

Exame de Proficiência em Língua Japonesa 2014

Dias dos exames em 2014

1- 06 de julho

2- 07 de dezembro

O formulário de inscrição para o exame de julho estará à venda a partir de meados de março nas livrarias especializadas.

A inscrição será entre início de abril e início de maio de 2014.

. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●.

INSCRIÇÕES PARA GRUPOS ESPORTIVOS INFANTO-JUVENIL DE UEDA – 2014

Inscrições para várias modalidades esportivas (kendo, softbol, tênis, mini basquete, beisebol, futebol, atletismo, ginástica, judo, karate, aikido, shorinji kempo, wrestling, badminton, handball, golfe, rugby, archery, equitação, esqui, vôlei, etc.) para crianças e jovens até 18 anos de idade (colegial).

As vagas são limitadas e as inscrições serão realizadas por ordem de chegada, aconselhamos ter pelo menos duas opções de modalidades até a inscrição.

Data de inscrição : 02 de março (domingo)

Horário: 10h ~ 11h (por ordem de chegada)

Local: Ken Ei Ueda Yakyu Jo- (Campo de beisebol)

Endereço: Nagano Ken Ueda Shi Shimonojo 354

Maiores informações : Ueda Shi Taiiku Kyoukai Jimukyoku – 0268 27 9400



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

INSCRIÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DE CAMPOS ESPORTIVOS – 2014

02 de março (domingo): Inscrição para quadra de tênis e quadras cobertas para diversos esportes por ordem de chegada a partir de 8h30.

08 de março (sábado): Inscrição para instituições esportivas (quadras e campos esportivos) por ordem de chegada. Sobre os horários e locais de inscrição e períodos de utilização, informar-se através do telefone abaixo.

A inscrição para o campo Shioda no sato mallet golf jo será a partir de 01 de abril (terça).

Não poderá fazer reservas por telefone.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Sport Suishin Ka tel. 23-6372, Centros de Atendimento de Maruko tel. 43-2250, Sanada tel. 72-2655, Takeshi tel.85-2030



. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○◎●. . ○

Aula gratuita de ginástica e brincadeiras para crianças

Ginástica e brincadeiras em geral utilizando esteiras, caixas para pular, barras, bolas, etc.

Data e horários: 29 de março (sábado),

. 9h~10h para crianças em idade de frequentar o penúltimo ou último ano

(Nenchu ou Nencho) da creche (Youchien ou Houikuen) a partir de abril de 2014.

. 10h30~12h para crianças da 1^a a 3^a série do primário (Shougakko) a partir de abril de 2014.

Local: Shizen Undo Koen Sougo Taikukan

Vagas: 20 pessoas por ordem de inscrição.

Levar: Tênis para uso interno, bebida e pano para limpar o chão.

Inscrições: Ueda Mix Sports Club Jimukyoku, de 10 a 24 de março de 2014 (segunda-feira), pelo telefone 71-5392 (segunda a sexta, das 9h~17h

Maiores informações: Setor Sports Suishin Ka da Prefeitura de Ueda, telefone 23-6372





PREVENÇÃO DE TERREMOTO

Prevenir-se conhecendo os perigos de dentro da casa

Tomar medidas de prevenção de terremotos não compete somente aos órgãos públicos. É necessário que todos os cidadãos, com a colaboração mútua dos membros da família estejam preparados diariamente para preservar os seus bens e a própria vida. Para garantir a segurança em caso de terremoto, deverá vistoriar periodicamente a construção e objetos ao seu redor, móveis e objetos de vidros no interior da casa e se necessário, reforçar e mudar as disposições. É importante deixar estocado água e alimentos não perecíveis para pelo menos 3 dias.

Medidas de prevenção:

- ① Fixar os móveis e colocar em posições que evitem quedas ou não atrapalhem a saída.
- ② Deixar preparado o extintor para prevenção de incêndios.
- ③ Deixar preparado um Kit de emergência com objetos de primeiras necessidades.



Ocorrência de terremotos nas seguintes situações:

- ① Interior da casa ou construções:
 - Proteger a cabeça sob uma mesa resistente.
 - Caso consiga se locomover, apagar fogos desligando os aparelhos de gás, aquecedores e chave geral de eletricidade.
 - Em caso de incêndio em fase inicial, apagá-lo com calma antes que se alastre até o teto.
 - Abrir portas e janelas para garantir a saída, caso necessário.
- ② Local descoberto, ruas:
 - Cuidado com quedas de cacos de vidros, placas e desabamentos de prédios.
 - Dirigir-se aos parques ou campos mais próximos sempre protegendo a cabeça com a bolsa ou algo que esteja ao seu alcance.
 - Cuidado com desabamentos de muros de blocos e quedas de Jidouhambaiki (máquina de vendas automáticas).
- ③ Dentro do elevador:
 - Sair do elevador no andar que parar automaticamente. Caso não pare, apertar os botões de todos os andares e sair no andar que parar primeiro.
 - Se a porta não se abrir, solicitar ajuda utilizando o interfone ou botão de emergência (Hijô botam) e aguardar.
- ④ Dirigindo um veículo:
 - Estacionar no lado esquerdo da rua e obter informações pelo rádio até cessar o tremor.
 - Caso necessite fugir do local, dirigir-se a pé deixando o carro destrancado com a chave na ignição e levando consigo somente os documentos do carro (Shakensho).



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

Método para reduzir lixos

Aprender técnicas para transformar o lixo orgânico em adubo utilizando EM (Effective Microorganisms), reduzir lixos, plantar e colher verduras sem o uso de agrotóxicos. O estudo será de um dia, podendo participar em qualquer um dos dias abaixo conforme a sua disponibilidade.

Local: Maruko Bunka Kaikan

Taxa: 100 ienes

Dias: 21 de março, 11 de abril, 09 de maio, 13 de junho, 11 de julho, 22 de agosto, 12 de setembro, 31 de outubro, no horário das 13h30 às 15h. Somente no dia 31 de outubro, das 10h às 13h.

Conteúdo: Aula sobre a produção de bokashi (matéria prima para adubo), produção de adubos utilizando o bokashi, preparo de terra para plantação, produção e utilização de defensivos naturais para combater insetos e doenças, processamento da água de lavagem do arroz em fermento líquido e sua forma de utilização e o preparo de terra para o próximo ano.

Não tem necessidade de inscrever-se antecipadamente.

Maiores informações: EM Ceres no Kai (Tanaka), telefone 42-0456



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

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

	Idade	Nascidos em	Data (março)	Local	Recepção
Exames	4 meses	06/out ~ 05/nov/2013	06 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Maio/2013	20 (quinta)		
	1 ano e 6 meses	Agosto/2012	04 (terça)		
	3 anos	16/jan ~ 10/maço/2011	14 (sexta)		
Aulas	Aniversário (1 ano)	Fevereiro e março/2013	11 (terça)		9h45 ~10h

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

	Idade	Nascidos em	Data (março)	Local	Recepção
Exames	10 meses	Abril e maio/2013	25 (terça)	Sanada	13h15 ~ 13h40
	1 ano e 6 meses	Julho e agosto/2012	07 (sexta)		
	3 anos	Janeiro ~ março/2011	11 (terça)		
Aulas	7meses	Agosto/2013	18 (terça)		9h50 ~ 10h

TAKESHI HOKEN CENTER**Tel: 85-2067**

	Idade	Nascidos em	Data (março)	Local	Horário
Exames	4 meses	06/out~ 05/nov/2013	06 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
	10 meses	Abril e maio/2013	13 (quinta)	Takeshi	13h ~ 13h10
	1 ano e 6 meses	Agosto e setembro/2012			13h10 ~ 13h20
	3 anos	Dez/2010 ~ março/2011			12h50 ~ 13h

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 Jikyuu-sha 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 mar	Kawanishi	Hoya	38-2811	Risaati Paaku	Shimonogo	37-1133			
	Yamaguiwa	Besho onsen	38-7388	Otani-cirurg	Tokida 3	27-2220			
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			
09 mar	Tsuiji	Tsuiji	29-8686	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Heart	Fumiiri	23-0386	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Okada	Chuo 6	24-2662	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
16 mar	Yanaguisawa	Chuo nishi 1	22-0109	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Ikeda	Uedahara	22-5041	Sato-oftalm	Kabatake	38-2011			
	Yoda	Tokiwaqui 5	28-1223	Nagashima-otor	Nakanojo	23-8734			
21 mar	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorino	Nakano	38-2221			
	Yoshida	Tokiiri	24-1222	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Kawanishi Seikyo	Nikota	31-1411	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Harada	Oya	36-0520						
23 mar	Iijima	Tsuiji	22-5011	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara	Ue da hara	26-3511
	Kosato-derm	Kosato	28-4111	Ueda Seikei-ortop	Tokida 2	75-7518			
	Uedahara Life	Uedahara	22-0873	Midorigaoka-otor	Chuo nishi 2	26-8737			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Izumi-oftalm	Tenjin Ario 2º	75-8641			
30 mar	Hashimoto	Maita	38-2033	Saito	Aokubo	35-0887	Tsu noda	Ue da	27-7760
	Murakami	Ote 1	22-3740	Asaji Seikei-ortop	Shimonogo	38-1313			
				Imai-oftalm	Shimonogo	38-1700			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			