



ポルトガル語  
Edição em português  
5 de fevereiro de 2015  
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER  
TEL 321-2021  
homepage <http://yogou-mie.com/>



笹川地区 ふれあい講座

Bairro de Sasagawa

# Fureai Kouza

## Curso de integração

書道  
Shodou

“SHODOU” (caligrafia japonesa).  
O curso é ministrado com o intuito de aprofundar a integração entre os moradores da comunidade de Sasagawa.  
Praticaremos a escrita utilizando lápis e pincéis.  
Convide seus amigos e participem!

Data/horário: **21 de fev. (sáb) das 14:30 às 16:30**  
(excepcionalmente, em fevereiro será ministrado 4.º sáb.)  
Voltado aos: moradores de Sasagawa  
Local: Salão de Integração Multicultural  
Taxa: Gratuito  
Trazer: 3 lápis.  
Informações: Com o Sr. Tanaka ou o Sr. Hara  
**☎ 059-322-6811**  
e-mail : [kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp)

ふれあい料理教室



## Aula de Culinária “FUREAI”

「**Receita rica em cálcio**」  
~fortaleça os ossos~

- ♥ Data/horário: **21 de março (sábado), a partir das 9:30**
- ♥ Local: Yogou Chiku Shimin Center  
Sala de culinária (chourishitsu) – 2.º andar
- ♥ Taxa: 600 ienes (ingredientes)
- ♥ Vagas: 26 pessoas (as inscrições se encerram logo que as vagas forem preenchidas)
- ♥ Trazer: Avental, touca ou lenço de cabeça, pano de prato e pano para limpar a mesa.
- ♥ Organização: Yogou Health Mate



<MENU>

- ★ Curry de frango e yogurte
- ★ Salada de cebolinha e “jako” (peixes minúsculos)
- ★ Cozido de acelga ao leite
- ★ Gelatina de yogurte

INSCRIÇÕES  
até 18 de março

Yogou Chiku Shimin Center  
☎ 059-321-2021

困ったら 一人で悩まず 行政相談

## Gyousei Soudan

### Consultas sobre assuntos administrativos



necessário vir com intérprete

O Gyousei Soudan é um sistema pelo qual os cidadãos podem se consultar sobre assuntos administrativos de órgãos governamentais e corporações especiais como a NTT. Os consultores recebem as reclamações, opiniões e solicitações dos cidadãos, procurando acelerar a solução.

Em fevereiro haverá consulta no TOKIWA Chiku Shimin Center conforme o quadro abaixo. Faz-se consultas também sobre os serviços da prefeitura: aposentadoria, seguros, impostos, registros de imóveis, bem estar, etc.

Data/horário: **17 de fev. (qua), das 13:00 às 16:00**

Local: TOKIWA Chiku Shimin Center, 2.º andar  
sala Kaigishitsu 2

※Os consultores são pessoas contratadas pelo Ministério de Assuntos Internos e Comunicação.  
A consulta é gratuita e mantida em sigilo  
Shimin-Shouhi Seikatsu Soudan-shitsu  
☎ 354-8147

Informações:

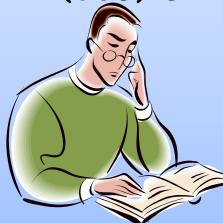
As consultas sobre assuntos administrativos também são realizadas na 3.ª quarta-feira de cada mês, das 13:00 às 16:00 no Shimin Soudan Corner, localizado no 1.º andar (térreo) da prefeitura.

日本語教室の紹介

## Chiiki Shakai de Yutaka ni Kurasu tame no Nihongo Kyoushitsu (Viva amigo)

(aulas de japonês para se viver melhor na comunidade  
Na escola “Sasagawa Higashi Shougakkou”

☎ (059) 321-2021 Todas as terças-feiras das 19:30 às 21:00



カタカナ  
ひらがな  
漢字



Aulas de japonês  
日本語教室

Verifique o local das aulas pelo smartphone

3月の自動車文庫

## Biblioteca ambulante - MARÇO

LOCAL	DATA	HORÁRIO
Takahana Daira 3 gou Kouen	04 de mar. (qua)	10:10 ~ 11:10
Yogou Chiku Shimin Center	06 de mar. (sex)	13:30 ~ 14:30
Sasagawa 1 choume 1 gou Kouen	11 de mar. (qua)	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)	18 de mar. (qua)	13:40 ~ 14:10

救急車を上手につかみましょう みんなで守る命

## Utilize adequadamente o serviço de chamada de ambulância

### A vida sendo protegida por todos



### Ajude a salvar vidas utilizando adequadamente o serviço de chamada de ambulância.

O número de chamadas de emergência tem aumentado ano após ano. Em 2013, foram registrados 14.442 casos, o que representa 39.4 chamadas por dia – índice mais alto registrado desde o início da disponibilização do serviço.

Das 10 ambulâncias existentes nos postos de bombeiros, atende ao chamado, a ambulância do posto mais próximo ao local de emergência. Entretanto, se essa ambulância já estiver prestando atendimento; uma outra, de um outro posto, dirige-se ao local, ocasionando atraso no atendimento. Assim, é importante usar adequadamente o serviço de chamada de ambulância para se ter a assistência com tranquilidade em algum momento de emergência

### Pontos importantes ao chamar a ambulância (119)

- Os primeiros socorros são procedimentos importantíssimos para salvar uma vida. Procure aprender como aplicá-los corretamente.
- Se possível, deixe uma pessoa esperando a ambulância fora de casa para que a localização e o atendimento possam ser agilizados.
- Feita a chamada da ambulância, prepare os documentos do paciente: Carteira de Seguro (Hokenshou), cartões médicos, remédios que está tomando, etc.
- Quando a ambulância chegar, informe ao paramédico como ocorreu o acidente, (ou o mal-estar), os primeiros socorros aplicados e as informações do paciente (nome, idade, histórico médico, clínica em que faz tratamento, remédios prescritos, etc.)

## NÃO HESITE EM CHAMAR A AMBULÂNCIA NOS CASOS ABAIXO

Rosto

- Dormência ou formigamento da metade da face
- “Boca torta” ao tentar sorrir
- Dificuldades em pronunciar ou falar corretamente
- Diminuição no campo de visão
- Visão dupla
- Palidez excessiva

ADULTO

Cabeça

- Dor forte repentina
- Febre alta repentina
- Vertigem forte a ponto de não conseguir ficar em pé sem ajuda

Tórax e costas

- Dor forte repentina
- Falta de ar repentina
- Dor forte contínua ( 2 a 3 minutos), com sensação de pressão ou aperto na região central do tórax.
- Dores que mudam de local

Extremidades do corpo

- Formigamento repentino
- Perda repentina da força de um dos braços ou uma das pernas

Abdômen

- Dor forte repentina
- Dor forte e persistente do ventre
- Vômito e fezes com presença de sangue (fezes negras)

Rosto

- Lábios roxos e respiração fraca

CRIANÇAS

Cabeça

- Dor de cabeça com convulsões
- Sangramento ou perda de consciência devido a batida ou pancada forte na cabeça.

Tórax

- Palidez excessiva com tosse forte (ou ruído na respiração) e falta de ar

Abdômen

- Vômito ou diarreia forte sem conseguir tomar líquidos, com perda do apetite e falta de consciência.
- Dor forte no abdômen com náuseas persistentes ( que não passam).
- Fezes com sangue

Extremidades do corpo

- Rigidez nos braços e pernas

Perda de consciência

- Não responde a chamadas ou apresenta olhar vago
- Encontra-se estendido sem forças

Náuseas

- Náuseas com suor frio

Convulsões

- Convulsão contínua
- A convulsão passa, mas a pessoa permanece inconsciente.

Engasgo

- Ao engasgar com algum alimento e não conseguir respirar
- Ao ingerir algum objeto estranho e perder a consciência

Ferimentos e queimaduras

- Ferimentos com hemorragia
- Queimadura em grande área do corpo
- Queimadura com dor forte

Acidentes

- Acidentes de trânsito (forte impacto)
- Afogamento
- Queda de altura

Erupções cutâneas, urticária

- Erupções cutâneas por todo o corpo e palidez excessiva após ser picado por algum inseto

Bebês até 3 meses de idade

- Comportamento estranho

Outros

- comportamento e situações anormais