





## Novembro - Enfatizar a assistência para educação dos jovens e crianças

Todos desejamos que as crianças e jovens, os responsáveis das gerações futuras, se desenvolvam saudavelmente e se tornem independentes e ativos dentro da sociedade.

É importante que a família, a escola e a comunidade da região se unam para pensar na educação das crianças e jovens e cada qual cumpra a sua função.

Vamos começar com a 「Campanha de Cumprimentos」.

Durante o mês, os membros do Shounen HODOO (orientadores dos jovens),

juntamente com os moradores da região, farão atividades para vistoriar o ambiente social.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shougai Gakushu Ka, telefone 23-6370



☆。

## Redução e Reciclagem de Lixos

Com a colaboração de todos os cidadãos e empresas da cidade de Ueda houve redução de 391 toneladas de lixos no período de abril a setembro do corrente ano em comparação ao mesmo período do ano passado. Solicitamos a continuidade na colaboração.

**Separação mais rigorosa dos Diversos Papéis(Zatsugami )** utilizando a sacola de papel. Favor separar somente os papéis recicláveis. Quando outros materiais são misturados geram problemas no processo de reciclagem.

- ◆ Jornais e panfletos, papelão, caixas de papel com interior branco (ex. caixa de leite), revistas, copos de papel (quando impermeabilizado, classifica-se como queimável), saco de arroz (impermeabilizado), recibos (papel térmico classifica-se como queimável), fitas adesivas em papéis de embrulho, plástico da caixa de lenço de papel (tissue) **não devem ser misturados com Diversos Papéis (Zatsugami)**.

- ◆ Fechar a sacola de papel amarrando com o barbante, em cruz.

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

☆。

## Aula de Esqui para alunos do ensino fundamental (Shougakko)

Aula de esqui com o objetivo de aprender as técnicas de esqui e fazer novas amizades.

- ◆ Alunos de 5ª. e 6ª. séries da escola primária (Shougakko) da cidade de Ueda que conseguem fazer atividades em grupo sem a presença de familiares. Níveis principiantes e intermediário

**Data:** 04(domingo) e 05(segunda) de janeiro de 2015 (dois dias com pernoite)

**Vagas:** Até 90 alunos por ordem de inscrição

**Taxa:** 9.000 ienes (inclusos despesas de aula, hotel, teleférico, seguro, etc.)

※O aluguel do esqui será cobrado em separado no dia.

**Inscrição:** De 17 de novembro (segunda) a 01 de dezembro (segunda)

- ◆ Aula de um dia para alunos de 4ª. a 6ª. série da escola primária (Shougakko)

**Data:** 18 de janeiro de 2015 (domingo)

**Vagas:** Até 60 alunos por ordem de inscrição.

**Taxa:** 2.000 ienes Pagamento na inscrição (inclusos despesa de aula, seguro e almoço, etc.)

※O aluguel do esqui será cobrado em separado no dia.

**Inscrição:** De 17 de novembro (segunda) a 12 de dezembro (sexta).

- ◆ **Itens em comum:**

**Local:** Estação de Esqui Sugadaira Kouguen Ski Jo

**Instrutor:** Reconhecido pela Liga Internacional de Esqui (Ueda Esqui Club)

**Forma de inscrição:** Preencher o formulário de inscrição e levar juntamente com a taxa ao setor Sports Suishin Ka ou Maruko Sougo Taiku kan, Sanada, Takeshi Chiiki Kyouiku Jimusho

Não poderá fazer inscrições sobrepostas.

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



☆。

## Consulta Jurídica gratuita para Estrangeiros (vários idiomas)

**Dia:** 12 de novembro de 2014 (quarta) das 13h às 17h. Reserva antecipada e informações pelo telefone 026-232-2104- Associação dos Advogados da Província de Nagano.

**Local:** 3º.andar da Associação dos Advogados de Nagano (Nagano Shi Tsumashina 432)

Quaisquer consultas jurídicas, tais como: Visto, trabalhistas, médicas, seguridade social, casamento e divórcio, questões familiares, etc.



## Educação Alimentar- Carne, Peixe, Soja

Carne, peixe e soja contém grande quantidade de Proteínas que são nutrientes essenciais ao crescimento e manutenção do corpo e Lipídios que são a fonte de energia. São considerados essencialmente necessários para o desenvolvimento de jovens entre 13 e 18 anos de idade. A quantidade diária necessária de carnes e peixes para adultos é de 50 g e para jovens de 60 g a 70 g e a quantidade de soja necessária é de 110 g para adultos e 165 g para jovens do sexo masculino e 110 g a 120 g para jovens do sexo feminino.

Apesar de terminada a fase de crescimento e desenvolvimento, as pessoas entre 20 e 39 anos de idade tendem a comer muita carne. É importante alimentar-se sabendo a quantidade necessária para sua faixa etária.

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

☆。 ☆

## Exame Odontológico ( Doença Periodontal )

Avisos (Hagaki) sobre a realização do exame odontológico com dentista e explicação sobre a correta escovação dos dentes para cidadãos que fazem aniversário de 30, 40, 50, 60 e 70 anos de idade até 31 de março de 2015 foram enviados através do correio no final do mês de outubro.

**Período de exame:** Até 28 de fevereiro de 2015

**Taxa:** 500 ienes

**Levar:** Hagaki e Cartão do seguro de Saúde (Hokensho)

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka, telefone 28-7124

☆。 ☆☆。 ☆

## Exame Preventivo de Câncer

O Câncer é a principal causa de mortalidade entre os japoneses. Analisando a situação na cidade de Ueda, anualmente, em cada quatro óbitos, um é consequência do câncer.

Somente 5% do câncer é hereditário e a maioria é consequência dos hábitos do cotidiano como o fumo, alimentação inadequada, vida sedentária e outros.

O Câncer era considerado fatal, porém com o avanço da medicina atualmente, em torno de 50% das pessoas se restabelecem. O importante é fazer os exames periodicamente afim de detectar a doença ainda na fase inicial, antes dos sintomas se manifestarem.

Os Exames de Câncer são realizados para que as pessoas sem sintomas possam diagnosticar a possibilidade de ocorrência do Câncer e as pessoas com suspeitas de estarem com a doença receberem orientações sobre o exame minucioso afim de iniciar o tratamento o mais breve possível.

Conforme pesquisa Nacional, as principais causas de morte em 2013 no Japão foram:

28,8% de Câncer, 15,5% de Doenças cardíacas e 9,7% de Pneumonia.

O Câncer foi uma das principais causas de mortalidade na cidade de Ueda em 2011 atingindo 26,2% do total com as seguintes classificações: Pulmão com 17,2%, Estômago com 14,4%, Intestino Grosso com 13,9%, Pâncreas com 8,9%, Mama com 2,4%, Útero com 1,7% e demais 41,5%.

Exames que poderão fazer pela Prefeitura até 31 de março de 2015 : Intestino Grosso, Útero e Próstata. Exames de Pulmão e Mamografia, dependendo da disponibilidade e mediante prévia reserva.

O formulário de solicitação de todos os exames abaixo relacionados para o próximo ano serão enviados em fevereiro de 2015.

### Exames de Prevenção de Câncer pela Prefeitura de Ueda

Exames	Idade	Taxa
Estômago	Mais de 40 anos	¥ 800
Intestino Grosso	Mais de 40 anos	¥ 500
Pulmão (CT)	50, 55, 60, 65, 70 e 75 anos	¥ 3.000
Pulmão (Raio X)	Optar Acima de 40 anos	Raio X : ¥ 200 , Raio X e exame de catarro: ¥ 700
Útero	Mulheres com mais de 20 anos com idade <u>par</u>	Grupo: Colo uterino: ¥ 700 Individual: Colo Uterino: ¥ 1.200 Colo e Corpo uterino: ¥ 2.300
Mama (clínico e ultrassom)	Mulheres com 30 ~ 39 anos	Exame clínico e Ultrassom : ¥ 700
Mamografia	Mulheres com mais de 40 anos com idade <u>par</u>	¥ 1.300
Próstata	Homens com mais de 50 anos	¥ 1.800



**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 (novembro)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 30/junho/2014	11 (terça)	Ueda	12h30~ 13h45	
		01 ~ 15 /julho/2014	20 (quinta)			
		Junho/2014 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida	07 (sexta)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 30/abril/2013	12 (quarta)	Ueda		
		01 ~ 15/maio/2013	27 (quinta)			
		16/março ~ 15/maio/2013 Região: Shioda e Kawanishi	21 (sexta)	Shioda		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/agosto/2012	13 (quinta)	Ueda		12h30~ 13h15
		16 ~ 31/agosto/2012	28 (sexta)			
	3 anos	01 ~ 15/outubro/2011	06 (quinta)			12h30~ 13h45
		16 ~ 31/outubro/2011	18 (terça)			
AULAS	7 meses	16 ~ 31/março/2014	05 (quarta)		Kawanishi	09h30~ 09h45
		01 ~ 15/abril/2014	20 (quinta)			
		Abril/2014 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	26 (quarta)			
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/novembro/2013	12 (quarta)	Ueda		
11 ~ 20/novembro/2013		19 (quarta)				
21 ~ 30/novembro/2013		25 (terça)				
<b>Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de novembro de 2014</b>						
10 meses	16/dezembro/2013 ~ 15/janeiro/2014		Necessário marcar com antecedência			

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

	Idade	Nascidos em	Data (novembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Junho/2014	06 (quinta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Janeiro/2014	28 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Abril/2013	11 (terça)		
	3 anos	01/set ~15/out/2011	14 (sexta)		
Aula	Aniversário -1 ano	Outubro e novembro/2013	25 (terça)		09h45 ~ 10h

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

	Idade	Nascidos em	Data (novembro)	Local	Recepção
Exames	10 meses	Dez/2013 e jan/2014	11 (terça)	Sanada	13h15 ~ 13h40
	2 anos-odonto	Agosto ~ outubro/2012	27 (quinta)		09h ~ 09h15
Aulas	7meses	Abril/2014	19 (quarta)		09h50 ~ 10h

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

	Idade	Nascidos em	Data (novembro)	Local	Horário
Exames	4 meses	Junho/2014	06 (quinta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
	10 meses	Dez/2013 ~ jan/2014	27 (quinta)	Takeshi	13h ~ 13h10
	1 ano e 6 meses	Abril e maio/2013			13h10 ~ 13h20
	3 anos	Agosto ~ novembro/2011			12h50 ~ 13h
Aulas	7 meses	Março ~ maio/2014	26 (quarta)		

## 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 (Hokencho), 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 2014	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
02 nov	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda otorrin	Nakano	38-2221			
	Gono	Kojima	38-0101	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	I Clínica	Kosato	21-3737						
03 nov	Yanaguizawa	Chuo nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Wakata	Shinmachi	38-2540	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Miyasaka	Tokida 2	22-0759	Sumiyoshi-otor	Sumiyoshi	22-3387			
				Imai-oftalmo	Shimonogo	38-1700			
09 nov	Komatsu	Ueda	27-2200	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara Clínica	Ueda hara	26-3511
	Ueda Seikyo	Kamishiojiri	23-0199	Ueda Seikei-ortopedista	Tokida 2	75-7518			
	Jounan	Gosho	22-3481	Kouda otorrino	Koaso	38-3065			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Izumi oftalmo	Ario 2º.and	75-8641			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065						
16 nov	Handa	Nakanojo	28-0888	Saito	Aokubo	35-0887	Tsunoda	Ueda	27-7760
	Koizumi	Koizumi	81-0088	Asaji Seikei-ort	Shimonogo	38-1313			
	Nisshindo	Chuo 3	22-0558	Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
	Chikumaso	Chuo Higashi	22-6611						
	Psiquiatra								
23 nov	Suguiyama	Chuo kita	26-8200	Matsutaka oftal	Tokida 2	22-0809			
	Suwagata	Suwagata	25-5556	Kangawa	Aokubo	34-5151			
	Miyashita	Chuo nishi 1	22-4328	Akiwa dermatol	Akiwa	28-5177			
				Kanai otorrino	Kokubu	22-9716			
24 nov	Yamaguiwa	Beshoosen	38-7388	Kobayashi	Tokida 3	22-6885	Shi San Fuji	Midorigaoka	22-1573
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Kouda oftalmo	Tokida 2	27-6111			
				lida Seikei - ortopedista	Uedahara	28-1211			
				Nagashima otorrino	Nakanojo	23-8734			
30 nov	Tsuiji	Tsuiji	29-8686	Tanaka clínica	Tokiri	23-5757			
	Heart	Fumiiri	23-0386	Aoyagui-oftalm	Sumiyoshi	28-6688			
				Hibi	Uedahara	21-0721			