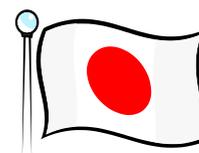


NOTÍCIAS DE UEDA 令和元年7月1日号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1308
Edição número 242 — Julho de 2019
Ano 21 — Tiragem: 450



Festival de Verão de Ueda Wasshoi わっしょい!



Dia da Festa: 27 de julho (sábado)

Horário: 18h30min às 20h45min Evento gratuito e sem necessidade de inscrição

O desfile será nas ruas centrais de Ueda. Nos reuniremos a partir de 16h30min na AMU, que fica no 1º andar do Fureai Fukushi Center, que muitos conhecem como "antigo correio".

Serão emprestados gratuitamente 20 quimonos de verão (yukata) para mulheres e 20 happi unissex para adultos e 10 happi para crianças, por ordem de inscrição. Quem quiser pegar o traje emprestado, ligar para a AMU para fazer a sua reserva. Para quem fez a reserva do traje, venha um pouco mais cedo (16h na AMU no dia do desfile) para poder pegar e vestir o yukata ou o happi.

Mais informações: Associação Multicultural de Ueda (AMU), telefone 0268-25-2631.



**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**

Se for envolvido em um acidente de trânsito, ligar para o número 110 para chamar a polícia.



Para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda
www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda
Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka)

Em português: segunda a sexta de 8h30min às 17h15min, com Marisol H. B.Garcia
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 16h, com Li Xuejing

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º de junho de 2019	
População total de Ueda: 157.412	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.120
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 802	No. de peruanos registrados em Ueda: 194
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 125	Nº. de chineses registrados em Ueda: 985

Favor não jogar latas e vidros no saco de lixo vermelho

Garrafas de cerveja, geleia, massa de tomate, azeitonas, etc. e latas de sardinha, molho de tomate, cerveja, e outras latas e vidros em geral podem ser entregues no weekend recycle ou no dia de coleta do lixo reciclável do seu bairro (aquele dia em que os responsáveis deixam caixas preparadas para receber vários tipos de lixos tais como vidro transparente, verde, marrom, latas, latas de spray, pilhas, etc.

Recolhimento de lixos recicláveis aos sábados (Weekend recycle) 10h até meio dia.

Papéis, roupas, latas, vidros. Produtos tóxicos (termômetro com mercúrio, pilhas, lâmpadas).
Papelaço, caixas de leite lavadas e cortadas, jornal, panfletos, revistas.

Recebem latas vazias de spray e de gás portátil.

Não precisa abrir furo na lata de spray.

Entregue os lixos para os responsáveis e respeite o horário de atendimento

Dias e locais previstos do Weekend Recycle

(poderá haver alguma mudança de local de acordo com as condições de cada supermercado). Para saber o endereço de cada um dos supermercados acima, acesse a seguinte página: www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html

Dia 6 de julho (sábado)

Tsuruya – Bairro Yamaguchi
Seiyu - Sanada

Delicia Ueda – Bairro Kawanishi



Dia 13 de julho (sábado)

Valor- Bairro Akiwa
Tsuruya - Maruko

Tsuruya - Bairro Kabatake

Dia 20 de julho (sábado)

Yaofuku – Bairro Kosato

A Coop - Bairro Shioda



Dia 27 de julho (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi
Takeshi Chiiki Jichi Center (não é supermercado, é a sub-prefeitura regional).

Shiodano Shopping Center (BIG)

Dicas de como jogar alguns tipos de lixo

Filme plástico (wrap) de alimentos → jogá-los limpos no saco de lixo **cor verde** de Ueda

Prendedor de plástico de embalagens de pão → saco de lixo **cor verde** de Ueda

Tampa plástica de lata de gás portátil → saco de lixo **cor verde** de Ueda

Isopor branco ou colorido → saco de lixo **cor verde** de Ueda

Lata de gás portátil → Use o produto até o fim (não deixar restos) → Weekend recycle

Latas de spray → Não precisa abrir furo na lata de spray. Para evitar acidentes tentando fazer o furo.

Papel alumínio → jogá-los limpos no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda.

Tampa de metal de pote de geléia → jogá-la limpa no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

Canudinho de bebidas → jogá-lo limpo no saco de lixo **cor vermelha** de Ueda

Esponja de lavar louça → saco de lixo **cor vermelha** **Escova de dente** → saco de lixo **cor vermelha**

Gordura e óleo de cozinha → jogar no saco de lixo **cor azul** da Cidade de Ueda A gordura a ser jogada deve ser absorvida por algum tipo de papel toalha. Nas lojas tipo home center e supermercados, há um envelope de papel com papel absorvente dentro para jogar o óleo.

Sapatilha de tecido ou couro (a sola pode ser de borracha) → saco de lixo **cor azul**

Abertura ao uso das piscinas da Cidade de Ueda

Shinai pool ga open shimasu (市内プールがオープンします)

Atenção: de acordo com as condições climáticas e de temperatura da água da piscina, não poderão ser utilizadas as piscinas

Além disso, muita atenção a segurança das crianças, tendo sempre um adulto atento ao lado em todos os momentos em que as crianças estiverem na piscina, tanto dentro como fora da água.

Nome da piscina e endereço	Período	Horário	Taxa de uso
Zaimokuchō Tibiko Pool Zaimokuchō 1-14-1	1º de julho a 31 de agosto	09h00min até 12h00min 13h00min até 16h00min	Gratuita
Shizen Undō Kōen Pool ※1 Shimonogō Otsu 935	6 de julho a 25 de agosto	09h00min até 12h00min 13h00min até 16h00min	300 ienes (alunos do chūgakkō ou shōgakkō pagam 100 ienes)
Yodakubo Pool ※2 Koshigoe 418-3	29 de junho a 31 de agosto	09h00min até 12h00min 13h00min até 16h00min	

※1 O tobogã que havia na piscina do Shizen undō kōen foi retirada por motivos de segurança.

※2 A piscina de Yodakubo terá uso gratuito no dia 25 de agosto (domingo).

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Sports Suishin Ka (setor de esportes) tel. 0268-23-6372

Shimin Festival - Palestra sobre a convivência pacífica (em japonês)

市民フェスティバル～男女がつくるいきいき上田

O morador estrangeiro de Ueda, mesmo que não compreenda todas as palavras que serão ditas durante o evento, poderá participar tendo em mente aprender um pouco mais de japonês, em uma palestra que será dada por uma pessoa que também veio de um outro país e que se esforçou a ponto de poder participar em um evento falando em japonês sobre paz e tolerância. Venha se informar e se inspirar para que em um futuro próximo possa também participar mais ativamente na sociedade e nos eventos oferecidos pela cidade, participando e interagindo com a sociedade local, aumentando seus conhecimentos e cultura em geral. É também uma oportunidade para fazer novas amizades.

Entrar em um ambiente em que o idioma comum entre as pessoas é o japonês, assim como as crianças estrangeiras, que passam pela mesma experiência nas escolas. Elas aprendem japonês mais facilmente não apenas pela tenra idade, mas também pela oportunidade e exposição mais acentuada ao ambiente de educação e cultural em japonês. Dê-se esta oportunidade e combine com um colega para participar deste evento, nem que seja apenas para assistir a palestra.

Dia: 6 de julho de 2019 (sábado)

Local: Chuo Kominkan Salão do 3º andar

Programação:

11h abertura do evento e exposição de painéis

13h20min Apresentação de organizações premiadas pelo trabalho desenvolvido em prol da promoção da participação equitativa entre homens e mulheres durante o ano de 2018

14h Palestra "A paz se faz com diálogo e perdão"

Palestrante: Sra. Ponnareth Kugo

(proveniente do Camboja, ganhadora do 22º Prêmio de Cultura Feminina)



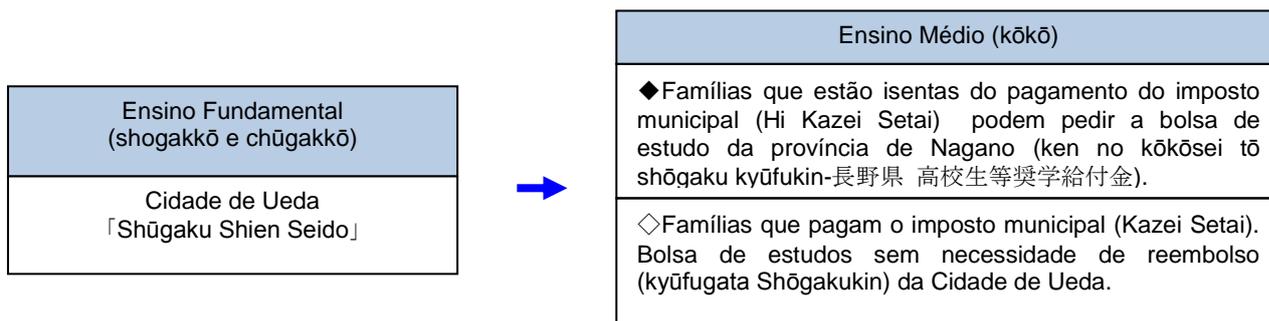
Evento Gratuito e sem necessidade de fazer inscrição.

Se quiser comparecer com crianças pequenas com idade entre 1 ano e 5 anos, telefonar para o número abaixo até o dia 3 de julho (quarta-feira).

Mais informações: Prefeitura de Ueda, seção Jinsei Danjo Kyousei Ka, telefone 0268-23-5245

Inscrições para bolsas de estudos para alunos do Kōkō (Ensino médio)

É um auxílio oferecido pela Cidade de Ueda para alunos que estão frequentando o kōkō (Ensino Médio). Tem como objetivo continuar o auxílio que é dado para o ensino fundamental, para que não haja interrupção nos estudos. As famílias que podem se inscrever devem estar pagando o imposto municipal (kazei setai) e ter uma renda menor que o teto estabelecido para cada tipo de família.



Além de estar pagando o imposto municipal, a família precisará também atender aos 5 requisitos abaixo:

- 1) Começaram a morar na cidade de Ueda no ano de 2018 ou antes e continuaram a morar em Ueda de 1º de janeiro de 2019 em diante.
- 2) Responsável por alunos que estão estudando no Ensino Médio (kōkō ou kōtō gakkō) na Província de Nagano e cujos pais têm a vontade de que seus filhos prossigam os estudos, podendo ser também colégios de período parcial (tabusei) ou integral (zen nichi sei), colégio técnico (Kōtō Senmon Gakkō), profissionalizante a nível médio (Senshū Gakkō Kōtō Katei) ou escola do tipo chūtō kyōiku gakkō no kōki katei – 中等教育学校の後期課程).
- 3) Não poderá estar recebendo a Ajuda para Sobrevivência (Seikatsu Hogo).
- 4) Não poderá ser isento do imposto municipal (Hi Kazei Setai). Se for Hi Kazei Setai, pedir a Bolsa de Estudos da Província de Nagano.
- 5) A renda familiar deve ser menor que o valor máximo estabelecido para cada família.

Veja alguns exemplos na tabela abaixo. Esta tabela é apenas para referência. De acordo com a composição da família e idades, poderá variar ligeiramente.

Família	Constituição da família	Renda em 2018 Ano fiscal Heisei 31
5 pessoas	Pai, Mãe, 2 filhos no kōkō, 1 filho no chūgakkō	4,600,000 ienes
4 pessoas	Pai, Mãe, 1 filho no kōkō, 1 filho no chūgakkō	4,000,000 ienes
3 pessoas	Pai, Mãe, 1 filho no kōkō	3,400,000 ienes
3 pessoas	Mãe, 1 filho no kōkō, 1 filho no chūgakkō	3,600,000 ienes
2 pessoas	Mãe 1 filho no kōkō	2,800,000 ienes

Valor da bolsa de estudo: 60,000 ienes por ano para 1 estudante do kōkō

Como fazer a solicitação da bolsa de estudos: preencher os 3 formulários e anexar a carta de recomendação e entregá-los pessoalmente (permitido também envio pelo correio) ao Kyōiku Sōmu Ka no prédio Paleo 5º andar ou nos escritórios regionais de ensino (Kyōiku Jimusho) de Maruko, Sanada ou Takeshi, que se localizam respectivamente dentro do Maruko Kōminkan, Sanada Chūō Kōminkan e Takeshi Chiiki Jichi Center. Os formulários podem ser obtidos além dos locais da solicitação da bolsa, nos colégios (kōtō gakkō) da Cidade de Ueda ou na página da homepage da Cidade de Ueda.

Documentos necessários: ① formulário de inscrição (kyūfugata shōgakukin shikyū shinseisho), ② autorização para verificação de renda (shotoku jyōkyō tō chōsa dōisho), ③ pedido de depósito em conta bancária (kōza furikomi iraiشو), ④ carta de recomendação (suisen chōsho), que deverá ser solicitada à escola. **Peça a carta no início de julho** porque muitos colégios entram em férias na última semana de julho).

Os 4 formulários acima citados já estão disponíveis na seguinte página da internet em word e em pdf.

<https://www.city.ueda.nagano.jp/kyoiku/kenko-fukushi/shochu/syougaku/syougaku.html>

Página acessada em 27 de junho de 2019 19h07min

Prazo para o pedido da bolsa de estudos : de 1 (segunda-feira) a 31 de julho (quarta-feira).

Observações: O resultado do pedido sairá no final de setembro. O pagamento será efetuado em duas parcelas, uma em outubro e outra em fevereiro. Este Programa de Bolsas de Estudo sem reembolso está sendo proporcionado devido a muitas pessoas que fizeram doações em dinheiro. Um modo de verificar se o pai ou a mãe é isento do pagamento do imposto municipal (Hikazei) é verificar no Shotoku Shōmeisho 31 Nen Do, que equivale à renda do ano Heisei 30 (2018), onde está descrita a renda anual e se o cidadão é isento do pagamento do imposto municipal, ou seja, se a pessoa é Hikazei (非課税).

Mais informações: Seção Kyōiku Sōmu Ka, tel. 0268-23-5100. 〒386-0025 Ueda-Shi, Tenjin 1-8-1

Mudança no horário de atendimento da agência bancária dentro da Prefeitura de Ueda

O horário do atendimento da agência no banco 82 localizada no prédio sede da Prefeitura de Ueda, a partir de 1º de julho de 2019 (segunda-feira), fechará o guichê de atendimento por uma hora, desde 11h30min até 12h30min. A máquina de atendimento funcionará normalmente.

Mais informações: Banco 82, agência da Prefeitura de Ueda, telefone 0268-27-5765

Orientação Educacional "Guidance" sobre o Ensino Médio (Kōkō) do Japão

Estudar com afinco é muito importante para o futuro das crianças. Há muitas diferenças entre as escolas do exterior e as do Japão. Gostaríamos que os pais e alunos conhecessem sobre as escolas primárias (shōgakkō) e secundárias (chūgakkō) japonesas. Vamos ouvir o que os professores e alunos estrangeiros já matriculados têm a nos dizer.

É necessário fazer a inscrição para participar desta Orientação Educacional !

Telefone ou envie um e-mail para 「ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp」 para fazer a sua inscrição. Poderá também preencher o formulário de inscrição e enviar pelo número de TEL/FAX 0268-25-2631 ou comparecer pessoalmente no escritório da AMU.

Prazo para a inscrição: até o dia 16 de julho (terça-feira)

Taxa: gratuita

Data do evento: 20 de julho (sábado)

Horário: de 13h às 16h

Local do evento: Shimin Plaza Yū 2º andar

Endereço do local do evento: Ueda-shi Zaimokuchō 1-2-2

Maiores informações: AMU, tel. 0268-25-2631 ou Jinken Danjo Kyōsei Ka, tel. 0268-75-2245

Festival de Lavandas (flores de alfazema) em Shinshū Kokusai Ongaku Mura

Realização do evento: 29 de junho até o dia 15 de julho (segunda-feira, feriado).

Local: no campo de lavandas do Shinshū Kokusai Ongaku Mura.

Endereço: Ueda-Shi, Ikuta 2937-1 Horário: 10h às 16h

Homepage: <http://www.ongakumura.jp/uploads/photos/1266.jpg>

ラベンダーの鑑賞 – Rabendā (Lavender) no kanshō

Apenas para passear pelo local e olhar as flores, a entrada é gratuita.

A lavanda /alfazema é conhecida pelo perfume com efeito relaxante e como repelente de insetos.

Haverá a venda de produtos feitos com a flor de lavanda, etc.

Poderá haver mudanças na programação.

Atividades e preços

1) ラベンダー摘み取り体験 – Rabendā Tsumitori Taiken

Poderá retirar até 50 (cinquenta) ramos (varetas) de lavanda

Horário: 10h às 16h

Preço: 300 (trezentos) ienes



2) ラベンダースティック製作体験 – Rabendā Stick Seisaku Taiken

Aula de como fazer um arranjo de lavanda com fita colorida (escolha a sua cor preferida) trançada.

Horário: 10h às 15h

Preço do material: 450 ienes. Poderá ver uma ilustração do arranjo na homepage acima.

Mais informações: Shinshu Kokusai Ongaku Mura, telefone 0268-42-3436

Check-up opcional para maiores de 35 anos

Exames preventivos de saúde em geral e exames neurológicos

Exames feitos com o objetivo de manter a saúde e para encontrar doenças ainda no princípio da manifestação.

Público-alvo: Moradores da cidade que estão em dia com os impostos.

Check-up geral (ningen dokku – 人間ドック) : para moradores com 35 anos ou mais.

Check-up neurológico (nō dokku – 脳のドック): para pessoas com 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 e 75 anos no período entre 1 de abril de 2019 e 31 de março de 2020.

Condições para poder fazer o pedido do subsídio

- Pessoas que pagaram mais que 25.000 ienes em exames preventivos básicos (ningen dokku).
- Pessoas que fizeram os exames de MRA, MRI, exame de sangue e eletrocardiograma do check-up neurológico (nō dokku).
- Para os inscritos no Kokumin Kenkō Hoken e com idade entre 40 e 74 anos, devem concordar em compartilhar os resultados dos exames Tokutei Kenshin.

Valor do subsídio

Tipo de Seguro de Saúde em que está inscrito	Exame diurno	Exame com 1 dia de internação	Check-up neurológico (Nō Dokku)
Caso ① Ueda Shi Kokuho ou Kōki Kōreisha Iryō Seido	13.000 ienes	25.000 ienes	13.000 ienes
Caso ② Shakai Hoken	10.000 ienes	22.000 ienes	

※ No caso de haver subsídio do Shakai Hoken, o subsídio da cidade será calculado subtraindo este valor.

Para fazer o pedido do subsídio deverá apresentar os seguintes documentos

Inscritos no Caso ① Ueda Shi Kokuho ou Kōki Kōreisha Iryō Seido

◆ Em caso de fazer o pedido do subsídio antecipadamente e utilizar cupom.

- 1) Seguro de saúde (hokenshō) 2) Carimbo do tipo "shuniku".

※ O cupom só poderá ser utilizado em instituições médicas designadas pela Cidade de Ueda.

◆ Em caso de pedido do subsídio após ter feito os exames do tipo 「ningen dokku」 ou 「nō dokku」.

- 1) Seguro de saúde (hokenshō) 2) Carimbo do tipo "shuniku"

3) Originais do recibo de pagamento (領収書 ryōshūsho) e da descrição (明細書 meisaiشو).

4) Algo que indique onde depositar o subsídio (por exemplo: cartão do banco)

5) Inscritos no Kokumin Kenkō Hoken deverão entregar uma cópia dos resultados do exame com excessão para exames que foram feitos em clínicas credenciadas (shitei iryōkikan – 指定医療機関), que estão relacionadas na homepage abaixo descrita.

Atenção : Inscritos no Caso ② Shakai Hoken deverão pedir o subsídio primeiro no Shakai Hoken (em caso de haver) , depois o da prefeitura, nesta ordem.

1) Cartão do Seguro de Saúde (Hokenshō) 2) Carimbo do tipo shuniku

3) Originais do recibo de pagamento (領収書 ryōshūsho) e da descrição (明細書 meisaiشو).

4) Algo que indique onde depositar o subsídio (por exemplo: cartão do banco)

5) O documento "ningen dokku tō kensahi yō josei seido shōmeisho – 人間ドック等検査費用助成制度証明書), que podem ser obtidos junto ao Shakai Hoken em que está escrito ou na Homepage da Cidade de Ueda. <http://www.city.ueda.nagano.jp/kenko/kenko-fukushi/kenko/seijin/ningendock.html>

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Kokuho Nenkin Ka, telefone 0268-75-7101 ou Kenkō Shin Ka (para maiores de 75 anos ou para inscritos no Shakai Hoken) tel 0268-23-8244

N.T. Carimbo do tipo shuniku é feito em uma peça única, geralmente de madeira. Não pode ser aqueles carimbos do tipo automático que não precisa de tinta e que são rasos e separados por um anel metálico.

Exames para bebês em Julho de 2019 (4 meses a 3 anos de idade)

O local da maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda ☎ Tel. 23-8244

Exceções:

- 1) Moradores de Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida: 4 meses e 7 meses → Kawanishi Kōminkan.
- 2) Moradores de Shioda e Kawanishi: 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos, 3 anos → Shioda Kōminkan.
- 3) Moradores de Maruko, Sanada e Takeshi → Vide tabelas abaixo para cada região.

mora em Ueda	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê e local de moradia	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção	
Exame	4 meses	16 a 28 de fevereiro de 2019	3	quarta	Ueda	12:30 até 13:30	
		1 a 15 de março de 2019	19	sexta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em fevereiro de 2019	5	sexta	Kawanishi		
	1 ano e 6 meses	16 a 31 de dezembro de 2017	9	terça	Ueda		
		1 a 15 de janeiro de 2018	24	quarta			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu entre 16 de novembro de 2017 e 15 de janeiro de 2018	23	terça	Shioda		
	2 anos	1 a 15 de abril de 2017	10	quarta	Ueda		12:30 até 13:15
		16 a 30 de abril de 2017	30	terça			
	3 anos	1 a 15 de junho de 2016	4	quinta	Ueda		12:30 até 13:30
		16 a 30 de junho de 2016	26	sexta			
Aula	7 meses	16 a 30 de novembro de 2018	2	terça	Ueda	9:30 até 9:45	
		1 a 15 de dezembro de 2018	17	quarta			
		Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em dezembro de 2018	25	quinta	Kawanishi		
	1 ano	1 a 15 de julho de 2018	11	quinta	Ueda		
		16 a 31 de julho de 2018	30	terça			
		Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em julho de 2018	31	quarta	Shioda		

Exame individual para bebês de 10 meses da região de Ueda (não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi)

Mora em Ueda (exceto Maruko, Sanada e Takeshi) Exame de 10 meses para bebês nascidos entre 16 de agosto a 15 de setembro de 2018
O pai/mãe deverá agendar uma consulta para JULHO de 2019 em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista na próxima página)

O local do exame/aula para quem mora em Maruko é no Maruko Hoken Center ☎ Tel. 42-1117

mora em Maruko	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	4 meses	fevereiro de 2019	4	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
	10 meses	setembro de 2018	26	sexta		12:30 até 12:45
	1 ano e 6 meses	dezembro de 2017	2	terça		12:30 até 12:45
	3 anos	1 de junho a 15 de julho de 2016	12	sexta		12:30 até 12:50
Aula	7 meses	dezembro de 2018	25	quinta	Maruko	9:30 até 9:45
	1 ano	1 de junho a 31 de julho de 2018	16	terça		9:30 até 9:45

O local do exame/aula para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎ Tel. 72-9007

mora em Sanada	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame ou aula	Horário da recepção
Exame	10 meses	1 de agosto a 30 de setembro de 2018	10	quarta	Sanada	12:45 até 13:00
Aula	7 meses	dezembro de 2018	24	quarta		9:30 até 9:40
	1 ano	abril / maio / junho de 2018	26	sexta		9:30 até 9:40

O local dos exames para quem mora em Takeshi depende da idade do bebê ☎ Tel. 85-2067 .

A maioria dos exames é no Takeshi Kenkō Center.

Atenção para o exame de 4 meses para quem mora em Takeshi , que será no Maruko Hoken Center.

mora em Takeshi	Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do exame/aula		Local do exame	Horário da recepção
Exame	4 meses	fevereiro de 2019	4	quinta	Maruko	12:30 até 12:45
	10 meses	1 de agosto a 30 de setembro de 2018	11	quinta	Takeshi	12:40 até 13:00
	1 ano e 6 meses	1 de dezembro de 2017 a 31 de janeiro de 2018	11	quinta		12:40 até 13:00
	3 anos	abril / maio / junho / julho de 2016	11	quinta		12:40 até 13:00
Aula	1 ano	junho / julho / agosto de 2018	22	segunda	Takeshi	9:30 até 9:40

Exames de saúde para crianças de 0 a 3 anos de idade

A Cidade de Ueda é subdividida em 4 regiões (chiiki), que são Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Ueda → vide Caso A e caso B para exame de 10 meses.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Maruko, Sanada e Takeshi → Pular o caso A e B, vide Caso C.

Caso A) Os exames de bebês para de Ueda são no Kenkō Plaza, com três exceções:

1) moradores dos distritos de Shioda e Kawanishi fazem exame de 4 meses e a aula de 7 meses no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos no Shioda kōminkan.

2) Kawabe · Izumida, cujos exames de 4 meses e a aula de 7 meses são no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos são no Kenkō Plaza

Ueda.

3) moradores de Maruko, Sanada e Takeshi fazem todos os exames nos Hoken ou Kenkō Center locais, incluindo o exame de 10 meses do bebê (vide Caso C).

Veja abaixo a lista de bairros (jichikai) que pertencem a Shioda, Kawanishi e Kawabe · Izumida.

Shioda: Shimogumi, Fujiyamanakagumi, Narao, Hiraiji, Suzuko, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaiminami, Maita, Yagisawa, Hachimai, Gakkaikita, Serēno Yagisawa, Jūnin, Shioda Shinmachi, Higashimaeyama, Nishimaeyama, Tedzuka, Yamada, Nogura.

Kawanishi: Nikoda, Oka, Urano, Kōdo, Fujinoki, Uranominamidanchi, Koizumi, Shimomuroga, Kamimuroga, Hibarigaoka.

Kawabe: Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonojō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas.

(O exame de 10 meses abaixo não se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi)

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda (incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida)			
Marcar um horário para um exame individual do bebê			
Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26—3511	Terça, quarta e sexta-feira: 9h e 16h Sáb, dom: 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22—3580	Terça e quarta-feira das 14h~16h
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26—1144	Terça-feira das 14h~14h30
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38—3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5-1-19	TEL.27—7700	Segunda a sexta-feira, a partir das 14h30
Shioda Byōin	Nakano 29-2	TEL.38—2221	Terça-feira à tarde: até 17h
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26—8200	Segunda-feira das 15h~16h
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23—5566	Terça a sexta-feira de manhã
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22—0759	Terça, quinta e sexta-feira: 15h Quarta-feira: 13h
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22—3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26—8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (atende a 1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24—1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (clínica é fechada às sextas-feiras)

Caso C) Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi (incluindo o exame de 10 meses do bebê)

Para os moradores de Maruko, Sanada e Takeshi todos os exames/ aulas são no Maruko Hoken Center ou Sanada Hoken Center, respectivamente. Para os moradores de Takeshi, os exames são no Takeshi Kenkō Center. (Atenção ao exame de 4 meses de Takeshi, que é realizado no Maruko Hoken Center).

A importância dos avós e a infância

Para que as mães e pais tenham segurança e tranquilidade de que estão no caminho correto para criar os filhos, mais do que todo o apoio do sistema público, para quem tem esta sorte, o mais importante é ter a presença dos avós por perto. Quem decide o tipo de educação que é a melhor para os seus próprios filhos são os pais, mas podemos valorizar também a experiência dos avós e ter uma boa relação com eles, de um modo natural e sem stress.



Diferentemente dos pais, que estão trabalhando a todo vapor para prover as necessidades da família, muitos avós têm mais tempo disponível para passar com as crianças e transmitir valores e experiência de vida para os pequenos. As crianças gostam muito deste tipo de vovô e de vovó.

Mais informações: seção Kenkō Suishinka, telefone 23-8244

Atendimento médico de Emergências Noturnas

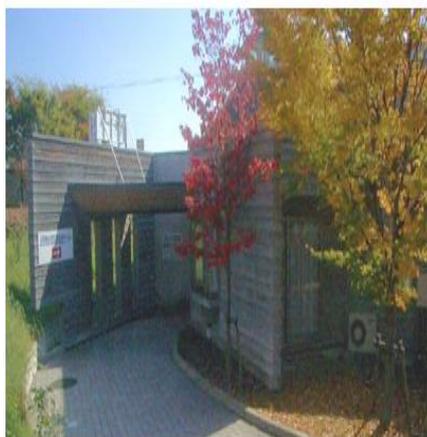


- Convulsões → Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente uma ambulância, ligando 119.

Emergências noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc.

- ▲ 1) Se precisar de um médico no horário de **19h até 23h (22h30min)**,
- ▲ **ligue antes e vá ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**

Telefone informando a condição do paciente e **compareça ao balcão de atendimento até 22h30min.**



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Estacionamento é pago: indo de carro, passar pela cancela (a máquina emitirá um cartão do estacionamento) e parar o carro dentro do estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryou Center (antigo Nagano Byōin). A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** fica antes de passar pela cancela do estacionamento do hospital Shinshū Ueda Iryou Center. A cancela é aquela barra que levanta quando o carro passa para entrar no estacionamento. Olhando a cancela de frente, antes de entrar, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyūkyū Center fica à sua esquerda.

Foto do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** ⇒ **Endereço: Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21**
上田市内科小児科 初期救急センター

Levar:

1) cartão de seguro médico (hokenshō)

2) dinheiro

Se for criança até 15 anos, levar a caderneta Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō (imagem ao lado), que dá direito a descontos nos pagamentos em hospitais e farmácias.

Se estiver tomando remédios, levar também a caderneta de remédios da farmácia (kusuri techō) ou algo que possa informar os remédios que está tomando.

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費負担番号	
受給者番号	
居住地	
氏名	
生年月日	年 月 日
入 額	しせつにのつて上額300円
減 額	しせつにのつて上額300円
減額対象	しせつにのつて上額300円
加算対象	しせつにのつて上額300円
入額対象事務費	徴収なし
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
高野橋上印	印
交付年月日	年 月 日

Caderneta Fukushi Iryōhi
Jyukyūshashō
福祉医療費受給者証

★ Se precisar de um médico de emergência **Após 23h**

→ **Ligue para o corpo de bombeiros** (atendimento em japonês)

Honbu (região central) **0268-26-0119** Nanbu (região sul) **0268-38-0119**
Tōhoku (região nordeste) **0268-36-0119** Kawanishi **0268-31-0119**

Se tiver, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro.

Pacientes até 15 anos, levar se tiver a caderneta azul clara Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō.

Para pacientes que estejam tomando remédios, levar a caderneta da farmácia (kusuri techō).

■ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados

Horário: 9h às 15h Local: Shika Kinkyū Center Endereço: Zaimokuchō 1-3-6 Tel.: 0268-24-8020

Leia o texto na página anterior sobre visitas regulares ao dentista.

Médicos de Plantão Domingo e feriados JULHO de 2019

O horário de atendimento é de 9h às 18h

Para quem é segurado, levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō)

Crianças que tiverem a caderneta azul claro (Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō), levar também.

Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Telefone	Especialidade
7 dom	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Fumiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
14 dom	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanoyō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
15 seg	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
21 dom	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Sakura Family Clinic	Kosato 92-18	0268-71-6265	Medicina interna
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Cirurgião
	Sakura Family Clinic	Kosato 92-18	0268-71-6265	Cirurgião
28 dom	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Cirurgião / Otorrino

Dados relevantes sobre a obesidade

Para homens: 1 em cada três homens com idade entre 30 e 70 anos são obesos.

Para mulheres: conforme a idade aumenta, há uma tendência a aumentar o peso.

BMI (Body Mass Index) ou Índice de Massa Corporal (IMC)

É uma razão matemática que relaciona a massa da pessoa (em kg) com a altura (em metros).

Por exemplo, com um "peso" (massa) de 75 kg e altura de 1 metro e 70 cm.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{altura} \times \text{altura}} \quad \text{IMC} = 75 / (1.70)^2 \quad \rightarrow \quad \text{IMC} = 25.95$$

Neste exemplo dado, o valor calculado aproximado do IMC é 26.

Por esta classificação, um valor maior que 25 é considerado como Indicador de obesidade.



A alimentação balanceada é uma aliada para manter um peso ideal.

A obesidade é considerada como uma precursora de doenças como pressão alta, diabetes e doenças cardíacas e doenças cerebrovasculares. Para reduzir o sal da dieta, poderá utilizar temperos como alho e ervas para aumentar o sabor dos pratos. Reduzir a ingestão de açúcar, carnes gordurosas e embutidos. A refeição da foto inclui peixe, sopa misoshiru, ameixa umeboshi, queijo de soja (tofu), alga e verdura.