



Ichihara

Informação Pública (広報いちはら)

No: 1498 15/10/2017 PORTUGUÊS
 Edição Português: No 243
 Tradução: Ichihara Shi Kokusai Kouryuu Kyoukai ☎ 23-9826
 (Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Ichihara)
<http://www.city.ichihara.chiba.jp/>

ÍNDICE

Plantão Médico1
 Consulta de Emergência.....1
 Body Care e Fitness pós parto.....1
 Dia dos Dentes Saudáveis.....2
 Cadastro de Estrangeiro.....2
 Dia Mundial da Diabete.....2
 Semana do livro.....2
 Promoção 3 R.....3
 Eventos e Informações.....3



Sala de Fitness e Cuidado do Corpo após 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 17 e 24/Novembro. Das 9:30~12:00hs. Hoken Center. ¥500.
 Exercícios com balance ball, cuidado pessoal, etc. Destinado bebês que nasceram em Agosto/2017. Vagas para 14 Mãe/criança. Não é possível a participação de irmãos, pessoas grávidas, pessoas com limitação para exercícios, e pessoas em tratamento médico precisa de autorização do médico. Inscrição até 30/Outubro . ☎23-1215



Guia de tratamento médico para as enfermidades repentinas

(急病診療案内 Kyuubyou Shinryou Annai)

Informação sobre os Locais de Plantão ☎22-0101 (a partir das 8:30hs)

Centro de Enfermidades Repentinas ☎ 21-5771
 (急病センター Kyuubyou Center)

Clínica Geral (内科 Naika)	Dias da semana (2ª a Sabado) 20:30 ~ 23:30
Pediatria (小児科 Shounika)	Domingo e Feriados 9:00 ~ 17:00 20:30 ~ 23:30
Odontologia (歯科 Shika)	Sábado 20:30 ~ 23:30 Domingo e Feriados 9:00 ~ 12:00

Pronto Socorro Noturno

Horário: 23:30 ~ 8:00hs

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

Plantão no Domingo e Feriados

Horário : 9:00 ~ 17:00

Data	Clínica	☎
15/Outubro	Clín.Wakamiya (Yawata) *Geral	41-3261
	C.Tatsumidai (Tatsumidai Higashi) *Geral	76-8800
	Clín.Kurauchi (Anesaki) *Otorrino	62-1560
22/Outubro	Clín. Tamura (Koufuudai) *Geral	36-5800
	Clín. Saitou (Tatsumidai Higashi) *Geral Cirurg	75-8885
	Clín. Goi (Goi Chuuou Higashi) * Cirurg	24-0077
29/Outubro	Clín, Goi Chuuou (Goi Chuuou Higashi) *Geral	23-3737
	Clín. C.Ortop. Cirur. Fujihara (Ushiku) *Cirurg	92-0046
	C. Otorrino Laringo Chiharadai (Chiharadai Nishi)	75-8733

OBS: Avisar quando estiver tomando remédio (nome do remédio).

Pode haver alteração. Confirmação e Informação sobre a Instituição Médica ☎23-9813

Consulta Telefônica de Emergência para Doenças Repentinas da Criança

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

Se o seu filho apresenta de repente alguma alteração na saúde e você não sabe se é melhor levar ao médico ou se dá apenas para ficar em observação, ligue e você terá conselhos e orientações feitas por enfermeira ou médico infantil.

☎ # 8000 (para telefones push kaisen)

☎043(242)9939 (para outros telefones que não seja tipo push kaisen)

8/Novembro Dia dos Dentes Saudáveis

(8/11 いい歯の日 - 8/11 Ii ha no hi)

Uma fase intermediária entre o estado de saúde e o estado de cuidado, está o que chamam de fureiru (Frailty→enfraquecimento).

É dito que o enfraquecimento da língua, comer derramando, a baixa capacidade bucal, o enfraquecimento bucal (oral frailty) acarreta a queda de apetite, baixa nutrição, levando ao processo de enfraquecimento geral (físico, mental e social).

Para uma vida saudável, manter a saúde bucal. Faça a consulta periódica.

Visita para tratamento dentária (Houmon Shika Shinryou) : Para idosos, pessoas com deficiência física, com dificuldades para se locomover até o dentista. Visita em casa ou instituições de cuidados. Para cuidados bucal, para acerto de dentadura, etc... Fazer pedido durante o dia da semana, das 10hs às 12hs (exceto feriado) ☎ 23-7755. Maiores informações no Hoken Center ☎ 23-1187.



Cadastro de Estrangeiros

Voluntários

(善意通訳を募集 ZenI wo boshuu)

A Associação de Intercâmbio Internacional está cadastrando Estrangeiros que entendem o idioma japonês, interessados no trabalho voluntário, de ajudar o próximo nas situações de calamidade.

Como medida de enfrentamento de calamidade, o cadastro permitirá que a comunidade estrangeira que vive isolada por dificuldade no idioma, possam receber auxílio e ter acesso às informações no caso de ocorrência de uma calamidade. Colabore. Participe.

Kokusai Kouryuu Kyoukai

FAX 23-7252

DIA MUNDIAL DA DIABETE

(世界糖尿病デー Sekai tounyoubu day)

Dia 14/Novembro é o dia mundial da Diabete. De 13 a 19/Novembro é a Semana Nacional da Diabete. No Japão a diabete é uma das maiores doenças causadas pelo estilo de vida.

A aparecimento da diabete está diretamente ligada com o estilo de vida que se leva (idade, obesidade, comer demais, falta de exercício físico, cigarro, stress, doença periodontal, etc.). Aproveitando a oportunidade, faça o exame de saúde e de acordo com o resultado, faça uma revisão no costume de vida.



SEMANA DO LIVRO NO OUTONO

(秋の読書週間 Aki no dokusho shuukan)

De 27/Outubro a 12/Novembro é a semana do livro. Vários eventos estarão sendo realizados na Biblioteca: Reparação de livros e encapamento; Apresentação de livros lidos e que continuarão sendo lidos por novas gerações; Palestra sobre história da cidade de Ichihara; Apresentação de filmes e outros.

Fazendo leituras de livros para a criança ouvir, a criança desenvolve: capacidade para dar importância a si mesma; estimula a capacidade de concentração e inteligência criativa; estabilidade emocional; desenvolvimento da capacidade imaginativa e capacidade de expressão. ☎23-4946

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 está escrito em vermelho, clique o idioma desejado.



OUTUBRO - MÊS PARA PROMOVER 3R

(10月は3R推進月間です 10 gatsu ha 3 R suishin gekkan desu)

Vamos Reduzir, Reutilizar e Reciclar o lixo.

Reduzir (reduzir o lixo)> 1)escorrer bem a água do lixo de restos de alimentos,2)comprar produtos de refil,3)usar o próprio ohashi e sacola de compra,4) comer sem deixar sobras no prato, usar as coisas por longo tempo.

Reutilizar> 1)participar de feiras de usados, 2)usar as bibliotecas e livrarias de usados.

Reciclar (reaproveitar a matéria prima para fazer outros produtos)> 1)separar os lixos, não misturar material reciclável com o lixo queimável, 2)Ao fazer compra, escolher produtos reciclavel. ☎23-9053

EVENTOS E INFORMAÇÕES

Aula para Aprender a cortar peixe> Dia 08/Novembro. Das 14~17hs. You Hall. Experienciar cortar 1 peixe madai, para sashimi, e aprender a por no prato para servir. ¥2,500. 16 vagas para pessoas que moram ou trabalham em Ichihara. Inscrição ☎25-0125

Repartições do Sun Plaza fechado> A repartição estará fechado para limpeza periódica. No dia 28/Outubro. E a piscina aquecida do dia 24 a 29/Outubro. ☎24-1151

Bazar da Amizade> Atividade de fechamento do ano. Vários locais. [Shizu Kouminkan](#)→Dia 22/Outubro. Das 10~12hs. [Yuushuu Kouminkan](#)→Dia 29/Outubro. Das 10~12hs. [Chiharadai Community Center](#)→Dia 5/Novembro. Das 9:30~14:30hs. [Sanwa Community Center](#)→Dia 5/Novembro. Das 10~12hs. [Nansou Kouminkan](#)→Dia 19/Novembro. Das 9~11hs. [ANESSA](#)→ Dia 23/Novembro. Das 10~12hs. [Tatsumi Kouminkan](#)→Dia 26/Novembro. Das 10~15:00hs. ☎24-0011

Consulta individual sobre forma de ensinar e treinar cachorro > No Parque Chiharadai. Dia 11/Novembro. Das 10~13hs. Vaga para 8 pessoas/cachorro que moram ou trabalham em Ichihara. Custa ¥500. Inscrição ☎63-4113.

Inscrição aberta para interessados em abrir barraca na feira livre de Goi Ooichi> Dia 2 e 3/Dezembro. Das 10~16hs. Parque Nashi no Ki. Custa ¥3,000 (espaço de 2.5mX2.5m). 40 vagas. Inscrição ate 31/Outubro. ☎22-4305. (haverá sorteio no caso de muitas inscrições).

Aula de dança para bebê > Dia 6/Novembro. Das 10~11:30hs. Sun Heart. Gratuito. Para crianças de 3 meses até 2 anos e responsável. Vagas para 15 criança/responsável. Inscrição ☎37-7100

Aula de caminhada nórdica> Dia 9 e 16/Novembro. Das 9:30~11:00hs. Parque Ichihara Suporeko. Caminhar utilizando par de bastões. 20 vagas para principiantes que moram ou trabalham em Ichihara. ¥500ienes. Aluguel dos bastões custa ¥200ienes . Inscrição até 1 dia anterior ☎41-3115

Aula de pesca marinha para pais e filhos> Dia 11/Novembro. Das 8:00hs~11:00hs. Parque de Pesca Marinha Original Mark. Gratuito (ingresso é cobrado a parte). Para crianças do primário e seus respectivos responsáveis. Vaga para 10 grupos (criança/responsável). Inscrição ☎ 21-0419

Comemoração dos 55 anos do Mother Farm (maza-bokujou) > Ingresso gratuito. De 28/Outubro a 5/Novembro. Apartir das 12:00hs. Na bilheteria deve apresentar um comprovante de que mora em Ichihara ☎0439 (37) 3211

Comemoração dos 15 anos do Azu no Sato Ichihara > Dia 4 e 5/Novembro. Das 10 as 16hs. Venda de produtos agrícolas e produto especial. ☎37-8891