

Consulta com advogado e despachante (em japonês)

Atendimento gratuito com advogado e despachante às pessoas com problemas de diversas dívidas.

Data: 10 de dezembro (terça) das 10h ~ 17h

Local: Ueda Shouhi Seikatsu Center do prédio da província (Ueda Godo Chosha)

Inscrição: A partir de 26 de novembro (terça) até 09 de dezembro (segunda) através de telefone para Ueda Shouhi Seikatsu Center 27-8517

Redução do consumo de energia elétrica

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 reduzir 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.
- Se todos os membros da família tomarem banho de imersão (ofurô) seguidamente sem deixar intervalos de tempo, diminui o tempo de conservação da temperatura 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.
- Economia com família reunida. A permanência de todos os membros da família no mesmo aposento permite melhor aproveitamento de luz e aquecedor.
- Vamos aquecer o corpo internamente através de alimentos. Caldeiradas (nabe) e sopas consistentes e nutritivas ajudam a aquecer.



Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyō Ka, telefone 22-4100 Ramal 1387

。 ☆。

Consulta gratuita sobre cotidiano e saúde (em japonês)

●Data/ horário: dias 13, 20 e 27 de dezembro (sextas-feiras), das 9h30 às 16h

●Local: Ueda Hoken Fukushi Jimusho

●Público alvo:

- Pessoas com problemas relacionados a desemprego, dívidas, família, etc. e que necessitam fazer consulta jurídica com advogado (tempo de duração da consulta: 1 hora por pessoa).
- Pessoas que estão preocupadas com a saúde, sofrem de insônia e desânimo.
- Necessitam fazer consulta sobre trabalho e assistência social.

●Inscrições: Por telefone, até 4 dias antes da data da consulta para casos jurídicos e até 1 semana antes da data da consulta sobre trabalho, assistência social, etc.

●Informações: Ueda Hoken Fukushi Jimusho Kenko Zukuri Shien Ka, Tel. 25-7149

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Exame médico para estrangeiros

Exames: Altura/peso/pressão arterial, sangue, urina, Raio X para verificar anemia, tuberculose, pressão alta e diabetes.

Consultas: Clínica geral, Pediatria e Dentista

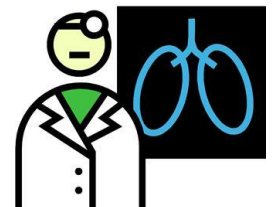
Taxa: 1.500 ienes para adultos e gratuita para menores de 15 anos de idade

Data: 08 de dezembro (domingo)

Recepção: 12h ~ 13h30

Local: Nagano Chuo Byouin - Nagano-Shi Nishi Tsuruga-machi 1570

Maiores informações: Hokushin International Health Information, tel. 090-4912-7936 (9h ~ 17h) ou Anpi, tel. 026-235-7186 (9h ~ 17h)



Exame de Mamografia



Inscrição suplementar para o exame de mamografia que será realizada em fevereiro e março de 2014. Poderão fazer a solicitação as mulheres com mais de 40 anos que fazem aniversário de idade par no período de 01 de abril de 2013 até 31 de março de 2014 ou que possuem cupom de Exame de Mamografia gratuito (mulheres que no dia 1 de abril de 2013 já tinham 40, 45, 50, 55, 60 anos completos).



- O aviso sobre o local do exame será enviado posteriormente às pessoas inscritas.
- As mamas serão prensadas em aparelho próprio para tirar radiografia afim de detectar o câncer de mama.
- Serão atendidas 240 pessoas, por ordem de chegada.
- Taxa: 1.300 ienes (porém será gratuito para quem possui cupom de Exame gratuito de Mamografia)
- Inscrições: Telefonar para o setor Kenko Suishin Ka da Prefeitura até o dia 20 de dezembro (sexta-feira).

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

SAÚDE

VACINAS OBRIGATÓRIAS

Local: Clínicas e hospitais credenciados

BCG

Uma dose, antes de completar 1 ano de idade (ideal entre 5 e 8 meses)



Tetra combinada (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 12 a 18 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 entre 5 a 7 anos (último antes de ingressar na escola primária – shougakko)



Encefalite japonesa (Nihon Nooen)

2 doses e 1 reforço ao completar 3 anos de idade.

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)

Opção ①: 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) e o reforço após 60 dias ou mais a partir da terceira dose.

Opção ②: 2 doses entre 7 meses e antes de completar 12 meses de idade com intervalo de 27 dias ou mais e o reforço após 60 dias ou mais a partir da segunda dose.

Opção ③: 2 doses entre 1 ano completo e antes de completar 2 anos de idade com intervalo de 60 dias ou mais.

Opção ④: 1 dose entre 2 anos completos e antes de completar 5 anos de idade.

HIB- Haemophilus Influenzae tipo B

Opção ①: 3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade com intervalo de 4 a 8 semanas e o reforço após 1 ano a partir da terceira dose.

Opção ②: 2 doses entre 7 meses e antes de completar 12 meses de idade com intervalo de 4 a 8 semanas e o reforço após 7 a 13 meses a partir da segunda dose.

Opção ③: 1 dose após 1 ano completo e antes de completar 5 anos de idade.

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 (dezembro)	Local	Recepção	
EXAMES	4 meses	16 ~ 31 /julho/2013	05 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h45	
		01 ~ 15 /agosto/2013	20 (sexta)			
		Julho/2013 Região:Shioda,Kawanishi, Kawabe e Izumida	10 (terça)	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/maio/2012	04 (quarta)	Ueda		
		01 ~ 15/junho/2012	18 (quarta)			
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/setembro/2011	03 (terça)	Shioda		12h30~ 13h15
		16 ~ 30/setembro/2011	25 (quarta)			
		Setembro e outubro/2011	17 (terça)			
	3 anos	01 ~ 15/novembro/2010	06 (sexta)	Ueda		12h30~ 13h45
		16 ~ 30/novembro/2010	19 (quinta)	Shioda		
Outubro e novembro/2010		13 (sexta)				
AULAS	7 meses	16 ~ 30/abril/2013	05 (quinta)	Ueda	9h30~ 9h45	
		01 ~ 15/maio/2013	26 (quinta)			
		Maio/2013 Região:Shioda , Kawanishi, Kawabe e Izumida	20 (sexta)	Kawanishi		
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 10/dezembro/2012	11 (quarta)	Ueda		
		11 ~ 20/dezembro/2012	18 (quarta)			
		21 ~ 31/dezembro/2012	25 (quarta)			
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de dezembro de 2013						
10 meses	16/janeiro ~ 15/fevereiro/2013		Necessário marcar com antecedência			

MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

	Idade	Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	11/jul ~ 10/ago/2013	06 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Fevereiro/2013	20 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Maio/2012	03 (terça)		
	2 anos-odontológico	16/out ~ 31/dez/2011	10 (terça)		
	3 anos	01/nov ~ 10/dez/2010	13 (sexta)		
Aulas	7 meses	Maio e junho/2013	17 (terça)		9h45 ~10h

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Julho e agosto/2013	05 (quinta)	Sanada	13h ~ 13h15
	3 anos	Outubro ~ dezembro/2010	20 (sexta)		13h15 ~ 13h40
Aulas	07 meses	Maio/2013	13 (sexta)		9h50 ~ 10h

TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Horário
Exames	4 meses	11/julho~ 10/agosto/2013	06 (sexta)	Maruko	12h30~13h15

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 incontrolláveis, 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 Jikyusha 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 2013	Clínico Geral			Cirurgião			Ginecologista		
	Médico	Endereço	Tel	Médico	Endereço	Tel	Méd	End	Tel
01 de dez	Hashimoto	Maita	38-2033	Kobayashi	Tokida 3	22-6885			
	Murakami	Ote 1	22-3740	Matsutaka-oftalm	Tokida 2	22-0809			
				Kangawa	Aokubo	34-5151			
				Akiwa-dermatol	Akiwa	28-5177			
				Sumiyoshi-otorrin	Sumiyoshi	22-3387			
08 de dez	Ashizawa	Yoshida	35-3330	Kouda-oftalmo	Tokida 2	27-6111	Shi San Fujin	Mido rigao ka	22-1573
	Hori	Nakanojo	23-5566	Iida Seikei-ortop	Uedahara	28-1211			
	Kouda clínica	Koaso	38-3065	Kouda cl-otorrino	Koaso	38-3065			
15 de dez	Sato-gastro	Chuo 1	22-2342	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Yamada	Shimonogo	26-8181	Aoyagui-oftalmo	Sumiyoshi	28-6688			
				Shimogata Seikei-ortop	Yoshida	35-5252			
				Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
22 de dez	Kawanishi	Hoya	38-2811	Otani-CI cirúrgica	Tokida 3	27-2220			
	Gono	Kojima	38-0101	Otani-oftalmo	Tokida 3	27-2220			
	I clínica	Kosato	21-3737	Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			
23 de dez	Wakata	Shinmachi	38-2540	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Miyasaka	Tokida 2	22-0759	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Okada	Chuo 6	24-2662	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
29 de dez	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Komatsu	Ueda	27-2200	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Ueda Seikyo	Kami Shiojiri	23-0199	Sato-oftalmo	Kabatake	38-2011			
	Jonan	Gosho	22-3481						
30 de dez	Yanaguizawa	Chuo Nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Handa	Nakanojo	28-0888	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Koizumi	Koizumi	81-0088	Nagashima-otor	Nakanojo	23-8734			
	Nishindo	Chuo 3	22-0558						
	Chikumaso - Psiquiatria	Chuo Higashi	22-6611						
31 de dez	Suguiyama	Chuo Kita	26-8200	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara clinic	Ueda hara	26-3511
	Suwagata	Suwagata	25-5556	Risaati Paaku	Shimonogo	37-1133			
	Miyashita	Chuo Nishi 1	22-4328	Ueda Seikei-ortop	Tokida 2	75-7518			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Midorigaoka-otorr	Chuo Nishi 2	26-8737			
				Izumi-oftalmo	Tenjin Ario 2°	75-8641			