

Troca do Hidrômetro

Conforme a lei de medição, os hidrômetros devem se trocados a cada 8 anos. Serão enviados os comunicados para residências que deverão trocar os hidrômetros este ano e posteriormente o funcionário da empresa de instalações de equipamentos de abastecimentos de água munido de certificado da empresa comparecerá para efetuar a troca do aparelho. Para efetuar a troca, o funcionário deverá entrar na sua propriedade. Solicitamos compreensão e colaboração.



Período de troca : Região de Ueda entre agosto de 2014 e fevereiro de 2015.

Região de Maruko e Sanada entre agosto e dezembro de 2014.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Service Ka, telefone 23-8243, Guesuidou Ka do Centro de Atendimento de Maruko e Takeshi, telefone 42-1025 e Sanada, telefone 72-4253.

☆. ☆.

Ajuda para pagamento do Plano de Aposentadoria – Kokumin Nenkin

Poderão solicitar o sistema de adiamento ou subsídio do pagamento do Plano de Aposentadoria caso estejam com dificuldades financeiras. Em ambos os casos, poderão ser contados como tempo de contribuição para efeito de aposentadoria.

- Sistema de Subsídio do Pagamento do Plano de Aposentadoria: Poderá receber o subsídio de 100%, 75 %, 50%, ou 25% do valor do pagamento do Plano conforme a renda.

- Sistema de Adiamento do Pagamento: Para jovens com menos de 30 anos de idade, com renda baixa (abaixo do valor estipulado) exceto estudantes ou Especial para estudantes com renda baixa (abaixo do valor estipulado).

Levar: Caderneta de aposentadoria (Nenkin Techo) ou recibo de pagamento da mensalidade que contém o número do registro, carimbo Inkan e em caso de desempregado, cópia do comprovante de recebimento do seguro desemprego ou comprovante de desempregado.

Carteirinha de estudante ou atestado de frequência escolar para solicitação do sistema especial para estudantes.

Local de solicitação: Prefeitura de Ueda ou nos Centros de Atendimentos.

Período de ajuda: A partir de julho do ano da solicitação até junho do próximo ano. A partir de abril a março do próximo ano no caso de especial para estudantes. Poderá retroagir até 2 anos e 1 mês da data da solicitação.

Poderá efetuar o pagamento do plano de aposentadoria até 10 anos retroativos.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka, tel. 23-5118 ou Komoro Nenkin Jimusho, tel 0267-22-1080.

☆. ☆.

I Concurso de Literatura Infanto-Juvenil

Jovens brasileiros com idade entre 13 e 18 anos completos e com consentimento dos seus responsáveis, poderão participar do concurso realizado pelo Consulado-Geral do Brasil em Tóquio. Os autores das duas melhores crônicas receberão prêmio de viagem em navio cruzeiro por Japão, Taiwan e Coréia do Sul. Durante a viagem, os vencedores do concurso participarão de atividades educativas e culturais, com foco em temas de intercâmbio cultural, meio-ambiente e harmonia entre os povos.

Os participantes deverão desenvolver crônica sobre o tema 「Ser jovem brasileiro na Ásia」 e submeter os trabalhos no período de 18 de julho a 01 de setembro.

O objetivo do tema é estimular a criatividade dos participantes, levando-os a uma reflexão sobre suas vidas no Japão e na Ásia.

Divulgação do resultado do concurso no dia 30 de setembro.

Maiores informações no site do Consulado-Geral do Brasil em Tóquio

<http://www.consbrasil.org/pdf/ConLitRegula.pdf>

Tarefa das férias de verão

AMU- Ueda Shi Tabunka Kyousei Suishin Kyokai informa que os voluntários prestarão assistência nas tarefas escolares das férias de verão nas classes de voluntários de língua japonesa.

Classes de língua japonesa



Nome da Classe	Data/horário	Local	Observação
Fureai Nihongo Kyoushitsu	Domingo (10h ~ 12h)	Fureai Fukushi Center	•Home page da classe http://hureaij.sa-suke.com/
Josho Nihongo Kouza	1º.2º.3º.domingos do mês (13h30~15h30)	Ueda Souzoukan	
Nihongo Kurabu Sakura	Quarta feira (19h30~21h)	Ueda Souzoukan	
Minori no Kai	Sábado (13h15~15h)	Shimin Plaza Yu	
Yu Ai Maruko Nihongo Kyoushitsu	Sábado (10h~12h)	Maruko Volunteer Center	
Himawari Nihongo Kyoushitsu	Sábado (10h~12h)	Chuo Kouminkan	
Minna no Nihongo Hiroba Tarouyama	2º.3º.4º. sábados do mês (13h~15h)	Uenogaoka Kouminkan	

☆. ☆.



Passe de ônibus gratuito para crianças nas férias de verão

Para que as crianças se familiarizem e aprendam as funções e a importância do transporte coletivo e sejam incentivadas a utilizarem o mesmo futuramente .

Os passes “Kids pass” serão distribuídos aos alunos das escolas primárias (shougakko).

Além de permitir andar de ônibus nas nove regiões de Ueda, poderão receber presentes e ingressos gratuitos nos estabelecimentos apresentando o passe “Kids Pass” no período abaixo.

Exemplos:

- ① Ao fazer o trajeto para Aqua Plaza Ueda de ônibus no Orange bus, poderá ganhar ficha de desconto de 200 ienes para 3 ingressos (preço do ingresso normal é 750 ienes para adultos, 500 ienes para alunos do nível fundamental e gratuito para antes da idade escolar).
- ② Trajeto de ônibus Kendou Kawanishi sen até a estação Ueda Miti to Kawa no Eki (Shimonojo), poderá ganhar um sorvete na loja da estação.



Período: 24 de julho ~ 20 de agosto

Público alvo: Alunos até o nível primário (Shougakko).

- ※ Crianças menores deverão estar acompanhadas por um adulto responsável.
- ※ Crianças menores de idade escolar que desejam receber o passe, entrar em contato com a Prefeitura de Ueda setor Chiiki Koutsu Seisaku Ka no 4º.andar ou nos Centros de Atendimento de Maruko, Sanada e Takeshi.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Chiiki Koutsu Seisaku Ka tel. 23-5011, Centros de Atendimento de Maruko tel. 42-1032, Sanada tel. 72-4331 e Takeshi tel. 85-2793





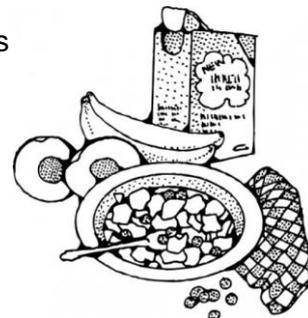
Educação Alimentar

Na fase de 20 a 39 anos de idade, os costumes alimentares tendem a mudar devido à vida agitada no serviço e a criação de filhos.

Conforme pesquisa da cidade de Ueda, foi constatada que a grande maioria dos jovens não tomam o café da manhã e comem poucas verduras e legumes nas refeições. Não comer de manhã e a falta de ingestão de verduras e legumes favorecem a obesidade e síndrome metabólica que são as causas de doenças relacionadas aos costumes do cotidiano como a pressão alta, diabetes e dislipidemias (anomalia dos lipídios).

Podem achar que ainda são muito jovens, porém cujas doenças são as consequências da continuidade dos hábitos do cotidiano desde jovens.

Vamos começar desde já mudando os hábitos alimentares, comendo a refeição da manhã todos os dias e incluindo verduras e legumes em todas as refeições.



• ♪ • ☆ • ♪ • ☆ • ♪ ♪ • ☆☆ • ♪ ♪ • ☆ • ♪ • ☆ • ♪ • ☆ • ♪ • ☆ • ♪ • ☆

SAÚDE

VACINAS OBRIGATÓRIAS

Local: Clínicas e hospitais credenciados

BCG

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

Tetavalente (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 3 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 1 ano 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 um ano 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.



※Vacinas Tríplice e Pólio para crianças que não puderam tomar a vacina tetavalente.

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.

MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

	Idade	Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Março/2014	01 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Outubro/2013	29 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Janeiro/2013	05 (terça)		
	2 anos-odontológico	Julho e agosto/2012	19 (terça)		
Aula	7 meses	Janeiro e fevereiro/2014	26 (terça)		9h45 ~ 10h

UEDA CHIIKI HOKEN CENTER Tel: 23-8244

Idade		Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção
EXAMES	4 meses	16 ~ 31/março/2014	05 (terça)	Ueda	12h30~ 13h45
		01 ~ 15 /abril/2014	21 (quinta)		
		Março/2014 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida	08 (sexta)	Kawanishi	
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/janeiro/2013	06 (quarta)	Ueda	
		01 ~ 15/fevereiro/2013	28 (quinta)		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/maio/2012	07 (quinta)	Ueda	
		16 ~ 31/maio/2012	19 (terça)	Shioda	
		Maio e junho/2012 Região:Shioda e Kawanishi	29 (sexta)		
	3 anos	01 ~ 15/julho/2011	01 (sexta)	Ueda	12h30~ 13h45
16 ~ 31/julho/2011		26 (terça)	Shioda		
Junho e julho/2011 Região: Shioda e Kawanishi		22 (sexta)			
AULAS	7 meses	16 ~ 31/dezembro/2013	05 (terça)	Ueda	9h30~ 9h45
		01 ~ 15/janeiro/2014	20 (quarta)		
		Janeiro/2014 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	27 (quarta)	Kawanishi	
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/agosto/2013	06 (quarta)	Ueda	
		11 ~ 20/agosto/2013	19 (terça)		
		21 ~ 31/agosto/2013	28 (quinta)		
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de agosto de 2014					
10 meses	16/setembro ~ 15/outubro/2013	Necessário marcar com antecedência			

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

Idade		Nascidos em	Data (agosto)	Local	Recepção
Exames	04 meses	Março e abril/2014	07 (quinta)	Sanada	13h ~ 13h15
	1 ano e 6 meses	Janeiro e fevereiro/2013	19 (terça)		13h15 ~ 13h40
	2 anos-odontológico	Maio ~ julho/2012	28 (quinta)		9h ~ 9h15
Aulas	7meses	Janeiro/2014	21 (quinta)		9h50 ~ 10h

TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

Idade		Nascidos em	Data (agosto)	Local	Horário
Exames	04 meses	Março/2014	01 (sexta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
Aulas	7 meses	Dez/2013 ~ fev/2014	25 (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 diarreias 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
03 ago	Ikeda	Uedahara	22-5041	Hanazono	Cho nishi 1	22-2325			
	Yoda	Tokiwaqui 5	28-1223	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Okada	Chuo 6	24-2662	Sato-oftalmo	Kabatake	38-2011			
				Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
10 ago	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrin	Nakano	38-2221			
	Yoshida	Tokiiri	24-1222	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Kawanishi Seikyo	Nikota	31-1411	Imai-oftalmo	Shimonogo	38-1700			
	Harada	Oya	36-0520						
14 ago	Yanaguisawa	Chuo nishi 1	22-0109	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Ijima	Tsuiji	22-5011	Kangawa	Aokubo	34-5151			
	Kosato-derm	Kosato	28-4111	Sumiyoshi-otor	Sumiyoshi	22-3387			
	Uedahara Life	Uedahara	22-0873						
15 ago	Hashimoto	Maita	38-2033	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ue da hara cl	Ueda hara	26-3511
	Murakami	Ote 1	22-3740	Ueda seikei - ortopedista	Tokida 2	75-7518			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Kouda-otorrino	Koaso	38-3065			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065	Izumi-oftalmo	Ario 2º.and	75-8641			
16 ago	Ashizawa	Yoshida	35-3330	Saito	Aokubo	35-0887	Tsu no da	Ueda	27-7760
	Hori	Nakanojo	23-5566	Asaji seikei-ort	Shimonogo	38-1313			
				Ijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
				Kawanishi-dermatologista	Hoya	38-2811			
17 ago	Sato-gastro	Chuo 1	22-2342	Matsutaka-ofta	Tokida 2	22-0809			
	Yamada	Shimonogo	26-8181	Akiwa-dermat	Akiwa	28-5177			
				Kouda	Chuo 1	22-0859			
				Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			
24 ago	Gono	Kojima	38-0101	Kobayashi	Yokida 3	22-6885	Shi san fujin	Mido riga oka	22-1573
	I Clínica	Kosato	21-3737	Kouda-oftalmo	Tokida 2	27-6111			
				Ida Seikei - ortopedista	Uedahara	28-1211			
				Nagashima - otorrino	Nakanojo	23-8734			
31 ago	Wakata	Shinmachi	38-2540	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Miyasaka	Tokida 2	22-0759	Aoyagui-oftalm	Sumiyoshi	28-6688			
				Midorigaoka - otorrino	Chuo nishi 2	26-8737			