KAKEHASHI

～Aos estrangeiros residentes na cidade de Higashiura～

Outubro de 2024
Edição n° 78
【ポルトガル語】

Realização: Higashiura-Chou Yakuba (Prefeitura da Cidade de Higashiura) – Juumin Jichi-Ka (Departamento de Autonomia dos Moradores)
Endereço: Aichi-Ken Chita-Gun Higashiura-Chou Ooaza Ogawa Aza Mandokoro 20 〒470-2192 Tel: 0562-83-3111
Email: juminjichi@town.aichi-higashiura.lg.jp URL: https://www.town.aichi-higashiura.lg.jp/

Temas desta edição: P1- Converse com as pessoas de sua confiança sobre os cuidados médicos que deseja
P2-Informações sobre eventos/ Aplicativo gratuito para receber informações sobre terremotos e furacões
P3- Nihongo Hiroba (Classe de aprendizado da língua japonesa)
P4- Calendário do plantão médico nos dias de folga/Vacinação e exames periódicos para bebês

Converse com as pessoas de sua confiança sobre os cuidados e procedimentos médicos que deseja receber

Qualquer pessoa, a qualquer momento pode contrair doenças ou sofrer ferimentos fatais. E, as estatísticas mostram que, quando suas vidas estão em situação de perigo, aproximadamente 70% das pessoas ficam incapacitadas de fazer escolhas: sobre procedimentos médicos, sobre cuidados , sobre dizer aos outros o que desejam.

Como estamos sujeitos à acontecimentos inesperados, por precaução, orientamos que pense com antecedência sobre os cuidados, procedimentos médicos, etc que gostaria de receber, e converse repetidamente com as pessoas de sua confiança: da família, da equipe de cuidados, médicos, etc.

Chamamos à esta iniciativa de ACP (Advance care planning…Planejamento antecipado de cuidados)

Pense sobre como gostaria de viver sua vida a partir de agora, sobre seus valores que gostaria que fossem respeitados, e converse com as pessoas de sua confiança.

Vamos escrever ! "Caderno de anotações da minha vida futura"

Na cidade de Higashiura estamos distribuindo o "Caderno de anotações da minha vida futura" (Watashi no kore kara nouto) que serve como uma ferramenta para organizar e anotar seus pensamentos, e também, como oportunidade de dialogar com as pessoas de sua confiança sobre suas escolhas em relação ao futuro.

As versões em português e inglês também estão disponíveis.

● Qual o conteúdo do "Caderno de anotações da minha vida futura" ?

① Sobre você: poderá escrever desde seu nome, sua data de nascimento, seus contatos de emergência, o médico onde faz tratamento, etc.

② Sobre suas escolhas para "caso lhe aconteça alguma coisa", em relação à procedimentos médicos, cuidados, funeral, etc.

③ Sobre sua vida "até agora e a partir de agora", sobre o que considera importante, sobre as coisas que deseja fazer a partir de agora, etc.

● Quando deverá escrever o "Caderno de anotações da minha vida futura" ?

A qualquer momento, não importa sua idade. Não importa quantas vezes você reescreva. Pense sobre o assunto enquanto está saudável e pode fazer escolhas, evitando situações de arrependimentos futuros, antes que "o inesperado aconteça".

【**Contatos:** Departamento de Bem-estar (FUKUSHI KA ふくし課)】

INFORMAÇÕES SOBRE EVENTOS

46° Festival Sangyou Matsuri da cidade de Higashiura

É o festival de outono da cidade de Higashiura. Poderão se divertir, apreciando e comprando vários produtos específicos da região, participando de bazares, assistindo às apresentações de palco, etc.

■QUANDO

9 de novembro (sáb) a partir das 9 hs
(Neste ano será realizado em apenas 1 dia)

■LOCAL

【Locais principais】

Kinrou Fukushi Kaikan (salões de reunião de trabalho e bem-estar), Bunka Center (centro cultural), estacionamento do Chuuou Toshokan (biblioteca central), etc.

【Locais satélites 】

Aeon Mall Higashiura- Espaço Central -1.o andar

■CONTEÚDO

Apresentações de palco, exposições e venda de produtos comerciais, industriais, agrícolas, do cotidiano, etc.

【CONTATOS: Sangyou Matsuri Suishin Kyougikai Jimu Kyoku **Fone: 0562-83-6118】**

50° Festival de Maratona da cidade de Higashiura

■QUANDO 15 de dezembro (dom)
Cerimônia de abertura: Das 8:30 hs～
Início da competição: Das 9:10 hs～
（Realizaremos mesmo com chuva）

■LOCAL

Entrada central do parque Aichi Kenkou no Mori Kouen

■MODALIDADES

①Maratona（2km、3km、10km）

②Jogging（2km）

■TAXA DE PARTICIPAÇÃO

①Maratona 1 tipo … 2,500 円

②Jogging... 700 円

※Grátis para crianças abaixo de chuugakuseis

■INSCRIÇÕES

No período de 4 de setembro (qua) à 3 de outubro (qui) deverão entregar o formulário de inscrição e a taxa de participação ao órgão de contato abaixo.
O formulário de inscrição está à disposição em órgãos públicos e outros da cidade.

Consulte o home-page da cidade para mais detalhes

【CONTATOS:
Higashiura Marason Jikkou Iinkai
(Dentro do Medias Taiiku-Kan Higashiura)
Fone: 0562-83-8333】

RECEBA INFORMAÇÕES SOBRE TERREMOTOS E TUFÕES ATRAVÉS DE APLICATIVO

O aplicativo para telefones celulares “Safety tips” (dicas de segurança) é gratuito e fornece informações de desastres naturais (terremotos e tsunamis, tufões, etc) ao público estrangeiro. Além de informações de alertas antecipados de terremotos e tsunamis, poderá verificar também informações sobre alertas de evacuação, hospitais que estão preparados para receber estrangeiros, etc.

O aplicativo Safety tips está disponível nas seguintes línguas: nihongo, inglês, chinês (kantaiji) e (hantaiji), coreano, espanhol, português, vietnamês, tailandês, indonesiano, filipino, nepalês, khmer(cambodja), burmese e mongolês.

Para fazer down load ↓

Android **iPhone**

NIHONGO HIROBA
AULAS DE NIHONGO PARA ESTRANGEIROS

Na cidade de Higashiura temos 3 classes de ensino do nihongo :
Nihongo Hiroba, Kodomo Nihongo Hiroba e Nichiyoubi Nihongo Hiroba. As aulas são gratuitas!
Convidamos todos a virem aprender nihongo junto com nossos professores voluntários.

▼CALENDÁRIO DAS AULAS DE OUTUBRO À DEZEMBRO DE 2024

OUTUBRO

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1	2 ◆	3	4	5 ▲	6
7	8	9 ◆	10	11	12 ● ▲	13
14	15	16 ◆	17	18	19 ▲	20 ★
21	22	23 ◆	24	25	26 ● ▲	27 ★
28	29	30 ◆	31			

NOVEMBRO

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2 ● ▲	3
4	5	6 ◆	7	8	9	10
11	12	13 ◆	14	15	16	17 ★
18	19	20 ◆	21	22	23 ▲	24 ★
25	26	27 ◆	28	29	30 ● ▲	

DEZEMBRO

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1
2	3	4 ◆	5	6	7 ▲	8
9	10	11 ◆	12	13	14 ● ▲	15 ★
16	17	18 ◆	19	20	21 ● ▲	22 ★
23	24	25 ◆	26 △	27	28	29
30	31					

●…Nihongo Hiroba ◆▲…Kodomo Nihongo Hiroba
★☆…Nichiyoubi Nihongo Hiroba

	●Nihongo Hiroba	◆▲△Kodomo Nihongo Hiroba	★Nichiyoubi Nihongo Hiroba
Público-Alvo	Adultos e crianças	Crianças	Adultos e crianças
Horário	14:30～16:00 hs	Nas datas com ◆ 16：30～19：00 hs Nas datas com ▲ 13：00～15：00 hs Nas datas com △ 9：00～12：00 hs	9：30～12：30 hs （Horário principal：10：00～12：00 hs）
Local	Salão do condomínio do Ken-Ei Higashiura Juutaku (Higashiura-Chou Ooaza Ishihama Aza Sanbonmatsu 1-1)		★Bunka Center 2.o andar (Higashiura-Chou Ooaza Ishihama Aza Giro 10) ☆Ogawa Community Center (Higashiura-Chou Ooaza Ogawa Aza Yashiki 2 Ku 58-1)
Inscrições	Não há inscrições! Os interessados deverão vir diretamente ao local das aulas, no salão do Ken-Ei Higashiura Juutaku.	Para inscrições, envie mensagem para: 【tabunka_higashiura@yahoo.co.jp】 Escreva no título da mensagem: Kodomo Nihongo Hiroba Escreva no texto da mensagem: Nome da criança, série escolar e endereço de-mail. A mensagem poderá ser escrita em nihongo ou qualquer outra lingua.	Não há inscrições ! Os interessdos deverão vir diretamente ao local das aulas. Nas datas com: ★ No Bunka Center ☆ No Ogawa Community Center

【**Contatos:** Divisão de Autonomia dos Moradores (JUUMIN JICHI KA 住民自治課)】

CALENDÁRIO DO PLANTÃO MÉDICO

DATAS	CLÍNICAS	LOCAL	FONE
2024.10.6	Yamamoto Clinic　やまもとクリニック	Ishihama	0562-82-0600
13	Mitani Seikei Geka　みたに整形外科	Ikuji	0562-82-0114
14	Abe Naika Clinic　あべ内科クリニック	Morioka	0562-84-1155
20	Jibiinkouka Miyako Clinic　耳鼻咽喉科みやこクリニック	Ishihama	0562-82-3859
27	Hidaka Kodomo Clinic　ひだかこどもクリニック	Ogawa	0562-82-0700
2024.11.3	Higashiura Iin　東浦医院	Fujie	0562-83-2270
4	Ogawa Jibiinkouka Clinic　おがわ耳鼻咽喉科クリニック	Ogawa	0562-82-5200
10	Fujisawa Iin　藤沢医院	Ishihama	0562-83-8111
17	Tatsumigaoka Clinic　巽ヶ丘クリニック	Shinden	0562-35-1111
23	Maeda Clinic　前田クリニック	Fujie	0562-84-6618
24	Satou Naika Clinic　さとう内科クリニック	Ogawa	0562-83-5166
2024.12.01	Kobayashi Clinic　小林クリニック	Fujie	0562-84-5858
8	Matsuoka Seikei Geka　まつおか整形外科	Ogawa	0562-82-1222
15	Odai Clinic　於大クリニック	Ogawa	0562-82-1911
22	Yuri Clinic　ゆりクリニック	Morioka	0562-82-3337
29	Kobayashi Clinic　小林クリニック	Fujie	0562-84-5858
30	Hidaka Kodomo Clinic　ひだかこどもクリニック	Ogawa	0562-82-0700
31	Hidaka Kodomo Clinic　ひだかこどもクリニック	Ogawa	0562-82-0700

* Apenas para emergências!
* O horário de atendimento é das 9:00 às 12:00hs.
* A programação está sujeita à alterações sem aviso prévio.
* Se precisar dos serviços médicos fora destes horários, deverá ligar para o Centro de informações emergenciais.
(Kyuukyuu Iryou Jouhou Centa)
Fone: (0562) 33-1133

INFORMAÇÕES DE APOIO À CRIAÇÃO DE FILHOS (Kosodate Jouhou)

◎Orientação sobre nutrição ◆Escovação (trazer escova) ☆Exame odontológico e aplicação de fluor ★Orientação c/ parteira sobre amamentação

	EXAMES	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	HORÁRIO
EXAMES PARA BEBÊS	4 MESES	Dia 18 (sex)	Dia 29 (sex)	Dia 20 (sex)	13:00 às 14:00 hs
	◎★	Nascidos em JUN 2024	Nascidos em JUL 2024	Nascidos em AGO 2024	
	※ Teremos o exame odontológico das mães junto com o exame de 4 meses do bebê.				LOCAL
	7 MESES	Dia 30 (qua)	Dia 27 (qua)	Dia 25 (qua)	Hoken Center
	◎	Nascidos em MAR 2024	Nascidos em ABR 2024	Nascidos em MAI 2024	
	Consulta odontológica "Happy Soudan"	Dia 8 (ter)	Dia 12 (ter)	Dia 10 (ter)	TRAZER
	◎◆(Haverá medição das crianças de 1 ano)	Nascidos em SET 2023	Nascidos em OUT 2023	Nascidos em NOV 2023	Caderneta materno infantil **Nos exames com ◆:** Escova de dentes, copo e toalha
	1 ANO E 6 MESES	Dia 11 (sex)	Dia 15 (sex)	Dia 13 (sex)	
	☆◆◎	Nascidos em ABR 2023	Nascidos em MAI 2023	Nascidos em JUN 2023	
	2 ANOS E 2 MESES (Ex odontológico)	Dia 23 (qua)	Dia 20 (qua)	Dia 18 (qua)	
	☆◆	Nascidos em AGO 2022	Nascidos em SET 2022	Nascidos em OUT 2022	
	3 ANOS	Dia 9 (qua)	Dia 13 (qua)	Dia 4 (qua)	
	☆◆◎	Nascidos em OUT 2021	Nascidos em NOV 2021	Nascidos em DEZ 2021	

SÓ VACINAS		
	ROTA VÍRUS	De 6 semanas e 0 dias até 32 semanas e 0 dias (A idade e quantidade de vezes varia de acordo com a vacina)
	HIB (Hibu) Influenza tipo B	De 2 meses completos até antes de completar 5 anos (A quantidade de vezes e o intervalo variam de acordo com a idade que iniciar a vacinação).
	PNEUMOCOCO INFANTIL (Shouni-you Haien Kyuukin)	
	HEPATITE B (Bi gata kan-en)	Até antes de completar 1 ano
	VACINA 4 EM 1 (Difteria, Coqueluche, Tétano e Pólio de vírus inativo (Yonshuu kongou)	A partir de 2 meses completos até antes de completar 7 anos e 6 meses.
	VACINA 5 EM 1 (Difteria, Coqueluche, Tétano, Pólio de vírus inativo e Influenza tipo B (Goshuu Kongou)	
	BCG (Bi Shi Ji)	Até antes de completar 1 ano.
	SARAMPO E RUBÉOLA (1ª. fase) (Mashin Fuushin)	A partir de 1 ano completo até antes de completar 2 anos.
	SARAMPO E RUBÉOLA (2ª. fase) (Mashin Fuushin)	Crianças com idade para frequentar o último ano da creche ★
	ENCEFALITE JAPONESA (1ª. Fase) (Nihon Nouen-ikki)	Entregaremos o aviso no dia do exame de 3 anos.
	ENCEFALITE JAPONESA (2ª. Fase) (Nihon Nouen-nikki)	Crianças com idade para frequentar o 4o. ano do curso fundamental ★
	DIFTERIA E TÉTANO (2ª. fase) (Difuteria Hashoufu-nikki)	Crianças com idade para frequentar o 6o. ano do curso fundamental ★
	VARICELA (Catapora) (Suitou ou Mizubousou)	A partir de 1 ano completo até antes de completar 3 anos.
	Vacinas com este símbolo (★): Enviaremos aviso antes do mês da vacinação.	

Todas as vacinas deverão ser tomadas nas instituições médicas da cidade

*As instituições médicas variam de acordo com os tipos de vacinas.

* Taxa: Grátis

● Na Cidade de Higashiura são realizados 6 exames até a criança completar 3 anos de idade. Se perdeu algum exame, deverá solicitá-lo imediatamente.

<<Solicitações para com os exames>> ▪O uso de máscara não é obrigatório, porém, colabore conosco usando-a durante os exames infantis.

▪Se a criança ou familiares que moram juntos estiverem com febre ou doentes, abstenham-se de vir ao exame.

▪Solicitamos que liguem avisando o Hoken Center em casos de necessitarem faltar aos exames por motivos de doencas e outros.

※ Os exames de bebês serão cancelados se o alerta de tempestade (boufuu keihou), etc estiver em vigor às 11:00 hs do dia do exame.

※ A programação acima está sujeita à alterações . Por favor confira atualizações no informativo Kouhou ou no home-page da cidade.

※ **CONTATOS: CENTRO DE SAÚDE DA CIDADE DE HIGASHIURA (HOKEN CENTER) FONE : 0562 83-9677**