

Ciberataque no Sistema da Prefeitura de Ueda

Devido a contaminação do vírus no sistema de informações da Prefeitura de Ueda, a internet foi bloqueado desde o dia 15 de junho para evitar maiores prejuízos e contaminação a terceiros e ficando incomunicável através de e-mail. Até o presente momento não há confirmação de vazamento de informações porém a prefeitura criou uma comissão de investigação do caso e fortalecimento do sistema de segurança.

Solicitamos tomarem o máximo de cuidado com os golpes dos vigaristas que se aproveitam da notícia do ataque cibernético.

Informamos que a prefeitura não pede informações pessoais e depósito em conta bancária por telefone.

☆. ☆

Cuidado com telefonemas suspeitos

Têm ocorrido visitas e telefonemas suspeitos de vigaristas que, aproveitando o ataque cibernético no Sistema de Plano de Aposentadoria do Japão (Nihon Nenkin Kikou) pretendem tirar vantagem. Solicitamos jamais ensinar o número da conta bancária por telefone e caso seja suspeito, informar à polícia ou o balcão de atendimento especializado abaixo:

- Nihon Nenkin Kiko "call center" (balcão de atendimento especializado) das 8h30 às 21h, telefone 0120-818211

- Keisatsu (polícia) , 9110 ou Delegacia da cidade

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

☆. ☆

Orientação sobre sistema educacional japonês e Ingresso no Ensino Médio

Pais e alunos do Shougakko e Chuugakko que não tem o japonês como língua materna, poderão tirar dúvidas sobre o sistema educacional japonês e esclarecimentos sobre o sistema e formas de ingresso no ensino médio, despesas, etc pelos membros do Conselho de Educação da Província de Nagano. Haverá também degustação da refeição escolar e oratória dos alunos do ensino fundamental e médio da cidade de Ueda.

Caso necessite de intérprete de português, chinês, tagalo e tailandês, solicitar antecipadamente.

Data: 01 de agosto (sábado)

Horário: 13h ~ 16h

Local: Ueda Shi Chuo Kouminkan

Inscrever-se até 28 de julho por FAX 25-2631 ou telefone ao AMU.

Maiores informações: AMU- Ueda Shi Tabunka Kyousei Suishin Kyoukai, telefone 25-2631



☆. ☆

Pagamento do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken)

O valor do imposto sobre o Seguro Nacional de Saúde é dividido em 9 parcelas para serem pagas no período de julho deste ano a março do próximo ano.

O aviso de cobrança do ano 2015 será enviado ao responsável da família em meados de julho, solicitamos o pagamento dentro do prazo.

Para maior comodidade e evitar o atraso do pagamento poderá providenciar os trâmites para o pagamento por débito em conta bancária no setor Kokuho Nenkin Ka da Prefeitura, Centros de Atendimento regionais ou nas agências bancárias de Ueda.

Cálculo da anuidade (ano 2015)

| Especificações | Renda | Bens | Fixo ind. | Fixo.famíl. | Limite |
|----------------------|--------|------|-----------|-------------|-----------|
| Despesa médica | 7,35 % | 13% | ¥ 22.500 | ¥ 22.500 | ¥520.000 |
| Subsíd. desp. idosos | 2,1 % | | ¥ 6.000 | ¥ 6.000 | ※¥170.000 |
| Kaigo | 2,5 % | | ¥ 6.000 | ¥ 6.000 | ※¥160.000 |

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

Ikuta Túnel da rodovia municipal Maruko Komaki

O túnel que estava bloqueado desde abril de 2011 devido às quedas de pedras, será liberado para tráfego a partir de 15 horas do dia 21 de julho. As obras continuarão próximo à entrada/saída do túnel por mais algum tempo, solicitamos compreensão.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Doboku Ka, telefone 23-8242

☆. ☆.

Conhecendo as culturas – Palau (Paraíso do sul)

Preparar e degustar o refogado típico palauano, a sobremesa de tapioca (sagú) e conhecer a cultura e a história do país Palau.

Data: 09 de agosto (domingo) das 10h às 13h.

Local: Chuo Kouminkan

Participantes: Até 25 pessoas por ordem de inscrição.

Taxa: 700 ienes para ingredientes (pagamento no dia)

Levar: Avental e lenço para cabeça.

Inscrição: A partir de 17 de julho a partir das 9h por telefone 22-0760, Chuo Kouminkan.

☆. ☆.

Vales para compras nas lojas da região de Ueda

Shinshu Ueda Premiun Shouhin Ken (vantagem de 20%)

Para incentivar o consumo e ativar a economia da região, a Câmara do Comércio e Indústria de Ueda, Comércio e Indústria da Prefeitura de Ueda e Associação do Comércio e Indústria de Sanada estão emitindo os vales “Shinshu Ueda Sanada Rokumonsen Premium Shohinken”.

- O pacote de vales no valor total de 12.000 ienes será vendido por 10.000 ienes (6 vales de 1.000 ienes e 12 vales de 500 ienes).

- Poderá comprar até 10 pacotes (100.000 ienes) por pessoa com mais de 18 anos de idade. Famílias com crianças poderão comprar até 20 pacotes desde que apresente Hagaki que será enviado no final de junho para os responsáveis das famílias com crianças até nível ginásial (chuugakko) e estavam registrados na prefeitura de Ueda no final do mês de maio de 2015.

- Nas lojas de grande porte poderão utilizar somente vales de 1.000 ienes e nas de pequeno e médio portes poderão utilizar os vales de ambos os valores.

A lista das lojas conveniadas será publicada na HP do Ueda Shoko Kaigui Sho, setor Shoko Kaigui da Prefeitura de Ueda e Sanada Shoko Kai .

- Na compra dos vales, poderá ser sorteado com produtos da região (valor aproximado de 2.000.000 ienes) .

Período de utilização: Os vales para compras poderão ser utilizados nas lojas conveniadas da região de Ueda no período de 05 de julho ao dia 31 de dezembro (após esta data não terá mais validade) .

Data e local de vendas dos vales:

05 de julho (domingo) das 9h às 16 horas:

Ueda Shoko Kaiguisho, Shioda Kouminkan, Maruko Chiiki Jichi Center , Ueda Shi Shokokai Takeshi Shisho, Kakeyu Onsen Kouryu Center, Sanada Machi Shoko Kaikan, Ario Ueda e Aeon Ueda.

A partir de 06 de julho (segunda) exceto finais de semana e feriados, das 10h às 17h.

Ueda Shoko Kaigui sho, Ueda Shoko kaigui sho Shioda Shisho, Ueda Shi Shoko Kai Honsho, Ueda Shi Shokokai Takeshi Shisho, Sanada Machi Shoko Kaikan.

Os vales são limitados. Caso acabem os vales, a venda será finalizada.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda, setor Shouko Ka, telefone 23-5395

☆. ☆.

Assistência financeira para aquisição de lareira a lenha ou a pellets e aquecedor central a pellets.

Valor da ajuda: Até 50.000 ienes para lareira a lenha e até 100.000 ienes para lareira e aquecedor central a pellets.

Quantidade limitada: Até 4 lareiras a lenha e 5 lareiras e aquecedor a pellet por ordem de solicitação.

Requisitos: Cidadãos ou empresas da cidade de Ueda que não tenham dívidas com impostos municipais e possam instalar até 26 de fevereiro de 2016.

Solicitação: 15 de julho a 29 de janeiro de 2016 na Prefeitura de Ueda setor Shinrin Seibi Ka, telefone 23-5124

C alendário de Eventos, Festivais de Verão 2015

| Data e horário | Evento e telefone para informações | Local |
|--|---|--|
| 5 de julho a 16 de agosto | 6º Zenkoku Tsurushi Kazari Matsuri in Bessho Onsen Enfeites de pano pendurados em barbantes | Bessho Onsen |
| 12 de julho 08h10 | 511º Take no Nobori (Patrimônio Cultural do Japão) Desfile e danças tradicionais | Ogamidake até Besho Onsen |
| 18 de julho 17h30-21h | Ueda Guion Sai Mikoshi (capela portátil xintoísta) | Chuo Shoten Gai Centro de Ueda |
| 18 de julho 17h30 | Inakura Tanada Hotaru Bi Matsuri 1000 velas acesas no arrozal | Inekura Tanada |
| 18 e 19 de julho 9h às 15h30 | 17º Ajisai Matsuri Festival de hortênsias | Shioda Joseki Ajisai Hiroba |
| 19 de julho 9h as 12h | Hasu no Festa in Shinano Kokubunji Flores de lótus | Templo Shinano Kokubunji |
| 18 e 19 de julho (dia 18) 15h30~ (dia 19) 15h~ | Hoya Guion Sai Patrimônio Cultural de Ueda. Desfile e dança Dia 18: De Shiono Jinja até Hoya Kouminkan. Dia 19: De Hoya Kouminkan até Shiono Jinja. | Shiono Jinja, Hoya Kouminkan. |
| 1º de agosto 14h30 | 38º Maruko Dodonko Mikoshi durante o dia e danças ao entardecer | Centro de Maruko |
| 1º de agosto 14h ~20h30 | 31º Sanada Matsuri Fogos de artifícios e apresentação de luta de samurais | Sanada Undo Koen |
| 05 de agosto 19h | 28º Shinshu Ueda Hanabi Taikai Fogos de artifício | Rio Chikuma |
| 06 a 08 de agosto | 57º Shinshu Ueda Tanabata Matsuri Enfeites artesanais de Tanabata | Centro comercial Unno Machi |
| 12 de agosto 16h40 ~ 21h30 | 30º Shinshu no Kamakura Shiodadaira no Natsu Matsuri | Naka Shioda Shougakko |
| 12, 14 e 15 de agosto | 34º Takeshi Natsu Matsuri Dia 12: Mikoshi, fogos de artifício. Dia 14: Torneio de tênis. Dia 15: Torneio de Igo (jogo de tabuleiro) | Takeshi Chiiki Jichi Center, Takeshi Ground, outros. |

☆. ☆

Funcionamento das piscinas municipais

| Piscina | Período | Horário | Taxa (※1) |
|--|-----------------------------------|--|---|
| Shizen Undo Kouen Pool Tel.38-6200 | 01 de julho ~ 31 de agosto | 9h ~ 12h 13h ~ 16h30 | Adultos: 280 ienes Crianças: 130 ienes |
| Chibikko Pool (Zaimokucho, Shiroshita) | | | Gratuita |
| Yodakubo Pool Tel.42-6249 | 27 de junho ~ 30 de agosto(※2) |  | Adultos: 300 ienes Crianças: 100 ienes |

※1- Entrada gratuita para todas as crianças antes da idade escolar (5 anos em abril).

※2- Entrada gratuita no dia 30 de agosto.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Sport Suishin Ka, telefone 23-6372

☆. ☆

Funcionamento da piscina Aqua Plaza Ueda

Até 30 de agosto das 10h às 17h (Poderá alterar conforme o tempo).

Maiores informações: Aqua Plaza Ueda, telefone 26-2626





Summer Jumbo Takarakuji – Loteria de verão

Uma parte do lucro desta loteria será destinada para reconstrução das artes e cultura das cidades e vilas e educação do grupo de bombeiros da região.

Período de venda: 08 (quarta) ao dia 31 (sexta) de julho.

Sorteio: 11 de agosto (terça)

Maiores informações: Prefeitura de Ueda - setor Zaisei Ka, telefone 23-5113

☆. ☆.

Início do Sistema “My Number”

Definição do “My number”

- Todo cidadão com registro de residência no Japão receberá um número individual com 12 dígitos.
- Servirá como base para conferir as situações de cada pessoa nos diversos setores administrativos com mais eficiência e precisão.

※ O “My number” será muito importante pois será utilizado por toda a vida.

Méritos com o início do “My number”

Mais praticidade aos cidadãos:

- Redução da quantidade de documentos a serem apresentados nos requerimentos.
- Diminuição dos encargos devido às facilidades dos procedimentos públicos.
- Recebimento de avisos de diversos serviços públicos com mais facilidades.

Sociedade mais justa:

- Maior facilidade de analisar os rendimentos e os recebimentos de benefícios públicos de vários setores de cada um dos cidadãos, podendo prevenir contra as pessoas que se esquivam de pagamentos obrigatórios e contra recebimentos indevidos, desonestamente.
- Poderá dar maior assistência às pessoas que realmente estão necessitadas.

Maior rapidez nos serviços públicos:

- Melhoramento e agilização dos procedimentos públicos devido ao aumento da eficiência no serviço público.
- Agilização do setor de assistência pública às vítimas de desastres naturais.

A partir de outubro de 2015, serão enviados cartão de aviso do “My number” a todos os cidadãos, nos endereços registrados na prefeitura.

As pessoas que não residem no endereço registrado na prefeitura têm possibilidades de não receber o cartão de aviso. Solicitamos regularizar o endereço o mais breve possível.

No cartão de aviso contém o nome, endereço, data de nascimento, sexo e o número individual “My number”. Solicitamos não perdê-lo pois será um documento muito importante que será utilizado nos procedimentos públicos.

O “My number” entrará em vigor a partir de janeiro de 2016.

A partir de janeiro de 2016 será necessário apresentar o “My number” nos seguintes casos:

- Procedimentos para seguro social, impostos e nos procedimentos em casos de calamidades.
- As empresas deverão receber o número “My number” dos funcionários e efetuar os procedimentos necessários de impostos e seguro social. As empresas privadas também lidarão com o “My number”. Poderá solicitar o Cartão “My number” gratuitamente que poderá ser usado como cartão de identificação. Emissão a partir de janeiro de 2016

Medidas de segurança do “My number”

- Os dados individuais continuarão sendo administrados pelos setores correspondentes.
- Prevenção contra vigaristas: Será obrigatório apresentar documento de identificação ao utilizar o “My number”.
- Restrições para acessar o sistema: Haverá limite de pessoas autorizadas para acessar o sistema comum de informações e com necessidade de senha para o acesso, em cada um dos setores.
- Registro do acesso ao número: Poderá confirmar as instituições que acessaram os seus dados pessoais, através do seu computador particular (previsão de início em janeiro de 2017).
- Outras

Durante o mês de julho serão realizadas explicações em vários locais (informar-se).

My Number call center telefone 0570-20-0178

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Somu Ka, telephone 23-5332

Campanha de segurança de verão ~ 01 a 31 de julho ~

Haverá patrulhamento durante a campanha, realizados pelos voluntários de segurança da região.

Solicitamos cooperação confirmando se as portas dos carros e residência estão trancadas, terem bom relacionamento com a vizinhança para não se tornarem vítimas de golpe dos vigaristas e observando as crianças nos trajetos escolares.

“Vamos construir Ueda, uma cidade tranquila”.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyou Ka, telefone 22-4140

☆. ☆

Kodomo Gomi Tankentai- Expedição infantil

~ Como fica o lixo que jogamos? Vamos pesquisar o destino do lixo! ~

Tem como objetivo conscientizar as crianças sobre a ecologia e necessidade de redução de lixo desde a fase infantil. Será entregue Certificado de conclusão e presente de participação no final. Poderão aproveitar o assunto na pesquisa “Jiyu Kenkyu” ou trabalhos manuais “Jiyu Kousaku” da tarefa escolar de férias.

Programação: Visita à empresa Suikou Guiken Hatsu Plastic Hokan Shisetsu e cooperativa de reciclagem de carros usados Kyoudou Kumiai Nagano Ken Chuukou Jidousha Recycle Center, Jogos de separação de lixo, confecção ecológica e outros.

Data/horário: 30 de julho (quinta) das 8h30 às 16h.

Local: Eco house (dentro do terreno do Ueda Clean Center)

Participantes: 30 alunos de 4ª. a 6ª. série do nível primário (Shougakko)

Taxa: 100 ienes (referente ao seguro)

Levar: Almoço, bebida, toalha, chapéu, tesoura, capacete, material para escrever, prancheta

Inscrição: Até 23 de julho (quinta) por telefone 22-0666 (Prefeitura de Ueda setor Haikibutsu Taisaku Ka)



☆. ☆

Cuidados na utilização de agrotóxicos

Entre a primavera e o verão, devido ao cultivo de plantas, aumenta-se as ocasiões para o uso de agrotóxicos. Tomar cuidados com as plantações caseiras perto de escolas, parques, hospitais, instituições públicas e outros e evitando a utilização de agrotóxicos, na medida do possível, conforme abaixo:

<< **Cuidados quanto às crianças e vizinhos** >>

- Identificar as pragas na fase inicial examinando e vistoriando diariamente.
- Evitar ao máximo o uso de agrotóxicos (escolher plantas resistentes a pragas, eliminar os insetos manualmente e extirpar as partes afetadas por pragas, etc).
- Evitar a pulverização planejada de agrotóxicos, usando-os quando confirmar a presença de pragas.
- Ao utilizar os agrotóxicos, cuidar para que não se espalhem em locais desnecessários (minimizar a área de aplicação, horário sem vento ou com vento fraco, não aumentar muito a pressão do pulverizador).
- Considerar as pessoas sensíveis aos agrotóxicos (não pulverizá-los quando estiverem por perto).



<< **Sobre o uso de agrotóxicos** >>

- Obedecer rigorosamente as instruções do rótulo (quantidade, diluição correta, período e número de aplicações indicados para produtos agrícolas adequados).
- Armazenar em local seguro, trancado à chave para evitar roubos e perdas.
- Avisar a vizinhança antecipadamente sobre o objetivo, dia, horário e tipo de agrotóxico a ser aplicado.
- Colocar placas, cartazes, para evitar a entrada de pessoas na área de pulverização
- Desfazer das sobras, embalagens e recipientes vazios de agrotóxicos e outros, corretamente, entrando em contato com as lojas especializadas e Cooperativa Agrícola “Noukyo”.

<< **Não está incomodando os vizinhos ?** >>

Jardinagens e hortas caseiras também necessitam de cuidados. Tomar os mesmos cuidados ao utilizar inseticidas, desinfetantes e herbicidas nos quintais, garagens e plantações em terrenos municipais.

Informações sobre o uso de agrotóxicos nas home-page “ Nourin Suisan Sho”,

“Nourin Suisan Shouhi Anzen Guijutsu Center” e “ Kankyou Sho” correspondentes (em japonês).

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Nousei Ka, telefone 23-5122 e Seikatsu Kankyou Ka, telefone 23-5120



Exame de saúde – Prevenção de diabetes

Projeto Construir a Saúde e a Felicidade ~ Apoio a sua saúde II

Prevenir a diabetes fazendo o exame de saúde Tokutei Kenshin

A diabetes ocorre com o aumento a glicose no sangue quando há insuficiência de reação ou diminuição da secreção de insulina (hormônio que regula a glicose no sangue).

Se não for devidamente tratada, poderão ter complicações de insuficiência renal, vasos sanguíneos danificados, retinopatia, neuropatia e outros.

Está pensando que você não tem qualquer relação com a diabetes ?

Sintomas que podem originar da diabetes:

- Formigamento e inchaços nos pés e mãos.
- Tem câibra na perna sem estar cansado.
- Estômago e intestino não funcionam bem, com diarreia e/ou prisão de ventre (constipação).
- Sente frio, calor, sua muito.
- Dificuldade em enxergar, visão embaçada.
- Anormalidade na sensibilidade das pernas .
- Problemas na dicção (articulação)
- Falha na memória

De cada 3 pacientes diabéticos, 1 não tem consciência de que está com a diabetes

☆ Exames do “Tokutei Kenshin” para conhecer a situação de glicose no sangue.

● Ficar em jejum por mais de 10 horas antes de fazer a coleta de sangue para medir a quantidade de glicose.

● Teste de HbA1c que indica a quantidade de glicose no sangue dos últimos 1 ou 2 meses

● Exame de urina para verificar a presença de glicose. Quando a quantidade de glicose no sangue atingir um nível elevado, se manifesta na urina.

Os exames “Tokutei Kenshin” para pessoas com 40 a 74 anos de idade, são realizados pelos sistemas de saúde inscritos. Os idosos com mais de 75 anos de idade, deverão realizar os exames “Chouju Kenshin” da prefeitura .

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka, pelo telefone 28-7123

☆. ☆

Palestra sobre esquizofrenia

Para membros da família que tem portador de deficiência psiquiátrico.

Palestrante: Sakurai Tsuyoshi (médico do Hospital Chikumaso Byouin)

Data: 21 de julho (terça) das 13h30 às 15h30.

Local: Kenko Plaza Ueda

Taxa: Gratuita

Maiores informações: Chiiki Katsudo Shien Center Yasuragui, telefone 25-2000 (Kenko Suishin Ka)

☆. ☆

Consultas referentes a : “Como criar os filhos”

Dia/ horário: De segunda a sexta das 10h às 16h

Local: Chuo Kosodate Shien Center Niji Iro Hiroba no prédio do Kenko Plaza Ueda

Telefone: 75-2416

e-mail: kosodate-kodineta@city.ueda.nagano.jp

☆ Poderão se consultar nas seguintes situações:

- Onde perguntar sobre problemas e dúvidas na criação dos filhos.
- Há várias opções de serviços assistenciais, qual é a melhor para as minhas necessidades?
- Existe lugar para deixar os filhos quando eu ficar doente ou em casos de emergência?
- Preocupações sobre a educação e desenvolvimento das crianças.
- Inscrição das crianças nas creches.
- Onde as crianças podem brincar quando estiver chovendo ?

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kosodate Kosodachi Shien Ka, telefone 235106

Instituição de Apoio para puericultura “Yurikago”

É um estabelecimento onde as mães e os bebês recém nascidos poderão utilizar, com possibilidade de pernoite, situado no andar térreo do Hospital Shiritsu San Fujin Ka Byouin.

Gestantes que não moram com seus pais, que não terão ajuda após o parto e sentem-se inseguras para cuidar do bebê em casa, poderão restabelecer-se física e psicologicamente recebendo orientações de profissionais na área de puericultura pernoitando juntamente com o bebê.

Poderão utilizar o estabelecimento as mães e seus bebês recém nascidos residentes na cidade de Ueda, ou que a família esteja em Ueda. Poderá levar também o filho maior.

Período de utilização: Até 7 dias com 6 pernoites.

Despesa: 3.000 ienes por dia (640 ienes por cada refeição à parte)

Maiores informações: Yurikago, telefone 21-5008, Home-page da Prefeitura de Ueda

☆. ☆

SAÚDE

VACINAS OBRIGATÓRIAS

Local: Clínicas e hospitais credenciados

BCG

Uma dose, antes de completar 1 ano de idade (ideal entre 5 e 8 meses)



Tetralente (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.

| Idade | | Nascidos em | Data (Julho) | Local | Recepção | |
|--|-----------------------------|--|------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|
| EXAMES | 4 meses | 16 ~ 28/fevereiro/2015 | 03 (sexta) | Ueda | 12h30~ 13h30 | |
| | | 01 ~ 15 /março/2015 | 23 (quinta) | | | |
| | | Fevereiro/2015 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida | 10 (sexta) | Kawanishi | | |
| | 1 ano e 6 meses | 16 ~ 31/dezembro/2013 | 01 (quarta) | Ueda | | |
| | | 01 ~ 15/janeiro/2014 | 15 (quarta) | | | |
| | | 16/nov/2013 ~15/jan2014 Região: Shioda e Kawanishi | 17 (sexta) | Shioda | | |
| | 2 anos Odontol. | 01 ~ 15/abril/2013 | 09 (quinta) | Ueda | | 12h30~ 13h15 |
| | | 16 ~ 30/abril/2013 | 31 (sexta) | | | |
| | 3 anos | 01 ~ 15/junho/2012 | 02 (quinta) | Ueda | | 12h30~ 13h30 |
| | | 16 ~ 30/junho/2012 | 24 (sexta) | | | |
| AULAS | 7 meses | 16 ~ 30/novembro/2014 | 03 (sexta) | Ueda | 09h30~ 09h45 | |
| | | 01 ~ 15/dezembro/2014 | 16 (quinta) | | | |
| | | Dezembro/2014 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi | 28 (terça) | Kawanishi | | |
| | Aniversário (1 ano) | 01 ~ 15/julho/2014 | 15 (quarta) | Ueda | | |
| | | 16 ~ 31/julho/2014 | 29 (quarta) | | | |
| | | Julho/2014, Região: Shioda e Kawanishi | 22 (quarta) | Shioda | | |
| Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de julho de 2015 | | | | | | |
| 10 meses | 16/agosto~ 15/setembro/2014 | | Necessário marcar com antecedência | | | |

MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

| Idade | | Nascidos em | Data (julho) | Local | Recepção |
|--------|---------------------|--------------------------|--------------|--------|--------------|
| Exames | 4 meses | Fevereiro/2015 | 02 (quinta) | Maruko | 12h30 ~13h15 |
| | 10 meses | Setembro/2014 | 31 (sexta) | | |
| | 1 ano e 6 meses | Dezembro/2013 | 07 (terça) | | |
| | 3 anos | 01/junho ~ 15/julho/2012 | 17 (sexta) | | |
| Aula | 7 meses | Dezembro/2014 | 28 (terça) | Maruko | 9h30 ~ 9h45 |
| | Aniversário (1 ano) | Junho e julho/2014 | 14 (terça) | | |

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

| Idade | | Nascidos em | Data (julho) | Local | Recepção |
|--------|---------------------|------------------------|--------------|--------|---------------|
| Exames | 10 meses | Agosto e setembro/2014 | 14 (terça) | Sanada | 13h15 ~ 13h30 |
| Aulas | 7meses | Dezembro/2014 | 22 (quarta) | | 09h40 ~ 09h50 |
| | Aniversário (1 ano) | Abril ~ junho/2014 | 15 (quarta) | | 09h30 ~ 09h45 |

TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

| Idade | | Nascidos em | Data(julho) | Local | Horário |
|--------|---------------------|------------------------|--------------|---------|---------------|
| Exames | 04 meses | Fevereiro/2015 | 02 (quinta) | Maruko | 12h30 ~ 13h15 |
| | 10 meses | Agosto e setembro/2014 | 23 (quinta) | Takeshi | 13h ~13h10 |
| | 1 ano e 6 meses | Dez/2013 ~ jan/2014 | | | 13h10 ~ 13h20 |
| | 3 anos | Abril ~ julho/2012 | | | 12h50 ~13h |
| Aulas | Aniversário (1 ano) | Junho ~ agosto/2014 | 27 (segunda) | | 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 23h.

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 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 2015 | Clínico Geral | | | Cirurgião | | | Ginecol./Obstet. | | |
|----------|---------------|---------------|---------|------------------------------|--------------|---------|------------------|--------------|---------|
| | Médico | Endereço | Tel | Médico | Endereço | Tel | Méd | End | Tel |
| 05 julho | Ashizawa | Yoshida | 35-3330 | Kobayashi | Tokida 3 | 22-6885 | Shi San Fujin | Mido rigaoka | 22-1573 |
| | Hori | Nakanojo | 23-5566 | Kouda-oftalmo | Tokida 2 | 27-6111 | | | |
| | Kawanishi | Hoya | 38-2811 | Iida Seikei-ortop | Uedahara | 28-1211 | | | |
| 12 julho | | | | Ikuta-otorrino | Ikuta | 41-1187 | | | |
| | Sato-gastro | Chuo 1 | 22-2342 | Tanaka clínica | Tokiiri | 23-5757 | | | |
| | Yamada | Shimonogo | 26-8181 | Aoyagui-oftalmo | Sumiyoshi | 28-6688 | | | |
| | | | | Hibi | Uedahara | 21-0721 | | | |
| 19 julho | | | | Sumiyoshi-otorri | Sumiyoshi | 22-3387 | | | |
| | Gono | Kojima | 38-0101 | Research park | Shimonogo | 37-1133 | | | |
| | I clínica | Kosato | 21-3737 | Shimogata seikei-ortopedista | Yoshida | 35-5252 | | | |
| | Kouda clínica | Koaso | 38-3065 | Otani-oftalmo | Tokida 3 | 27-2220 | | | |
| 20 julho | | | | Kouda-otorrino | Koaso | 38-3065 | | | |
| | Wakata | Shinmachi | 38-2540 | Hanazono | Chuo nishi 1 | 22-2325 | | | |
| | Miyasaka | Tokida 2 | 22-0759 | Okada | Chuo 6 | 24-2662 | | | |
| 26 julho | Okada | Chuo 6 | 24-2662 | Otani-otorrino | Chuo 2 | 22-0727 | | | |
| | Shioda | Nakano | 38-2221 | Shioda-otorrino | Nakano | 38-2221 | | | |
| | Komatsu | Ueda | 27-2200 | Yamakoshi | Kokubu | 26-5800 | | | |
| | Ueda Seikyo | Kami shiojiri | 23-0199 | Sato-oftalmo | Kabatake | 38-2011 | | | |
| | Jounan | Gosho | 22-3481 | | | | | | |