



# Ichihara

Informação Pública (広報いちはら)

No: 1538      15/06/2019      PORTUGUÊS  
 Edição Português: No 283  
 Tradução: Ichihara Shi Kokusai Kouryuu Kyokai ☎ 23-9826  
 (Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Ichihara)  
<http://www.city.ichihara.chiba.jp/>

## ÍNDICE

Centro de Emergência.Enfermidade Repentina.....	1
Plantão Médico no Sabado / Domingo.....	1
Festival de Saúde dos Dentes.....	1
Cuidados e Fitness pós parto.....	2
Vacinação Encefalite Japonesa.....	2
Aula sobre Melhorias no Hábito Alimentar.....	2
Junho- Mês da Educação Alimentar.....	2
Cuidados com Doenças provocadas pelo Calor.....	3
[Machi no Sensei].....	4
Suporte Pré e Pós Parto.....	4
Eventos e Informações.....	5

## PLANTÃO MÉDICO - DOMINGO E FERIADO

Horário : 9:00 ~ 17:00

JUNHO	Clínica	☎
16	Hospital Nagano (Umatate) *Geral	95-3524
	C.Neuro Cirurg. Koide (Aoyagi)	21-2960
	C.Dermato Takematsu (Goi Chōō Higashi)	25-1205
23	C.Tokumasa (Goi Chōō Higashi) *Geral C.	22-5500
	C. Takaoka (Anesaki Nishi) *Cirurg	62-0036
	C.Dermato Imai (Nishi Goshō)	24-3377
30	C. Uruido Minami (Uruído Minami ) *Geral	37-6263
	C. Orto Cirurg. Yamakoshi (Saihiro)	25-1559
	C.Kawano (Goi Chōō Nishi) *Geral	22-1356

## Festival Saúde dos Dentes

(歯っぴいスマイル健康フェスタ Happii smile kenkō festa)

Dia 27/ Junho. Das 10:00hs ~ 14:00hs.  
 ARIO Ichihara. Experienciar o bochecho com flúor e o uso de fluoreto, checar o estado do dente e gengiva, etc.... Dirigir-se diretamente ao local. Gratuito. Exame de câncer bucal é possível apenas para as pessoas que fizeram reserva. ☎23-1187

## Guia de tratamento médico para as enfermidades repentinas

(急病診療案内 Kyuubyou Shinryou Annai)

### Centro de Emergência ☎21-5771

Clin.Geral (Naika)	De 2ª ~ Sábado	20:30~23:30hs
	Pediatria (Shounika)	Domingo e Feriado
Dentista (Shika)	Sábado	20:30~23:30hs
	Domingo e Feriado	9:00~12:00hs

### Pronto Socorro Noturno

Horário: 23:30 ~ 8:00hs

No caso de uso, confirmar previamente por telefone ☎ 22-0101

### Informações Tratamento de Emergência

Guia de Telefone ☎22-0101  
(no dia apartir das 8:00hs)

### CONSULTA TELEFÔNICA PARA DOENÇAS INFANTIL REPENTINAS

(こども急病電話相談 Kodomo kyuubyou denwa soudan)

Em caso de alteração repentina na saúde da criança. Orientação sobre levar ao médico ou ficar apenas em observação.

☎ # 8000 (para TEL push kaisen)

☎043(242)9939

Atendimento todos os dias. Das 19:00 ~ 6:00hs.

### DIAL 24 CONSULTA SOBRE TRATAMENTO MÉDICO

(いちはら健康。医療相談ダイヤル24 Ichihara kenkou.iryou soudan dial 24)

Dúvidas sobre doenças, preocupação com a saúde, parto, cuidados com a criança, cuidados do Idoso, informações sobre Instituições médicas.

☎0120-36-2415

24horas por dia, sem folga. Ligação e Consulta gratuita.

FAX 0120-923-446 (para deficiente auditivo e fala)

### CONSULTA TELEFÔNICA PARA ALÍVIO DE EMERGÊNCIA

(救急安心電話相談 Kyūkyū anshin denwa soudan)

Orientação sobre ir ao hospital ou chamar a ambulância.

☎ # 7009 (para TEL push kaisen)

☎03(6735)8305

Das 18:00 ~ 23:00hs (De 2ª feira a Sábado)

Das 9:00 ~23:00hs (Domingo/Feriados/Final-Início ano)

APLICATIVO DO INFORMATIVO

ICHIHARA ELETRÔNICO - PARA

OUVIR, TRADUZIR E COMPARTILHAR



ios android



## CUIDADOS COM O CORPO. FITNESS Pós parto

(産後のボディケア。フィットネス教室 Sango no body care fitness kyoushitsu)

Total de 2 aulas. Dia 16 e 23/Julho (3ª feira). Das 9:30 ~ 12:00hs. Hoken Center. 14 vagas. Para a mãe e o bebê que nasceu em Abril/2019. Valor ¥500 ienes. Exercícios com balance ball, habilidades na comunicação de contato, cuidados pessoais. (Não é permitido a participação de irmãos. Pessoas com restrição de exercícios e grávidas não poderão participar. Pessoas em tratamento médico precisam apresentar a aprovação médica). Inscrição até 28/Junho. ☎23-1215.

## VACINAÇÃO CONTRA ENCEFALITE JAPONESA

(日本脳炎予防接種 Nihon nouen yobou sesshu)

A transmissão ocorre por picada de mosquito. Sintomas de vômito, espasmos, etc.. Se previna antes do aumento de mosquito.

As pessoas com idade de 9 anos até 19 anos que deixaram de tomar a vacina no período de 2005 em que o governo não recomendava a vacina contra a Encefalite Japonesa, poderão se vacinar gratuitamente.

		Destinado para Idade	Idade base para vacinação	Nº doses	Intervalo Vacinação
1º Fase	Inicial	6m a 7a6meses	3 anos	2	1 ~ 4 semanas
	Acréscimo	incompleto	4 anos	1	≒1 ano após a 1ª fase inicial
2º Fase		9a ~ 13anos incompleto	4ª ano primário	1	5anos após a dose de acréscimo da 1ª fase

HOKEN CENTER ☎23-1187

## AULA SOBRE MELHORIAS NO HÁBITO ALIMENTAR (total de 5 aulas)

(食生活改善推進員養成講座 Shokuseikatsu kaizen suishin in yōsei kōza)

Dias 24/Julho, 9/Agosto, 1/Outubro, 20/Novembro, 12/Dezembro. Das 9:30 ~ 16:00hs. Hoken Center. Formação de voluntários em atividades junto à comunidade, através do alimento da região, darão estímulo à melhoria do hábito alimentar, para uma vida saudável. O requisito é de que tenha disponibilidade para participar do treinamento, e possa depois atuar como voluntário junto à comunidade. 15 vagas. Custa ¥1,500. Fazer inscrição até 16/Julho. ☎23-1187

## JUNHO - MÊS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

(6月は食育月間 6 gatsu ha shokuiku gekkan)

É uma oportunidade de sentar para comer com toda a família reunida, se interessar pelo alimento que come, aprofundar a comunicação, colocar em prática as boas maneiras durante a refeição e agradecer o alimento do dia a dia. em família.

Vamos criar uma oportunidade para nos reunir na refeição e manter esse momento agradável de se comunicar alegremente. ☎23-1187

## CUIDADO COM AS DOENÇAS CAUSADAS PELO CALOR

(熱中症に気を付けて！ Necchūshō ni ki wo tsukete!)

No ano passado em Ichihara foram 228 casos de desidratação por insolação. Se previna antes de Julho e Agosto que é o pico do aparecimento dessas doenças. Principalmente nos dias: 1) temperatura acima de 28°C, 2) umidade acima de 70%, 3) o dia que esquentou de repente, 4) dia que não tem vento, 5) dia seguinte à noite tropical.

A alta temperatura e a alta umidade provoca o desequilíbrio de água e sal do nosso organismo, fazendo com que o mecanismo que controla a temperatura corporal não funcione e o calor fique acumulado dentro do organismo causando dor muscular, suor intenso, ânsia de vômito, mal estar (kentaikan). Quando é grave pode levar a inconsciência e até a morte.

A doença não aparece apenas quando está fora de casa, em movimento e atividades. Quando se está em casa, dormindo, também pode ocorrer a doença.

### Cuidado especialmente com o idoso e criança

O idoso fica com redução na capacidade de controlar a temperatura corporal causando a dificuldade para sentir o calor, aumentando assim a probabilidade de se ter o problema dentro do ambiente fechado.

Quando não estiver se sentindo bem, pedir para que alguém fique por perto;  Não ficar muito tempo dentro do quarto, movimentar o corpo moderadamente;  Ter um termômetro e verificar a temperatura ambiente espaçadamente;  deixar água na cabeceira da cama para poder ingerir líquido com frequência.

A criança ainda não possui o desenvolvimento completo da capacidade de controlar a temperatura corporal.  Dar líquido para beber, antes de sentir sede ou sentir a garganta seca;  Não deixar a criança dentro do carro ou em local fechado ou ambiente onde a temperatura sobe facilmente;  Descansar na sombra ou em local com cobertura, protegendo do calor que sobe quando os raios solares atingem o solo;  Colocar roupas frescas e chapéu.

### Forma de prevenção

● Procurar ter uma alimentação balanceada. ● Dormir o suficiente. ● Ingerir líquido com frequência. Mesmo não sentindo a garganta seca ou com sede. ● Fazer intervalo periodicamente. ● Quando estiver praticando esporte, não exagerar, descansar quando se sentir mal, usar chapéu, ingerir líquido esportivo quando suar muito. ● Quando estiver na torcida, gritar em voz alta, ficar muito tempo em pé propicia a ter a doença, portanto faça intervalo periódico e esporadicamente ingerir líquido esportivo. ● Quando estiver dentro de casa, controlar a temperatura ambiente, usar ventilador, ar condicionado. Ventilar e circular o ar do local. ● Quando estiver fora, procurar usar roupas frescas, de material que absorve a umidade, que seca rápido e é permeável á transpiração. Usar chapéu, ficar na sombra ou entrar em ambiente com ar condicionado. Resfriar o corpo usando toalha gelada, gelo, etc...

### Primeiros Socorros

1) levar para um local fresco: lugar com sombra e ventilação, ou ambiente com ar condicionado. 2) esfriar o corpo: afrouxar a roupa, esfriar as axilas, pescoço e outros locais onde passam as veias grossas. 3) ingerir líquido e sal: sport drink, água e bala de sal. 4) chamar a ambulância em caso de inconsciência ou quando não consegue tomar líquido por si só.

HOKEN CENTER ☎23-1187



## SERVIÇO DE SUPORTE [MACHI NO SENSEI]

(生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」 Shōgai gakushū support bank [machi no sensei])

Para aprender sobre alguma dúvida que possui, utilize o banco de suporte, serviço prestado pela Aprendizagem ao Longo da Vida (shōgai gakushū).

Atualmente são 26 pessoas cadastradas e 14 grupos de palestrantes que dão orientação sobre vários temas: ☺ Palestra: Voluntários de cooperação internacional, criação de filhos, problemas do meio ambiente, planejamento de vida (orçamento de vida), nutrição, hábitos alimentar. ☺ Fabricação: dobradura de papel (origami), quebra cabeça, trabalho com reciclados, aula de ciência, fazer pipa, carvão vegetal. ☺ Passatempo/experiência: PC, fazer soba, gaita, arranjo de flores, cerimônia do chá, incenso (kōdō), etiqueta (reihō). ☺ Esporte: Tai Chi Chuan, exercícios de saúde, exercícios de postura, bocha, dança hip hop, medição da aptidão física.

É destinado para as pessoas que moram, trabalham ou estudam em Ichihara. Para grupo acima de 3 pessoas. Duração de até 4 horas. Horário disponível é das 9 ~17hs. Qualquer dia da semana exceto final e começo de ano (29/Dezembro a 3/Janeiro).

Procedimento para utilizar o serviço: 1) É necessário preencher o formulário para uso do [machi no sensei] que está disponível no Centro de Aprendizagem ao Longo da Vida (shōgai gakushū center) ou regional da prefeitura (shisho) ou site de Ichihara, colocando a data que deseja realizar. Enviar pessoalmente, ou pelo correio ou fax, com pelo menos 1 mês de antecedência. 2) O Centro de Aprendizagem ao Longo da Vida definirá quem dará a aula, fará os contatos e preparativos necessários e até a data da realização enviará os documentos. 3) Até 2 semanas antes da data da realização, o professor e a pessoa que fez o pedido entrarão em contato e farão os acertos do conteúdo do programa

Centro de Aprendizagem ao Longo da Vida (shōgai gakushū center)

☎20-1180 FAX 25-2577 〒290-0081 Goi Chūō Nishi 1-1-25



## SUPORTE À MÃE NO PERÍODO PRÉ E PÓS PARTO

(出産前後家事等サポート利用者募集 shussan zengo kaji support riyōsha boshū)

Para ajudar a mãe no período pré e pós parto, e apoiar a família na criação dos filhos, é enviado o serviço de helper e uma parte dessa despesa é subsidiado.

É destinado para quem está grávida ou quem está dentro do período de 6 meses pós parto (no caso de parto múltiplo o período é de 1 ano) que não possui ajuda nos cuidados pessoais, no cuidado do bebê e nos afazeres domésticos.

O serviço de helper pode ser utilizado até 20 vezes (no caso de parto múltiplo é até 40 vezes). E até 2 horas/ vez. O horário de uso do serviço é das 8:00~18:00hs. O custo é de ¥900/hora.

Para solicitar o serviço, ligar para o coordenador do Conselho Municipal de Assistência Social (shi shakai fukushi kyōgikai), preencher o formulário de pedido disponível no site da cidade, e enviar até 10 dias antes da data que deseja a prestação do serviço. Entregar pessoalmente ou enviar via correio ou fax.



Conselho Municipal de Assistência Social (shi shakai fukushi kyōgikai)

☎24-0011 FAX 22-3031 〒290-0075 Minami Kokubunjidai 4-1-4

## EVENTOS E INFORMAÇÕES

**Forma correta de manter um animal de estimação** > Para quem possui cachorro de estimação: 1) fazer o registro e colocar a placa de licença (kansatsu) na coléra do cachorro. 2) fazer a vacinação preventiva anual contra raiva e colocar o certificado da vacinação preventiva na coléra do cachorro. 3) não criar solto. 4) ao sair com o animal colocar coleira com guia curta de puxar. 5) ensinar e treinar o animal para não ferir e causar incômodo às pessoas e vizinhos. Para quem possui gato: criar dentro de casa, protegendo de doenças contagiosas e do perigo de acidente de trânsito. A província de Chiba possui o centro de proteção ao animal, que realiza treinamento, ensina as formas corretas de criar, e envia treinador. ☎0476(93)5711

**Distribuição de semente de flor cosmos** > No Dia do Cidadão (1/Outubro) para comemorar a data haverá vários eventos e distribuição de flores cosmos (flor símbolo da cidade). Aberta a inscrição para entidades e grupos interessados em colaborar na divulgação da data. E interessados em receber as sementes da flor cosmos (pessoas e grupos com previsão para plantar terreno de mais de 100 m<sup>2</sup> em Ichihara. Inscrição até 12/Julho. ☎23-9822 FAX 21-1720

**Abertura das Piscinas de Yawata, Rinkai, Anesaki**> Aberto de 1/Julho até 1/Setembro. O horário para nadar é das 9~16:45hs. Das 17~19hs é para uso específico de grupos acima de 15 pessoas. Menor de 3<sup>a</sup> ano primário deve vir acompanhado de responsável acima de 20 anos. Não é permitido entrar na piscina crianças que ainda usam fralda e não é permitido entrar com fralda de uso de piscina. Preço: Quem mora ou trabalha em Ichihara> Geral: ¥390 / Colegial: ¥190 / Abaixo do Ginásio: gratuito / Grupo: ¥11,000. Piscina Rinkai no dia 13/Agosto funciona até as 15:00hs e no dia 14/Agosto está fechado.

**Aula para acostumar com a água da Piscina**> Dia 24 e 31/Julho, 7 e 21/Agosto. Das 10:30~11:30hs. Na Piscina Rinkai. Custa ¥500. Vagas para 30 crianças com idade acima de 4 anos, que ainda não frequentam escola e que moram em Ichihara. Inscrição depois das 8:30hs do dia 1/Julho. ☎21-4441

**Evento de neve na Piscina Yawata**> No período do dia 21/Julho ~ 18/Agosto. Nos domingos. Apartir das 12hs, durante 5 minutos . ☎43-2368

**Curso geral de Primeiros Socorros** \*recebe ponto de participação> Conferir data no Site da cidade. Duração de 3 horas. Aprender técnica e conhecimento para salvar vidas. Primeiros socorros, massagem cardíaca, uso de AED... Inscrição ☎22-8117 (Setor de Segurança e Emergência).

**Curso de Primeiros Socorros avançado** \*recebe ponto de participação> Dia 8/Setembro. Dia 6/Dezembro. Dia 7/Março/2020. Duração de 8 horas. Aprender técnica e conhecimento para salvar vidas de pessoas. Inclui o conteúdo do curso geral de primeiros socorros, métodos de administração de pacientes, formas de tratar o ferimento, forma de transportar uma pessoa ferida. Inscrição ☎22-8117 (Setor de Segurança e Emergência).

**Escola de Verão para crianças estrangeiras**> Dia 16/Julho (Terça-feira). Das 9:30 ~ 15:00hs. You Hall. 30 vagas para crianças/alunos estrangeiros. Custa ¥300. Lição de casa da escola, jogos, etc.....Trazer lápis, borracha, lição de casa das férias de verão. Inscrição até 7/Julho (Escrever o nome, endereço, telefone, ano escolar). FAX 21-1720

**Observação de vida em volta das águas**\*recebe ponto de participação > Dia 20/Julho. Das 8:30~15:00hs. Saida da prefeitura (ônibus municipal). Observar a vida aquática nas proximidades de Ichihara Quod no Mori. 30 vagas (menor do primário tem que vir acompanhado de responsável). Gratuito. Inscrição até 28/Junho. ☎23-9867