



四郷歴史ウォーキング

Caminhada por pontos históricos de Yogo

Passeio pelo locais históricos e culturais de Hachioji e Muroyama



A caminhada deste ano será no sudoeste de Yokkaichi, pela região de colinas de Hachioji até Muroyama. Aprenderemos sobre a cultura budista que floresceu na região e sobre a modernização da indústria no período Meiji, Taisho e Shouwa. Também, durante o percurso, apreciaremos a paisagem de outono.

- ✦ Dia e horário: 1º de dezembro (domingo), das 9:10 às 15:00 (Recepção a partir das 8:50 – Caso chova, será adiado para o dia 8 de dezembro.)
- ✦ Local de encontro: Entrada principal do Yogou Chiku Shimin Center
- ✦ Estacionamento: Estacionamento do Yogou Chiku Shimin Center
- ✦ Guia: Sr. Akio Tanaka (morador de Takahanadaira) da Associação de Guias de Yokkaichi (Yokkaichi Annaijin Kyoukai)
- ✦ Percurso: Cerca de 5 km
- ✦ Vagas: 50 pessoas aproximadamente
- ✦ Taxa: ¥100 (material impresso)
- ✦ Traga: Almoço, bebida, toalha, chapéu, etc. Venha de roupa e calçado apropriados para caminhada

Inscrições e informações: Yogou Chiku Shimin Center ☎ 321-2021

笹川ふれあい子ども祭

Sasagawa Fureai Kodono Matsuri

Festival das crianças de Sasagawa

- ✦ Dia/horário: 17 de novembro (domingo) das 9:00 às 12:00
- ✦ Local: Ginásio esportivo da escola Sasawaga Higashi Shougakkou
- ✦ Diversões: "kaeru tobashi" (pulo do sapo), "sakana tsuri" (pesca), "mogura tataki" (martele a toupeira), etc. Vamos ganhar prêmios jogando bingo! Depois das diversões, comeremos "udon"!
- ✦ Participantes: Crianças de Sasagawa (crianças pequenas, devem vir acompanhadas dos responsáveis)
- ✦ Organização: Sasagawa Chiiki Kyougikai, Seishounen Ikuseibu



✦ Informações: Yogou Chiku Dantai Jimukyoku ☎ 322-5675 (Atendimento das 9:30 às 12:00 e das 13:00 às 16:30)

秋の災害予防運動

Campanha de Outono de Prevenção de Incêndios de 9 (sáb) a 15 (sex) de novembro

Fique em alerta enquanto o fogo estiver aceso !!

É a partir da estação de outono que se inicia o uso de aquecedores e aumentam as ocasiões de uso do fogo. Por isso, mantenha ambientes não propícios a ocorrerem incêndios, tomando os cuidados abaixo:



Causas de incêndios

Conforme a Sede do Corpo de Bombeiros, os incêndios que ocorreram neste ano de 2013, tiveram como principais causas: o fogão, premeditações, cigarros e fogueiras.

Para evitar incêndios:

Fogão:

- ✦ Antes de se distanciar do fogão, desligue-o (apague o fogo).
- ✦ Mantenha limpo o fogão e a área ao redor dele.

Incêndios premeditados:

- ✦ Não deixe ao redor da casa, objetos fáceis de queimar.
- ✦ Jogue o lixo nas manhãs dos dias determinados.

Cigarros:

- ✦ Não fume na cama.
- ✦ Não jogue pontas(bitucas) de cigarro no chão.

Fogueiras:

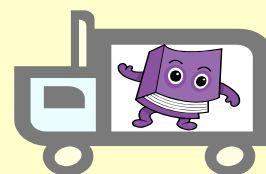
- ✦ Não queime as folhas secas, jogue-as como lixo incinerável nos dias determinados.
- ✦ Não faça fogueiras quando alertas de tempo seco (kansou chuui-hou) forem emitidos.
- ✦ Quando fizer uma fogueira, deixe preparado uma maneira de apagá-la (balde de água, extintor, etc). E, ao final, certifique-se de que o fogo foi totalmente apagado.

✦ Informações:

Shoubou Honbu Yobou Hoan-ka ☎ 356-2010

11月の自動車文庫

自動車文庫
Biblioteca Ambulante
Novembro de 2013



LOCA	DATA	HORÁRIO
Takahana Daira 3 gou Kouen	5 de nov (terça)	10:10 ~ 11:10
Yogou Chiku Shimin Center	7 de nov (quinta)	13:30 ~ 14:30
Sasagawa 1 choume 1 gou Kouen	8 de nov (sexta)	10:00 ~ 10:40
Sasagawa Nishi Shougakkou	"	10:50 ~ 11:20
UR Sasagawa prédio 5-10	"	13:30 ~ 14:10
Nishihino-chou (atrás do templo)	20 de nov (quarta)	13:40 ~ 14:10

こにゅうどうくんの ちょっと健康情報



DICAS DE SAÚDE do mascote Konyuudou-kun

O objetivo é ter uma vida longa e saudável !
A palavra-chave é "normal", ter um físico normal.

Dizem que o peso tem uma forte relação com a saúde. Para se ter um parâmetro do peso ideal é possível calcular o Índice de Massa Corporal – IMC (BMI, em inglês)

$$IMC = \text{peso ()kg} \div \text{altura ()m} \div \text{altura ()m}$$

IMC abaixo de 18.5 = magreza, entre 18.5 e 25 = normal, acima de 25 = sobrepeso

Há necessidade de fazer dieta?

As restrições alimentares rigorosas devido ao desejo demasiado de emagrecer impossibilitam a manutenção de ossos saudáveis e não preparam o corpo para gestação e parto.



Você está se alimentando corretamente?

A alimentação contínua com comidas rápidas, doces e salgados faz com que pessoas idosas fiquem desnutridas e por consequência, sujeitas a contraírem doenças infecciosas, incapacitadas de saírem da cama, etc.

IMC = 22, é o índice que representa menor risco de se adoecer

Mais detalhes em japonês: <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/>

Diretório inferior da página principal

よく利用される情報 健康・医療 {健康情報}



<INFORMAÇÕES> Kenkou Zukuri-ka ☎ 354-8291

外国人住民のためのこころの相談会を開催します!

CONSULTA PSICOLÓGICA para residentes estrangeiros

Está cansado e não consegue dormir?
Sofre discriminação no trabalho?
Possui problemas familiares? etc.



Que tal se consultar com um psicólogo ou especialista em violência doméstica em vez de sofrer sozinho(a) ? Mantemos sigilo!

- Dia/horário: 16 de novembro (sábado), das 13h00 às 17h30
- Local: Yokkaichi-shi Sougou Kaikan (prédio ao lado da prefeitura), 8º andar – sala "tenji-shitsu"
- Intérpretes: Português, espanhol, tagalo e chinês
- Vagas: 12 consultas de 90 minutos
- Taxa: Consulta gratuita. Necessário reservar horário. Reservas a partir do dia 15 de outubro (terça).

Realização (reservas e informações):

Mie-ken Kokusai Kouryuu Zaidan (MIEF) ☎ 059-223-5006
FAX: 059-223-5007 mief@mief.or.jp <http://www.mief.or.jp>