Prevenções de Verão - Hipertermia (Nechuusho)

- 1- Prevenção contra o calor:** - a) acostumar ao calor gradativamente pois a hipertermia tende a ocorrer quando o corpo ainda está desacostumado com o calor, em dias abafados ou quando há aumento repentino da temperatura. b) acostumar a suar correndo diariamente (controle da temperatura do corpo). c) o estado de desidratação (diarréia, febre e bebida alcoólica em excesso), as poucas horas de sono, deixar de comer alguma refeição e más condições físicas tendem a provocar a hipertermia.
- 2- Evitar o calor:** a) no ambiente externo, evitar o sol procurando ficar na sombra, usar sombrinha ou chapéu e descansar constantemente. b) em ambiente interno, utilizar o ventilador ou ar condicionado adequadamente. c) usar roupas leves e folgadas com boa ventilação.
- 3- Hidratar:** a) levar água potável ao sair de casa, b) tomar líquidos frequentemente mesmo que não esteja sentindo sede, especialmente ao acordar, antes e depois do banho e ao sair de casa. c) ingerir um pouco de sal ao transpirar em grande quantidade. Sport drink e balas com sal são boas opções para suprir as necessidades do corpo, porém sem esquecer de tomar cuidado com o excesso de açúcar. O ideal é beber a água ou o chá. A bebida alcoólica não hidrata, pelo contrário, aumenta a eliminação de líquido pela urina.

Idosos: Mais da metade dos idosos contraem a hipertemia em casa. Tomar o máximo de cuidado com os idosos que ficam com baixa sensibilidade ao calor e à sede.

Hipertermia (sintomas e providências): a) Tomar cuidado com vermelhidão, calor (não sua ou suar em excesso, febre) dor nos músculos, dor de cabeça, cansaço, tontura, enjôo, falha nos sentidos e convulsão. b) Procurar um lugar fresco para ficar. c) Afrouxar a roupa e ventilar (abandar com leque e outros). d) Esfriar o corpo (pescoço, axila, articulação interna das coxas). e) Fazer segurar e tomar líquido gelado sozinho. f) Caso não consiga tomar sozinho e estiver vomitando, não forçar para beber. Procurar o médico se caso não melhorar e se caso de estiver com os sentidos vagos, chamar a ambulância.

Intoxicação Alimentar

● Prevenções

Nas compras: - Conferir a data de validade, colocar as carnes e os peixes dentro do saco de plástico para não molhar outros alimentos e voltar direto para casa.

Para guardar: - Guardar rapidamente dentro da geladeira ou congelador os alimentos que necessitam de refrigeração, conservar a temperatura da geladeira em 10 graus ou menos e o congelador em 15 graus negativo ou menos. Não abarrotar e não confiar demasiadamente na geladeira e freezer (existem limitações).

Ao manusear alimentos: Lavar bem as mãos com sabonete (antes da refeição, antes e depois de manusear alimentos como carnes, peixes, ovos crus, após trocar fraldas, ir ao banheiro, tocar em animais, assoar nariz, etc). Usar o filme plástico para alimentos para fazer oniguir, não utilizar os utensílios para alimentação com outras pessoas. Não deixar os caldos das carnes e peixes entrar em contato com frutas e saladas que são consumidos crus. Descongelar somente a quantidade de alimentos que irá consumir (não congelar o mesmo alimento várias vezes). Carnes e peixes devem ser bem cozidos (o centro do alimento deve chegar a 75 graus e “mais de 85 graus para norovirus” durante 1 minuto). Aconselhável desinfetar jogando água fervente ou desinfetante sobre os utensílios de cozinha e panos de pratos após a lavagem.

Para comer: Não deixar o alimento preparado em temperatura ambiente por muito tempo.

Sobra de alimentos: Guardar em travessa limpa, aquecer suficientemente para requeimar e jogar o alimento velho ou suspeito (preparar somente a quantidade que irá consumir).

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka, telefone 28-7124



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) MARÇO

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.

UEDA CHIKI HOKEN CENTER	Tel: 23-8244
--------------------------------	---------------------

Idade		Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 31/março /2016	04 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30	
		01 ~ 15 /abril/2016	23 (terça)			
		Março/2016 Região:Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	09 (terça)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/janeiro/2015	10 (quarta)	Ueda		12h30~ 13h15
		01 ~ 15/fevereiro/2015	25 (quinta)			
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/maio/2014	03 (quarta)			
		16 ~ 31/maio/2014 Maio e junho/2014 Região: Shioda e Kawanishi	30 (terça) 24 (quarta)		Shioda	
	3 anos	01 ~ 15/julho/2013	02 (terça)	Ueda	12h30~ 13h30	
		16 ~ 31/julho/2013	19 (sexta)	Shioda		
		Junho e julho/2013 Região: Shioda e Kawanishi	05 (sexta)			
AULAS	7 meses	16 ~ 31/dezembro/2015	04 (quinta)	Ueda	09h30~ 09h45	
		01 ~ 15/janeiro/2016	23 (terça)			
		Janeiro/2016 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	26 (sexta)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 15/agosto/2015	10 (quarta)	Ueda		
		16 ~ 31/agosto/2015	29 (segunda)			
		Agosto/2015 Região: Shioda e Kawanishi	18 (quinta)	Shioda		
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de agosto de 2016						
10 meses	16/setembro ~ 15/outubro/2015		Necessário marcar com antecedência			

MARUKO HOKEN CENTER	Tel: 42-1117
----------------------------	---------------------

Idade		Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Março/2016	04 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Outubro/2015	26 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Janeiro/2015	02 (terça)		
	2 anos-odontológico	Junho e julho/2014	23 (terça)		
Aula	7 meses	Janeiro/2016	30 (terça)		9h30 ~ 9h45

SANADA HOKEN CENTER	Tel: 72-9007
----------------------------	---------------------

Idade		Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Março e abril/2016	25 (quinta)	Sanada	12h30 ~ 12h45
	1 ano e 6 meses	Janeiro e fevereiro/2015	19 (sexta)		12h45 ~ 13h
	2 anos-odontol.	Maio ~ julho/2014	09 (terça)		09h30 ~ 09h45
Aulas	7 meses	Janeiro/2016	31 (quarta)		09h30 ~ 09h40

	Idade	Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Março/2016	04 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
Aulas	07 meses	Dez/2015 ~ fev/2016	22 (segunda)	Takeshi	09h30 ~ 09h40

Atendimento emergencial

Ortopedistas → Machucados

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

Convulsões → Chame a ambulância – ligue para 119

Clínico Geral e Pediatria → Febre alta repentina, vômitos e diarreias incontrolláveis, etc.

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

Horário: 20h às 22h30.

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

Local: Prédio do lado esquerdo da entrada do pátio do Hospital Shinshu Ueda Iryo Center (antigo Nagano Byouin em Ueda) Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21.

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

Bronquite asmática em tratamento → Ligue para o seu médico

Dentista → Atendimento aos domingos, feriados em geral, finados e feriados de final e início de ano

Horário: de 9h às 15 horas no Centro Odontológico de emergência (Shika Kinkyu Center). Telefone 24-8020

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

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



Ano 2016	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecol./Obstet.		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
07 ago	Yamada	Shimonogo	26-8181	Saito	Aokubo	35-0887	Tsu noda	Ueda	27-7760
	Komatsu	Ueda	27-2200	Asaji Seikei-orto	Shimonogo	38-1313			
				Imai-oftalm	Shimonogo	38-1700			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
11 ago	Ueda	Chuo 1	22-3580	Ueda	Chuo 1	22-3580			
	Gono	Kojima	38-0101	Matsutaka-oftal	Tokida 2	22-0809			
	I clínica	Kosato	21-3737	Kangawa	Aokubo	34-5151			
				Akiwa-dermatol	Akiwa	28-5177			
14 ago				Sumiyoshi-otorri	Sumiyoshi	22-3387			
	Wakata	Shinmachi	38-2540	Kobayashi	Tokida 3	22-6885	Shi San Fujin	Mido riga oka	22-1573
	Miyasaka	Tokida 2	22-0759	Iida Seikei-ortop	Uedahara	28-1211			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065	Kouda cl.-otorrin	Koaso	38-3065			
15 ago	Ueda Seikyo	Kamishiojiri	23-0199	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Jonan	Gosho	22-3481	Aoyagui-oftalm	Sumiyoshi	28-6688			
				Hibi	Uedahara	21-0721			
				Iijima-otorrino	Ote1	22-1270			
16 ago	Koizumi	Koizumi	81-0088	Research park	Shimonogo	37-1133			
	Nisshindo	Chuo 3	22-0558	Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			
	Chikumaso psiquiatra	Chuo higashi	22-6611	Shimogata Seikei-ortoped	Yoshida	35-5252			
21 ago	Suguiyama	Chuo kita	26-8200	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Suwagata	Suwagata	25-5556	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Miyashita	Chuo nishi 1	22-4328	Kouda-oftalm	Tokida 2	27-6111			
	Okada	Chuo 6	24-2662	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
28 ago	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Yamaguiwa	Beshoosen	38-7388	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Sato-oftalm	Kabatake	38-2011			
	Handa	Nakanojo	28-0888						