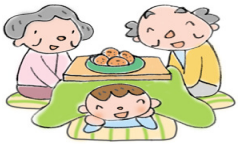
Informações do Salão "TSUKUSHI HIROBA" do mês 9　「つくしひろば」だより 9月

☆Dia 4 de setembro (seg) ... Vamos fazer presente para vovó/vovô



[Para] Crianças acima de 1 ano e 6 meses e sua mãe (responsável)
[Vagas] 10 crianças (favor realizar a inscrição)
[Horário] 10:00~11:00
[Taxa] 100 ienes

☆Dias abertos para brincar: Segundas, terças, sextas,1º e 3º sábado do mês
(exceto feriados, final e começo do ano)　**Horário:** 9:30~16:00

Informações e inscrições　KOSODATE SHIEN CENTER TSUKUSHI HIROBA Tel: 0749-42-5051

Prevenção contra desastres　防 災　**Terremoto**　非常持ち出し品をそろえましょう

~Prepare o Kit de Emergência~

Kit de Emergência

São os equipamentos e utensílios para serem levados no caso de refúgio. Prepare-os ao lado do travesseiro ou abaixo da cama, juntos com sapatos, luvas e capacete, etc. O peso de cada mochila deve ser apropriada : até 15 kg para homens, 10 kg para mulheres e o de tamanho ideal para as crianças em que elas possam carregá-la. É melhor preparar um kit para cada pessoa, pois pode ser que tenham que refugiar-se separadamente.

Lista geral do kit de emergência. Vamos checar.

	Mochila do kit de emergência		Máscara		Cobertor ou manta para proteção
	Água potável		Isqueiro ou acendedor de fogo		Luvas
	Alimento de emergência		Velas		Shampoo a seco
	Rádio portátil		Tesoura		Saco para banheiro
	Lanterna		Pilhas		Roupas (trocas de roupas íntimas,etc.)
	Kit de primeiros socorros		Prato e talheres (plástico ou papel)		Documentos, Cópia de passaporte, ZAIRYU CARD
	Toalha		Filme plástico (RAPPU)		Cópia da caderneta do banco, etc.
	Lenços de papel / papel higiênico		Saco plástico		Dinheiro
	Lenços de papel úmido		Galão de água portátil		Anotações da lista de contato de familiares

●Dentre outros materiais, incluir a bateria para celular (recarregador de bateria, descartável, que pode acoplar à tomada do isqueiro do carro), leite em pó, mamadeira, fralda descartável, cremes para assaduras, algodão ou lenços de papel esterilizados, cópia da Caderneta Mãe-filho (BOSHI TECHO), papinhas instantâneas para bebê, remédios diários e a cópia da receita médica, canja em embalagem, aparelho auditivo, rádio, etc.

●As cadernetas bancárias, carimbo (INKAN), escritura da casa, materiais de valor,ao incluí-los no kit, pode estar propício ao roubo, assim deve guardá-los num lugar seguro, mas de fácil acesso.

Reservas de manutenção

São as reservas (conservas, etc.) suficientes para manutenção própria, até que possa receber socorros. A quantidade adequada seria para a família poder se manter aproximadamente por 3 dias. Guardar em lugar de fácil acesso.

Ao acrescentar um pouco nas compras diárias de comidas ou artigos, estes serão suficientes para as reservas. Mas, não esqueça de verificar as datas de validade dos produtos!!

Outros equipamentos

Disponha sempre cada equipamento no local de fácil acesso.

●Na cozinha, sala de estar (extintor)
● Para refugiar-se, na entrada da casa (ferramentas)
● Para poder refugiar-se do 2º andar (cordas)

Precavendo a probabilidade de ter que regressar a sua casa a pé, deixar em seu armário ou na escrivaninha do local de trabalho os materiais como: luvas, tenis, toalhas, suplementos nutritivos, água, roupas leves, mapa da rota de retorno a casa, fotos de seus familiares, etc.

Fonte: Governo da Província de Shiga

COLUNA DA SAÚDE 健康ワンポイント

Exame de Câncer da Mama, Exame de Câncer do Colo do Útero !

乳がん検診・子宮頸がん検診をうけましょう！

O câncer da mama é o 1º lugar das causas de mortes de mulheres, e também tem aumentado o número de casos de câncer do colo do útero em mulheres jovens. Na cidade de Aisho tem descoberto todo ano nos exames, anormalidades de céludas que podem causar câncer do colo do útero e de mama. O câncer da mama, o câncer do colo do útero são doenças curáveis caso for descoberta em fase inicial. Vamos receber o exame periodicamente, sem falta. (O governo recomenda a receber continuamente o exame uma vez a cada 2 anos.)

■ **Programação de Exame do Câncer da Mama / Câncer do Colo do Útero** ※Sistema de reserva

(O horário do exame será na parte da tarde todos os dias)

Data de exame	Local do exame	Data de exame	Local do exame
Dia 7 de setembro (qui)	Centro de Saúde de Hatasho	Dia 19 de setembro (ter)	Centro de Saúde de Echigawa
Dia 8 de setembro (sex)		Dia 28 de setembro (qui)	
Dia 11 de setembro (seg)		Dia 2 de outubro (seg)	
Dia 13 de setembro (qua)		Dia 19 de outubro (qui)	
Dia 14 de setembro (qui)		Dia 21 de outubro (sab)	
Dia 23 de setembro (sab)		Dia 23 de outubro (seg)	

☆Enviamos a ficha de exame em meados de agosto para as pessoas que receberam o exame no ano retrasado. Pessoa interessada em receber o exame da cidade e não recebeu a ficha, favor entrar em contato com o setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de Saúde).

☆O exame de câncer da mama e do câncer do colo do útero é pelo **sistema de reserva.** Favor ligar ou comparecer até o balcão do Centro de Saúde **a partir do dia 21 de agosto (seg)** durante o horário de expediente (8:30~17:15) e marcar o dia e o horário desejado.

☆É possível receber o exame de câncer do colo do útero também nas instituições médicas de Shiga pagando a taxa de 1.700 ienes. Em relação à lista de instituições médicas possíveis de receber o exame, favor se informar no Centro de Saúde.

☆Pessoa da família isenta de imposto residencial poderá receber o exame gratuitamente caso requerer com antecedência. Favor comparecer no Centro de Saúde de Echigawa até uma semana antes do exame juntamente com o carimbo (exceto de borracha com tinta).

＜Exame de Câncer da Mama＞

Pessoa aplicada: Pessoa com mais de 40 anos à data 31 de março de 2018 [H30] (pessoa que nasceu antes do dia 1º de abril de 1978 [S53]) que não recebeu o exame de câncer da mama no ano passado.

★Pessoa aplicada ao cupom gratuito poderá receber o exame mesmo que tenha feito o exame no ano passado. Enviaremos o cupom durante o mês 8 (agosto) para as pessoas aplicadas.

Documentos necessários: Caderneta de saúde (caso possuir), ficha do exame e a taxa de exame de 1.100 ienes (ou cupom gratuito)

＜Exame de Câncer do Colo do Útero＞

Pessoa aplicada: Pessoa com mais de 20 anos à data 31 de março de 2018 [H30] (Pessoa que nasceu antes do dia 1º de abril de 1998 [H10) que não recebeu o exame de câncer do colo do útero no ano passado.

★Pessoa aplicada ao cupom gratuito poderá receber o exame mesmo que tenha feito o exame no ano passado.

Documentos necessários: Caderneta de saúde (caso possuir), ficha de exame e a taxa de exame de 1.000 ienes (ou cupom gratuito)

Poderá fazer o Exame de Câncer do Intestino Grosso ao mesmo tempo!

É possível fazer o exame de câncer do intestino grosso nos dias do exame de câncer da mama. É um exame fácil. Coletar as fezes com o kit de exame e entregar no dia do exame. Pessoas que não fizeram em junho ou julho vamos fazer nesta oportunidade. (Pessoa aplicada: Pessoa com mais de 40 anos de idade que mora na cidade de Aisho). Caso não souber a forma de receber este exame ou não possui o kit de exame, favor entrar em contato com o Centro de Saúde.

Informações Setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de Saúde) Tel: 0749 – 42 – 4887