

INSCRIÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DAS QUADRAS ESCOLARES (CADASTRO DOS GRUPOS)

Quadras e campos esportivos das escolas primárias e ginásiais são liberados, durante o ano, para utilização dos moradores ou trabalhadores de Ueda (Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi).

Em caso de grupos de estudantes deverão estar acompanhados por treinadores adultos.

A inscrição é anual e os grupos interessados em utilizar as quadras escolares durante o ano 2013 deverão fazer as inscrições conforme abaixo.

Inscrições a partir do dia 04 de janeiro até 01 de fevereiro através de preenchimento dos formulários que se encontram no Taikuka do Kyoiku linkai de Ueda (Tel 23-6372), Maruko Sougo Taiiku Kan (Tel 43-2250) e Sanada Chiiki Kyouiku Jimusho (Tel 72-2655) e Takeshi Chiiki Kyouiku Jimusho (Tel.85-2030).

Horários e períodos de utilização variam de acordo com o local.



* * * * *

Aparelhos automáticos de Emissão de Certificados municipais

Os aparelhos automáticos de Emissão de Certificados municipais instalados no andar térreo da Prefeitura de Ueda, Centro de Atendimento de Maruko e na entrada do Ueda Souzokan não estarão funcionando no período de 31 de dezembro de 2012 (segunda) até 03 de janeiro de 2013 (quinta).

Solicitamos a compreensão de todos.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shimin Ka tel. 23-5334

* * * * *

Atividades do mês do Multimedia Jouhou Center

Produção de imagens no DVD com câmera digital para até 20 pessoas com experiência em computador

Data: 26 de janeiro de 2013 (sábado) das 13:30 às 16:00h

Taxa: 1.500 ienes

Levar: Câmera digital (possibilidade de empréstimo)
(Informar-se sobre a inscrição)



Power Point para iniciantes (Power Point 2010) a partir dos princípios básicos

Data: 20 de janeiro de 2013 (domingo) das 9:30 às 12:00h.

Taxa: 1.500 ienes

Participantes: Até 20 pessoas familiarizadas com manuseio de teclados e mouse de computador. (Informar-se sobre a inscrição)



Jogos do ano novo - Oshougatsu o assobou

Data: 05 de janeiro de 2013 (sábado) das 10:00 às 16:00h

Atividades: Jumbo carta tori taikai (10:30 e 12:30), Mochi tsuki taikai (11:30), confecção de pipas ou papagaios originais, etc.

Participantes: Desde alunos do Hoikuen ou Youchien até Chuugakko

Taxa: gratuita

Informações: Multimedia Jouhou Center, telefone 39-1000



* * * * *

14º. FESTIVAL DE VELAS NO GELO DE TAKESHI

Apreciem a paisagem da noite de inverno com as 400 velas que serão colocadas entre a entrada do museu até o jardim. Haverá distribuição da sopa Tonjiru.

Data: 02 de fevereiro (sábado) das 18:00 ~ 20:30h

Local: Museu Tomoshihi Hakubutsukan de Takeshi

Entrada: Gratuita

Maiores informações: Museu municipal Hakubutsukan, telefone 22-1274



Redução do consumo de energia elétrica

Chegou o rigoroso inverno de Shinshu

Vamos economizar a energia elétrica colaborando com a preservação da natureza em clima agradável sem estresse.

- Instalar cortina espessa e colar filme de isolamento térmico nas janelas para evitar entrada de ar gelado e reduzindo o uso do aquecedor.
- Evitar que o calor escape pelo assoalho utilizando forro (pode ser papelão) e tapete.
- Usar acolchoados (futon) para cobrir e forrar Kotatsu (mesa com aquecedor).
- O ventilador ajuda na circulação do ar quente que se acumula na parte superior dos aposentos.
- Controlar a fita de prevenção de congelamento dos canos de água.
- Usar as roupas apropriadas para o frio e sobrepor caso necessário .
- Não manter as garrafas e panelas de arroz elétricas aquecidas. Utilizar o forno de microondas para reaquecer.
- Ao tomar banho de imersão (ofurô), todos os membros da família deverão entrar seguidamente, sem deixar intervalos de tempo, afim de diminuir o tempo de conservação da água aquecida (oidaki).
- Enxugar bem o cabelo com toalha antes de utilizar o secador elétrico.
- Programar o aquecedor do assento sanitário para temperatura amena e conservar a tampa fechada quando não estiver usando. Uso do forro para o assento é uma boa opção.
- Economia com família reunida. A permanência de todos os membros da família no mesmo aposento permite melhor aproveitamento de luz e aquecedor.
- Vamos nos aquecer através de alimentos. Caldeiradas (nabe) e sopas consistentes e nutritivas ajudam a aquecer o corpo por dentro.



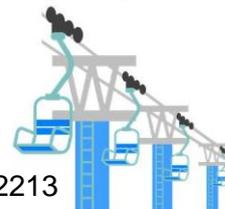
Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyô Ka, telefone 23-5120

Estação de Esqui Takeshi Banshogahara Ski jo



Em comemoração ao aniversário de 1 ano da reforma do Takeshi Banshogahara Ski jo, as crianças até o nível primário poderão utilizar o teleférico (lift) gratuitamente nos dias 12, 13 e 14 de janeiro.

Maiores informações: Takeshi Banshogahara Ski Jo, telefone 86-2213



Aula de Esqui

Data/horário: 20 de janeiro (domingo) das 13:00 às 15:30h. Haverá horário para deslizar livremente na parte da manhã. Os interessados deverão reunir-se até às 10:00h. Crianças com idade escolar primária deverão estar acompanhadas pelos responsáveis.

Local: Sugadaira Kouguen Pine Beak Oomatsu Ski Jo (em frente ao Sogo Ski Center)

Participantes: A partir da 3ª. série do primário até adultos (iniciantes: 8 alunos nível básico: 8 alunos e nível intermediário: 8 alunos)

Taxa: 3.000 ienes para pessoas com idades acima do nível ginásial e 1.000 ienes para crianças com idades de 3ª. a 6ª. série do primário (passes para teleférico e seguro inclusos).

Inscrição: A partir do dia 07 de janeiro no NPO Houjin Sanada Sport Club pessoalmente ou através do telefone 72-2657.





CUIDADO COM A INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

NOROVÍRUS

A maior incidência de intoxicação alimentar provocada pelo norovírus acontece principalmente no inverno, conforme dados dos anos anteriores. Os sintomas são de vômito, dor abdominal, diarréia e febre que aparecem entre 15 a 48 horas após o contágio, melhorando após 2 a 3 dias.

Mesmo após desaparecerem os sintomas os vírus continuam sendo eliminados pelas fezes durante 1 a 4 semanas podendo contagiar outras pessoas.

Idosos e crianças são mais susceptíveis ao contágio e podem apresentar sintomas mais graves.

Ler atentamente os itens abaixo para evitar infecções através de pessoas ou alimentos.

- 1- Lavar as mãos com sabonete **por mais de 1 minuto** esfregando as pontas e entre os dedos, palmas e as costas das mãos (logo após o retorno para casa, utilização de banheiro, antes das refeições e preparo dos alimentos etc).

* Álcool e sabonete não tem poder desinfetante (não matam os vírus)

- 2- Cozinhar bem os alimentos, principalmente ostras.
- 3- Desinfetar faca, tábua de cortar alimentos e panos de prato com água fervente ou alvejante de roupas ou de cozinha.
- 4- Quando estiver com inflamações no estômago e intestino evitar o manuseio de alimentos .
- 5- A pessoa que estiver contaminada, deverá utilizar a banheira por último ou utilizar somente o chuveiro. Poderá haver contaminação através da água da banheira.
- 6- Usar luvas descartáveis, máscara e avental para limpar vômitos de pessoas infectadas com o norovírus e desinfetar o local com solução desinfetante à base de cloro (enso shoudoku) o mais rápido possível, tomando cuidados para que os vírus não se alastrem.



- a- Retirar o vômito e limpar o local várias vezes com toalha de papel umedecida em solução desinfetante.
- b- Manter no local uma toalha de papel umedecida com o desinfetante durante 10 minutos e limpar várias vezes com água.
- c- Colocar as toalhas de papel usadas e as luvas em saco plástico, umedecer com a solução desinfetante e fechar. Colocar o saco fechado em outro saco plástico, fechar completamente e jogar no lixo.



Solução desinfetante 0.02%: Diluir 1 tampa de alvejante à base de cloro em 1 litro de água. Indicado para desinfetar louças, maçanetas de portas, assento sanitário, pia, etc.

Solução desinfetante 0,1% : Diluir 2 tampas de alvejante à base de cloro em 500 ml de água. Indicado para limpar vômitos/fezes e desinfetar o local, vaso sanitário, banheiros, locais de fácil contaminação.

*** Perigo! Não misturar desinfetante de vaso sanitário com alvejante à base de cloro**

- 7- Após a limpeza, lavar as mãos e abrir as janelas para ventilar.

Maiores informações pelo tel 0268-23-8244 Prefeitura de Ueda Setor Kenkou Suishin ka

VAMOS BRINCAR!!

Vamos aumentar o círculo de amizades com crianças de vários países.

Data: 20 de janeiro das 10:00 às 12:00 horas

Local: Shimin Plaza Yu 2º andar

Levar: Bebida, toalha, etc. Comparecer com roupa adequada para participar das atividades abaixo .

Programação: Brincadeiras e jogos tradicionais do ano novo

(carta, Fukuwarai, hyakunin isshu) e experimentar a comida (Mochi) do ano novo no Japão

Maiores informações: AMU- Ueda Shi Tabunka Kyousei Suishin Kyoukai tel. 0268-25-2631



Caminhada dentro da Piscina - Sui chuu Walking

Data: 19 e 26 de janeiro, 02, 09, 16, 23 de fevereiro e 02 de março (sábados)
das 14:00 ~ 15:30h

Local: Aqua Plaza Ueda

Vagas: até 30 pessoas por ordem de inscrição

Taxa: 500 ienes (pagar na 1ª.aula) . Deverá pagar a taxa de entrada de 600 ienes à parte(cada vez).

Levar: Maiô e touca para natação.

Inscrição: Através do telefone para Ueda Walking Kyoukai Jimukyoku a partir de 07 a 18 de janeiro.

Maiores informações: Ueda Walking Kyoukai Jimukyoku (Ueda Star Shoukai Ooi) telefone 75-0189



Cupom para exames de câncer

Em maio de 2012 foram distribuídos cupons para exames de papa nicolau para mulheres com 20, 25, 30, 35, 40anos de idade e de intestino grosso para pessoas com 40, 45, 50, 55 e 60 anos de idade no dia 01 de abril de 2012. Lembramos que os cupons terão validade até o dia 28 de fevereiro.

Outros: Para as pessoas que possuem os cupons de exame de mamografia, os locais de exames são limitados, informar-se na Prefeitura de Ueda setor Kenkou Suishin Ka telefone 28-7124.

SAÚDE

VACINA PREVENTIVA - TRÍPLICE (Difteria, tétano e coqueluche) - (SANSHU KONGO)



Período: durante o ano todo até 31 de março de 2013. Ao completar 3 meses de idade a criança deverá receber 3 doses, com intervalos de 3 a 8 semanas entre uma dose e outra e o reforço entre 1 ano a 1ano e meio após a 3ª.dose.

Local: Clínicas e hospitais credenciados



VACINA COMBINADA CONTRA SARAMPO – RUBÉOLA (MASHIN FUUSHIN)

1ª. fase: ao completar 1 ano e antes de completar 2 anos de idade

2ª. fase: crianças entre 5 a 7 anos (antes de ingressar na escola primária – shougakko) e as que nunca foram vacinadas contra sarampo e rubéola.

Local: Clínicas e hospitais credenciados

Maiores informações: Tel 0268 28 7123

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 (janeiro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	11/agosto~ 06/set/2012	11 (sexta)	Maruko	12:30 ~13:15
	10 meses	Março/2012	25 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Junho/2011	08 (terça)		
	3 anos	11/dez/2009 ~ 15/jan/2010	18 (sexta)		
Aulas	Aniversário-1 ano	Dez/2011 ~ jan/2012	29 (terça)		9:45 ~10:00

UEDA CHIKI HOKEN CENTER

Tel: 23-8244

	Idade	Nascidos em	Data (janeiro)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 31 de agosto de 2012	11 (sexta)	Ueda	12:30~13:45	
		01 ~ 15 de setembro de 2012	29 (terça)			
		16/agosto ~ 15/setembro/2012 Região:Shioda,Kawanishi, Kawabe e Izumida	25 (sexta)	Shioda		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 30/junho/2011	16 (quarta)	Ueda		
		01 ~ 15/julho/2011	23 (quarta)			
		16/maio ~ 15/julho/2011 Região Shioda e Kawanishi	18 (sexta)	Shioda		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/outubro/2010	15 (terça)	Ueda		12:30~13:15
		16 ~ 31/outubro/2010	22 (terça)			
	3 anos	01 ~ 15/dezembro/2009	24 (quinta)			12:30~13:45
		16 ~ 31/dezembro/2009	31 (quinta)			
16 ~ 31/maio/2012		11 (sexta)	Shioda		9:30~9:45	
7 meses	01 ~ 15/junho/2012	29 (terça)				
	Junho/2012 Região: Shioda , Kawanishi, Kawabe e Izumida	24 (quinta)				
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/janeiro/2012		09 (quarta)		Ueda
11 ~ 20/janeiro/2012		16 (quarta)				
21 ~ 31/janeiro/2012		23 (quarta)				
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de janeiro de 2013						
10 meses	16/fevereiro/2012~ 15/março/2012		Necessário marcar com antecedência			

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (janeiro)	Local	Recepção
Exames	10 meses	Fevereiro e março/2012	29 (terça)	Sanada	13:15 ~ 13:40
	1 ano e 6 meses	Maio e junho/2011	11 (sexta)		09:00 ~ 09:15
	2 anos-odontol	Novembro/2010 ~ janeiro/2011	31 (quinta)		09:50 ~ 10:00
Aulas	07 meses	Junho/2012	16 (quarta)		

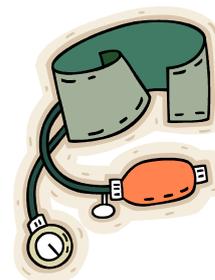
TAKESHI KENKO CENTER

Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data(janeiro)	Local	Horário
Exames	4 meses	11/agosto ~ 6/setembro/2012	11 (sexta)	Maruko	12:30 ~ 13:15
	10 meses	Fevereiro e março/2012	17 (quinta)	Takeshi	13:00 ~ 13:10
	1 ano e 6 meses	Junho e julho/2011			13:10 ~ 13:20
	2 anos-odontol	Nov/2010 ~ fev/2011			
Aulas	Aniversário-1 ano	Dez/2011 ~ fevereiro/2012	28 (segunda)		09:30 ~ 09:40

Centro de Atendimento Emergencial

Machucados que necessitem de ortopedistas ou de atendimento emergencial após 23:00h 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 sábado das 20:00 às 23:00h. Consulta por telefone das 19:00 às 23:00h.

Fechado : Domingos, feriados, 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: Caderneta 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 9:00 às 15:00 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: 9:00 ~ 20:00h

Informações sobre médicos e hospitais de plantão podem ser obtidas 24h através de telefone, fax ou internet. Telefone ou fax: 0120-890-421

Internet: http://www.qq.pref.nagano.jp/qq/sho/gqtpforisr_in1.aspx?cd=02

Ano 2013	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
01 de jan	Yanaguisawa	Chuo nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Iijima	Tsuiji	22-5011	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Kosato-dermat	Kosato	28-4111	Sumiyoshi-otorr	Sumiyoshi	22-3387			
	Uedahara life	Uedahara	22-0873						
02 de jan	Hashimoto	Maita	38-2033	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara clinica	Ueda hara	26-3511
	Murakami	Ote 1	22-3740	Risaati paaku	Shimonogo	37-1133			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda Seikei-orto	Tokida 2	75-7518			
	Kouda clinica	Koaso	38-3065	Kouda cl-otorrino	Koaso	38-3065			
03 de jan	Ashizawa	Yoshida	35-3330	Saito	Aokubo	35-0887	Tsunoda	Ueda	27-7760
	Hori	Nakanojo	23-5566	Assaji seikei-orto	Shimonogo	38-1313			
				Imai-oftalmo	Shimonogo	38-1700			
				Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
06 de jan	Sato-gastro	Chuo 1	22-2342	Matsutaka-oftalm	Tokida 2	22-0809			
	Yamada	Shimonogo	26-8181	Kangawa	Aokubo	34-5151			
				Akiwa-dermatol	Akiwa	28-5177			
				Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			
13 de jan	I clinica	Kosato	21-3737	Kobayashi	Tokida 3	22-6885	Shi San Fujin	Midorigao ka	22-1573
	Wakata	Shinmachi	38-2540	Kouda-oftalmo	Tokida 2	27-6111			
				lida seikei-ortop	Uedahara	28-1211			
				Nagashima-otorr	Nakanojo	23-8734			
14 de jan	Miyasaka	Tokida 2	22-0759	Tanaka clinica	Tokiiri	23-5757			
	Gono	Kojima	38-0101	Aoyagui-oftalmo	Sumiyoshi	28-6688			
				Shimogata seikei-ortoped	Yoshida	35-5252			
				Midorigaoka-otor	Chuo nishi 2	26-8737			
20 de jan	Kawanishi	Hoya	38-2811	Kawanishi	Hoya	38-2811			
	Komatsu	Ueda	27-2200	Otani-cl.cirurgica	Tokida 3	27-2220			
	Ueda seikyo	Kamishiojiri	23-0199	Otani-oftalmo	Tokida 3	27-2220			
	Jonan	Gosho	22-3481	Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
27 de jan	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	Matsutaka-oftalm	Tokida 2	22-0809			
	Okada	Chuo 6	24-2662						