



Sobre o Kafunshou (alergia ao pólen)

かふんしょう 花粉症について



春が近づくとともに毎年
多くの方が様々な花粉症の
症状で悩まされています。
その症状はくしゃみ、鼻水
や鼻づまり、目のかゆみ、
涙目、鼻炎などです。

2月から4月にかけて、スギやヒノキの花粉が空中
に飛散して花粉症の一番の原因となります。最近では、
花粉に加えた大気汚染や添加物なども多く、過敏性が
生じ花粉症の症状がさらにひどくなります。

花粉症の予防は次の項目をご覧ください：

1. 花粉情報に注意すること。
2. 飛散の多いときの外出を控えること。
3. 飛散の多いときは窓、声を閉めておくこと。
4. 花粉飛散の多いときは外出時にマスクとメガネ
を使うこと。
5. 帰宅時は衣服や髪をよく
払ってから入室すること。
顔や手を良く洗い、うがいを
すること。
6. 掃除を励行すること。
7. 毛織物などの衣装の使用を避けること。



体を大切にしましょう！



Todos os anos, no período em que começa a primavera, muitas pessoas começam a ter sintomas tais como espirros, coriza, obstrução nasal, coceira e irritação nos olhos, lacrimejamento, rinite, etc, e estes podem ser causados pela polinose, mais conhecida como *kafunshou* (alergia ao pólen).

As causas do *kafunshou* são principalmente os pólenes dos cedros e ciprestes espalhados no ar nos meses de fevereiro e março. Quando a poluição e os outros alérgenos se somam ao pólen, esses elementos podem induzir uma reação de hipersensibilidade piorando ainda mais os sintomas da doença.



Confiram a seguir algumas dicas de prevenção contra o *kafunshou*:

1. Ficar atento às informações sobre o pólen.
2. Evitar sair de casa quando a quantidade de pólen estiver muito alta.
3. Quando a quantidade de pólen estiver alta, deixar portas e janelas fechadas.
4. Ao sair de casa, utilizar óculos e máscaras próprios para o *kafunshou*.
5. Antes de entrar em casa, chacoalhar as roupas e os cabelos para tirar o pólen. Ao entrar em casa, lavar bem as mãos e o rosto, fazer gargarejo.
6. Fazer a limpeza da casa com frequência.
7. Evitar o uso de roupas de lã, pois o pólen adere facilmente a elas.

Vamos cuidar da nossa saúde!



Aulas de Língua Japonesa

にほんごきょうしつ 日本語教室

ながはましみなこくさいこうりゅうきょうかい にほんごきょうしつ じゅこうしゃ
長浜市民国際交流協会の日本語教室の受講者を
ぼしゅう
募集しています。

にほんじん ていねい おし
日本人ボランティアが丁寧に教えます。

さまざま くに じゅこうしゃ ともだち つく ほか
様々な国の受講者がいますので、友達を作ったり、他
くに ぶんか し
の国の文化を知ったりすることができます。

かいさいび
開催日 2014年4月1日～8月5日

まいしゅうかようび ぜん かい
(毎週火曜日) 19:00～20:30 (全16回)

ばしょ こくさいぶんかこうりゅう かみてるちょう
場所 国際文化交流ハウス GEO (神照町 519)

レベル 入門から中級まで(上級を希望される)

じゅこうしゃ と あ
受講者はお問い合わせください

さんかひ えん だいべつ
参加費 3,200円 (テキスト代別)

お問い合わせ

ながはましみなこくさいこうりゅうきょうかい
長浜市民国際交流協会

TEL/FAX 0749-63-4400 (10時～19時)

E-mail: nifa-info@ybb.ne.jp



A Associação Internacional de Nagahama está com as inscrições abertas para o Curso de Japonês 2014.

As aulas serão ministradas por voluntários japoneses.

Venha participar do curso com pessoas de diversas nacionalidades, fazendo amigos e conhecendo mais sobre outras culturas.

Data e horário: 1º de abril a 5 de agosto (todas as terças feiras) das 19:00 às 20:30 (16 aulas)

Local: Kokusai Bunka Kouryu House GEO (Kamiteru-cho 519)

Público alvo: Do introdutório ao intermediário (para aulas de nível avançado, entrar em contato com a Associação)

Valor: 3.200 ienes (material à parte)

Informações:

Associação Internacional de Nagahama – NIFA

Tel/Fax: 0749-63-4400 (das 10h às 19h – japonês ou inglês)

E-mail: nifa-info@ybb.ne.jp

Uma nova atração turística da cidade

ながはまし あたら かんこう 長浜市の新しい観光ツアー

3月に水陸両用バスで巡る『びわ湖ダックツアー』が、長浜で開始されました。

バスは、黒壁スクエア近くのお旅所駐車場を出発します。バスには窓ガラスがなく、自然の風を浴びながら、長浜の街並みやびわ湖岸の景色を楽しめます。

長浜港に着くといよいよスプラッシュイン。港のスロープからバスのままスムーズにびわ湖に入り、バスは一転して船となります。スクリーの回転数をあげ、優雅に湖上を進みます。湖上から一望する湖北の風景や長浜城は一段と美しく、東の間のクルーズ気分が味わえます。

《運行期間》3月2日(日)～11月30日(日)

予約は必須です。

詳しくは:

<http://www.japan-ducktour.com/biwako-ducktour1.jpg>



参照: 長浜市ほっとにゅへす

(facebook)

“*Biwako Duck Tour*”, um passeio com o ônibus-anfíbio, é a nova atração da cidade de Nagahama e teve sua estréia no início de março.

O ônibus-anfíbio parte do estacionamento Otabisho, que fica próximo ao *Kurokabe Square*. Esse ônibus não possui janelas de vidro por isso é possível desfrutar melhor a natureza aproveitando a paisagem da cidade e as margens do Lago Biwa.

Ao chegar ao porto de Nagahama, o ônibus desce a rampa em direção ao lago e “tchibum!!!”, o que era ônibus se transforma em um barco, e suas hélices são acionadas.

Vocês poderão apreciar do lago a bela paisagem do castelo de Nagahama e seus arredores. É como se estivesse num verdadeiro cruzeiro!

Período: de 2 de março à 30 de novembro.

É necessário fazer reservas.

Mais detalhes no site abaixo (em japonês):

<http://www.japan-ducktour.com/biwako-ducktour1.jpg>

Fonte: Nagahama-shi Hot News (facebook)