

COMUNICADO-おしらせ



ポルトガル語
Edição em português
20 de junho de 2014
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL 321-2021
homepage <http://yogou-mie.com/>



親子ヘルシー料理教室

Aula de culinária saudável para pais e filhos

Divirtam-se juntos, pais e filhos, cozinhando e comendo bem!

O cardápio será surpresa!



Data: 26 de julho (sábado) das 9h30 às 13h

Participantes: estudantes da escola primária e seus pais/responsáveis

Local: Yogou Chiku Shimin Center, sala de culinária 2.º andar

Instrutor: do Yogou Health Mate

Taxa: adultos ¥600, crianças ¥300 (ingredientes)

Vagas: 24 pessoas (entre pais e filhos)

Trazer: avental, touca ou lenço de cabeça, pano de prato e pano para limpar a mesa.

Inscrições: até dia 23 de julho (quarta), por telefone ou diretamente no "Yogou Chiku Shimin Center" ☎ 321-2021

Organização: Yogou Health Mate

笹川地区 ふれあい講座

Bairro de Sasagawa

Fureai Kouza Curso de integração

書道

"SHODOU" (caligrafia japonesa).

O curso é ministrado com o intuito de aprofundar a integração dos moradores da comunidade de Sasagawa.

Praticaremos a escrita utilizando lápis e pincéis.

Convide seus amigos e participem!

Data/horário: 19 de julho (sáb) das 14h30 às 16h30 (todos os terceiros sábados do mês)

Participantes: Moradores de Sasagawa

Local: novo "Salão de Integração Multicultural" (antigo Salão de Integração Internacional)

Taxa: Gratuito

Trazer: 3 lápis e se possuir, o "Shodou Setto" (Kit Shodou)

Informações: Com o Sr. Tanaka ou o Sr. Sekijima

☎ 059-322-6811

E-mail: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

"Sasagawa Roujin Club"

Agradecemos a todos do "Sasagawa Roujin Club" por terem, no dia 11 de junho, retirado as ervas daninhas dos arredores do Yogou Chiku Shimin Center, deixando o local muito bem limpo!

Muitíssimo obrigado!

"Hino Chinbokukai"

Agradecemos a todos do "Hino Chinbokukai" por terem, no dia 14 de junho, plantado lindas flores de verão no Yogou Chiku Shimin Center, deixando o local colorido e muito bonito!

観光案内所と市民窓口サービスセンターが火曜も開館に

O Centro de Informação Turística e o Centro de Serviços de Atendimento ao Cidadão atenderão também as terças-feiras (Shimin Madoguchi Service Center)

A partir de 1.º de julho, os Centros acima, localizados no 1.º andar (piso térreo) da estação Kintetsu-Yokkaichi, estarão abertos todos os dias (exceto feriados de fim/começo de ano).

Horários de atendimento: das 10h às 19h

◆ Centro de Informação Turística "Oyasumi Dokoro Yoshomi Chaya"

Neste local, além de se obter informações e panfletos de turismo, pode-se provar o chá produzido em Yokkaichi. Informações: Associação de Turismo (Kankou Kyokai) de Yokkaichi ☎ 357-0381.

◆ Centro de Serviços de Atendimento ao Cidadão

Emissão de certificados diversos (de residência, familiares, impostos, etc), mudança de endereço, recepção de notificações no registro familiar, etc.

※O horário de atendimento muda conforme o trâmite a realizar.

Informações: Centro de Serviços de Atendimento ao Cidadão ☎ 359-6521

Depto. de Promoção do Turismo (Kankou Suishin-shitsu)

Tel. 354-8176 FAX 354-8307

Depto. de Assuntos do Cidadão (Shimin-ka)

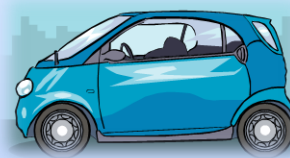
Tel. 354-8152 FAX 359-0282

あなたの車がねらわれているかもしれません!



Cuidado! Seu carro pode estar na mira de ladrões!

Recentemente, dentro da região de Sasagawa, vem sendo notado um aumento de ocorrências de furtos de objetos deixados dentro dos carros.



PARA NÃO SER VÍTIMA DE FURTOS

- Não deixe objetos de valor dentro do carro;
- Certifique-se de trancar o carro;
- Na medida do possível, não estacione em locais de pouca segurança (pouca visão, pouco movimento de pessoas, etc.).



Mais informações: Posto Policial (Kouban) ☎ 322-5850

笹川地区防災訓練が行われました。

Foi realizado em Sasagawa, o treinamento contra desastres



No dia 1.º de junho, foi realizado no Parque "Sasagawa Nishi", o treinamento contra desastres. Os participantes experienciaram a sensação de tremor dentro de um simulador de terremotos e a situação dentro de um ambiente com fumaça; aprenderam sobre primeiros socorros, uso do extintor de incêndio, etc.

"O treinamento é importante para não se desesperar na hora de agir", comentou uma das pessoas que pela 1.ª vez participou do treinamento de primeiros socorros dado por um instrutor do Corpo de Bombeiros

Em desastres, é importante, antes de mais nada, garantir a sua própria segurança. Só assim, torna-se possível a junção de forças e ajuda mútua entre os moradores. Participe dos treinamentos e outras atividades e esteja preparado para poder se proteger!



熱中症に注意しましょう!

Cuidado com a insolação!



Os meses de julho e agosto são os meses que mais ocorrem a insolação. Compreenda melhor o assunto e previna-se!

O que é a insolação (necchuushou)?

Insolação é o mal estar decorrente da perda do equilíbrio de água e sais minerais do corpo; da perda de capacidade de regular a temperatura corporal devido a exposição prolongada ao sol ou ambientes quentes. A atenção deve ser redobrada em caso de pessoas não acostumadas ao calor, que estão acima do peso, crianças, enfermos ou que não estão bem de saúde. Esteja atento também, nos dias de elevação brusca da temperatura, de índice alto de umidade do ar e de pouco vento.

Dicas para se proteger contra a insolação

- Mesmo não estando com sede, beba líquidos frequentemente; e, se transpirar muito, reponha também os sais minerais.
- Em ambientes acima de 28° C, utilize aparelhos de ar-condicionado, ventiladores, cortinas ou invente maneiras que não permitam que a temperatura se eleve muito.
- Ao ar livre, use guarda-sol ou chapéu, procure andar na sombra e descanse com frequência
- Vista roupas frescas que absorvam o suor e sequem rapidamente.
- Alimente-se de forma saudável e durma bem. Cuide da saúde diariamente para fortalecer o corpo contra o calor.

Os sintomas da insolação e como tratá-la

Aquele que sentir algum sintoma da insolação (tontura, vertigem, dor de cabeça, ânsia de vômito, dores musculares), deve ir para algum lugar fresco, tentar baixar a temperatura do corpo e beber líquidos (e sais minerais).

Caso alguma pessoa esteja inconsciente ou não consiga beber água sozinha, solicite imediatamente uma ambulância. Peça ajuda para pessoas ao seu redor.

Mais informações pelo site <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/> ou no Depto. de Promoção da Saúde (Kenkou Zukuri-ka)

☎ 059-354-8291