

Novo endereço da Secretaria de Ensino – Kyouiku linkai

A partir de 05 de janeiro de 2015 a Secretaria de Ensino de Ueda passará a atender no 5º. andar do Edifício Páleo (em frente à Estação de Ueda). Endereço: Ueda Shi, Tenjin, 1-8-1.

Caso compareça de carro, utilizar o estacionamento do prédio ao lado apresentando a ficha (pegar ao entrar no estacionamento) no balcão de atendimento da secretaria de ensino.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda, Kyouiku Somu Ka, telefone 23-5100.



Inscrição no Clube Infantil Após as Aulas -Houkago Jido Kurabu para 2015

Para dar assistência à “Criação dos filhos e trabalho dos responsáveis” e ao “ Desenvolvimento saudável das crianças” a Prefeitura de Ueda possui instalações de Clube Infantil Após as Aulas-Houkago Jidou Kurabu (Jido Kurabu e Gakudo Hoikujo) em todas as regiões das escolas primária (Shougakko) para que as crianças, cujas famílias com adultos ausentes durante o dia por motivos de trabalho, poderão passar em segurança após as aulas e nos feriados escolares.

No Houkago Jido Kurabu as crianças de diversas idades convivem harmoniosamente com alegria brincando, fazendo leituras e tarefas escolares sob as orientações do funcionário efetivo.

Inscrição: 01 (segunda) ~ 13 (sábado) de dezembro (exceto domingo), das 13h às 19h nos dias úteis e 8h às 19h aos sábados. O Formulário de inscrição será distribuído a partir de 25 de novembro no Jido Kurabu e Gakudo Hoikujo. Preencher os dados necessários e entregar no Clube infantil de sua preferência.

※ Anexar Atestado de Trabalho se estiver trabalhando (Cartão de Cadastro em caso de Jido Kurabu).

※ Prioridade aos alunos de 1ª. a 3ª. séries. Dependendo do número de inscrições a solicitação poderá não ser atendida. Solicitamos sua compreensão.

※ Haverá divisão de grupos por salas no Toubu e Kawabe Jido Kurabu, Gakudo Hoiku Jo Tampopo e Totto no ie.

Mensalidade:

Jido Kurabu 3.000 ienes/mês ou 300 ienes/dia caso frequente menos de 10 dias por mês.

Gakudo Hoikusho 6.000 ienes/mês. Haverá redução para irmãos e famílias de mãe ou pai solteiro.

Poderá haver despesa à parte referente ao lanche e associação dos pais.

Escola	Nome	Telefone	Escola	Nome	Telefone
Seimei	Seimei Jido Kurabu	21-9320	Shioda Nishi	Shioda Nishi Jido Kurabu	38-0907
Higashi	Toubu Jido Kurabu	23-8567	Urasato	Urasato Jido Kurabu	31-0331
Nishi	Seibu Jido Kurabu	22-0460	Kawanishi	Kawanishi Jido Kurabu	25-2456
Kita	Gakudo Hoikujo Taro no ie	24-6265	Minami	Gakudo Hoikujo Totto no ie	23-8686
Shiroshita	Gakudo Hoikujo Tampopo	25-9010	Maruko Chuo	Maruko Chuo Jido Kurabu	42-7014
Shiojiri	Shiojiri Jido Kurabu	22-2057	Nishiuchi	Nishiuchi Jido Kurabu	44-2066
Kawabe	Kawabe Jido Kurabu	21-5567	Maruko Kita	Maruko Kita Jido Kurabu	43-0205
	Gakudo Hoikujo Batta no ie	25-0869	Shiokawa	Shiokawa Jido Kurabu	35-1015
Kangawa	Kangawa Jido Kurabu	22-5339	Sugadaira	Sugadaira Jido Kurabu	74-2029
Kamishina	Gakudo Hoikujo Donguri	26-6809	Osa	Osa Jido Kurabu	72-0218
Houden	Houden Jido Kurabu	22-6812	Soehi	Soehi Jido Kurabu	73-2173
Higashi Shioda	Higashi Shioda Jido Kurabu	38-7054	Motohara	Motohara Jido Kurabu	72-0323
Naka Shioda	Naka Shioda Jido Kurabu	38-6805	Takeshi	Gakudo Hoikujo Peter Pan	85-2826

Maiores informações: Prefeitura de Ueda Kyouiku linkai Gakko Kyouiku Ka, telefone 23-5101.

☆. ☆.

Esqui Festa

Instruções de esqui adequadas ao nível (básico ao avançado) para alunos maiores que 1ª.série primária.

Data: 11 de janeiro de 2015 (Recepção das 8h30 às 9h)

Local: Sugadaira Kouguen Ura Tarou em frente ao restaurante Yamabiko

Taxa: 4.000 ienes para alunos do nível primário (Shougakko) e 4.500 ienes para alunos maiores que o nível ginásial (Chuugakko) (teleférico e seguro inclusos).

Inscrições: Até 04 de janeiro (domingo) por telefone abaixo.

Ueda Ski Club Jimukyoku, telefone 26-0401



Aula de Esqui – Club USC

Realização da aula de esqui na Estação de Esqui Sugadaira Kouguen no dia que o teleférico para crianças do nível primário será gratuito.

Data: 18 de janeiro de 2015 (domingo) das 8h às 16h10

Local: Sugadaira Kouguen Esqui Jo (Reunir-se no Kobayashi Jidousha em Kosato 741) e o almoço será no Sugadaira Sun Hotel.

Público alvo: Alunos de 4ª. a 6ª. séries do nível primário (Shougakko).

Os responsáveis podem acompanhá-los mediante pagamento da taxa abaixo.

Participantes: Até 40 alunos por ordem de inscrição.

Taxa: 4.000 ienes para alunos do nível primário e 5.000 ienes para adultos acompanhantes. Incluas despesas com ônibus, almoço, seguro e aula para crianças e teleférico para adultos. Desconto de 500 ienes para associados do Clube. Caso necessário, o aluguel de esquis com botas custará 1.500 ienes.

Levar: Materiais de esqui caso possuam e cópia do cartão do Seguro de Saúde (Hoken sho).

Inscrição: de 08 a 25 de dezembro por telefone ou FAX abaixo.

Club USC Jimukyoku, telefone/FAX 26-5320



☆. ☆.

Vigilância especial de Final de Ano

Voluntários da região farão patrulhamentos até 31 de dezembro(sábado) para prevenção de crimes no final de ano.

Solicitamos a colaboração dos cidadãos para ficarem atentos às crianças no trajeto escolar, verificarem se as portas dos carros e residências estão trancadas e dar conselhos, principalmente aos idosos sobre os vigaristas, para que não se tornem vítimas do golpe do depósito bancário (Furikome Sagui).

Tema: “Final de Ano, vamos construir Ueda, uma cidade tranquila” .

Objetivo:

- Prevenção contra assaltos às Instituições financeiras e Lojas de conveniência.
- Prevenção de crimes contra crianças e mulheres.
- Prevenção contra vigaristas do golpe da conta bancária.
- Prevenção contra crimes nas residências e ruas da cidade.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyou Ka, telefone 22-4140



☆. ☆.



Campanha de Segurança no Trânsito de final de ano ~ período de 01 a 31 de dezembro ~

Nesta época do ano podem aumentar ocorrências de acidentes graves devido ao pôr do sol mais cedo, más condições das estradas em decorrência do acúmulo de neve e congelamento, aumento de motoristas alcoolizados e correria de final de ano.

Vamos obedecer as normas e cumprir as boas maneiras no trânsito afim de evitar acidentes e encerrar o ano com tranquilidade.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyou Ka, telefone 22-4140



☆. ☆.

Favor informar os locais perigosos das ruas

Caso encontrem obstáculos como buracos, terras, pedras, placas com riscos de quedas, tampas de bueiro irregular (falha) nas ruas, favor avisar um dos setores abaixo para que todos possam transitar em segurança e conforto.

Via municipal: Prefeitura de Ueda setor Kanri Ka, telefone 23-5125 ou setor Doboku Ka, telefone 23-8242

Via Provincial ou Federal (exceto rota 18): Ueda Kensetsu Jimusho, telefone 25-7164.

Via Federal Rota 18: Nagano Kokudo Jimusho, telefone 22-2737

Exame Médico Específico (Tokutei Kenshin)

Para garantir a prevenção de doenças causadas pelos hábitos do cotidiano, está sendo realizado desde abril de 2008, o Exame Médico Específico para pessoas com idades entre 40 e 75 anos, verificando especialmente a síndrome metabólica e gordura visceral.

Em 2013, em comparação ao ano 2008, houve aumento da despesa médica em geral, porém o aumento foi acentuado nas doenças relacionadas aos hábitos do cotidiano e especialmente dos pacientes com insuficiência renal causada pelo diabetes. Houve também aumento de pacientes com hiperglicemia, que é o estágio que precede o diabetes.

O diabetes traz limitações ao cotidiano saudável e em casos graves podem causar complicações como a insuficiência renal aumentando consideravelmente a despesa médica.

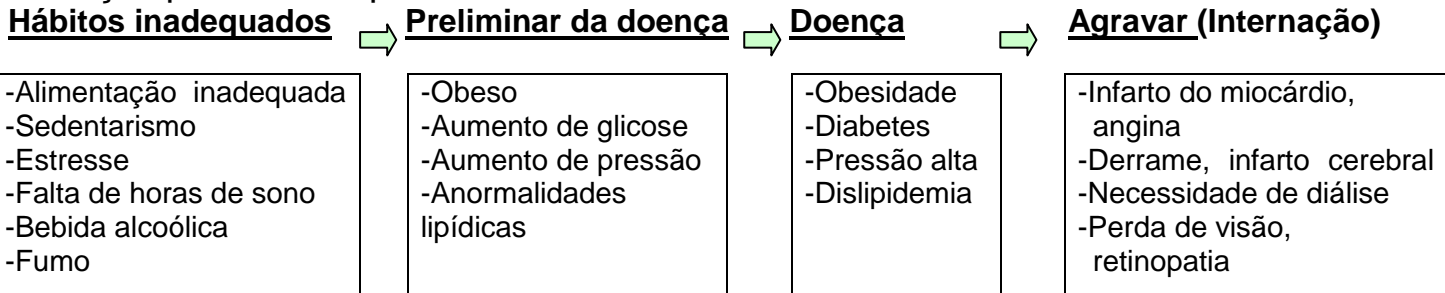
Na maioria dos casos, o diabetes na fase inicial não apresentam sintomas ou são muito sutis e os pacientes não interpretam como tais e quando menos esperam estão com diabetes ou descobrem a doença somente na fase avançada.

Os dados mostram que as pessoas que fizeram os Exame Médico Específico do Seguro Nacional de Saúde tiveram suas despesas reduzidas para 25% (média), em comparação às pessoas que não o fizeram.

O aumento de Exame Médico Específico pode levar à redução de agravamento da doença possibilitando a diminuição da despesa médica de cada cidadão e até do imposto sobre seguro de saúde da cidade.

Baseado no resultado do Exame Médico Específico, possibilitará ao cidadão prevenir contra diabetes e outras doenças causadas pelos hábitos do cotidiano. E o paciente que está em tratamento das doenças causadas pelos hábitos do cotidiano, deverá empenhar-se para que a doença não se agrave.

Doenças provocadas pelos hábitos do cotidiano:



→ **Por fim poderá necessitar de cuidados especiais (Kaigo) por não poder se levantar da cama ou por demência.**

Exame Específico (Tokutei Kenshin) até 31 de janeiro de 2015

A Prefeitura de Ueda realiza anualmente Exame Médico Específico para os inscritos no Plano de Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Hoken) nas instituições médicas indicadas da cidade que realizam a medição de altura, peso, pressão, exame de urina, sangue, preenchimento de questionários e consulta.

Levar Cartão do seguro (Kokumin Hoken Sho), Ficha do Exame (enviado pela prefeitura em maio) e 1.000 ienes referente ao exame (varia conforme pessoa, verificar a ficha).

Em outubro foram enviados avisos sobre a realização do exame em grupo nos dias 17 e 18 e 24 e 25 de janeiro (sábados e domingos) às pessoas inscritas no Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Hoken), que não podem fazer o exame durante a semana e que se enquadram no sistema. A Prefeitura promove também exames específicos para idosos acima de 75 anos de idade.

Após o recebimento do resultado do exame poderão consultar-se com os especialistas de higiene e Saúde, nutricionistas e orientador de exercícios para saúde para melhorar a sua vida cotidiana. Existem confirmações de que as pessoas que frequentaram as aulas de orientação de saúde e melhoramentos da vida cotidiana da Prefeitura, a melhora foi muito maior do que as pessoas que não frequentaram as aulas.

Os passos do Exame Específico.

- 1- Fevereiro: Recebimento do formulário enviado pela Prefeitura e solicitação do exame.
- 2- Maio: Recebimento da Ficha de Exame e instruções.
- 3- Junho ~ final de janeiro: Realização do exame e recebimento do resultado após 1 a 2 meses.
- 4- Consulta (aulas) após recebimento do resultado do exame.

As pessoas não inscritas no Kokumin Hoken, informar-se no Seguro Social (Shakai Hoken) ou em outros seguros inscritos.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kokuho Nenkin Ka - telefone 23-5118, Kenko Suishin Ka - telefone 28-7124, Centro de Atendimento setor Fukushi Ka de Maruko - telefone 42-1117, Sanada - telefone 72-9007 e Takeshi - telefone 85-2067

Educação Alimentar- Hortaliças (Verduras e legumes)

Os alimentos vegetais são ricos em vitaminas e fibras. De forma geral, os residentes da província de Nagano são conhecidos como grandes consumidores de hortaliças porém os jovens entre 20 e 40 anos de idade consomem em média 280g de hortaliças por dia, sendo que a quantidade ideal é de 350g, faltando 70g diariamente.

As vitaminas produzem energias e auxiliam o funcionamento das proteínas e a maioria delas não podem ser acumuladas e nem produzidas dentro do corpo.

As fibras que contém somente nos vegetais e a maioria se obtém através de hortaliças, transformam-se em componentes de fezes que limitam a absorção de açúcar e gorduras. É importante comer verduras e legumes em todas as refeições.



☆。☆

Imposto Provincial para Reflorestamento

Para dar continuidade e repassar a mata em estado saudável para as gerações futuras, a Província de Nagano está propulsionando o desbastamento florestal.

O desbastamento promove o desenvolvimento dos troncos e raízes, aumentando a absorção do gás carbônico (CO²) e tornando-se uma floresta forte e resistente às calamidades. O visual também se torna agradável criando um ambiente que evita a infestação de aves e animais selvagens. No período de 2008 a 2013, foi realizado o desbaste em 87 bairros, cerca de 1.170 hectares, utilizando a verba do Imposto de atividade florestal na cidade de Ueda. Para apoiar o reflorestamento solicitamos compreensão e cooperação de todos os cidadãos.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shinrin Seibi Ka, telefone 23-5124, Josho Chihojimusho Rinmu Ka, telefone 25-7138.

☆。☆

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.

UEDA CHIIKI HOKEN CENTER
Tel: 23-8244

Idade		Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
EXAMES	4 meses	16 ~ 31/julho/2014	05 (sexta)	Ueda	12h30~ 13h45
		01 ~ 15 /agosto/2014	25 (quinta)		
		Julho/2014 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida	12 (sexta)	Kawanishi	
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/maio/2013	10 (quarta)	Ueda	
		01 ~ 15/junho/2013	18 (quinta)		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/setembro/2012	02 (terça)	Ueda	
		16 ~ 30/setembro/2012	19 (sexta)		
		Setembro e outubro/2012 Região: Shioda e Kawanishi	17 (quarta)	Shioda	
	3 anos	01 ~ 15/novembro/2011	04 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h45
		16 ~ 30/novembro/2011	16 (terça)		
Outubro e novembro/2011 Região: Shioda e Kawanishi		09 (terça)	Shioda		
AULAS	7 meses	16 ~ 30/abril/2014	05 (sexta)	Ueda	09h30~ 09h45
		01 ~ 15/maio/2014	25 (quinta)		
		Maio/2014 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	24 (quarta)	Kawanishi	
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/dezembro/2013	03 (quarta)	Ueda	
		11 ~ 20/dezembro/2013	11 (quinta)		
		21 ~ 31/dezembro/2013	18 (quinta)		
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de dezembro de 2014					
10 meses	16/janeiro~ 15/fevereiro/2014		Necessário marcar com antecedência		

MARUKO HOKEN CENTER
Tel: 42-1117

	Idade	Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Julho/2014	05 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Fevereiro/2014	19 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Maio/2013	02 (terça)		
	2 anos-odonto	Novembro e dez/2012	09 (terça)		
	3 anos	16/out ~ 30/nov/2011	12 (sexta)		
Aula	07 meses	Maio e junho/2014	16 (terça)		09h45 ~ 10h

TAKESHI HOKEN CENTER
Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Horário
Exames	4 meses	Julho/2014	05 (sexta)	Maruko	12h30 ~ 13h15

SANADA HOKEN CENTER
Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
Exames	04 meses	Julho e agosto/2014	11 (quinta)	Sanada	13h ~ 13h15
	1 ano e 6 meses	Maio e junho/2013	12 (sexta)		13h15 ~ 13h40
	03 anos	Outubro ~ dez./2011	05 (sexta)		
Aulas	7meses	Maio/2014	03 (quarta)		09h50 ~ 10h

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 Iryou 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 0120-890-421



Ano 2014	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
07 dez	Ikeda	Uedahara	22-5041	Risaati Paaku	Shimonogo	37-1133			
	Yoda	Tokiwagi 5	28-1223	Shimogata seikei - ortop	Yoshida	35-5252			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
14 dez	Yoshida	Tokiiri	24-1222	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Kawanishi Seikyo	Nikota	31-1411	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Harada	Oya	36-0520	Otani-oftalmo	Tokida 3	27-2220			
	Okada	Chuo 6	24-2662	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
21 dez	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrin	Nakano	38-2221			
	Iijima	Tsuiji	22-5011	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Uedahara Life	Uedahara	22-0873	Sato-oftalmo	Kabatake	38-2011			
	Murakami	Ote 1	22-3740						
23 dez	Yanaguizawa	Chuo nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Hashimoto	Maita	38-2033	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Kosato-derm	Kosato	28-4111	Imai-oftalmo	Shimonogo	38-1700			
				Sumiyoshi-otor	Sumiyoshi	22-3387			
28 dez	Ashizawa	Yoshida	35-3330	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara Clínica	Ueda hara	26-3511
	Hori	Nakanojo	23-5566	Ueda Seikei - ortopedista	Tokida 2	75-7518			
	Kawanishi	Hoya	38-2811	Izumi-oftalmo	Ario 2º.and	75-8641			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Kouda-otorrino	Koaso	38-3065			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065						
30 dez	Sato-Gastro	Chuo 1	22-2342	Saito	Aokubo	35-0887	Tsunoda	Ueda	27-7760
	Yamada	Shimonogo	26-8181	Asaji Seikei - ortopedista	Shimonogo	38-1313			
				Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
31 dez	Gono	Kojima	38-0101	Kangawa	Aokubo	34-5151			
	I Clínica	Kosato	21-3737	Akiwa-dermat	Akiwa	28-5177			
				Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			