

CALENDÁRIO DE RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS AOS SÁBADOS (10h ~ 12h)

06/set	a) Tsuruya (Yamaguchi)	b) Matsuya (Filial Kawanishi)	c) Seiyu (Sanada)
13/set	a) Seiyu (Filial Akiwa)	b) Tsuruya (Filial Uedahara)	c) Tsuruya (Filial Maruko)
20/set	a) Yaofuku (Filial Kosato)	b) A Coop (Filial Shioda)	
27/set	a) Seiyu (Filial Ueda Higashi-próx. ao Aeon)	b) Shiodano Shopping (Big)	c) Takeshi Jichi Center



。◆◆◆。

★ Curso de Prevenção de Desastres para cidadãos de nacionalidade estrangeira (Com simulação)

Desastres naturais como o terremoto, tufão, chuva torrencial e outros são frequentes no Japão e com riscos de ocorrer em grande escala a qualquer momento e lugar. Para que na ocasião (momento fatal) possa agir conscientemente afim de se proteger 「cada um deve se responsabilizar em proteger a sua vida」 e resguardar a região 「A nossa região nós devemos proteger」, é importante conferir diariamente o caminho até o local de abrigo e conscientizar-se sobre a função do voluntário na Organização de Prevenção de Desastres através de treinamentos.

Programação: Informações básicas sobre calamidades, experiência do cotidiano no local de abrigo (simulação) e degustação dos alimentos de emergência.
Haverá distribuição de presentes de participação (produtos de primeiras necessidades).

Data: 06 de setembro (sábado) das 13h30 às 15h30.

Local: Shimin Plaza Yu.

Participantes: 20 pessoas por ordem de inscrição.

Taxa: Gratuita.

Inscrição: Até 03 de setembro por telefone ou no balcão de atendimento da AMU- Ueda Shi Tabunka Kyousei Suishin Kyokai, telefone 0268-25-2631.



Lista de objetos para Kit de Emergência

- Água potável, (3 litros por dia),
- Alimentos (Enlatados, biscoitos, cup ramen, barras de chocolate, ※alfa mai etc),
- Caderneta da conta bancária, carimbo Inkan, dinheiro, passaporte, etc.,
- Materiais para primeiros socorros,
- Luva de tecido grosso (Gunte),
- Lanterna,
- Casaco, pulôver, jaquetas, etc.,
- Roupa íntima, camiseta,
- Cobertor,
- Rádio portátil, pilhas de reserva,
- Fósforo, velas,
- Aquecedor individual descartável (Kairo),
- Lenço de papel úmido (wet tissue),
- Material para escrever,

Para famílias com bebês, acrescentar:

- Leite,
- Fraldas descartáveis,
- Mamadeira,



※ Alfa mai é arroz desidratado que se prepara acrescentando água quente ou fria

Adestramento de cães



Para cães até 01 ano de idade, cadastrados e que estão com as vacinas anti-rábica e de doenças contagiosas em dia. A princípio, possível inscrever as pessoas que poderão participar de todas as 6 aulas.

Taxa: 5.000 ienes/6 aulas

Levar: Dinheiro para pagamento da taxa, registro e os comprovantes de vacinas(Chuusha zumi hyou e Wakutin sesshu shoumei).

Inscrição: Até 05 de setembro (sexta) no Nagano Ken Doubutsu Aigokai Josho Shibu



Aula	Data	Horário	Local
Teórica	06 de setembro(sábado)	Recepção:13horas 13h30~15h30	Sala de reuniões do 2º.andar prédio sul do escritório regional da província (Ueda Godo Chosha)
Prática	13, 20 e 27 de setembro (sábado)	Recepção: 13h 13h30~15h	Estacionamento do prédio do escritório regional da Província (Ueda Godo Chosha)
	04 e 11 de outubro (sábado)		

Maiores informações: Nagano Ken Doubutsu AigoKai Josho Shibu
(Fica dentro do Ueda Hoken Fukushi Jimusho) telefone 25-7153

☆. ☆.

Exercícios para prevenção de debilidade física

Apresentação de exercícios que utilizam e fortalecem os músculos necessários para andar, levantar e sentar.

Taxa: Gratuita e sem necessidade de reserva antecipada.

Data/local: 04 de setembro (quinta) no Koureisha Fukushi Center,
16 de setembro (terça) em Maruko Fureai Station,
19 de setembro (sexta) em Takeshi Kouminkan,
29 de setembro (segunda) no Sanada Roujin Fukushi Center

Horário: 11h às 12horas.

Levar: Bebida.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Koureisha Kaigo Ka, telefone 23-5140.

☆. ☆.

Educação Alimentar

O que deverá comer e a quantidade necessária para o desenvolvimento físico da criança e manter a saúde do adulto? Apresentaremos o valor nutricional em quatro tipos de alimentos.

Este mês falaremos do leite. O leite é rico em nutrientes, contendo elementos que formam os músculos e ossos como a proteína, cálcio, caloria e vitaminas necessárias para auxiliar nas atividades da proteína.

A quantidade necessária para crianças em desenvolvimento de 01 a 18 anos de idade é de 400 cc por dia e para adultos 200 cc, a metade da quantidade necessária para crianças. Quando o adulto que não está mais em fase de crescimento ingerir mais que a quantidade necessária, poderá ficar com índice elevado de colesterol e triglicérides.



☆. ☆.

Livros em português para leitura

Informamos que o escritório da AMU- Associação Multicultural de Ueda (Fureai Fukushi Center no andar térreo) dispõe de muitos livros sequenciais (ficção, romance, suspense, etc) para emprestar a quem gosta de leituras. Poderão levá-los para casa afim de desfrutar uma boa leitura descontraidamente e devolvê-los posteriormente.



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 (setembro)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 30/abril/2014	02 (terça)	Ueda	12h30~ 13h45	
		01 ~ 15 /maio/2014	18 (quinta)			
		Abril/2014 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida	12 (sexta)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 29/fevereiro/2013	10 (quarta)	Ueda		
		01 ~ 15/março/2013	25 (quinta)			
		16/jan ~ 15/mar/2013 Região:Kawanishi, Shioda	19 (sexta)	Shioda		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/junho/2012	05 (sexta)	Ueda		12h30~ 13h15
		16 ~ 30/junho/2012	26 (sexta)			
	3 anos	01 ~ 15/agosto/2011	04 (quinta)	Ueda		12h30~ 13h45
		16 ~ 31/agosto/2011	17 (quarta)			
AULAS	7 meses	16 ~ 31/janeiro/2014	02 (terça)	Ueda	9h30~ 9h45	
		01 ~ 15/fevereiro/2014	18 (quinta)			
		Fevereiro/2014 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	24 (quarta)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/setembro/2013	03 (quarta)	Ueda		
		11 ~ 20/setembro/2013	16 (terça)			
		21 ~ 30/setembro/2013	30 (terça)			
		Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de setembro de 2014				
10 meses	16/outubro ~ 15/novembro/2013	Necessário marcar com antecedência				

MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Abril/2014	04 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Novembro/2013	26 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Fevereiro/2013	09 (terça)		
	3 anos	16/jul ~ 31/ago/2011	19 (sexta)		
Aula	Aniversário (1 ano)	Agosto e setembro/2013	30 (terça)		9h45 ~ 10h

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Recepção
Exames	10 meses	Outubro e novembro/2013	09 (terça)	Sanada	13h15 ~ 13h40
	3 anos	Julho ~ setembro/2011	12 (sexta)		
Aulas	7meses	Fevereiro/2014	17 (quarta)		9h50 ~ 10h

TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data (setembro)	Local	Horário
Exames	04 meses	Abril/2014	04 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
	10 meses	Outubro e novembro/2013	11 (quinta)	Takeshi	13h ~ 13h10
	1 ano e 6 meses	Fevereiro e março/2013			13h10 ~ 13h20
	2 anos odontol.	Julho ~ outubro/2012			

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 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. Telefone ou fax: 0120-890-421



Ano 2014	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
07 set	Komatsu	Ueda	27-2200	Risaati Paaku	Shimonogo	37-1133			
	Ueda Seikyo	Kamishiojiri	23-0199	Shimogata seikei-ortop	Yoshida	35-5252			
	Jounan	Gosho	22-3481	Otani-oftalmol	Tokida 3	27-2220			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
14 set	Handa	Nakanojo	28-0888	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Koizumi	Koizumi	81-0088	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Nisshindo	Chuo 3	22-0558	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
	Chikumaso – Psiquiatria	Chuo higashi	22-6611						
	Okada	Chuo 6	24-2662						
15 set	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Suguiyama	Chuo kita	26-8200	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Suwagata	Suwagata	25-5556						
	Miyashita	Chuo nishi 1	22-4328						
21 set	Yanaguisawa	Chuo nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Yamaguiwa	Beshoosen	38-7388	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Sumiyoshi-otor	Sumiyoshi	22-3387			
				Sato-oftalmol	Kabatake	38-2011			
23 set	Tsuiji	Tsuiji	29-8686	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ue da hara cl	Ueda hara	26-3511
	Heart	Fumiiri	23-0386	Ueda seikei - ortop	Tokida 2	75-7518			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Izumi-oftalmol	Ario 2º.and	75-8641			
				Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
28 set	Ikeda	Uedahara	22-5041	Saito	Aokubo	35-0887	Tsu no da	Ueda	27-7760
	Yoda	Tokiwaqui 5	28-1223	Asaji seikei - ortop	Shimonogo	38-1313			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065	Imai-oftalmol	Shimonogo	38-1700			
				Kouda-otorrino	Koaso	38-3065			