

VISITEM O SITE DE UEDA!!!!

Consulte!! www.city.ueda.nagano.jp (Procure pela bandeira do Brasil) Poderá encontrar informações úteis para facilitar a sua vida no Japão. Os interessados em receber o informativo mensal da Prefeitura de Ueda ou quaisquer outros avisos, favor enviar e-mail para :

Luzia Kinoshita : kinosshita-kazumi@city.ueda.nagano.jp ou

Tereza Horinouti : horinouti-tereza@city.ueda.nagano.jp

Ingeriu bebida alcoólica ?

NÃO DIRIJA E NÃO DEIXE DIRIGIR



Quantos somos? (dados de janeiro/2013)
População japonesa de Ueda: 161.823
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 781
Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.587

CALENDÁRIO DE RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS AOS SÁBADOS



02/mar	a)Tsuruya (Yamaguchi)	b)Matsuya (Filial Kawanishi)	c) Seiyu (Sanada)
09/mar	a) Seiyu (Filial Akiwa)	b) Tsuruya (Filial Uedahara)	c) Tsuruya (Filial Maruko)
16/mar	a) Yaofuku (Filial Kosato)	b) A Coop (Filial Shioda)	
23/mar	a) Seiyu (Filial Ueda Higashi-próx. ao Aeon)	b) Shiodano Shopping (Big)	c) Takeshi Jichi Center

Reciclagem de lixo - Ajuda financeira para aquisição de material

A quantidade de lixos incineráveis na cidade de Ueda tem aumentado gradativamente desde 2010.

40% dos lixos incineráveis são compostos de resíduos orgânicos que podem ser reciclados e transformados em adubos. A prefeitura de Ueda fornece ajuda financeira para compra de aparelho processador de lixos, composteira, produto catalisador para transformar os resíduos orgânicos em adubos e diminuir a quantidade de lixos.



Tipo de Material	Porcentagem da ajuda	Limite da ajuda
Recipiente para processar o lixo em adubo (Composteira, recipiente hermético, etc)	50% do valor da compra	Até 3.000 ienes por unidade
Aparelho processador de lixo (por desidratação, efeito biológico, etc)		Até 30.000 ienes por unidade.
Pakkun (Produto catalisador do processo) ※ À venda no Eco House (Ueda Clean Center) tel. 23-5144		200 ienes por pacote de 20 litros

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

Consulta jurídica gratuita com advogado – em japonês

Atendimento às consultas do consumidor sobre problemas de dívidas, vítimas do sistema de comércio mal-intencionado, golpe do depósito bancário, etc.

Data/local: 13 de março (quarta) na Prefeitura de Ueda e Shioda Kouminkan, 14 de março (quinta) Centros de Atendimentos Houden e Sanada Chiiki Jichi Center, 15 de março (sexta) no Kawanishi Kouminkan e Centro de Atendimento Maruko Chiiki Jichi Center.

Horário: 13h às 16h (30 minutos por pessoa)

Inscrição: Até dia 08 de março (sexta) na Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyō Ka por telefone 22-4140

Consulta sobre Saúde e problemas do Cotidiano (Em japonês, com hora marcada)

Para pessoas que necessitam de aconselhamento jurídico devido ao desemprego, dívidas e problemas familiares, consultas sobre trabalho, assistência social, problemas de saúde, desânimo, insônia, etc. Advogado e Assistente de saúde (Hokenshi) estarão dando consultas (uma hora por pessoa) jurídica e de saúde. Conforme a necessidade, atendimento sobre emprego e assistência social.

Data: 01, 08, 15 e 22 de março de 2013 (sextas) das 9h30 às 16 horas

Local: Prédio da Província (Ueda Goudo Chosha) Posto de saúde, sala de reuniões do 2º andar.

Inscrição: Até 3 dias antes da data para consulta com advogado. Para consultar-se sobre trabalho e assistência social deverá fazer a inscrição até uma semana antes da data de consulta através do telefone para Posto de Saúde Ueda Hoken Fukushi Jimusho.

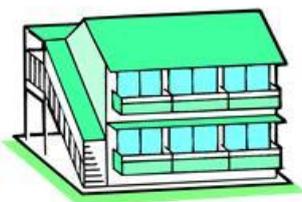
Maiores informações: Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenko Zukuri Shien Ka tel. 25-7149

Inscrições para Moradia Pública Municipal de Ueda

Divulgação dos endereços: A partir de 28 de fevereiro (quinta)

Inscrição: 06(quarta) ~ 13 (quarta) de março na Prefeitura de Ueda, Centro de atendimentos de Maruko, Sanada e Takeshi no setor de moradias.

Dia 10 (domingo) haverá atendimento somente na Prefeitura de Ueda setor Juutaku Ka no horário das 12 às 16 horas.



Forma de ingresso na moradia : Sorteio no dia 22 (sexta) de março no Shimin Kaikan- 2º andar(Castelo de Ueda).

As inscrições poderão continuar abertas para as moradias que não preencherem as vagas e serão preenchidas por ordem de inscrição.

Outros: Famílias de pai/filhos, mãe/filhos, idosos e deficientes que atendam aos requisitos necessários poderão se inscrever também no sorteio especial. Porém, o sorteio especial não garante o ingresso na moradia.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda Setor Juutaku-ka: telefone (0268) 23-5176

Terrenos para plantação

Aluguel anual : 5.000 ienes para 100 metros quadrados

Prazo de solicitação: Até 15 de março (sexta) no setor Nousei ka da Prefeitura.

Sorteio: 26 de março (terça) a partir das 18 horas no setor Nousei ka em caso do número de candidatos exceder a quantidade de vagas.



Bairro	Região	Quant.
Shinden	Lado norte do colégio Someyaoka Kouko	1
Suwagata 2	Lado norte da estação de tratamento de água	5
Shimonojo	Lado norte do Shimonojo Kouminkan	2
Kangawa	Lado norte do Kangawa Kouminkan	1
Shimoshiga 1	Lado oeste do Hibarigaoka Jichikaikan	1
Shimoshiga 2		2
Tokiwagui 1	Lado sul da delegacia de Ueda	4
Tokiwagui 2		1
Uedahara 1	Lado leste do campo de beisebol Provincial	1

Maiores informações: Nouseika tel.: 23-5122

Ajudante de lavoura

Pessoas com interesse em lavoura (mesmo sem experiência) e que gostariam de aproveitar o horário livre para praticar a lavoura, poderão participar da explicação sobre atuação como ajudante em casa de lavoura (Agri supporter).

Data: 22 de março (sexta) à partir das 10 horas.

Local: JA Nousambutsu Ryutsu Center

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Nousei ka tel. 23-5122



Aula de Yoga (Warai yoga)

Data: 09 de março (sábado) das 13h30 ~14h30

Local: Sanada Fukushi Center

Instrutor: Sato Shiho

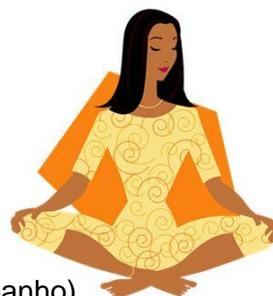
Participantes: 40 pessoas

Taxa: 500 ienes (300 ienes para os associados do Sanada Sport Club)

Levar: Sapato para uso interno, toalha, forro para yoga (pode usar toalha de banho)

Inscrição: A partir de 23 de fevereiro no Sanada Sport Club pessoalmente ou por telefone 72-2657

* * * * *



Seguro mútuo contra acidentes de trânsito do ano 2013

Período: De 01 de abril de 2013 ou a partir do dia seguinte à inscrição até 31 de março de 2014.

Taxa: 400 ienes por pessoa, exceto para alunos do primário (shougakko) ou ginásio (chuugakko) que deverá se inscrever em grupo através da escola (100 ienes por aluno).

Inscrição: Através das Associações do Bairro até meados de março e após na Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyou Ka e Centros de Atendimento.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda Setor Seikatsu Kankyou Ka tel. 22-4140

* * * * *

Feira beneficente em prol das vítimas do terremoto do nordeste japonês

Para dar assistência à região atingida pelo grande terremoto do nordeste japonês será realizado feira beneficente 「Charity event tsunagaru Market 7」

Data: 10 de março (domingo) das 10h às 15h

Local: Maruko Sougo Taiikukan

Programação: Feira livre beneficente, apresentações de palco, venda de acessórios produzidos na região atingida pelo terremoto e coleta (no dia) de arroz e verduras para enviar para Fukushima.

Levar: Calçado para uso interno (uwahaki) e saco para carregar o sapato.

Maiores informações: Tsunagaru Project (Nakamura), telefone 070 6553 5771

* * * * *

Festival Suisen Matsuri 2013

Cem mil pés de narciso com flores amarelas estarão recepcionando a sua visita.

Durante o período serão realizados vários eventos.

Período: 30 de março ~ 21 de abril de 2013 (poderá haver mudanças conforme a floração)

Horário: 10h ~ 16h

Local: Shinshu Kokusai Ongaku mura

Maiores informações: Shinshu Kokusai Ongaku mura telefone 42-3436

* * * * *



VAMOS BRINCAR!!

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

Brincadeiras joguinhos de vários países e preparo de delicioso lanche decorativo.

Data: 17 de março das 10h às 12horas

Local: Shimin Plaza Yu 2º.andar

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

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

* * * * *

Palestra sobre Câncer de Pulmão

O médico explicará as formas de prevenção e tratamento de câncer de pulmão.

Data: 16 de março (sábado)

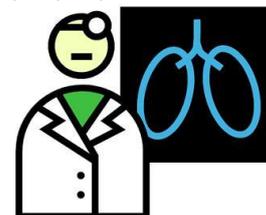
Horário: 13h 30 ~ 14h 30

Local: Shinshu Ueda Iryou Center 3º.andar (kenshu Center) (antigo Nagano Byouin)

Tema: Prevenção, tratamento e informações gerais sobre Câncer de Pulmão

Taxa: Gratuita (estacionamento gratuito e sem necessidade de marcar com antecedência)

Maiores informações: Shinshu Ueda Iryou Center, telefone 22-1890



Exame de Câncer de Estômago (gástrico)

Dizem que os japoneses têm tendências a contrair câncer de estômago, porém devido às mudanças nos hábitos do cotidiano e desenvolvimento tecnológico na medicina, a quantidade de casos de câncer gástrico têm diminuído anualmente.

Dentre as mortalidades por câncer em geral, o gástrico está em segundo lugar entre os homens e em primeiro entre as mulheres.

Dizem que os hábitos alimentares como: alimentos muito salgados, quentes, queimados, comer em excesso e rápido podem causar o surgimento do câncer. O fumo e o excesso de bebida alcoólica também aumentam os riscos. Recentemente têm se observado a relação de infecção pela bactéria *Helicobacter pylori* (Pirorikin) com o câncer.

Existem os sintomas característicos do câncer de estômago, porém na fase inicial e em alguns casos até mesmo em estágio avançado os sintomas não se manifestam. Apesar de não manifestar quaisquer sintomas é importante fazer o exame periodicamente e descobrir a doença em fase inicial para iniciar o tratamento adequado o mais breve possível.

A prefeitura de Ueda realiza exame contrastado de Raio X no estômago (ingere-se um medicamento para encher o estômago de gás e depois o contraste) para cidadãos acima de 40 anos de idade. Este exame possibilita detectar úlcera gástrica e pólipos além do câncer.

As pessoas que apresentam os sintomas, não esperem o exame periódico, deverão consultar-se em instituição médica o mais breve possível.

A solicitação dos exames periódicos que serão realizados pela Prefeitura de Ueda, cujos formulários foram enviados em meados de fevereiro, deverão ser efetuadas até 05 de março de 2013.

Dentre as mortes causadas por câncer :

	1º.lugar	2º.lugar	3º.lugar
Homens	Pulmão 23%	Estômago 14,4%	Pâncreas 9,3%
Mulheres	Estômago 18,8%	Intestino grosso 18,2%	Pulmão 11,2%
Geral	Pulmão 18,4 %	Estômago 16,1%	Intestino grosso 11,6%

Sintomas de câncer gástrico

Estágio inicial: Dor no estômago, indigestão, azia, náusea, perda de apetite, sangue nas fezes, etc.

Estágio avançado: Dificuldade para engolir, perda de peso, anemia, etc.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko 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 1 ano 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 (março)	Local	Recepção
Exames	4 meses	06/outubro~ 05/nov/2012	01 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Mai/2012	22 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Agosto/2011	05 (terça)		
	3 anos	16/jan ~ 10/março/2010	15 (sexta)		
Aulas	Aniversário-1 ano	Fevereiro e março/2012	12 (terça)		9h45 ~10h

UEDA CHIKI HOKEN CENTER

Tel: 23-8244

	Idade	Nascidos em	Data (março)	Local	Recepção	
E X A M E S	4 meses	16 ~ 31 de outubro/2012	08 (sexta)	Ueda	12h30~13h45	
		01 ~ 15 de novembro/2012	19 (terça)			
		16/outubro ~ 15/novembro/2012 Região:Shioda,Kawanishi, Kawabe e Izumida	22 (sexta)	Shioda		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/agosto/2011	06 (quarta)	Ueda		
		01 ~ 15/setembro/2011	27 (quarta)			
		16/julho ~ 15/set/2011 Região Shioda e Kawanishi	15 (sexta)	Shioda		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/dezembro/2010	12 (terça)	Ueda		12h30~13h15
		16 ~ 31/dezembro/2010	26 (terça)			
	3 anos	01 ~ 15/fevereiro/2010	01 (sexta)			12h30~13h45
		16 ~ 28/fevereiro/2010	21 (quinta)			
A U L A S	7 meses	16 ~ 31/julho/2012	08 (sexta)	Shioda	9h30~9h45	
		01 ~ 15/agosto/2012	19 (terça)			
		Agosto/2012 Região: Shioda , Kawanishi, Kawabe e Izumida	21 (quinta)			
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/março/2012	06 (quarta)	Ueda		
		11 ~ 20/março/2012	13 (quarta)			
	21 ~ 31/março/2012	27 (quarta)				
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de março de 2013						
	10 meses	16/abril ~ 15/maio/2012	Necessário marcar com antecedência			

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (março)	Local	Recepção
Exames	10 meses	Abril e maio/2012	22 (sexta)	Sanada	13h15~13h40
	1 ano e 6 meses	Julho e agosto/2011	08 (sexta)		
	3 anos	Janeiro ~ março/2010	12 (terça)		
Aulas	07 meses	Agosto/2012	19 (terça)		9h50 ~ 10h

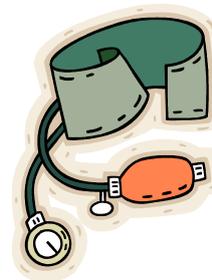
TAKESHI KENKO CENTER

Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data (março)	Local	Horário
Exames	4 meses	06/outubro ~ 05/novembro/2012	01 (sexta)	Maruko	12h30~13h15
	10 meses	Abril e maio/2012	14 (quinta)	Takeshi	13h ~ 13h10
	1 ano e 6 meses	Agosto e setembro/2011			13h10~13h20
	3 anos	Dezembro/2009 ~ março/2010			12h50 ~ 13h

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 sábado das 20h às 23h. Consulta por telefone das 19h às 23h.

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 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 ~ 20h

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/qgtpforisr_in1.aspx?cd=02

Ano 2013	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
03 de mar	Iijima	Tsujji	22-5011	Kobayashi	Tokida 3	22-6885	Shi San Fujin	Mido rigao ka	22-1573
	Murakami	Ote 1	22-3740	Kouda-oftalmo	Tokida 2	27-6111			
	Kawanishi Seikyo	Nikota	31-1411	Iida seikei-ortop	Uedahara	28-1211			
				Nagashima-otorr	Nakanojo	23-8734			
10 de mar	Hashimoto	Maita	38-2033	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Kosato-dermat	Kosato	28-4111	Aoyagui-oftalmo	Sumiyoshi	28-6688			
				Shimogata seikei-ortopedista	Yoshida	35-5252			
				Midorigaoka-otor	Chuo nishi 2	26-8737			
17 de mar	Kawanishi	Hoya	38-2811	Kawanishi	Hoya	38-2811			
	Ashizawa	Yoshida	35-3330	Otani-cl.cirurg.	Tokida 3	27-2220			
	Hori	Nakanojo	23-5566	Otani-oftalmo	Tokida 3	27-2220			
				Ikuta-otorrino	Ikuta	41-1187			
20 de mar	Sato-gastro	Chuo 1	22-2342	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Yamada	Shimonogo	26-8181	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Okada	Chuo 6	24-2662	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
24 de mar	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Gono	Kojima	38-0101	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	I clínica	Kosato	21-3737	Sato-oftalmo	Kabatake	38-2011			
31 de mar	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-otorrin	Sumiyoshi	22-3387			