



Informação Pública (広報いちはら)

### ÍNDICE

|  |       |
|--|-------|
| Consulta Telefônica de Emergência..... | 1     |
| Pronto Socorro Feriado e Noturno.....  | 1     |
| Plantão Medico.....                    | 1     |
| Informação Neuvoila.....               | 2     |
| Aula sobre Alimentação infantil.....   | 2     |
| Cuidados pós parto e fitness.....      | 2     |
| Consulta sobre Alimentação.....        | 2     |
| Consulta sobre Saúde.....              | 3     |
| Prevenção de Influenza/Norovirus.....  | 3     |
| Prevenção de Violência Infantil.....   | 3     |
| Iluminação de Natal.....               | 4     |
| Eventos e Informações.....             | 4 e 5 |

No: 1500      15/11/2017      PORTUGUÊS  
 Edição Português: No 245  
 Tradução: Ichihara Shi Kokusai Kouryuu Kyoukai ☎ 23-9826  
 (Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Ichihara)  
<http://www.city.ichihara.chiba.jp/>

### Clínica de Plantão Domingo/Feriado/Começo do Ano

Horário : 9:00 ~ 17:00

| Data    | Clínica  | ☎       |
|---------|--|---------|
| 19 Nov. | Clín. Saiga (Goi) *Geral                         | 21-0011 |
|         | C.Gastro Enter. Shimura (Neda) * Geral<br>Cirurg | 22-5053 |
|         | C. Oftalmo.Ooki (Goi)                            | 23-7733 |
| 23 Nov. | C.IAikawa (Goi Chuou Higashi) *Geral             | 23-9888 |
|         | C.Wakamiya Watanabe (Wakamiya) *Geral            | 43-0609 |
|         | C. Dermato Furukawa (Anesaki Higashi)            | 61-1177 |
| 26 Nov. | C. Koshikawa Heart (Anesaki Higashi)<br>*Geral   | 62-5488 |
|         | C. Ortop.Cirurg.Yamakoshi (Saihiro)              | 25-1559 |
|         | C.Oftalmo.Hiromatsu (Anesaki Higashi)            | 62-1711 |

### Guia de tratamento médico para as enfermidades repentinas

(急病診療案内 Kyuubyou Shinryou Annai)

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

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

#### Pronto Socorro Noturno

**Horário:** 23:30 ~ 8:00hs  
 No caso de uso, confirmar previamente o Guia telefônico  
 ☎ 22-0101

**Guia Telefônico** ☎ 22-0101 (8:00hs)

### 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 **multilingua!**. Na tela que aparecer, clique **Kouhou Ichihara**. Abaixo do que esta escrito em vermelho, clique o idioma desejado .

### Consulta Telefônica de Emergência para Doenças Repentinias 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.

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

☎ # 8000 (para telefones push kaisen)

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

### Consulta Telefônica para Alívio de Emergência

(救急安心電話相談 Kyūkyū anshin denwa soudan)

Atendimento por enfermeira que orientará se é para ir ao hospital ou se é para chamar a ambulância.

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

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

☎ # 8000 (para telefones push kaisen)

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

## 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** (ブレママ教室 Pré mama kyoushitsu) > Destinado para a gestante (1ª gestação). 25 vagas. Gratuito. É necessário fazer reserva até 5 dias antes. É possível a participação de 1 pessoa da família. Hoken Center. **Parto previsto para Março/Abril >17/Dezembro. Parto previsto para Abril/Maio >21/Janeiro. Das 9:00 ~ 11:50hs.**

**Cozinha Materna** (マタニテイクック Maternity Cook) > Destinado a Gestantes . Vagas p/ 10 pessoas. ¥400 ienes. Hoken Center. **Parto previsto para Março/Abril > 12/Dezembro (reserva até 5/Dezembro). Parto previsto para Abril/Maio >19/Janeiro (reserva até 9/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 a bebês de 10meses. Vagas para os 10 primeiros bebê /responsável. Gratuito. Hoken Center. **15/Dezembro > Crianças que nasceram em Fevereiro/2017 (reserva até 8/Dezembro). 23/Janeiro > Crianças que nasceram em Março/2017 (reserva até 16/Janeiro). Das 10:00h ~ 11:30h .**

### **AULA SOBRE ALIMENTAÇÃO INFANTIL**

(幼児食教室 Youji shoku kyōshitsu)

Dia 13/Dezembro. Das 10 ~ 11:30hs. Hoken Center. Conversação, degustação de comida infantil. Destinado para crianças de 1ª8meses ~ 3anos incompletos que fizeram a consulta de saúde de 1ª6meses, cuja mãe possui preocupação em relação a alimentação. 10 vagas (mãe/criança). ¥100. Fazer inscrição até 5/Dezembro. ☎23-1215

### **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 15 e 22/Dezembro. Das 9:30 às 12:00hs. Hoken Center. Destinado para bebê que nasceu em Setembro/2017 e a mãe. 14 vagas (sorteio). ¥500 ienes. Fazer inscrição até 29/Novembro. ☎23-1215.

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

### Consulta sobre Alimentação

(食事相談 Shokuji Soudan)

Dias: 7/Dezembro, 11/Dezembro, 1/Janeiro, 30/Janeiro. Hoken Center. 8 vagas.

Não é permitido para 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 | 14/Dezembro, 22/Janeiro | 9:15 ~ 11:15hs  |
| ANESSA       | 19/Dezembro, 30/Janeiro | 13:30 ~ 15:30hs |
| Sun Hearth   | 31/Janeiro              |                 |
| Nanohana Kan | 15/Dezembro, 19/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.

Quando estiver fora de casa, procure 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 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, a segurança da criança e o apoio ao responsável que sente dificuldade e sofre na interação com o próprio filho, pode ser obtido.

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

Violência Psicológica > Ameaçar com palavras, ignorar a presença, usar palavras violentas na frente da criança, etc

Violência Sexual > Abusar da criança, mostrar atos sexuais, etc

Negligência (negurekuto) > Deixar fechada sem poder sair de casa, não dar de comer, etc.

**CONTATO PARA AVISAR > Dial de âmbito Nacional Centro de Consulta Infantil ☎189 (ichihayaku)**

**CONTATO PARA CONSULTA > Sala de consulta sobre o filho em casa ☎23-9746**

## ILUMINAÇÃO DE NATAL

**Trem e Estação com iluminação de Natal** > De 26/Novembro a 27/Dezembro. Da estação Ushiku até a estação Yorou Keikoku vários enfeites iluminando as paisagens locais e o interior do trem. Iluminação no horário das 16:00 às 21:00hs, Nesse período, os sábados, domingos e feriados estarão com ônibus gratuito da estação Tsukizaki até o Quad no Mori. ☎23-9838

|                     | Estação Goi           | Estação Tsukizaki | Estação Yorou Keikoku |
|---------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| Seg. ~ Sexta        | 16:53                 | 17:50             | 17:59                 |
| Sab.Domingo.Feriado | 16:54                 | 17:52             | 18:01                 |
|                     | Estação Yorou Keikoku | Estação Tsukizaki | Estação Goi           |
| Seg. ~ Sexta        | 18:12                 | 18:21             | 19:15                 |
| Sab.Domingo.Feriado | 18:25                 | 18:34             | 19:28                 |

**Iluminação do Quad no Mori**> De 25/Novembro a 27/Dezembro→A iluminação é das 17 às 20hs (de sábado/domingo/feriado é até as 20:30hs). De 4/Janeiro a 14/Janeiro→A iluminação é das 17 às 19hs. Gratuito. Haverá venda de batata doce assada, amazake,etc. ☎23-9842



## **EVENTOS E INFORMAÇÕES**

**Colabore com a prevenção de poluição do ar** > No inverno, a queima de óleo e gás provoca a poluição do ambiente fechado e do ar. 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. ☎23-9867

**Rigor na cobrança de Imposto de Carro e de Carro Kei** > A província de Chiba e a cidade de Ichihara, no período de Novembro a Março estarão 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 (Imposto Provincial) ☎22-2171 e Imposto de carro kei (Imposto Municipal) ☎23-9852.

**Período de caça** > O período de caça vai até 15/Fevereiro/2018. Os caçadores deve manter as normas de segurança para caçar. E as pessoas que trabalham em montanhas devem procurar usar roupas vistosas e chamativas, usar rádio portátil para emitir som, barulho, para evitar acidentes nesse período de caça. ☎23-9867

**Subsídio para despesa com castração de gato**> Ajuda financeira para grupos e pessoas envolvidas com medidas de controle de propagação de gatos sem donos. Cirurgia de infertilização para gato fêmea a ajuda é de 15,000 ienes. Para castração de gato macho é de 10,000 ienes. Exame que não chegou a ser cirurgia a ajuda é de 2,000 ienes. Fazer pedido com antecedência. Setor de Assistência à Saúde (Hoken Fukushima) ☎23-9813

**Festival de Intercâmbio com cidade irmã**> Dia 19/novembro. Das 10~15hs. You Hall. Discurso em japonês feito por estrangeiro, discurso em inglês feito por estudante ginásial. Danças, etc...Gratuito. ☎23-9826

**Encontro das Nações** > Dia 3/Dezembro. Das 10 ~ 14hs. You Hall. Vagas para 100 pessoas. ¥500. Inscrição até 27/Novembro. Haverá apresentação de danças folclóricas, performance, comida de vários países. ☎23-9826

**Observação de pássaros silvestres** > Dia 9/Dezembro. Das 9 ~ 16hs. Ponto de encontro na Prefeitura de Ichihara. 30 vagas para acima de primário (primário deve vir acompanhado de responsável). Gratuito. Observação de pássaros no Quad Mori. Inscrição ☎23-9867

**Abertura da área de patinação no gelo de Anesaki** > No período de 1/Dezembro a 28/Fevereiro. Das 10 às 18:40hs (entrada ate as 18hs). Fechado nos dias : 30/Dezembro, 31/Dezembro, 1/Janeiro, 4/Fevereiro. Apartir de 2/Janeiro os primeiros 500 pessoas serão premiados com vale desconto de 100 ienes para ser usado no baiten do local. Haverá iluminação do local no período de 9/Dezembro a 31/Janeiro. Moradores fora de Ichihara entrada mais cara (empréstimo de patins 400ienes). Geral 850ienes, Ginásio/Colegial 480ienes, Primário e infantil 230ienes, Criança abaixo de 4 anos é gratuito. Apenas para olhar 50eines. Empréstimo de patins 400 ienes. Uso exclusivo 18,270ienes/hora. ☎23-7015

**Aula de patinação** > Dia 10, 17, 24/Dezembro. Dias 7, 14, 21 e 28/Janeiro. Das 8:45 às 9:45hs. Para acima de 5 anos. 30 vagas. 500 ienes (empréstimo de sapato de patins é a parte). Dirigir-se diretamente ao local. ☎61-1828

**Cidade iluminada e segura** > A cidade em cooperação com a Associação de Bairro estará apartir deste mês, fazendo a troca das lâmpadas das vias públicas pelo LED . No inverno que começa a escurecer cedo, às 16 hs, trará segurança às crianças voltando da escola e todos os moradores da região, diminuindo os assaltos e roubos e trazendo uma economia nos gastos de iluminação municipal. Sera implantado o Call Center que funcionará 24 hs, 365 dias por ano. O Centro receberá os comunicados de defeito e necessidade de troca, e entrará em contato com as Empresas que farão a troca e conserto. O Centro fará a administração, controle e manutenção, diminuindo a despesa das Associações de Bairro. ☎23-9823

