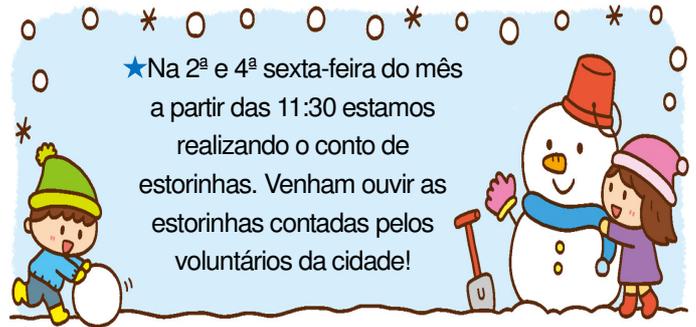


Informativo do Centro de Assistência à Infância "TSUKUSHI HIROBA" do mês 12 つくしひろば]だより 12月

O centro "TSUKUSHI HIROBA" fica aberto das segundas, terças, sextas e no 1º e 3º sábado do mês, das 9:30 até 16:00. Venham brincar! ! Estamos esperando.



★Dia 4 de dezembro (seg),
das 10:00~11:00
Vamos fazer enfeites de Natal,
pais e filhos juntos.
10 vagas (reservar)



★Na 2ª e 4ª sexta-feira do mês
a partir das 11:30 estamos
realizando o conto de
estorinhas. Venham ouvir as
estorinhas contadas pelos
voluntários da cidade!

Informações: Centro de Assistência à Infância "TSUKUSHI HIROBA" Tel: 0749 - 42 - 5051

COLUNA DA SAÚDE

健康ワンポイント

特定健康診査を受けましょう!!

Vamos receber o Exame de Saúde "TOKUTEI KENKO SHINSA" !!

~Vamos receber o exame uma vez por ano sem falta, mesmo que não tenha sintomas~

Pessoas de 40 a 74 anos de idade inscritas no seguro nacional de saúde [KOKUMIN KENKO HOKEN] poderão receber o exame de saúde. O resultado do exame é o reflexo da sua vida. Vamos receber o exame e levar uma vida animada.

Prazo: Até 31 de janeiro de 2018 (qua)

※ Dependendo da instituição médica os dias e o horário de atendimento são diferentes. Favor tomar cuidado.

Locais de exame: Nas instituições médicas da cidade de Aisho ou nas instituições médicas da província de Shiga.

※ Pessoa que pretende receber o exame fora da cidade de Aisho, favor confirmar se precisa marcar antes.

Conteúdo do exame: Tirar as medidas (altura, peso, pressão, barriga), questionário, exame de sangue, exame de urina, exame de clínica geral.

Documentos necessários: Ficha de exame "TOKUTEI KENKO SHINSA JYUSHINKEN" 【特定健康診査受診券】 (papel rosa), carteira de seguro nacional de saúde e ficha de questionário (papel branco...levar preenchido)

Taxa de exame: 1.000 ienes.

● Pessoa que já recebeu o exame no local de trabalho ou similares

Favor trazer o resultado do exame e a ficha de questionário até o Centro de Saúde.

● Pessoa que está recebendo tratamento de hipertensão, hiperlipemia, diabete na instituição médica periodicamente

Existe um sistema que o médico responsável pelo tratamento poderá enviar os dados para a prefeitura. Em relação aos detalhes favor ler o papel do aviso de exame ou entrar em contato com o centro de saúde.

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

Concerto itinerante no Salão ECHIGAWA KOMIN-KAN!

愛知川公民館へ出張コンサート!



Concerto de Caridade vol. 27

~Concerto de Natal ~
"JAZZ & BOSSA NOVA"

Data: Dia 17 de dezembro (dom) 14:00~

Local: Na entrada do Salão ECHIGAWA KOMIN-KAN

Endereço: Aisho-cho, Echigawa 13-2

Entrada gratuita

*Caso tiver latas de alumínio, tampinha de garrafa PET, selo usado etc. em casa, favor trazer. Usaremos como fundo de administração do estabelecimento de trabalho de previdência social.

Concerto Acústico de Amadores



Vão participar 5 grupos de Shiga e de outras províncias!

- Guitarrista Ichikawa
- Guitarrista Nasaka
- Banda FUZU FAMILY
- Banda HIMESHOBIN
- Vocalista/guitarrista/gaitista Yoshikawa



Data: Dia 28 de janeiro (dom) 13:00~

Local: Salão ECHIGAWA KOMIN-KAN HALL

Endereço: Aisho-cho, Echigawa 13-2

Entrada gratuita

Informações HEARTY CENTER HATASHO Tel: 0749-37-4110

Está tremendo... Terremoto?! Calma, aja com cuidado!

Tremor

Após 1 a
2 minutos

- Em primeiro lugar deve proteger-se. Acolher-se abaixo da mesa ou cama, e se estiver dormindo, proteger sua cabeça com cobertor ou travesseiro.
- Ter costume de apagar o fogo a qualquer pequeno tremor.



Após 3 a
5 minutos

- Assegurar o acesso à saída. Abrir as portas e janelas para poder sair.
- Caso houver fogo, confirmar o foco e apagá-lo na etapa inicial.
- Calçar sapatos mesmo dentro de casa para proteger-se dos cacos de vidro, e poder refugiar-se prontamente.
- Confirmar a segurança da família.



Após 5 a
10 minutos

- Obter informações. Estas devem ser precisas: informações pelo rádio, etc. e não ser influenciado com informações errôneas.
- Confirmar a segurança dos vizinhos que necessitam de ajuda (idosos acamados, pessoa com deficiência física, etc.)



Após 10 min.
até algumas
horas

- Refugiar-se ao sentir risco de desabamento da casa, alastramento de incêndio, devidos aos abalos secundários.
- Buscar as crianças nas escolas, etc.
- Prevenir incêndios. Fechar a chave do gás. Se for afastar-se de casa, desligar a eletricidade geral da casa.
- Ao deixar a casa, colar o aviso nas portas de casa com a indicação de seu rumo.
- Retirar os mantimentos reservados. Em regra geral cada qual deve se auto-manter. Porém, é muito importante a ajuda mútua com os vizinhos.

Estou no ○○
(local de refúgio,
escola, etc.)



~ 3º dia



- Cooperar nos salvamentos e apagar os incêndios. Comunicar ao corpo de bombeiro.
- Quando refugiar-se, ir em grupos. Deve-se refugiar a pé, não aproximar dos muros de blocos, fios elétricos pendentes, janelas de vidro.
- Obter informações. Atenção aos comunicados municipais ou provinciais.



Ajuda
mútua

Fonte: Governo da Província de Shiga

Alguns termos de desastres não são muito comuns no dia-a-dia, mas essas palavras serão usadas na televisão ou no rádio no caso de emergência. Memorize a escrita e a pronúncia dos seguintes termos.

ことば	Termos	Em português
緊急地震速報	(きんきゅうじしんそくほう) KINKYU JISHIN SOKUHO	Alerta Urgente de Terremoto
気象庁発表	(きしょうちょうはつびょう) KISHOCHO HAPPYO	Anunciado pela Agência Meteorológica do Japão
警報	(けいほう) KEIHO	Alerta
情報	(じょうほう) JOHO	Informações
マグニチュード	(まぐにちゅーど) MAGUNICHUDO	Magnitude
震度	(しんど) SHINDO	Intensidade Sísmica
避難指示	(ひなんしじ) HINAN SHIJI	Alerta de refúgio
避難解除	(ひなんかいじょ) HINAN KAIJO	Fim do alerta de refúgio
火事	(かじ) KAJI	Incêndio
土砂崩れ	(どしゃくずれ) DOSHAKUZURE	Desabamento
危険	(きけん) KIKEN	Perigoso