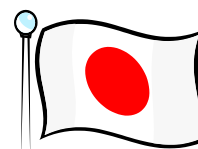


# NOTÍCIAS DE UEDA



Informativo da Prefeitura de Ueda  
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros  
Tel: (0268)22-4100 ramal 1308  
Edição número 152 — Novembro de 2011  
Ano 13 — Tiragem: 530  
Distribuição Gratuita



## Ueda Tabunka Kouryu Festa 2011

Vamos fazer intercâmbio com os cidadãos de Ueda com nacionalidades dos países da Ásia, América Latina e outros para aprofundar o conhecimento das diversas culturas.

Haverá apresentações de danças, músicas, exposições culturais e degustações de comidas típicas de vários países.

**Local: Ueda Shi Chuo Kouminkan – Ueda Shi Zaimokucho 1-2-3**

**Data: 05 de novembro (sábado) das 10:00 ~ 16:00h**

Entrada: Gratuita



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

\*\*\*\*\*

Ingeriu bebida alcoólica ?  
**NÃO DIRIJA E NÃO DEIXE DIRIGIR**



Quantos somos? (dados de 30/setembro/2011)  
População japonesa de Ueda: 158.928  
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 1.102  
Nº. de estrangeiros registrados em Ueda: 3.966

Os serviços do Posto Avançado do CONSULADO GERAL DO BRASIL EM TÓQUIO na Agência do BANCO DO BRASIL em UEDA estão temporariamente suspensos por razões de ordem administrativa

Maiores informações pelo site : <http://www.consbrasil.org/consulado/>

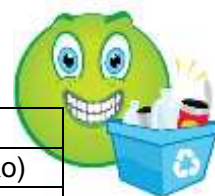
### VISITEM O SITE DE UEDA!!!!

Consulte!! [www.city.ueda.nagano.jp](http://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](mailto:kinosshita-kazumi@city.ueda.nagano.jp) ou

**Tereza Horinouti** : [horinouti-terez@city.ueda.nagano.jp](mailto:horinouti-terez@city.ueda.nagano.jp)

## CALENDÁRIO DE RECOLHIMENTO DE LIXOS RECICLÁVEIS NOS SÁBADOS



05/nov	a) Tsuruya (Yamaguchi)	b) Matsuya (Filial Kawanishi)	c) Seiyu (Sanada)
12/nov	a) Seiyu (Filial Akiwa)	b) Seiyu (Filial Miyoshicho)	c) Tsuruya (Filial Maruko)
19/nov	a) Yaofuku (Filial Kosato)	b) A Coop (Filial Shioda)	
26/nov	a) Seiyu (Filial Ueda Higashi-próx. Jusco)	b) Shioda (The Big)	c) Takeshi Jichi Center

## Subsídio Infantil – Kodomo Teate

Mudança no sistema do Subsídio Infantil à partir de outubro de 2011.

● Pagamento do Subsídio Infantil referente aos meses de junho a setembro de 2011 foi efetuado em 07 de outubro de 2011.  
Conferir a caderneta da conta bancária.

● Valor do Subsídio Infantil à partir de outubro de 2011 será conforme abaixo:

**Até 3 anos de idade:** 15.000 ienes

**03 a 12 anos de idade (até término do curso primário- shougakko):**

10.000 iene para 1º. e 2º. filhos

**03 a 12 anos de idade (até término do curso primário-shougakko):**

15.000 ienes à partir do 3º. filho

**12 a 15 anos de idade (correspondente aos alunos do curso ginásial – chuugakko):** 10.000 ienes



Para receber o Subsídio Infantil à partir de outubro de 2011 será necessária fazer a solicitação.

O Formulário de Solicitação ( Nintei Seikyu Sho) será enviado através do correio no início de novembro de 2011 para as pessoas que receberam o Subsídio Infantil até o mês de Outubro. Em caso de ter filho (s) na idade correspondente e não receber o Formulário de Solicitação até o final de novembro, consultar pelo telefone abaixo:

Kosodate Kosodachi Shien Ka tel. 0268-23-5106

Maruko Kenko Fukushi Ka tel. 0268-42-1039

Sanada Kenko Fukushi Ka tel. 0268-72-2203

Takeshi Kenko Fukushi Ka tel. 0268-85-2067

\*\*\*\*\*

## Inscrição para Moradia pública da Província – Ken Ei Juutaku

Inscrições para moradia pública provincial em Ueda e Tomi.

Inscrições: 31 de outubro (segunda) a 04 de novembro (sexta)

no horário das 9:00 às 17:00

Local: Nagano Ken Juutaku Kyoukyu Kousha Ueda Kanri Center

( prédio da Província)

Poderá obter informações sobre as moradias diretamente no

escritório Nagano Ken Juutaku Kyoukyu Kousha ou na Home Page de Nagano Ken

Maiores informações: Nagano Ken Juutaku Kyoukyu Kousha Ueda Kanri Center tel. 29-7010



\*\*\*\*\*

## Inscrição para Moradia Municipal em caráter extraordinário à partir de 01 de novembro de 2011 até o preenchimento das vagas (Somente duas moradias).

A seleção será por ordem de chegada, porém se houver mais de um inscrito no mesmo dia a decisão será por meio de sorteio.

Local da inscrição: Prefeitura de Ueda setor Juutaku Ka, Centros de Atendimentos de Maruko, Sanada e Takeshi, no horário das 8:30 às 17:15h.

Informar-se sobre os requisitos necessários na Prefeitura de Ueda setor de moradias.

\*\*\*\*\*

## VAMOS BRINCAR!!

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

**Atividades:** Confeção de balão gigante (Paraballoon).

Vamos confeccionar e brincar com o balão

**Data:** 20 de novembro (domingo), das 10:00 às 12:00 horas

**Local:** Fureai Fukushi Center 2º. andar

**Levar:** Bebida, toalha, etc. Comparecer com roupa adequada para se movimentar.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shimin Ka telefone: 22-4100 ramal 1356 ou 1308.



# Matrículas para creche japonesa ( Hoikuen ) e jardim-de-infância (Youchien) públicas para o ano de 2012



Data da matrícula	Horário	Local da matrícula
31/out (segunda) e 01/nov (terça)	12:00~18:00h	Hoikuen ou Youchien que gostaria de frequentar
02 (quarta) e 04/nov (sexta)	8:30 ~19:00h	Setor de Houiku ka da prefeitura( 1º.and. do Sougo Hoken Center-Kenkou Plaza Ueda), Kenko Fukushi-ka de Maruko, Sanada ou Takeshi Chiiki Jichi Center

● A lista das Creches encontra-se no Home Page de Ueda em português

\* \* \* \* \*

## Consulta sobre problemas das mulheres (em japonês)



Do dia 14 ao dia 20 de novembro será o período nacional de 「Hot line dos Direitos humanos das mulheres」(Josei no Jinken Hot Line). Neste período, membros de Proteção aos Direitos Humanos das Mulheres estarão atendendo às consultas sobre problemas de agressão e assédio sexual contra mulheres, maus tratos entre crianças, problemas familiares, etc. As consultas serão gratuitas e o assunto será mantido em sigilo absoluto.

Data: 19 de novembro (sábado) das 13:00 às 16:00 horas.

Local: Edifício Páleo (em frente à estação de Ueda) 2º.andar. Sala de reuniões.

Maiores informações: Ueda Jinken Yougo lin Kyouguikai tel. 23-2001

\* \* \* \* \*

## Associação de despachantes da Província de Nagano

### Consulta gratuita (em japonês)

Consultas gratuita pessoalmente ou por telefone sobre procedimentos para herança, testamentos, contratos diversos, assuntos relacionados aos direitos e obrigações.

Data: Quarta feira da terceira semana de cada mês das 10:30 às 15:00h. (Haverá atendimento também no dia 22 fevereiro de 2012).

Local: Nagano Ken Gyousei Shoshi Kaikan (Nagano shi Minami Agata Machi)

Maiores informações: Nagano Ken Gyousei Shoshi Kai tel. 026-224-1300

\* \* \* \* \*

## Consultas gratuita na Procuradoria – Houmukyoku Assuntos gerais (em japonês)



Poderão se consultar gratuitamente sobre herança de terreno e construção, assuntos relacionados ao registro de doações, registro no koseki, naturalização, etc.

Data: 29 de outubro ( sábado ) e 26 de novembro ( sábado). Horário das 10:00 às 15:00h,

Local: Procuradoria de Ueda – Nagano Chihou Houmukyoku Ueda Shikyoku, 2º. andar.

Maiores informações: Nagano Chihou Houmukyoku Ueda Shikyoku, tel. 23-2001

\* \* \* \* \*

## Consulta gratuita sobre pagamento de Dívidas (em japonês)

Atendimento às pessoas com problemas de pagamento de dívidas.

Conforme o assunto da consulta, haverá indicação ou apresentação aos advogados e despachantes jurídico. O assunto será mantido em sigilo absoluto. Consulta gratuita.

Data: De segunda à sexta (exceto feriados) no horário das 8:30~12:00 e 13:00 ~ 16:30h

Local: Nagano Dai 2 Goudo Chosha 5º.andar (Nagano shi Asahimachi)

Maiores informações: Zaimusho Kanto Zaimukyoku Nagano Zaimu Jimusho (Tajuu Saimu Soudan Madoguchi) tel. 026-234-2970.

## Campanha para enfatizar a educação das crianças e jovens

É o desejo de todos os cidadãos que as crianças e os jovens, que serão o alicerce da próxima geração, se desenvolvam saudavelmente e como membro da sociedade se tornem independentes e ativos.

É muito importante que famílias, escolas e a sociedade colaborem mutuamente e cumpram suas funções pensando na educação das crianças e jovens.

Vamos começar com 「Campanha para cumprimentar」 .

Durante a campanha, os membros de orientação aos jovens –Shounen Hodou lin juntamente com os moradores da região realizarão atividades de checar o ambiente.

Solicitamos a compreensão e colaboração.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shougai Gakushu Ka tel. 23-6370



\*\*\*\*\*

## Novembro é o período para fortalecer a promoção da aplicação do Seguro de Trabalho- Roudo Hoken.

O empresário que possui pelo menos um empregado (inclusive arubaito), tem obrigação de providenciar o ingresso do empregado no Seguro de Trabalho-Roudo Hoken ( Seguro contra Acidentes de Trabalho-Rousai Hoken e Seguro contra Desemprego-Koyou Hoken) .

O Seguro de Trabalho garante o pagamento do Seguro contra Acidentes de Trabalho- Rousai Hoken quando o trabalhador sofre acidentes durante o serviço ou no trajeto do serviço-residência e o Seguro contra Desemprego –Koyou Hoken quando o trabalhador perde emprego.

O Seguro de Trabalho-Roudo Hoken é um sistema muito importante que garante a estabilidade de emprego e do cotidiano do trabalhador.

Empresários que ainda não fizeram os procedimentos para a inscrição no Seguro de Trabalho, deverão fazer urgentemente

Maiores informações: Hello Work Ueda tel. 23-8609 e Secretaria do Trabalho – Ueda Rodo Kijun Kantoku Sho tel. 22-0338

\*\*\*\*\*

## Cerimônia do Dia da Maioridade da Cidade de Ueda SEIJIN SHIKI 2012



Em Ueda, a Cerimônia será realizada no dia 08 de janeiro de 2012 (DOMINGO), podendo participar todos os jovens nascidos no período de 02 de abril de 1991 a 01 de abril de -1992.

Os estrangeiros registrados em Ueda receberão convite até o final de novembro.

Os jovens que não estão registrados em Ueda e/ou aqueles que não receberam o convite e que desejam participar da cerimônia, deverão se informar pelos telefones:

Ueda 0268 23 6370, Maruko 0268 42 3147, Sanada 0268 72 2655 ou Takeshi 0268 85 2030.

Região	Chugakko que frequentou	Local da Cerimônia	Horário
Ueda	Dai Ichi, Dai Ni, Dai San	Ueda Shimin Kaikan	Recepção: 13:00h Início: 13:30h
	Dai Yon, Dai Roku	Ueda Souzoukan	
	Dai Go	Uenogaoka Kouminkan	
	Shioda	Shioda Kouminkan	
Maruko	Maruko, Maruko Kita	Maruko Bunka Kaikan	Recepção: 10:30h Início: 11:00h
Sanada	Sanada, Sugadaira	Sanada Chuo Kouminkan	
Takeshi	Yodakubo Nambu	Takeshi Kouminkan	

# Despachante Jurídico – Problemas trabalhistas (em japonês)

Atendimento gratuito por telefone sobre problemas dentro das fábricas e/ou com empresas contratantes.

Data: 23 de novembro (quarta-feriado) das 10:00 às 16:00horas

Telefone para consulta: 026-232-7499

Maiores informações: Nagano Ken Shiho Shoshi Jimu Kyoku tel. 026-232-7492

\* \* \* \* \*

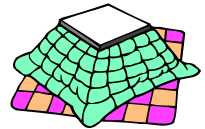
## Campanha de Redução da utilização da Energia Elétrica- Começando pelo que estiver ao seu alcance

Com a influência do grande terremoto no nordeste do Japão, havia previsão de insuficiência no abastecimento da energia elétrica no verão deste ano. Porém, com a colaboração das empresas e residências, foi possível superar a crise sem grandes problemas. Conforme informações da empresa fornecedora de energia elétrica Chubu Denryoku, em comparação ao ano anterior, houve redução de 7% no gasto de energia elétrica no verão deste ano no período maior consumo.

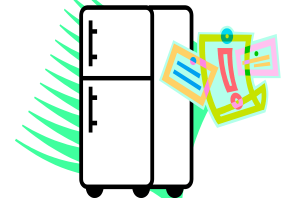
Está chegando o rigoroso inverno de Shinshu. Com a utilização da energia elétrica para descongelamento de encanamentos, kotatsu, aquecedores e outros, a previsão de utilização de energia elétrica é equivalente ao verão. No inverno o horário de pico não é tão evidente como no verão mas há grande utilização da energia elétrica no decorrer do dia.

A Prefeitura de Ueda esquematizou alguns itens para dar continuidade na campanha de utilização de energia elétrica no inverno.

- 1- Para quem utiliza kotatsu, usar o par de acolchoados (futon) para cobrir e forrar
- 2- Usar o forro anti-térmico antes de forrar com tapete elétrico ou forro para kotatsu e abaixar a regulagem da temperatura.
- 3- Quanto for utilizar o aquecedor de ar, fechar as portas inclusive dos armários, deixando o espaço a ser aquecido o menor possível e abaixar a regulagem da temperatura. Procurar utilizar aquecedores localizados como kotatsu e tapete elétrico.
- 4- Aumentar a temperatura do corpo vestindo casacos.  
(uso do Suéter: + 2 °C, Cardigan: + 2,2 °C,  
Manta para pernas(hizakake): + 2,5 °C, Meias duplas: +0,6 °C)
- 5- Utilizar Bolsa de água quente (Yutampo) para dormir.  
(Aproveitar a água aquecida do Aquecedor Sutoobu se for o caso)
- 6- Dormir cedo para diminuir o horário de uso do aquecedor de ar.
- 7- Colar filme anti-térmico nas janelas e instalar cortinas (maiores que a janela) para evitar troca de calor com o ambiente externo.
- 8- Desligar o aquecedor com antecedência ao se ausentar ou dormir (aproveitar o ar já aquecido)
- 9- Diminuir a regulagem da temperatura do assento do vaso sanitário e tampar quando nao estiver utilizando.
- 10- Para lavar a louça, não deixar a torneira de água quente ligada ininterruptamente e regular em baixa temperatura.
- 11- Ao invés de utilizar o secador, estender as roupas no varal.  
Aumenta a umidade do ar e previne contra influenza.
- 12- Regular o tempo de utilização do aquecedor de ar no carro. 5 minutos de aquecedor de ar ligado equivale a 160CC de combustível desperdiçado. Resultará na economia de combustível em geral.



**Curiosidade:** As recentes geladeiras são projetadas para soltar o calor pelas paredes laterais. Portanto não encostar a geladeira nas paredes e não pendurar bilhetes, calendários, etc. nas laterais da geladeira. Não tem problema colar objetos na porta da geladeira.



**Diagnóstico para redução de energia elétrica:** Especialista em redução de energia elétrica poderá ir à sua residência e diagnosticar gratuitamente em horário de sua conveniência. Examinará as formas de utilização e os gastos de energias de aparelhos eletrodomésticos e carros, sugerindo mudanças concretas sobre os estilos de vida e espaço ambiental para reduzir o consumo de energia.

Qualquer pessoa residente na Província de Nagano poderá solicitar a visita que terá duração de aproximadamente uma hora.

Ligar para: NPO Houjin CO<sub>2</sub> Bank Suishin Kiko tel. 026-285-5370

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyo Ka tel. 23-5120

## Resultado dos exames de medição da Radiação na cidade de Ueda

Os exames de medição da radiação na cidade de Ueda têm sido realizado periodicamente desde 23 de agosto.

Os exames realizados pela Prefeitura de Ueda independentemente, teve início a partir de 13 de setembro de 2011. Os exames são realizados semanalmente na prefeitura de Ueda, Centros de Atendimento de Maruko, Sanada, Takeshi e Shioda e mensalmente no Sugadaira Kouguen Kokusai Resort Center, Takeshi Kank Center e estacionamento municipal Dai 1 do Utsukushigahara. Estão sendo divulgados constantemente na HP da Prefeitura de Ueda em japonês.

Data	Locais					$\mu S v / h$		
	Prefeitura	Centros de Atendimento				Sugadaira R.Center	Takeshi K.Center	Estac.do Utsukus.
		Maruko	Sanada	Shioda	Takeshi			
18/out	0.06	0,05	0,05	0,05	0,05	-	-	-
11/out	0,06	0,05	0,06	0,04	0,05	-	0,07	0,06
04/out	0,06	0,05	0,06	0,04	0,05	0,05	-	-
27/set	0,06	0,05	0,06	0,05	0,05	-	-	-
20/set	0,06	0,05	0,06	0,04	0,05	-	-	-
13/set	0,06	0,05	0,06	0,04	0,05	-	0,06	0,06
06/set	0,07	0,05	0,06	0,05	0,05	0,05	-	-
30/ago	0,08	0,08	0,06	0,06	0,06	-	-	-
23/ago	0,07	0,06	0,07	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07

■ Unidade de medida utilizada:  $\mu S v / h$  (Micro Sievert por hora)

■ (-): Os exames não foram realizados

O governo japonês não estabelece o índice de radiação no ar, porém a Comissão Internacional de Prevenção de Radiações determina que 「Uma pessoa normal poderá receber radiações naturais, exceto medicinais, no total de 1mSv (1000  $\mu S v$ ) por ano」. No cotidiano de uma pessoa, supõe se que passe 8 horas fora e 16 horas dentro de estabelecimentos. Calculando que 1 mSv por ano equivale a 0,19  $\mu S v$  por hora, os níveis de radiação na cidade de Ueda estão dentro dos limites de segurança.

\* Considera-se que em comparação ao ar livre, 60% da radiação entra no estabelecimento.

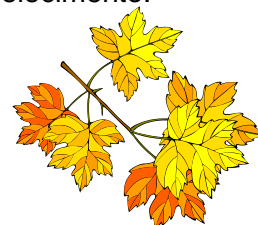
## Vida cotidiana e Radioatividade

No cotidiano, estamos expostos aos raios radioativos naturais existentes no espaço (Raios cósmicos) e na terra (Potássio 40 e Tório-232).

Para compreender as influências dos testes e acidentes nucleares ocorridos em outros países desde 1991, o instituto de pesquisa e preservação da natureza da província (Ken Kankyo Hozen Kenkyu Jo) por consignação do Ministério da Educação instalou posto de monitoramento para continuar a observar periodicamente e medir regularmente os raios radioativos

Conforme a medição, a quantidade de radiação na atmosfera antes do desastre era de 0,038  $\mu S v / h$  e a média da quantidade de radiação durante o mês de agosto deste ano foi de 0,041  $\mu S v / h$ . Os resultados não diferem muito.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyo Ka tel. 23-5120



\*\*\*\*\*

## 14º. Festival de Folclore em Ueda

O tema deste ano será “Tengu”. Serão conduzidos ao mundo folclórico, nostálgico e divertido através de contos utilizando imagens em painéis de papéis(kamishibai), recitações e narrações.

Os alunos do 2º.grau (Koukosei) da região irão preparar sopa Tengujiro e haverá também espaço para confecção de brinquedos para crianças.

Data: 13 de novembro (domingo) das 10:00 às 16:00 horas.

Local: Shioda no Sato Kouryu Kan (Tokko Kan)

Entrada gratuita, não há necessidade de reserva.

Maiores informações: Minwa Festival in Ueda Jikko linkai tel. 38-5229



# CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE INCÊNDIO DE OUTONO

## 09 ~ 15 DE NOVEMBRO

Até dia 30 de setembro foram registrados 49 casos de incêndios em Ueda, neste ano. Dentre as causas dos incêndios, 18 foram 「causas diversas」 como: “Estava fazendo fogueira e de repente veio vento forte e o fogo se alastrou” , “Afastou-se do local sem apagar o fogo” . São 15 casos a mais em comparação ao ano anterior.

Com a chegada da estação favorável a incêndios, vamos ficar atentos e prevenir quando for fazer fogueiras avisando o corpo de bombeiros com antecedência e deixar preparado balde com água para realizar com segurança.

Os sete itens para proteger a vida prevenindo contra incêndios residenciais:



### 3 Hábitos

- Jamais fumar deitado.
- Utilizar o aquecedor (Sutoobu) em local distante de produtos com facilidade de combustão
- Desligar o fogão a gás, etc, quando for ausentar-se do local.



### 4 Medidas Preventivas

- Instalar o alarme contra incêndios para evitar o atraso na evacuação do local.
- Para evitar incêndios iniciados em camas, cortinas e vestimentas, utilizar produtos produzidos com materias de difícil combustão.
- Instalar o extintor residencial para apagar o incêndio em fase inicial.
- Para proteger os idosos e deficientes físicos, formar sistema de ajuda mutua entre vizinhanças.

Maiores informações: Ueda Chiiki Kouiki Rengo Shoubu Honbu Yobo Ka tel. 26-0029

\*\*\*\*\*

## Serviços de Bombeiros –Ueda Shi Shoubu Dan In

Ueda Shi Shoubu Dan In está recrutando pessoas para ingressar no grupo. Além das atividades de apagar incêndios, o grupo presta serviços de salvamento, evacuação, condução para o refúgio, busca dos desaparecidos, rondas no final de ano, campanhas para prevenção de incêndio, etc quando ocorrem terremotos e grandes desastres naturais como vento e chuva. É um grupo indispensável para que todos possam viver com segurança e tranquilidade.

No terremoto que ocorreu na região nordeste do Japão, muitas pessoas foram salvas pelas atividades dos Shoubu Dans.

Porém, devido às circunstâncias atuais de redução de crianças e aumento da população de idosos e mudança das condições sociais como o desemprego, o número de membros inscritos no grupo Shobo Dan In têm diminuído em todo o território nacional. Na cidade de Ueda também o número de pessoas inscritas não são suficientes para atender as necessidades .

Qualquer pessoa com mais de 18 anos, residente ou trabalhador na cidade de Ueda poderá se inscrever no grupo Shoubu Dan, sendo possível participar das atividades mesmo trabalhando em empresas. Existem mulheres inscritas participando de treinamentos e campanha para prevenção de incêndio.

O grupo Shoubu Dan In necessita da força de todos com amor à região onde vivem 「A região deverá ser protegida pelos próprios moradores da região」 e com espírito voluntário 「Dedicar as forças em prol da região」 . Contamos com a sua inscrição.



Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Shoubu Soumu Ka Ueda Shi Shoubu Dan Jimu Kyoku tel. 26-0119

## 6ª. apresentação da Banda Musical dos Bombeiros de Ueda

A Banda Musical dos Bombeiros de Ueda「FIRE WINGS ORCHESTRA」 está promovendo atividades de prevenção de incêndios através de músicas.

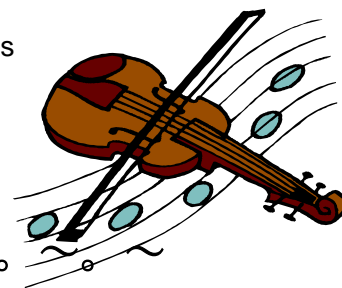
O sentimento de prevenção de incêndio e a beleza da música serão transmitidos através do som da orquestra.

Entrada franca.

Data: 27 de novembro (domingo) à partir das 14:00h

Local: Salão do Ueda Shimin Kaikan (Castelo de Ueda)

Maiores informações: Ueda Shi Shoubu Dan Jimukyoku, Telefone: 26-0119



## Abertura do Shinshu Kokusai Ongaku Mura Kouen

Em 06 de outubro foi aberto o parque Shinshu Kokusai Ongaku Mura que estava sendo preparado desde 2004.

O parque circunda os estabelecimentos Hall Kodama, Panorama Stage Hibiki, Centro de estágio com flores e folhagens e o declive do lado leste é uma área com gramados para apreciar o panorama. Poderão utilizar para diversas atividades, intercâmbios e recreações.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kouen Ryokuchi Ka tel. 23-5134, Maruko Chiiki Kyouiku Jimusho tel. 42-3147



\*\*\*\*\*

## Sistema de ajuda financeira para Cerca viva (Cerca de plantas)

Ajuda financeira parcial para reformar a Cerca viva (cerca de plantas) da sua residência. A cerca viva além de colaborar na construção de uma bela cidade com muito verde, não corre risco de desmoronamentos em casos de ocorrer terremotos. Aproveitem o sistema.

- Regulamentos para recebimento da ajuda: A solicitação deverá solicitar antes de iniciar as obras (plantio) para a construção da cerca viva. Após iniciar as obras, não poderá mais fazer a solicitação.

- Requisitos para o recebimento da ajuda: A cerca viva deverá estar de frente para a rua com comprimento de pelo menos 5 metros ininterruptos.

Existem outros requisitos, informar-se

- Valor da Ajuda: Até a metade da despesa para construção da cerca viva com limite de 50.000 ienes. Até 100.000 ienes para caso de demolir o muro de blocos afim de trocar por cerca viva,

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Toshi Keikaku Ka tel. 23-5127

\*\*\*\*\*



## Aulas de Exercícios dentro da água

Poderão participar pessoas com idade entre 40 a 64 anos que poderão comparecer na Medição do peso ①, com BMI com mais de 25 (BMI = Peso em kg ÷ altura em m ÷ altura em m) e homens com mais de 85 cm e mulheres com mais de 90 cm da medida abdominal.

As aulas consistirão em movimentar o corpo dentro da água com acompanhamento musical, caminhadas, alongamentos e treinamentos para fortalecer os músculos. Dentro da água poderá exercitar sem excesso de esforços. Vamos adquirir o peso ideal.

① Medição do peso antes e depois do curso:

02 de dezembro (sexta) e 24 de fevereiro de 2012 (sexta) das 18:30 às 20:30h.

② Aulas: 06 de dezembro (terça) até 17 de fevereiro de 2012 (sexta), todas as sextas feiras e terças intercaladas (Total 13 aulas), no horário das 19:00 às 20:00 horas (posteriormente serão enviados avisos de esclarecimentos).

③ 2 aulas sobre nutrição (posteriormente serão enviados avisos de esclarecimentos).

Local: ① e ③ no Kenko Plaza Ueda e ② no Aqua Plaza Ueda

Vagas: 15 pessoas (em caso de excesso de inscrições, serão decididos por sorteio)

Taxa: 1000 ienes

Inscrições: Até 15 de novembro através de telefone para Kenko Suishin Ka

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setror Kenko Suishin Ka tel. 28-7123





## Aula de Culinária com verduras da estação

Data: 29 de novembro, 13 e 20 de dezembro (terças) das 9:30 às 13:00horas

Local Nambu Kouminkan 2º.andar

Preparo de alimentos para Natal e Ano novo

Participantes: 16 pessoas com mais de 20 anos de idade

Taxa: 300 ienes para o curso e mais 2.000 ienes para ingredientes

Levar: Avental, Lenço para cabeça, vasilha para levar para casa e material para escrever.

Incrição: A partir de 15 de novembro (terça) pessoalmente ou por telefone no Nambu Kouminkan tel. 27-7544



\*\*\*\*\*

## Aula de culinária ecológica

Vamos pensar sobre os problemas ecológicos através dos hábitos do cotidiano como compras , culinária e arrumação dos alimentos participando da aula de culinária ecológica.

Data: 01 de dezembro (quinta) das 9:30h às 13:00h

Local: Chuo Kouminkan sala de culinária.

Assunto: Palestra 「Preparar e comer a quantidade adequada」 e preparar arroz com folha de nabo e Jako (espécie de sardinha minúscula).

Participantes: 20 pessoas

Taxa: 350 ienes por pessoa (será cobrado no dia)

Levar: Avental, lenço para cabeça, pano de prato, material para escrever.

Inscrição: Até dia 16 de novembro (quarta) através do telefone para Yutaka na Kankyo Zukuri Josho Chiiki Kaigui Jimukyoku tel. 25-7134

\*\*\*\*\*

## Vamos conhecer o câncer

Atualmente, são grandes as possibilidades de cura do câncer desde que a doença seja detectada em fase inicial através de exame médico e começar os tratamentos rapidamente. Será realizado um evento para esclarecimento com painéis e exposição de materias relacionados ao câncer.

Participem juntamente com a pessoa mais importante para voce.

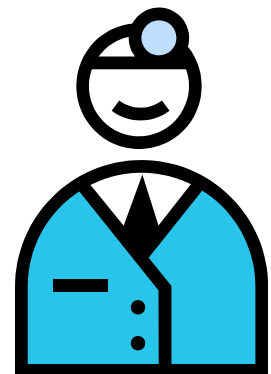
**Data:** 03 de dezembro (sábado) das 10:00 às 18:00 horas

04 de dezembro (domingo) das 10:00 às 17:00 horas

**Local:** Ario Ueda 1º.andar espaço para apresentações Hoshi no Kooto

Maiores informações: Nagano Ken Kenko Fukushi Bu tel. 026-235-7150

\*\*\*\*\*



## CURSO PARA INTÉRPRETES NA ÁREA MÉDICA

Existem muitas pessoas que conseguem conversar em língua estrangeira em nível acima da média, porém não têm experiência como intérprete.

A função do intérprete é ficar entre as pessoas que não falam a mesma linguagem e transmitir o significado das palavras para ambas as partes, porém existem determinadas regras para esta função.

Pessoas que gostariam de saber como é o serviço de intérprete, gostariam de aprender ou confirmar as técnicas, etc, participem do curso!

Neste curso haverá treinamentos de preparação emocional e técnicas básicas de intérprete simulando situações em Instituição médica.

**Data:** 04 de dezembro (domingo) das 10:30 ~ 15:30h.

**Local:** Nagano shi, Shinden cho, 1485-1 Monzem Plaza 8º.andar sala 802

**Vagas:** 30 pessoas (Caso ultrapasse o número de vagas e não possa participar do curso, a comissão organizadora avisará antecipadamente).

**Inscrição até:** 18 de novembro (sexta)

**Taxa:** Gratuita

Maiores informações: Nagano Ken Kokusai Kouryu Suishin Kyoukai ANPIE tel. 026-235-7186,

FAX 026-235-4738, e-mail [mail@anpie.or.jp](mailto:mail@anpie.or.jp)

\*\*\*\*\*

## Exame Médico gratuito para estrangeiros no dia 20 de novembro de 2011.

Local: Hospital Chuo Byouin em Nagano Shi (Cidade de Nagano).

Maiores informações: Nagano Ken Kokusai Kouryu Suishin Kyoukai ANPIE tel. 026-235-7186,

## Exame odontológico

Para moradores de Ueda.

Data: 06 de novembro (domingo) das 10:00 às 11:30h

Local: Hitomachi Guenki - Kenko Plaza Ueda

Assunto: Exame, consulta e orientação para escovação correta dos dentes.

Taxa: Gratuita

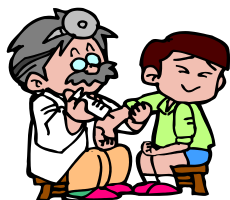
Inscrição: 30 vagas por ordem de inscrição. Deverá fazer a inscrição por telefone para Kenkou Suishin ka

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin ka tel. 23-8244



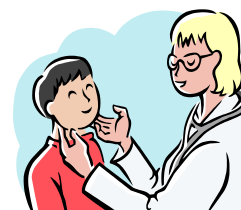
## SAÚDE

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



**Período:** durante o ano todo até 31 de março de 2012. 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

### VACINA CONTRA PÓLIO (2ª.fase)

Região	Dia(Novembro)	Local	Nascidos	Horário
Ueda	08 (terça)	Kenko Plaza Ueda e Kawabe cho Kaikan	Novembro/2010 ~ abril/2011	13:30 ~14:10
	15 (terça)	Uenogaoka Kouminkan e Shioda Kouminkan		
	21 (segunda)	Kenko Plaza Ueda e Kawabe cho Kaikan		
	24 (quinta)	Kenko Plaza Ueda e Uenogaoka Kouminkan		
	30 (quarta)	Kenko Plaza Ueda e Shioda Kouminkan		
Maruko	24 (quinta)	Maruko Hoken Center	Nov/2010 ~ jan/2011	13:00 ~13:30
Sanada	18 (sexta)	Sanada Hoken Center	Nov/2010~Abril/2011	13:15 ~13:40

Levar: Caderneta Materno-Infantil (Boshitecho), questionário, termômetro e autorização (caso não esteja acompanhado por nenhum dos pais ou responsável).

A vacina contra Pólio deverá ser tomada em duas fases entre 3 meses a 7 anos e 6 meses de idade com intervalo de 41 dias entre a 1ª. e 2ª. fase . As crianças nascidas antes de novembro de 2010 e que ainda não tomaram a vacina, tomá-la nesta campanha. A vacinação para crianças nascidas após maio de 2011 será na 1ª.fase de (primavera) 2011.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin ka tel. 23-8244

\*\*\*\*\*

### 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 toalinha. **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 de junho de 2011	10 (quinta)	Ueda	12:30~13:45	
		01 ~ 15 de julho de 2011	22 (terça)			
		16/junho ~ 15 /julho/2011 Região:Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida	25 (sexta)	Shioda		
	1 ano e 6 meses	16 ~ 30/abril/2010	09 (quarta)	Ueda		
		01 ~ 15/maio/2010	16 (quarta)			
		16/março ~ 15/maio/2010 Região: Shioda e Kawanishi	18 (sexta)	Shioda		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/agoosto/2009	01 (terça)	Ueda		12:30~13:15
		16 ~ 31/agosto/2009	15 (terça)			
3 anos	01 ~ 15/outubro/2008	11 (sexta)	12:30~13:45			
	16 ~ 31/outubro/2008	29 (terça)				
AULAS	7 meses	01 ~ 15/abril/2011	10 (quinta)	Shioda	9:30~9:45	
		16 ~ 30/abril/2011	22 (terça)			
		Abril/2011 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida	25 (sexta)			
	Aniversário (1 ano) Odontol.	01 ~ 10/novembro/2010	02 (quarta)	Ueda		
		11 ~ 20/novembro/2010	09 (quarta)			
		21 ~ 30/novembro/2010	16 (quarta)			
<b>Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de novembro de 2011</b>						
10 meses	16/dezembro/2010 ~ 15/janeiro/2011		Necessário marcar com antecedência			

**MARUKO HOKEN CENTER**

Tel: 42-1117

	Idade	Nascidos em	Data (novembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	13/junho ~ 10/julho/2011	11 (sexta)	Maruko	12:30 ~13:15
	10 meses	Janeiro/2011	25 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Abril/2010	08 (terça)		
	3 anos	01/out ~ 10/nov/2008	18 (sexta)		
Aulas	Aniversário (1 ano)	Outubro e novembro/2010	29 (terça)		9:45 ~10:00

**SANADA HOKEN CENTER**

Tel: 72-9007

	Idade	Nascidos em	Data (novembro)	Local	Recepção
Exames	1 ano e 6 meses	Março e abril/2010	01 (terça)	Sanada	13:15 ~ 13:40
Aulas	7 meses	Abril/2011	16 (quarta)		

**TAKESHI KENKO CENTER**

Tel: 85-2067

	Idade	Nascidos em	Data (novembro)	Local	Horário
Exames	4 meses	13/junho ~ 10/julho/2011	11 (sexta)	Maruko	12:30 ~13:15
	10 meses	Janeiro e fevereiro/2011	24 (quinta)	Takeshi	13:00 ~13:10
	1ano e 6 meses	Abril e maio/2010			13:10 ~13:20
	3 anos	Agosto ~ novembro/2008			12:50 ~13:00
Aulas	7 meses	Março ~ maio/2011	28 (segunda)		

