



Ichihara

Informação Pública (広報いちはら)

No: 1518

15/08/2018

PORTUGUÊS

Edição Português: No 263

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
Sala de Ginástica.....	1
Apoio ao Portador deficiência.....	2
Aula de Yoga Mãe-bebê.....	2
Aula do Riso	2
Ex. Médico Especifico e Orientação.....	3
Treinamento p/enfrentar calamidade.....	4
Placa de Carro – Ichihara (inscrição para design)....	5
Proibido fazer queimada em aberto.....	5
Sistema de Ajuda de Prevenção de Estrago por Animais Selvagens.....	5
Sistema de Ajuda para Medidas de Resistência a terremoto.....	6
Informação e Eventos.....	6

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 9:00~17:00hs
	Domingo e Feriado	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.

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-Inicio ano)

PLANTÃO MÉDICO - DOMINGO E FERIADO

Horário : 9:00 ~ 17:00

AGOSTO	Clínica	☎
19	C.Goi Chūō (Goi Chūō Higashi) *Geral	23-3737
	C.Ortop.cirurg. Mizuki (Goi Chūō Higashi)	23-2088
	C. Otor.Laringo Oogura (Goi Chūō Higashi)	21-4187
26	C. Infantil Andou (Chiharadai Nishi)	50-5400
	C. Neuro Cirurg Koide (Aoyagi)	21-2960
	C. Haramura (Tamasaki)	21-1259

SAÚDE - SALA DE GINÁSTICA (Total de 2 aulas).

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

Dia 19 e 27/Setembro. Das 9:30 ~ 12:00hs. Hoken Center. Exercícios com balance ball, auto cuidado, etc. Para mães cujo bebê nasceu em Junho/2018. Vagas para 14 mãe/bebê. ¥500. (Não é permitido a participação de irmãos exceto o bebê; as pessoas em tratamento médico devem ter a autorização médica; grávidas e pessoa com limitação nos movimentos não é possível participar). Inscrição até 31/Agosto. ☎23-1215

APOIO AO PORTADOR DE DEFICIÊNCIA

(障害のある人を支援 Shougaiji no aru hito wo shien)

O portador de deficiência física, mental ou psiquiátrica que preenchem os seguintes requisitos poderão solicitar a ajuda social (fukushi teate): As condições de deficiência deve ser conforme descritas no quadro abaixo. Não podem estar recebendo o Subsídio Especial para Pessoa com Deficiência (tokubetsu shougaiisha teate) e nem estar recebendo o Subsídio Bem Estar da Criança com deficiência (shougaiji fukushi teate). Não pode estar internado em Instituição de Cuidados Especiais e outros.

Entrando com o pedido, a pessoa portadora de deficiência ou o responsável poderá receber uma ajuda financeira no valor mensal que varia de ¥3,500 a ¥11,000. Essa ajuda financeira tem como base a idade, o tipo de Deficiente e a Classificação da Carteira. As pessoas que já recebem a ajuda não precisam entrar com um novo pedido.

Para solicitar a ajuda, deve preencher e entregar o formulário disponível no Setor de Apoio ao Portador de Deficiência .

OBS: 1)Portador de deficiência física com invalidez (de cama) necessita apresentar junto com o pedido, o certificado emitido pelo assistente social ou funcionário consultor do deficiente; 2) O pagamento da ajuda possui limitação de renda; 3) Necessário trazer carimbo, caderneta de portador de deficiência, caderneta bancária.

Idade	A quem se destina
Deficiente com idade até 20 anos incompletos	Portador de deficiência física, com Caderneta nível 1 a 4
	Portador de deficiência mental, com Caderneta (ryouiku techou) ㊤ a B1
	Portador de deficiência múltipla, com Caderneta nível 1・2 e Caderneta (ryouiku techou) ㊤ a A2
	Portador de deficiência psíquica, com Caderneta nível 1
Deficiente com idade acima de 20 anos	Portador de deficiência física, com Caderneta nível 1・2
	Portador de deficiência mental nível grave , com Caderneta (ryouiku techou) ㊤1 a A2
	Portador de deficiência psíquica, com Caderneta (seishin shougaiisha hoken fukushi techou) nível 1
	Portador de deficiência física com invalidez (de cama), com até 65 anos incompletos que não utiliza o Seguro Cuidados (Kaigo Hoken)

AULA DE YOGA PARA MÃE-BEBÊ

(親子ベビーヨガ教室 Oyako baby yoga kyoushitsu)

Dia 7/Setembro. Das 10:00hs às 11:00hs. Sun Hearth. Destinado para bebês de 11meses ~ 1ano6meses e o responsável. Vagas para os 1ºs 10 grupos (mãe/criança). Gratuito. Inscrição. ☎ 37-7100

AULA DO RISO - Forma de manter a saúde (Total 4 aulas)

(笑う健康法教室 Warau kenkou hou kyoushitsu)

Início dia 11/Setembro. Das 9:30hs às 11:30hs. Sun Hearth. Destinado para idosos acima de 60 anos. 15 vagas. Gratuito. Inscrição. ☎ 37-7100

EXAME MÉDICO ESPECÍFICO E ORIENTAÇÃO ESPECÍFICA

(特定健診と特定保健指導 Tokutei Kenshin to tokutei hoken shidou)

É destinado a todos os inscritos no Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hoken) com idade entre 40 anos e 74 anos (cupom para o exame foi enviado em Abril). Custo gratuito.

O Exame Médico Específico (Tokutei Kenkou Shinsa) é o programa gratuito para prevenção de doenças relacionadas com o Costume de Vida como a Síndrome Metabólica que aumenta o perigo de doenças cardiovascular e cerebrovascular. Participando do programa, poderá utilizar salas de exercícios, fazendo check da saúde.

Condições da Síndrome Metabólica: 1) hiperglicemia (alta taxa de açúcar no sangue) (koukettou) estando com o estômago vazio; 2) pressão alta (kouketsuatsu); 3) anormalidade lipídica (gorduras) (shishitsu ijou) colesterol HDL; 4) é fumante. Se apresenta 1 item de 1 ~ 3 > é necessário começar a fazer prevenção pois começa a apresentar o risco da síndrome. Se apresenta mais de 2 itens de 1 ~ 4 > aumenta o perigo de ter infarto do miocárdio (ataque cardíaco) (shinkinkousoku) ou ocorrer derrame (nousocchuu) pois o risco da síndrome está mais grave.

A medida da cintura é uma das base para saber se é [metabo]: do homem é acima de 85cm e de mulher acima de 90cm. Mas na realidade não dá para saber o acúmulo de gordura em volta dos órgãos internos apenas pelo visual.

Você pode ter a Síndrome Metabólica mesmo não sendo obeso. Você pode não ter sintomas de doença no coração nem nos outros órgãos, mas se o sangue e as veias que irrigam os órgãos apresentam alguma anomalia, pode ter risco de derrame ou ataque cardíaco. Você pode não estar gordo, mas se possui pressão alta, pode se dizer que as paredes dos vasos sanguíneos estão danificados em função da alta pressão sobre elas.

O Exame Médico Específico consiste em medição dos fatores sanguíneos (açúcar, gordura...) que provocam essas danificações nos vasos, além de pressão sanguínea, medição corporal (altura, peso, medida da cintura), exame de urina, exame das funções renais (jinkinou), exame médico.

A doença renal em decorrência da idade ou do costume de vida, pode se tornar crônica quando a urina sai protéica ou quando as funções renais ficam reduzidas por mais de 3 meses seguidos. No princípio da queda das funções renais, não se tem sintomas visíveis. Porisso faça o exame enquanto tem saúde. Cuide de seu corpo.

Entrar em contato com o Hoken Center caso não tenha o cupom, ou perdeu ou entrou no Kokumin Kenkou Hoken depois de 1/Abril.

Orientação de Saúde Específica

(特定保健指導 Tokutei Hoken Shidou)



É destinado às pessoas que fizeram o Exame Médico Específico (Tokutei Kenkou Shinsa) e cujo o resultado foi considerado com alto risco de ter ou de começar a ter Doenças de Costume de Vida. Mesmo que a medição da cintura não corresponda á síndrome metabólica, as pessoas com BMI acima de 25 também é recomendável participar do programa. O programa de orientação é feito por especialista que montará um programa com meta individual durante o período de 6 meses. O custo é gratuito.



TREINAMENTO GERAL PARA ENFRENTAR UMA CALAMIDADE

(総合防災訓練を実施 Sougou bousai kunren wo jissai)

Dia 2/Setembro, das 9:00~12:30hs ocorrerá em várias regiões de Ichihara, o treinamento geral para enfrentar uma calamidade. Pela primeira vez será feito o [treinamento shake out] para aprender a reagir de forma a procurar segurança e proteger o próprio corpo. No dia será feito a transmissão pelo auto falante, rádio e será enviado e-mail.

Ao ouvir a transmissão extraordinária de emergência de terremoto, você terá 5 segundos para tomar uma atitude em busca de proteção ao próprio corpo.

Se está no interior de casa, a primeira atitude é buscar proteção do próprio corpo: 1) se agachar, 2) proteger a cabeça, 3) não se mover. Se não tem onde proteger a cabeça, colocar o braço ou qualquer coisa para proteger a cabeça.

Se está em ambiente externo, procurar um local longe de árvore, prédios, postes, e então se abaixar e proteger a cabeça.

Para maior segurança se preparar: fixar firme TV, armário, cômoda, et. colar filme de proteção para evitar que estilhaço de vidro esparrame e voe. deixar permanente no quarto de dormir uma lanterna, um apito de prevenção de desastre, um chinelo. deixar preparado uma mochila de prevenção para saída rápida de emergência. deixar reserva de pilha e bateria de rádio e celular. ter em casa estoque de pelo menos 3 dias de comida de emergência, armazenamento de água. ter em casa preparado permanentemente, remédio para no mínimo 1 semana. verificar previamente, e andar para saber o caminho de percurso (de dia e noite) até o local de refúgio e local de abrigo. combinar com a família, a forma de contato e o local de encontro. ter formas de obter informações transmitida pela cidade (e-mail ou rádio).

No terremoto [Hanshin.Awaji Dai Jishin] que ocorreu em Hiogo ken (Janeiro/1995), muitas casas ficaram desmoronadas e muitas vítimas soterradas. 80% das vítimas que se salvaram procuraram refúgio com suas próprias forças e com ajuda e cooperação de família e vizinhos. Por isso procure participar do treinamento para se preparar para uma eventual calamidade e fortalecer a colaboração mútua entre os vizinhos e família.

No local central (região de Shizu) será realizado o treinamento shake out, de apoio de refúgio aos que necessitam de apoio para se locomover ao refúgio, apoio de cozinha e abastecimento de água, conscientização de prevenção de calamidade, etc....

As pessoas que não puderem participar do treinamento, em casa fazer o shake out e fazer a checagem dos 10 itens de preparo para maior proteção de si mesmo.

Treinamento na região: Shizu→Shidzu Chugakkou ☎23-9823; Anesaki→Anesaki Shougakkou ☎61-0042; Ichihara→Ishizuka Shougakkou ☎41-0141; Goi→Toukai Shougakkou ☎21-2156; Sanwa→Shisai Shougakkou, Yorou Shougakkou, Kaijou Shougakkou, Koufuudai Shougakkou, Futaba Shougakkou; Tatsumidai→Tatsumidai Chuugakkou, Tatsumidai Higashi Shougakkou, Tatsumidai Nishi Shougakkou, Shirawata Shougakkou ☎74-2211; Nansou→Teraya Shougakkou ☎92-1111; Kamo→Kamo Gakuen ☎96-0101; Yuushuu→Yuushuu Higashi Shougakkou ☎66-0070; Chiharadai→Mizunoe Shougakkou ☎50-2311.

Setor de Administração de Perigo (Kiki Kanri Ka) ☎23-9823

Quando não conseguir ouvir as informações transmitidas nos auto falantes espalhados pela cidade, ligue FREE DIAL 0120-899-890. O conteúdo da transmissão poderá ser ouvida. Alguns telefones com início 050 não conseguem utilizar o sistema.

PLACA DE CARRO [ICHIHARA] PERCORRENDO POR TODO O JAPÃO

(「市原」ナンバーが全国を走る Ichihara number ga zenkoku wo hashiru)

Em 2020 a cidade passará a ter o número da placa de carro com o nome ICHIHARA.

E para divulgar o que a cidade tem de melhor (paisagem, recursos turísticos, está aberto a inscrição para o design da placa. Poderá participar os moradores de todo o Japão (individual).

Condições : 1) expressar característica da cidade, contribuir para a promoção da região, promoção do turismo; 2) levar em consideração que será utilizado e divulgado por longo período; 3) não infringir os direitos de outros e não contrariar a ordem pública e moral; 4) a visibilidade do número da placa é garantida (verificar os critérios de inscrição no site da cidade).

Os membros da comissão examinadora do design da placa escolherá 5 obras e os cidadãos de Ichihara escolherá dentre os 5, apenas 1 obra.

OBS: 1) Cada pessoa poderá inscrever até 3 obras. 2) A melhor obra será premiada com 100,000 ienes, e em torno de 4 obras receberá o prêmio em dinheiro no valor de 10,000 ienes.

Informação e Inscrição: 〒290-8501 ☎23-9820 📧 soukei@city.ichihara.lg.jp

PROIBIDO FAZER QUEIMADA EM ABERTO

(野焼きは禁止されています Noyaki ha kinshi sareteimasu)

Tem ocorrido reclamações de queimada que causa incômodo na vizinhança pela fumaça que deixa cheiro na roupa do varal, que causa dor e irritação nos olhos e garganta.

Por lei, é proibida fazer queimada ao ar livre.

Folhas, mato, gravetos de árvore, deve ser levado até o local de coleta de lixo queimável. Folhas e mato deve ser colocado em até 2 sacos/vez/residência. E gravetos, galhos de árvore de até 5cm de grossura, deve ser cortado em até 50cm de comprimento e amontoado/amarrado em até 20cm de altura.

A lei permite que os agricultores façam a queima de palha de arroz e debulho do arroz. Mas deve procurar não queimar grande quantidade de uma só vez, verificar o horário, local e a direção do vento ao fazer a queimada.

Setor de Promoção de Limpeza (clean suishin ka) ☎23-9053

SISTEMA DE AJUDA PARA PREVENÇÃO DE ESTRAGO CAUSADO POR ANIMAIS SELVAGENS

(有害獣用防護柵の設置希望地区 Yuugaijuu youbougo saku no secchi kibou chiku)

A Prefeitura está recebendo os pedidos (para o ano de 2019) dos agricultores que desejam instalar a cerca para prevenção dos animais selvagens como javali, macaco e outros que teem causado um problema sério afetando profundamente a produção agrícola.

Para receber o benefício é necessário preencher todos os requisitos determinado pelo Sistema de ajuda. Agricultores interessados favor procurar informações no site da cidade, (fazer download) preencher e entregar o formulário de pedido até 28/Setembro.

Setor de Promoção Agrícola Florestal ☎36-4187

SISTEMA DE AJUDA PARA RESISTÊNCIA AO TERREMOTO (住宅の耐震化を支援 Jyutaku no taishinka wo shien)

Uma menina do primário foi vítima do desmoronamento de muro que ocorreu no terremoto de Osaka. Para prevenir acidentes como este, foi checado muros de 73 instituições e o resultado é de que dentro de 29 muros, 10 foram reprovados, 16 são necessários reforço e apenas 3 foram considerados seguros.

Itens para checar se o muro é seguro (é necessário reforço caso tenha 1 dos ítem): altura ultrapassa 2,2 metros; espessura inferior a 10cm (se tiver altura acima de 2 metros, espessura inferior a 15cm); muro que ultrapassa altura de 1,2m e a cada comprimento inferior a 3,4m não possui parede saiente para segurar; não possui base de concreto; possui inclinação ou rachadura.

A cidade oferece consulta gratuita sobre a resistência da moradia em caso de terremoto (construção anterior a 31/Maio/2000 com até 2 andares). Para checar e fazer a análise da moradia é cobrado 5,000 ienes. Também oferece ajuda de custo para quem for trocar o muro de bloco por muro de árvores/ vegetação.

Setor de Prevenção de Calamidade

☎22-8119

Setor de Orientação de Construção

☎23-9091

Setor de Parque e Verde

☎23-9842

INFORMAÇÕES E EVENTOS

Curso de Primeiros Socorros avançado *recebe ponto de participação> Dia 8/Setembro. Das 9 ~ 17hs. Corpo de Bombeiro de Ichihara. Aprender técnica e conhecimento para salvar vidas de pessoas importantes de queridas. Primeiros socorros, massagem cardíaca, uso de AED... 30 vagas para pessoas acima da idade ginásial. Gratuito. Inscrição até 31/Agosto. ☎22-8117

Associação de Observação de Pássaros: Dia 8/Setembro. Das 9~16hs (prorrogado em caso de chuva). Local de encontro será na Prefeitura. Parque Futsu. Observação de pássaros selvagens e aprender sobre a importância da preservação da natureza. 30 vagas para pessoas acima do Primário, que mora ou trabalha em Ichihara (primário precisa vir acompanhado de responsável). Inscrição até 28/Agosto. ☎23-9867 (Kankyō Kanri Ka)

Eventos no Parque de Pesca Marinha Original Mark> No período de Setembro e Outubro o horário de funcionamento será das 6:00 ~ 19:00hs. E não haverá dia fechado de folga. **Aula de pesca para pais e filhos**> Dia 1/Setembro. Das 7 ~ 11hs. Vagas para 10 pares (criança do primário e responsável). Necessário inscrição. **Competição de pesca sabiki**> Dia 9/Setembro. Das 6 ~ 12hs. Competição de peso total de peixe pescado. Dirigir-se diretamente ao local. **Aula de pesca**> Dia 15/Setembro. Das 7~11hs. Vaga para 20 pessoas acima do ginásio. Necessário inscrição. Todos os eventos serão gratuitos (entrada no local é cobrado). ☎21-0419

Venha conhecer sobre o País estrangeiro PERU > Dia 9/Setembro. Das 10:00 ~ 12:00hs. You Hall. As maravilhas do Peru, mostrado por um estrangeiro peruano. Vagas para 20 pessoas. Custa ¥100. Inscrição até 28/Agosto. ☎23-9826 FAX 21-1720 ✉ iaa@city.ichihara.lg.jp

Se não estiver conseguindo pagar as dívidas> Se você acumulou dívidas, se emprestou de empresas financeiras para pagar as dívidas, se possui dívidas múltiplas, é possível solucionar. Há 4 formas para estabilizar a dívida: 1)procuração para organizar; 2)processo de acordo específico; 3)pedido judicial para reduzir a dívida; 4)pedido de falência. A melhor opção varia de acordo com o valor da dívida e com a situação de ganho salarial. Procure ajuda e consulte o Centro do Consumidor (shouhi seikatsu center) que fará consulta ao advogado e especialistas. ☎21-0999

Incêndio em caso de Terremoto > No grande terremoto ocorrido no Leste do Japão, o ponto de origem da maioria do incêndio ocorrido foi relacionado com a eletricidade. Apartir de agora uma das formas úteis de prevenção é a instalação do **disjuntor sísmico** (kanshin breaker). O tremor sentido acima do valor definido faz o disjuntor e todas as tomadas de luz automaticamente desligarem. Dependendo da situação da casa há os que necessita de obras para instalação e há os que não precisa. ☎22-8119