



# Ichihara

Informação Pública (広報いちはら)

No: 1524      15/11/2018      PORTUGUÊS  
 Edição Português: No 269  
 Tradução: Ichihara Shi Kokusai Kouryuu Kyokai ☎ 23-9826  
 (Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Ichihara)  
<http://www.city.ichihara.chiba.jp/>

## ÍNDICE

Atendimento Emergência e Plantão.....	1
Plantão Médico no Sabado / Domingo.....	1
Informação Neuvola.....	2
Cuidados pós parto e fitness.....	2
Consulta sobre Alimentação.....	2
Consulta sobre Saúde.....	2
Prevenção de Influenza/Norovirus.....	3
Prevenção de Violência Doméstica. Violência Infantil.....	3
SNS de Ichihara.....	4
Eventos e Informações.....	4 e 5

## PLANTÃO MÉDICO - DOMINGO E FERIADO

Horário : 9:00 ~ 17:00 hs

MÊS	Clínica	☎
11	C. Infantil Andou (Chiharadai Higashi) *Geral	50-5400
	C. Takaoka (Anesaki Nishi) * Cirurg	62-0036
18	C. Otorrino Laringo Chiharadai (Chigharadai Nishi)	75-8733
	C. Yarita (Saihiro) *Geral	20-8882
23	C. San Ai Kinen Ichihara (Goi Chuuou Higashi) * Cirurg	22-5701
	Hospital Ichihara Tsuruoka (Nihori) *Geral	36-1511
25	C. Nishioka (Chiharadai Higashi) *Geral	50-5855
	C. Orto. Cirurg. Ichihara (Yawata)	43-1656
	C. Oftalmo Kiyokawa (Yawata)	41-0982

Confirmar se não tem alteração ☎ 22-0101

## 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) Pediatría (Shounika)	De 2ª ~ Sábado	20:30~23:30hs
	Domingo e Feriado	9:00~17:00hs 20:30~23:30hs
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.iryuu 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

Específico para portador de deficiência auditiva ou 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)

## Como acessar o Informativo Público

O Informativo Público é uma publicação que ocorre 2 vezes por mês. A tradução é feita no idioma: inglês, espanhol, português e chinês. Acesse o Site da Cidade <http://www.city.ichihara.chiba.jp/>  
 Na tela do Site no alto á direita, clique onde está escrito **multilingual**. Na tela que aparecer, clique **Kouhou Ichihara**. Abaixo do que esta escrito em vermelho, clique o idioma desejado .

# INFORMAÇÃO SOBRE CRIAÇÃO DOS FILHOS

(子育てネウボラだより Kosodate Neuvola Dayori)

Telefone para Informação e Reserva de Consulta : ☎23-1215 〒290-8502 Sarashina 5-1-27

## Programa de Dezembro e Janeiro

**Aula para futura mamãe** (プレママ教室 Pré mama kyoushitsu) > Destinado para a gestante (1ª gestação). 30 vagas. Gratuito. É necessário fazer reserva até 10 dias antes. É possível a participação de 1 pessoa da família. Hoken Center. **Parto previsto para Março/Abril >16/Dezembro. Parto previsto para Abril/Maio >20/Janeiro. Das 9:00 ~ 12:00hs.**

**Cozinha Materna** (マタニテイクック Maternity Cook) > Destinado a Gestantes . Vagas p/ 10 gestantes. ¥ 400 ienes. Hoken Center. **Parto previsto para Março/Abril > 11/Dezembro (reserva até 4/Dezembro). Parto previsto para Abril/Maio >18/Janeiro (reserva até 8/Janeiro). Das 10:00h ~ 13:30h**

**Sala de Aula sobre Alimentação do Bebê no período de Desmame** (離乳食教室 RiNyuushoku Kyoushitsu) > Destinado para bebês de 10meses. Vagas para os 10 primeiros bebê /responsável. Gratuito. Hoken Center. **10/Dezembro > Crianças que nasceram em Fevereiro/2018 (reserva até 3/Dezembro). 21/Janeiro > Crianças que nasceram em Março/2018 (reserva até 11/Janeiro). Das 10:00h ~ 11:30h .**

## **Aula de Cuidados após Parto e Fitness (total 2 aulas)**

(産後のボディケア&フィットネス教室 Sango body care &fitness).

Dia 20 e 26/Dezembro. Das 9:30 às 12:00hs. Hoken Center. Destinado para bebê que nasceu em Setembro/2018 e a mãe. 14 vagas (sorteio). ¥500 ienes. Fazer inscrição até 28/Novembro. ☎23-1215.

⊗ Não é permitido a participação de irmãos, de pessoas com restrição de exercícios, e de gestantes. E pessoas em tratamento necessitam de autorização médica.

## Consulta sobre Alimentação

(食事相談 Shokuji Soudan)

Dias: 19/Dezembro, 25/Dezembro, 9/Janeiro, 30/Janeiro. Hoken Center. 8 vagas. Gratuito.

Não é permitido participação de pessoas em tratamento médico e pessoas fazendo uso de medicação.

Reserva até 7 dias antes da consulta. ☎23-1187

## **Consulta sobre Saúde**

(健康相談 Kenkō soudan)

Gratuito. 5 Vagas. Necessário fazer reserva até 3 dias antes da consulta. ☎23-1187

LOCAL	DATA	HORÁRIO
Hoken Center	13/Dezembro, 22/Janeiro	9:15 ~ 11:15hs
ANESSA	11/Dezembro, 8/Janeiro	13:30 ~ 15:30hs
Nanohana Kan	14/Dezembro, 18/Janeiro	

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS CONTAGIOSAS

(感染症を予防しましょう Kansenshou wo yobou)

No inverno, a Influenza e o Norovirus são doenças que se tornam epidemias se não forem prevenidas.

A Influenza é uma das doenças transmissíveis através do espirro e tosse da pessoa contaminada. O vírus se espalha, tocando nas mãos, boca, nariz e olhos. Os sintomas da doença não aparece logo após a contaminação. Para evitar expandir a contaminação, vamos procurar manter a etiqueta.

Ao espirrar e tossir :  usar máscara,  usar lenço de papel para cobrir a boca e nariz ao tossir e espirrar,  procurar não espirrar e tossir direto nas pessoas ao redor,  fazer gargarejo e lavar o rosto,  No período de epidemia, evitar locais lotados e evitar sair de casa,  Procurar arejar o quarto e o ambiente de 1 em 1 hora.

Outra doença contagiosa é o Norovirus cujo sintoma aparece 1 ou 2 dias após a contaminação feita através do alimento, mãos e dedos, provocando vômito, diarreia, febre, dor na barriga. No caso de Norovirus é importante que o vírus saia do corpo, portanto quando estiver com sintomas, não faça auto medicação tomando remédio para parar a diarreia. É importante tomar bastante líquido (de preferência água ionizada) e eliminar todo o vírus do corpo. Para eliminar e limpar o vômito contaminado, utilizar cloro desinfetante. Ao manusear, utilizar máscara e luvas descartáveis. Limpar com toalha de papel e por no saco plástico com o líquido desinfetante de cloro. Fechar bem a boca do saco plástico e jogar no lixo.

Lavar as mãos periodicamente: Para eliminar o vírus das mãos deve-se  lavar com sabonete as pontas e vãos dos dedos, em volta das unhas ( procurar cortar as unhas curtas) e inclusive o punho ( tirar relógio e anel) e escorrer em água corrente; e  secar bem as mãos; é maior a eficiência quando se lava 2 vezes.

Hoken Center ☎23-1187

## NOVEMBRO - MÊS DE PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

(「女性に対する暴力をなくす運動」期間 「josei ni taisuru bouryoku wo nakusu undou」 kikan)

De 12 a 25/Novembro é o período do Movimento Nacional de Extinção da Violência contra a Mulher.

Violência Física> Bater, chutar, agitar e chacoalhar com violência, fazer queimadura, etc

Violência Psicológica> Ameaçar com palavras, ignorar a presença, usar palavras violentas, menosprezar, etc

Violência Sexual> Abusar, forçar o ato sexual contra a vontade, etc

Negligência (negurekuto)> Não entregar dinheiro para despesas diárias da vida para comer, etc.

**DV CONSULTA FAMILIAR> Consulta telefônica . Entrevista ☎ 23-9787**

**Das 9:30 ~ 16:00hs De Terça-feira ~ Sexta-feira (exceto feriado e começo/final de ano)**

**DV CONSULTA NAVI> Consulta telefônica ☎ 0570-0-55210**

**Da localização da chamada é feito a transferência para repartição pública de consulta mais próxima**

**CONSULTA PARA MULHER> Consulta telefônica . Entrevista ☎ 23-9826**

**Das 10:00 ~ 16:00hs De 1ª a 4ª Segunda-feira do Mês (necessário fazer reserva)**

## NOVEMBRO - MÊS DE PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA INFANTIL

(11月は児童虐待防止推進月間 11 gatsu ha jidou gyakutai boushi suishin gekkan)

A violência contra a criança é um problema da sociedade. Se achar que pode ser violência infantil, não espere para entrar em contato. O nome pode ficar no anonimato. As informações de quem ligou e o conteúdo serão mantidos em sigilo.

Com a sua consulta pode ser obtido a segurança e o crescimento saudável da criança, além de ser um apoio ao responsável que sente dificuldade e sofre na interação com o proprio filho.

## SNS DE ICHIHARA

(いちはらの SNS Ichihara no SNS)

Tem aumentado o número de usuários do serviço prestados pelo SNS (LINE, Facebook, Instagram...).

Diferente das informações publicadas, impressas em papel e distribuídas nas lojas de conveniência, Instituições Públicas, super mercados, etc.....Pelo SNS, utilizando Internet, as informações podem ser obtidas a qualquer momento, em qualquer local, através do PC ou Smart fone, via imagens de vídeo etc...

### Twitter EM CASO DE CALAMIDADE - INFORMAÇÕES IMEDIATAS

@ichihara\_city >informações em caso de calamidade; hospital que atende nos feriados; eventos; informações in loco; ets

@ichihara\_kanko >eventos do dia; informações de turismo; para onde ir no feriado; etc

### Facebook INFORMAÇÕES EM VÍDEO

@city.ichihara.jp >imagens que não foram apresentadas nas informações impressas.

@ichiharatokuhain >entrevista e reportagens feitas por 11 cidadãos membros específicos, mostrando informações do dia nas regiões.

### Instagram PARA VER O PREFEITO EM AÇÃO

ichihara\_major >dia a dia do trabalho do prefeito. As atrações de Ichihara

### LINE@ ENVIO DE MENSAGENS

Envio de cupom; Quiz para responder e participar; envio de informações úteis e especiais.

Setor de Desenvolvimento e Promoção da Cidade ☎ 23-9821

## EVENTOS E INFORMAÇÕES

**Rigor na cobrança de Imposto de Carro e de Carro Kei** > A província de Chiba e a cidade de Ichihara, no período até Maio do ano que vem, estará fazendo a cobrança dos impostos atrasados de forma rigorosa, através de bloqueio de salário, bloqueio de conta bancária, e fazendo apreensão de carro. Se você está com o Imposto atrasado, procure acertar com urgência. Imposto de carro ☎22-2171 (Imposto Provincial ☎0436-223-2127) . Imposto de carro kei ☎23-9852.

**Abertura da área de patinação no gelo de Anesaki** > No período de 1/Dezembro a 28/Fevereiro/2019. Das 10 às 18:40hs (entrada até as 18hs). Fechado nos dias : 30/Dezembro a 1/Janeiro, e no dia da competição de patinação (que será dia 3/Fevereiro ou 10/Fevereiro). Haverá **iluminação do local** no período de 8/Dezembro a 31/Janeiro/2019. **Preço:** Geral ¥850, Colegial ¥480, Criança abaixo do Ginásio é gratuito. **Apenas para observar:** Geral e Colegial é ¥50. Criança abaixo do Ginásio é gratuito. **Empréstimo de patins** ¥400. **Uso exclusivo** ¥18,270/hora. Moradores fora de Ichihara entrada mais cara (empréstimo de patins ¥400). ☎23-7015

**Aula de patinação** > Dia 9, 16, 23/Dezembro. Dias 6, 13, 20 e 27/Janeiro. Das 8:45 às 9:45hs. Para acima de 5 anos. 30 vagas. ¥500 (empréstimo de sapato de patins é a parte). Dirigir-se diretamente ao local. ☎61-1828

**Festa de Cosmos Ichihara** > Dia 1 e 2/Dezembro. Das 10~17 hs. Parque Nashi no Ki (próximo da estação Jr Goi). As primeiras 300 pessoas terão brindes em cada loja colaboradora que estará participando no local. ☎23-9870

**Aula de Bolo de Natal para pais e filhos** > Dia 8/Dezembro. ①Das 9:30~12:00hs. ②Das 13:30~16:00hs. ANESSA. Fazer bolo decorado de Natal. Vagas para 7 pares (criança do primário e responsável). ¥800. Inscrição ☎62-8601

**Aula de Arranjo de Planta de Natal** > Dia 4/Dezembro. Das 10~11hs. ZA Ori Pri Stadium. 24 vagas. ¥500. Inscrição ☎23-1700

**Cerimônia da Maioridade** > Dia 13/Janeiro. Apartir das 10hs. Para as pessoas nascidas de 2/Abril/1998 ~ 1/Abril/1999. Poderão participar mesmo os que não possuem o registro de cidadão (jyūminhyō) de Ichihara. Ver local na tabela abaixo.

☎23-9850

<u>REGIÃO</u>	<u>LOCAL</u>
Anesaki	Anesaki Kouminkan
Ichihara	Yawata Kouminkan
Goi	Goi Kouminkan
Sanwa	Sanwa Community Center
Shizu	Shizu Kouminkan
Tatsumidai	Tatsumi Kouminkan
Nansou	Nansou Kouminkan
Kamo	Kamo Kouminkan
Yuushuu	Yuushuu Kominkan
Chiharadai	Chiharadai Community Center
Kokubunji	Shimin Kaikan
Chigusa	Chigusa Community Center

**Colabore com a prevenção de poluição do ar** > No inverno o vento fraco e ar frio acumula próximo da superfície, tornando fácil a poluição da atmosfera provocada pela queima de óleo e gás. Procure contribuir para manter o ar limpo: 1) Procure caminhar, usar bicicleta, ou transporte público. 2) Ao utilizar o carro procure dirigir de forma Eco, parando o motor no semáforo ou no estacionamento. 3) Economize energia para reduzir a eliminação de gás que os aquecedores soltam: coloque shit de isolamento térmico nas janelas, utilize cortinas grossas, use Yutanpo (aquecedor colocando água quente no frasco apropriado feito de plástico ou de alumínio com capa protetor para evitar queimadura). 4) Ao tomar banho não deixe espaço de tempo entre um e outro. Tomar banho em seguida do outro faz o ambiente aquecido ser reaproveitado. 5) Evitar o resfriamento do corpo, aquecendo os 3 pontos onde passa as artérias grossas (pescoço, punho e tornozelo). Usar cachecol, manta, luvas, meias compridas, etc. ☎23-9867

