



Consulta gratuita com despachante

Assuntos relacionados a propriedades para lavoura, herança, testamentos, guarda dos filhos, procedimentos para obtenção de visto de permanência para estrangeiros, transferência de nome na compra ou venda de veículos, etc.

- Data e horário: 22 de fevereiro (sábado), Dia do Despachante, das 9h~12h
 - Local: Chuo Kouminkan
 - Nagano ken Gyousei Shoshi Ueda Shibu, telefone 25-8720
- Maiores informações: Seikatsu Kankyo Ka, telefone 22-4140

☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。

Treinamento para Maratona Júnior

Treinamento para maratonas com o objetivo de formar corredores na categoria júnior. A velocidade da corrida não será estabelecida, possibilitando a participação de quaisquer pessoas. O treinamento será adequado ao nível de cada criança para que possam se familiarizar com o esporte.

Para alunos do primário e ginásio (Shougakko e Chuugakko).

Participação gratuita.

Data: 09 de fevereiro (domingo) no Tomi Chuo Kouen, 22 de fevereiro (sábado) no Ueda Joseki Kouen e 09 (domingo) e 29 (sábado) de março no HIOKI Running course a partir das 10h (2 horas de duração).

Não será necessário fazer a inscrição antecipada. Comparecer ao local no dia do evento.

Maiores informações: Associação de Maratona de Ueda- Ueda Tomi Chisagata Ekiden Bu, tel. 090 6493 6415 com Miyaoka e Prefeitura de Ueda setor Sport Suishin Ka, telefone 23-6372



☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。 ☆。



Palestra para a compreensão multicultural

Palestra sobre a 「Mongólia Atual」 ao som de música típica e instrumental.

- Data e horário: 16 de fevereiro (domingo), das 13h 30~15h
 - Local: Chuo Kouminkan
 - Tema: 「Sougen no Kaze ni Fukarete」 por Sasaki Hasuguereru (nascido na Mongólia e residente em Iida Shi)
 - Vagas: Para as primeiras 150 pessoas
 - Taxa gratuita (não há necessidade de fazer inscrição).
 - Maiores detalhes: Ueda shi Tabunka Kyousei Suishin Kyokai – AMU, telefone 25-2631
- Informações: Prefeitura de Ueda setor Shimin Ka, telefone 23-5334



。 ☆。

Colaboração para reduzir e reciclar “lixos”

Duas providências para diminuir a quantidade de lixos incineráveis

A Prefeitura de Ueda está se empenhando em reciclar e reduzir a quantidade de lixos visando uma sociedade que reaproveita os recursos naturais. Para prevenção do aquecimento global e aproveitamento com eficácia dos recursos naturais, serão introduzidas novas medidas para a redução de lixos. Conforme levantamento de lixos incineráveis no Ueda Clean Center, foram constatados que 54,1% são lixos orgânicos e 7,1% de papéis recicláveis.

A classificação de lixos para serem recolhidos e reciclados e os sacos de lixo pagos são medidas que a prefeitura tem adotado para reduzir a quantidade de lixos incineráveis, diminuindo a emissão de dióxido de carbono e reduzindo o encargo dos recursos naturais. Para atingir a meta de redução do lixo incinerável para o ano 2015, serão providenciadas duas medidas: Demonstração do Processador de Lixo Orgânico com desidratação através de vento e utilização da Sacola para Papéis Recicláveis.



Demonstração do Processador de Lixo Orgânico, desidratação através de vento

Quase a metade do lixo orgânico é composto de líquido.

O volume do lixo orgânico (namagomi) poderá ser reduzido em até 10% escorrendo o líquido e utilizando o processador. Será realizada a demonstração para que possam verificar o volume da redução, barulho e cheiro durante o processamento com o Processador de lixo orgânico com desidratação através de vento. Esperamos a participação de maior número de pessoas.

Demonstração:

Programar a duração da desidratação dos quatro aparelhos para 6, 8, 10 e 12 horas respectivamente, com os lixos nas mesmas condições de quantidades e pesos. As mudanças de pesos e volumes serão verificadas a cada hora (Os quatro aparelhos serão ligados com diferenças de horários).

Durante o período de experiência, o lixo orgânico (namagomi) desidratado ficará exposto ao público possibilitando verificar o tamanho do aparelho, barulho e cheiro.

(Para os interessados, o aparelho que será utilizado está à venda por 18.000 ienes).

Data: Dias úteis do período de 04 a 14 de fevereiro no horário das 9h às 17h (somente no dia 04, até 18h)

Local: Fukushi Kaikan 1º.andar (perto da prefeitura).



* * * * *

Reciclagem de lixo - Ajuda financeira para aquisição de material

A prefeitura de Ueda fornece ajuda financeira para compra de aparelho processador de lixos, composteira, produto catalisador para transformar os resíduos orgânicos em adubos e diminuir a quantidade de lixos.

Tipo de Material	Porcentagem da ajuda	Limite da ajuda
Recipiente para processar o lixo em adubo (Composteira, recipiente hermético, etc)	50% do valor da compra	Até 3.000 ienes por unidade
Aparelho processador de lixo (por desidratação, efeito biológico, etc)		Até 30.000 ienes por unidade.
Pakkun (Produto catalisador do processo) ※ À venda no Eco House (Ueda Clean Center) tel. 23-5144		200 ienes por pacote de 20 litros

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Haikibutsu Taisaku Ka, telefone 22-0666



* * * * *

Sacola para coleta de papéis recicláveis –(Zatsugami Kaishu bukuro)

Nos lixos incineráveis, estão misturados vários papéis que podem ser reciclados. Separando-os, poderá diminuir a quantidade de lixos incineráveis. Para facilitar a separação, será implementada a nova sacola para papéis recicláveis (Zatsugami Kaishu bukuro). Será útil para pequenos papéis recicláveis, difíceis de amarrar.

Papéis recicláveis que poderão colocar na sacola (Zatsugami Kaishu bukuro):

- Caixas de biscoitos, tissues, envelopes, folhas de bilhetes, cartões, etc.

A partir de abril de 2014, poderão retirar os papéis recicláveis da seguinte forma:

- 1- Amarrar em cruz com o barbante apropriado.
- 2- Colocar dentro da sacola (Zatsugami Kaishu bukuro) e fechar amarrando-o com barbante.
- 3- Utilizar envelopes ou sacos de papel, Fechá-los amarrando-os com barbante.





CUIDADO COM A INTOXICAÇÃO ALIMENTAR NOROVÍRUS

A maior incidência de intoxicação alimentar provocada pelo norovírus acontece principalmente no inverno, conforme dados dos anos anteriores. Os sintomas são de vômito, dor abdominal, diarreia e febre que aparecem entre 15 a 48 horas após o contágio, melhorando após 2 a 3 dias.

Mesmo após o desaparecimento dos sintomas, os vírus continuam sendo eliminados pelas fezes durante 1 a 4 semanas podendo contagiar outras pessoas.

Idosos e crianças são mais susceptíveis ao contágio e podem apresentar sintomas mais graves.

Ler atentamente os itens abaixo para evitar infecções através de pessoas ou alimentos.

- 1- Lavar as mãos com sabonete **por mais de 1 minuto** esfregando as pontas e entre os dedos, as palmas e as costas das mãos (logo após o retorno para casa, ao sair do banheiro, antes das refeições e preparo dos alimentos, etc).

※ Álcool e sabonete não tem efeito desinfetante (não matam os vírus)

- 2- Cozinhar bem os alimentos, principalmente ostras.

- 3- Desinfetar facas, tábuas de cortar alimentos e panos de prato com água fervente ou alvejante de roupas ou de cozinha.

- 4- Quando estiver com infecções no estômago e intestino evitar o manuseio de alimentos .

- 5- A pessoa que estiver contaminada, deverá utilizar a banheira por último ou utilizar somente o chuveiro. Poderá haver contaminação através da água da banheira.

- 6- Usar luvas descartáveis, máscara e avental para limpar vômitos de pessoas infectadas com o norovírus e desinfetar o local com solução desinfetante à base de cloro (enso shoudoku) o mais rápido possível, tomando cuidados para que os vírus não se alastrem.

- a- Retirar o vômito e limpar o local várias vezes com toalha de papel umedecida em solução desinfetante.
- b- Manter no local uma toalha de papel umedecida com o desinfetante durante 10 minutos e limpar várias vezes com água.
- c- Colocar as toalhas de papel usadas e as luvas em saco plástico, umedecer com a solução desinfetante e fechar. Colocar o saco fechado em outro saco plástico, fechar completamente e jogar no lixo.



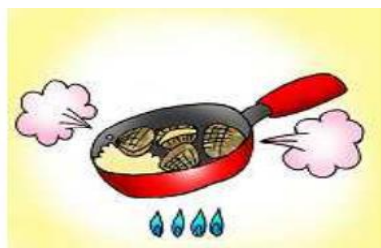
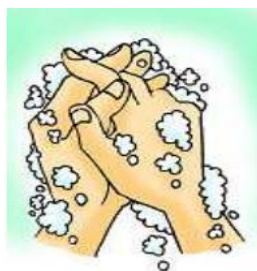
Solução desinfetante 0.02%: Diluir 1 tampa de alvejante à base de cloro em 1 litro de água. Indicado para desinfetar louças, maçanetas de portas, assento sanitário, pia, etc.

Solução desinfetante 0,1% : Diluir 2 tampas de alvejante à base de cloro em 500 ml de água. Indicado para limpar vômitos/fezes e desinfetar o local, vaso sanitário, banheiros, locais de fácil contaminação.

※ **Perigo! Não misturar desinfetante de vaso sanitário com alvejante à base de cloro**

- 7- Após a limpeza, lavar as mãos e abrir as janelas para ventilar.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda Setor Kenkou Suishin ka, telefone 0268-23-8244





Presente pelo ingresso e formatura do ensino obrigatório



A Prefeitura de Ueda enviará presente (Vale de livros – Toshoken) para estudantes do nível ginásial que se formarão em março e crianças que ingressarão na escola primária em abril de 2014, pertencentes às famílias com ausência de um dos pais (mãe e filhos ou pai e filhos).

As pessoas que se enquadram nas condições, entrar em contato com a Prefeitura de Ueda setor Kosodate Kosodachi Shien Ka, telefone 23-5106.

Período de solicitação: 03 de fevereiro (segunda) ~ 07 de março (sexta).

。 。 。 ♪ 。 ☆ 。 ♪ 。 ☆ 。 ♪ ♪ 。 ☆ ☆ 。 ♪ ♪ 。 ☆ 。 ♪ 。 ☆ 。 ♪ 。 ☆ 。 ♪ 。 ☆ 。

SAÚDE

VACINAS OBRIGATÓRIAS

Local: Clínicas e hospitais credenciados

BCG

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



Tetra combinada (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 12 a 18 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 entre 5 a 7 anos (último antes de ingressar na escola primária – shougakko)



Encefalite japonesa (Nihon Nooen)

2 doses e 1 reforço ao completar 3 anos de idade.

Tomar 2 doses com intervalo de 6 a 28 dias e o reforço após 1 ano a partir da segunda dose.

Pneumocócica Infantil (Shouniyou Haien Kyuukin)

Opção ①: 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 um ano de idade) e o reforço após 60 dias ou mais a partir da terceira dose.

Opção ②: 2 doses entre 7 meses e antes de completar 12 meses de idade com intervalo de 27 dias ou mais e o reforço após 60 dias ou mais a partir da segunda dose.

Opção ③: 2 doses entre 1 ano completo e antes de completar 2 anos de idade com intervalo de 60 dias ou mais.

Opção ④: 1 dose entre 2 anos completos e antes de completar 5 anos de idade .

HIB- Haemophilus Influenzae tipo B

Opção ①: 3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade com intervalo de 4 a 8 semanas e o reforço após 1 ano a partir da terceira dose.

Opção ②: 2 doses entre 7 meses e antes de completar 12 meses de idade com intervalo de 4 a 8 semanas e o reforço após 7 a 13 meses a partir da segunda dose.

Opção ③: 1 dose após 1 ano completo e antes de completar 5 anos de idade.

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 CHIIKI HOKEN CENTER

Tel: 23-8244

Idade		Nascidos em	Data (Fevereiro)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 30/setembro/2013	06 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h45	
		01 ~ 15 /outubro/2013	18 (terça)			
		Setembro/2013 Região:Shioda,Kawanishi, Kawabe e Izumida	14 (sexta)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/julho/2012	05 (quarta)	Ueda		12h30~ 13h15
		01 ~ 15/agosto/2012	19 (quarta)			
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/novembro/2011	04 (terça)			
		16 ~ 30/novembro/2011	25 (terça)	Shioda		
		Novembro e dezembro/2011 Região: Shioda e Kawanishi	20 (quinta)			
	3 anos	01 ~ 15/janeiro/2011	07 (sexta)	Ueda	12h30~ 13h45	
		16 ~ 31/janeiro/2011	21 (sexta)			
Dezembro/2010 ~ janeiro/2011 Região: Shioda e Kawanishi		28 (sexta)	Shioda			
AULAS	7 meses	16 ~ 30/junho/2013	06 (quinta)	Ueda		9h30~ 9h45
		01 ~ 15/julho/2013	27 (quinta)			
		Julho/2013 Região:Shioda , Kawanishi, Kawabe e Izumida	21 (sexta)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/fevereiro/2013	05 (quarta)	Ueda		
		11 ~ 20/fevereiro/2013	19 (quarta)			
21 ~ 28/fevereiro/2013		26 (quarta)				
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de fevereiro de 2014						
10 meses	16/março ~ 15/abril/2013		Necessário marcar com antecedência			

MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

Idade		Nascidos em	Data (fevereiro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	07/set ~ 05/out/2013	07 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Abril/2013	21 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	08 ~ 31/jul/2012	04 (terça)		
	2 anos-odontológico	Janeiro e fevereiro/2012	18 (terça)		
Aulas	7 meses	Julho e agosto/2013	25 (terça)		9h45 ~10h

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

Idade		Nascidos em	Data (fevereiro)	Local	Recepção
Exames	04 meses	Setembro e outubro/2013	13 (quinta)	Sanada	13h ~ 13h15
Aulas	07 meses	Julho/2013	20 (quinta)		9h50 ~ 10h
	Aniversário (1 ano)	Outubro ~ dezembro/2012	06 (quinta)		9h30 ~ 9h50

TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

Idade		Nascidos em	Data (fevereiro)	Local	Horário
Exames	4 meses	07/set~ 05/out/2013	07 (sexta)	Maruko	12h30~13h15
Aula	7 meses	Junho ~ agosto/2013	24(segunda)	Takeshi	9h30 ~ 9h40

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 Jikyusha 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. Telefone ou fax: 0120-890-421



Ano 2014	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
02 fev	I Clínica	Kosato	21-3737	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara	Ueda hara	26-3511
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda Seikei-ortop	Tokida 2	75-7518			
	Wakata	Shinden	38-2540	Midorigaoka-otor	Chuo nishi 2	26-8737			
				Izumi-oftalm	Ario 2º.and	75-8641			
09 fev	Miyasaka	Tokida 2	22-0759	Saito	Aokubo	35-0887	Tsu noda	Ueda	27-7760
	Gono	Kojima	38-0101	Asaji Seikei-ortop	Shimonogo	38-1313			
				Imai-oftalm	Shimonogo	38-1700			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
11 fev	Komatsu	Ueda	27-2200	Matsutaka-oftalm	Tokida 2	22-0809			
	Ueda Seikyo	Kamishiojiri	23-0199	Kangawa	Aokubo	34-5151			
	Jonan	Gosho	22-3481	Akiwa-dermatol	Akiwa	28-5177			
				Sumiyoshi-otorr	Sumiyoshi	22-3387			
16 fev	Handa	Nakanojo	28-0888	Kobayashi	Tokida 3	22-6885	Shi San Fujin	Mido rigao ka	22-1573
	Koizumi	Koizumi	81-0088	Kouda-oftalm	Tokida 2	27-6111			
	Nisshindo	Chuo 3	22-0558	Iida Seikei-ortop	Uedahara	28-1211			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065	Kouda cl-otorrino	Koaso	38-3065			
23 fev	Suguiyama	Chuo Kita	26-8200	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Suwagata	Suwagata	25-5556	Aoyagui-oftalm	Sumiyoshi	28-6688			
	Miyashita	Chu Nishi 1	22-4328	Shimogata Seikei- ortop	Yoshida	35-5252			
	Chikumaso - psiquiatria	Chuo Higashi	22-6611	Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			