

2008

INFORMATIVO DA PREFEITURA

8

KOUHOU KYANSE NAGAHAMA

ポルトガル語版

Editado e publicado pela Prefeitura de Nagahama Kikaku-bu Kikaku Chousei-ka
Shiga-ken Nagahama-shi Takada-cho 12-34 Tel.: 62-4111 Fax.: 63-4111

個人情報の報告を求める不審な文書

Cuidado com golpes que visam descobrir seus dados pessoais

Ultimamente foram relatados alguns casos de recepção de textos, através de fax e e-mail, solicitando a comunicação de dados pessoais como nº da conta bancária (ex.: texto solicitando a comunicação do nº da conta bancária para isenção de impostos) visando descobrir os dados pessoais de estrangeiros residentes no Japão.

Comunicamos que não perguntamos dados pessoais através de FAX ou e-mail.

Favor ignorar estes comunicados.

9月7日(日)は、
総合防災訓練の日

No dia 7 de setembro (domingo), será realizado o Treinamento Geral contra Calamidades

O Treinamento Geral contra Calamidades será realizado nas 2 cidades e 6 municípios da região do Kohoku. Em Nagahama a partir das 7 horas da manhã estaremos realizando o treinamento geral supondo a ocorrência de um terremoto de 7 graus na escala Richter.

Ocorrência de um terremoto de 7 graus na escala Richter. ※ O aviso será transmitido através do Bousai Musen (Rádio sem fio de transmissão de avisos de emergência)

1ª parte **Treinamento em cada associação autônoma de prevenção de calamidades, associação de bairro e casa.**

Das 7hs ~ 8:30hs Destinado a todos os moradores

◆ Cada casa, associação de bairro e associação autônoma devem por favor, realizar as atividades de prevenção de calamidades.

※ Os moradores das associações de bairro da área escolar do Kamiteru Shougakkou, devem refugiar-se no Kamiteru Undou Kouen (Central do treinamento) após o término do treinamento na sua associação de bairro.

2ª parte **Treinamento com a colaboração dos órgãos relacionados a prevenção de calamidades**

Das 8:30hs ~ 12:30hs

Local: Kamiteru Undou Kouen

Teor: Treinamento de como apagar o foco do incêndio, de restauração dos serviços básicos (abastecimento, comunicações), de transporte no helicóptero de resgate, salvamento em caso de desmoronamento, etc...

◆ Poderá experimentar o simulador de fumaça e de terremoto. Haverá exposição de viaturas da polícia, corpo de bombeiros e do exército etc... Contamos com a participação de todos.

※ Devido ao limite de vagas de estacionamento, solicitamos por favor que compareçam a pé ou de bicicleta.

Maiores informações: Nagahama Shiyakusho Soumu-ka Tel.: 65-6555

食中毒から身を守るポイント

Ítems de como prevenir a intoxicação alimentar

No verão há grande incidência de intoxicação alimentar em todo o país, pois é uma época em que há facilidade de proliferação de bactérias como a Salmonela e Estafilococos, causadoras da intoxicação alimentar. Como não é possível identificar pela cor e cheiro o alimento que pode provocar a intoxicação, tome bastante cuidado com os seguintes ítems:

1. Na hora da compra: Quando comprar alimentos perecíveis como carnes, peixes, verduras etc..., escolha os mais frescos.

Evite passar em outros lugares, tomando cuidado em manter o frescor dos alimentos.

2. Conservação dos alimentos: No dia-a-dia, regule a temperatura da geladeira e do congelador. No caso de alimentos que devem ser guardados na geladeira ou congelador, guarde-os assim que chegar em casa.

3. Lave bem as mãos após manusear carnes e peixes crus. A tábua de cortar, facas, esponja, etc... devem ser bem lavados em água corrente e esterilizados com água fervente ou descolorante.

4. Na hora do preparo: Cozinhe bem os alimentos, de modo que a parte central também esteja bem cozida. Procure principalmente evitar de consumir carnes cruas.

5. Na hora das refeições: Lave as mãos antes das refeições. Procure consumir o quanto antes os alimentos preparados. A porção das pessoas que irão comer mais tarde devem ser guardadas na geladeira em recipientes com tampa.

6. A comida que sobrou: Se passou muito tempo é melhor jogar fora.

ほけんだより

GUIA DE SAÚDE

Local: NAGAHAMA-SHI HOKEN CENTER (Shiyakusho Higashi Bekkan)

Yawata Higashi-cho 632 banchi Tel.: 65-7779

(Tradutora em português nas atividades realizadas no Nagahama-shi Hoken Center.)

乳幼児健診・相談

EXAME PEDIÁTRICO/ORIENTAÇÃO realizado no Nagahama-shi Hoken Center

O horário de inscrição para os exames é entre 13:10hs ~ 14hs

Exame	Destina-se (aos nascidos entre...)	Data	O que deve trazer:
4 meses	abril/2008	26 de agosto	Boshi-techou (caderneta de saúde materno-infantil) e questionário do Sukoyaka-techou.
	maio/2008	24 de setembro	
10 meses	novembro/2007	17 de setembro	
1 ano e	1º de janeiro ~ 15 de janeiro/2007	12 de setembro	Boshi-techou (caderneta de saúde materno-infantil), o questionário do Sukoyaka-techou, escova de dente e copo da criança.
8 meses	16 de janeiro ~ 31 de janeiro/2007	16 de setembro	
2 anos e	1º de janeiro ~ 15 de janeiro/2006	9 de setembro	<Somente para o exame de 3 anos e 8 meses>
8 meses	16 de janeiro ~ 31 de janeiro/2006	10 de setembro	
3 anos e	1º de janeiro ~ 15 de janeiro/2005	2 de setembro	Coleta de urina da criança (coloque em um recipiente limpo)
8 meses	16 de janeiro ~ 31 de janeiro/2005	3 de setembro	

Orientação sobre gravidez, bebês e crianças

Datas: 25 de setembro 23 de outubro

Das 9:30hs ~ 11hs Nagahama-shi Hoken Center

Realize a inscrição até 2 dias antes da data de realização.

Sukusuku Akatchan Denwa 65-0800

Orientação pelo telefone (em japonês).

Atendimento: dias úteis, das 8:30hs ~ 17:15hs

<Exames de 1 ano e 8 meses, 2 anos e 8 meses e 3 anos e 8 meses>

É realizado o exame odontológico. Escove os dentes da criança antes de comparecer.

* No exame de 3 anos e 8 meses será realizado exame de vista. Utilize o exemplo contido no Sukoyaka techou para ensinar a criança como será realizado o exame.

VACINAÇÃO COLETIVA BCG

Realizadas no Hoken Center entre 13:10hs ~ 14:30hs.

集団予防接種 A lista de inscrição para a vacinação será colocada na entrada do Hoken Center entre 12hs ~ 14:30hs. A partir das 13:10hs, os nomes serão chamados por esta ordem. Trazer: Boshi-techou (caderneta de saúde materno-infantil), caderneta de vacinação do Brasil (quem possuir), termômetro, questionário para vacinação do Sukoyaka techou.

Vacina	Alvo – modo de vacinação	Data
BCG (Tuberculose)	1 dose. Crianças com mais de 3 meses completos e menos de 6 meses de idade. *Como a idade alvo para a vacinação é curta, procure tomar a vacina BCG antes da Pólio e da Tríplice. Atenção, pois quando ultrapassar 6 meses de idade a vacina será tratada como facultativa (não de acordo com a lei de vacinação) e passará a ser paga.	29 de agosto 30 de setembro

VACINAÇÃO INDIVIDUAL

A partir de abril, houve alterações na vacinação de alunos do Shougakkou, Chuugakkou e Koukou.

<Modo de inscrição> Necessita de reserva. Realize-a diretamente na instituição médica.

<Custo> gratuito (porém, despesas com vacinação de crianças que ultrapassaram a idade alvo deverão ser arcadas pelos pais)

<O que trazer> Boshi-techou (caderneta de saúde materno-infantil), Hoken-sho (caderneta do seguro de saúde), questionário para vacinação (à disposição na instituição médica).

Nome da vacina	Alvo - intervalo – quantidade de doses
Tríplice (Difteria Coqueluche Tétano)	1ª etapa (doses iniciais, reforço): Crianças com mais de 3 meses e menos de 90 meses (antes de cumprir 7 anos e seis meses de idade). Vacina combinada de difteria, coqueluche e tétano. Doses iniciais: 3 doses com intervalo de 20 a 56 dias entre as doses (Obedeça o intervalo entre as doses). Reforço: 1 dose quando completar 1 ano depois de ter tomado a terceira das doses iniciais.
Dupla (Difteria Tétano)	2ª etapa: Crianças com mais de 11 anos e menos de 13 anos (Fazer o possível para tomar a vacina durante a 6ª série do shougakkou) 1 dose da vacina dupla de difteria e tétano. (Aqueles que não tomaram as 3 doses iniciais da vacina triplice devem orientar-se na instituição médica sobre o modo de vacinação.)
Sarampo Rubéola	1ª etapa: Crianças com mais de 12 meses e menos de 24 meses (menos de 2 anos). 2ª etapa: Crianças nascidas entre 2/4/2002~1/4/2003. 3ª etapa: Crianças nascidas entre 2/4/1995~1/4/1996. 4ª etapa: Crianças nascidas entre 2/4/1990~1/4/1991. Será aplicada uma dose da vacina mista em cada etapa.

Confira as instituições que realizam as vacinações e os pormenores no calendário de vacinação do ano fiscal de 2008.

地球温暖化を考える

Pensando sobre o Aquecimento Global do planeta TERRA

O planeta [Terra] nasceu há 4,6 bilhões de anos. E agora, ele está gritando por socorro. Neste especial pensaremos no que é possível fazer para repassar este lindo planeta à próxima geração.

O mecanismo do aquecimento

Os raios solares aquecem o solo do planeta Terra onde vivemos. E uma parte deste calor refletido é absorvido pelos gases do efeito estufa presentes na atmosfera, mantendo uma temperatura favorável a vida dos seres vivos.

Se esses gases do efeito estufa não existissem, a temperatura da Terra seria de aproximadamente menos de 18°C.

Até agora, os gases do efeito estufa circulavam no ciclo ambiental ao serem absorvidos pelas árvores das florestas e pelos oceanos, mantendo assim uma quantidade constante na atmosfera.

Porém, ultimamente como as atividades industriais estão ativas, o dióxido de carbono (CO₂), metano, CFC's são emitidos em grande volume. Com o desequilíbrio entre o volume de gases do efeito estufa produzidos por ações humanas e o volume que pode ser absorvido pela natureza, o resultado é o aumento da densidade de gases do efeito estufa e do calor absorvido, elevando a temperatura da Terra. Este é o chamado aquecimento global.

Influência do Aquecimento Global

Podemos sentir de perto a influência do efeito estufa com a diminuição do acúmulo de neve no inverno, ou das noites quentes que perduram durante o mês de setembro.

Nos 100 anos, entre 1906 ~ 2005, a temperatura média da terra aumentou em média 0.74°C.

Se o aquecimento global continuar, prevê-se, na pior das hipóteses, que em 2.100 haja aumento de 6.4°C da temperatura e de 59 cm do nível do mar.

Tuvalu, um país da Oceania, já sofre influência. Nos dias de maré alta a água do mar brota do subterrâneo, invadindo as plantações e danificando as colheitas.

Além disso, tem-se sofrido muitos prejuízos em todo o mundo, devido a meteorologia anormal como chuvas torrenciais, tempestades, vendavais, inundações e seca.

23% é eliminado pelos lares

Temos a impressão de que quase todo o CO₂, que faz com que o efeito estufa avance, é emitido pelas fábricas e etc... Porém, com a pesquisa do Kokuritsu Kankyou Kenkyuujo ficamos sabendo que 23% do volume geral de CO₂ é emitido pelos lares. O volume de CO₂ emitido em nossas casas é grande.

O aquecimento global não é algo a ser enfrentado somente pelo governo e empresas. A participação e o empenho de cada um de nós também é muito importante.

Ações da prefeitura

A prefeitura realiza várias atividades relacionadas ao meio ambiente com o intuito de oferecer uma oportunidade para pensarmos sobre o aquecimento global e também que podem ser colocadas em prática nos lares.

■Kankyou Kakeibo (Livro de contabilidade ecológico doméstico – em japonês)

Ao digitar os dados de eletricidade, gás e água utilizados no lar, a quantidade emitida de CO₂ é calculada automaticamente. Ao reduzir a emissão de CO₂ também estará economizando nas despesas com energia e aquecimento.

[Distribuição] No guichê do Kankyou Hozen-ka, no guichê das sucursais ou na homepage da prefeitura.

■Nagahama Kankyou Juku (Aula sobre o meio ambiente)

O tema deste ano é [Vamos conhecer, entender e colocar em prática a vida ecológica]. Aula em que pais e filhos poderão aprender sobre o aquecimento global, o estado atual, o mecanismo, e a vida ecológica que poderá pôr em prática no lar.

[Data] 10 de agosto e 9 de novembro (2 dias)

※Inscrições abertas. Gratuita com limite de 30 pares (pais e filhos) por ordem de chegada

■Reji Bukuro Campaign (Campanha de sacolas de supermercado)

Nessa campanha, quando recusar a sacola do supermercado ao fazer compras em lojas associadas, receberá um selo de participação. Ao juntar 10 selos, poderá enviá-los para participar do sorteio de prêmios da campanha.

[Período] De 1º de outubro a 30 de novembro.

■Namagomi Genryouka Suishin Jigyou (Projeto de promoção da redução de resíduos de comidas)

Subsídio de 50% (¥30.000) para as pessoas que adquirirem o aparelho de tratamento de resíduos de comida (Namagomi Shoriki).

Na cidade, foi desenvolvido (no ano 13 da era Heisei) o [Kankyou Kihon Keikaku (Projeto Básico sobre o Meio Ambiente)] que contém o objetivo, a postura básica e os planos concretos para promover a prevenção do aquecimento global.

Porém, como o meio onde vivemos vem sofrendo alterações, neste ano, realizaremos a revisão deste projeto para podermos desenvolver a construção de um ambiente apropriado a cidade de Nagahama.

Iremos estabelecer um comitê de desenvolvimento constituído de representantes dos cidadãos e especialistas da área para elaboração do projeto (proposta). Quando este (proposta) ficar pronto, realizaremos uma reunião para ouvir a opinião pública. Conte-nos a sua opinião!

(Continua na próxima página)

Medidas domésticas contra o Aquecimento Global

Não são poucas as pessoas que gostariam de fazer alguma coisa, mas não sabem por onde começar. Veja a seguir algumas medidas para evitar o aquecimento global que podem ser realizadas desde já em casa.

Medidas que podem ser tomadas dentro de casa para evitar o aquecimento global

Fonte: Web site do Zenkoku Chikyuu Ondanka Boushi Katsudou Suishin Center

<p>1.Programar o ar condicionado 1°C mais alto no verão e o aquecedor 1°C mais baixo no inverno. Utilize cortinas para bloquear os raios solares, roupas Cool Biz e Warm Biz para poder regular a temperatura do ar condicionado/aquecedor.</p>	<p>Redução de aproximadamente 33Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥1.800 em um ano</p>
<p>2.Deixar de utilizar o carro 2 vezes por semana em um trajeto de ida e volta de 8 Km Procure utilizar ônibus, trem, bicicleta para ir ao trabalho ou às compras. Caminhar e andar de bicicleta também é mais saudável.</p>	<p>Redução de aproximadamente 184Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥9.200 em um ano.</p>
<p>3.Realizar o Idling Stop 5 minutos por dia Desligue o motor do carro quando estacionar ou parar por um tempo longo. Colabore também com a redução da emissão de substâncias que poluem o ar.</p>	<p>Redução de aproximadamente 39Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥1.900 em um ano.</p>
<p>4.Cortar 50% da energia em Standby Desligue o botão principal do aparelho. Quando não for utilizá-lo por um longo tempo, desligue o plug da tomada. Na compra de novos aparelhos escolha aqueles que consomem menos energia em Standby.</p>	<p>Redução de aproximadamente 60Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥3.400 em um ano</p>
<p>5.Toda a família reduz um minuto do tempo no chuveiro Procure não deixar o chuveiro ligado enquanto lava o corpo.</p>	<p>Redução de aproximadamente 69Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥7.100 em um ano</p>
<p>6.Reutilizar a água da banheira (ofurô) Algumas pessoas reutilizam a água para lavar roupa, regar as plantas ou no banheiro. É mais prático se utilizar as bombas de sucção próprias que estão a venda.</p>	<p>Redução de aproximadamente 7Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥4.200 em um ano</p>
<p>7.Deixar de utilizar panelas e potes elétricos Como o uso da panela e pote elétrico é longo, consome bastante energia. Requentar o arroz no microondas consome menos.</p>	<p>Redução de aproximadamente 34Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥1.900 em um ano</p>
<p>8.Reduzir 20% da energia para aquecimento e iluminação reunindo toda a família em um mesmo cômodo Se cada um passa horas sozinho em seu quarto, haverá consumo extra com aquecedor e iluminação.</p>	<p>Redução de aproximadamente 238Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥10.400 em um ano</p>
<p>9.Levar sempre sacolas de compras e escolher verduras e legumes sem embalagens Bandejas e filme plástico tornam-se lixo assim que chegam em casa. Se levarmos sempre as sacolas de compras, podemos reduzir as sacolas de supermercado.</p>	<p>Redução de aproximadamente 58Kg de CO₂ em um ano</p>
<p>10.Escolher o programa de televisão e reduzir o uso em 1 hora por dia Procure assistir somente os programas que escolheu.</p>	<p>Redução de aproximadamente 14Kg de CO₂ em um ano Economia de aproximadamente ¥800 em um ano</p>

Ao colocar em prática todos os itens de 1 a 10 é possível reduzir **aproximadamente 736Kg** de CO₂, e ainda economizar **aproximadamente ¥40.700** em um ano.

9月納付カレンダー

AVISO SOBRE O PAGAMENTO DE IMPOSTOS DO MÊS DE SETEMBRO

2ª Parcela do Shi Ken Min Zei (Imposto Provincial e Municipal).

4ª Parcela do Kokumin Kenkou Hokenryou (Taxa do Seguro Nacional de Saúde).

4ª Parcela do Kaigo Hokenryou (Taxa do Seguro de Cuidados e assistência aos idosos).

Ao receber os carnês, procure efetuar o pagamento nas instituições financeiras, agências do correio ou lojas de conveniência até o dia 30 de setembro de 2008.