



Boletim Mensal



SUZUKA, NOVEMBRO, 2004

<http://www.city.suzuka.mie.jp/port/index.html>

MATÉRIA PRINCIPAL

18o. FESTIVAL DE SAÚDE ! ~ Quero estar sempre saudável , então vou agir para que eu seja assim~!

(第18回健康展 ~ 元気でいたい思う気持ちを行動に ~ !)

Com a colaboração do Conselho de Saúde Pública e da prefeitura da cidade de Suzuka será aberto o Festival de Saúde !

*Para você possa mudar o jeito como vê a sua saúde, teremos a disposição cantinhos de aconselhamento com profissionais especializados em cada área ;
exposição de fácil compreensão de dicas sobre alimentação diária ;
como obter saúde , etc .*

Data : 14 de novembro (domingo) das 9h30 às 16h00.

Local : Centro de Saúde Pública

(C)MPC



☆ **AULAS SOBRE COMO TER SAÚDE** , no espaço das 9h40 às 15h10 serão ministradas 4 palestras .

[Pensando nas doenças infantis , decorrentes dos maus hábitos cotidianos]

Palestrantes – médicos pediatras

Dr. Mikihiko Kouda e Dr. Mitsumasa Iguchi

☆ **VAMOS MUDAR A FORMA DE VER NOSSO PRÓPRIO CORPO !**
das 9h30 às 15h30 .

** medição de pressão arterial ; * Checagem do índice de gordura e grau de obesidade ;*

** Checagem da saúde óssea ; * Verificação da predisposição ao álcool .*

☆ **VAMOS EXPERIMENTAR !**

** Cantinho dos brinquedos artesanais , das 9h30 às 15h30 .*

- Fazer brinquedos usando caixinhas de leite ou papelão (tambor e pão) ;

- Exposição de vários brinquedos feitos a mão .

** Cantinho dos hábitos alimentares , das 9h30 às 16h00 .*

- Exposição e degustação de lanchinhos feitos pelos Health Mate (amigos da saúde) ;

- Enquetes referentes a saúde e alimentação (prêmios para as pessoas que responderem as enquetes) .

** Diagnóstico do tempo de vida por computador , das 9h30 às 15h30 (atenderemos até a última pessoa) ;*

** Aulas de prevenção de quedas e ginástica preventiva de quedas ministradas por fisioterapeutas , das 11h00 às 11h30 e das 14h00 às 14h30 ;*



Continua na próxima página

- * *Medição do grau de Monóxido de Carbono durante a respiração , feito pela máquina Smokerizer , das 9h30 às 16h00 ;*
- * *Cantinho de medição de resistência física , das 9h30 às 11h30 e das 13h00 às 15h30 ;*
- * *Degustação de chá medicinal .*

☆ **VAMOS PERGUNTAR ! (temos intérpretes de português , espanhol e inglês)**

- * *Aconselhamento sobre saúde concedidos por médicos , das 9h30 às 12h00 e das 13h30 às 16h00 ;*
 - * *Exames e aconselhamento odontológico concedidos por dentistas , das 9h30 às 12h00 e das 13h00 às 16h00 ;*
 - * *Aconselhamento sobre saúde e medicamentos concedidos por farmacêuticos , das 9h30 às 15h30 ;*
 - * *Sala de preservação da saúde da cidade , das 10h00 às 15h30 ;*
- Esclarecimento de dúvidas com relação a : doenças decorrentes dos maus hábitos da vida diária ,doenças psicológicas , assistência a doentes , gravidez , parto ,etc . Serão esclarecidas por enfermeiras obstetras , higienistas e enfermeiras , utilizando uma linguagem de fácil compreensão . Também mediremos o grau de saúde do cérebro .*
- * *Consultas sobre nutrição concedidas por nutricionistas , das 9h30 às 16h00 ;*
- Exposição de balanço alimentar , restaurante saudável .*

☆ **CANTINHO TEMÁTICO** , das 9h30 às 16h00
[Vamos nos declarar a favor da saúde !]

☆ **CANTINHO DE REGISTRO NO BANCO DE MEDÚLA ÓSSEA** , das 9h30 às 15h00
Pedimos a colaboração de todos .

☆ **CANTINHO DE DIVULGAÇÃO DA DOAÇÃO DE SANGUE !**

Informações: Divisão de Saúde Pública de Suzuka (Suzuka shi Kenko Zukuri ka) .: 82-2252
kenkozukuri@city.suzuka.mie.jp

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE SEPARAÇÃO , PROCESSAMENTO E RECOLHIMENTO DE LIXO . ごみの分別・処理・収集Q & A !

Vamos apresentar vários exemplos de perguntas sobre separação do lixo colhidas durante as informações . Leia os exemplos a seguir com atenção e colabore para o processamento correto do lixo .

PERGUNTA 1 : *Que tipo de lixo são os edredons ou tapetes ?*

RESPOSTA 1 : *Lixo queimável .*

- ☆ *Dobre e coloque dentro do saco de lixo exclusivo (verde) .Se for muito grande , pode-se cortar com a tesoura e separar em 2 ou 3 sacos de lixo .*



(C)MPC

Continua

P2 : *Que tipo de lixo é considerado lixo de grande porte ?*

R2: *É considerado lixo de grande porte os lixos que se enquadram em uma das situações abaixo :*

- ☆ *Não entram no saco de lixo exclusivo da cidade (mesmo entrando, não consegue-se fechar o saco .);*
- ☆ *Peso for superior a 5 kg .*

P3 : *Qual a forma de se pedir o recolhimento de lixo de grande porte na porta de casa ?*

R3 : *Por favor , siga a ordem abaixo :*

Pedidopor telefone , para a recepção do centro de lixo de grande porte (tel: 82-7646) ;

Tirar o lixoDeixar na porta de casa no dia do recolhimento (decidido na hora do pedido por telefone) , até as 8h00 da manhã .Quem mora em prédio ,deve deixar o lixo no 1o.andar ;

Colar o ticket de recolhimento no lixoPara cada 1 ítem de lixo de grande porte , deve ser colado 1 ticket em local fácil de ser visualizado ;

- ☆ *Os tickets de recolhimento de lixo de grande porte estão a venda em supermercados , lojas de conveniência , enfim todos os tipos de loja , e também nos centros cívicos regionais (o valor de cada 1 ticket é de ¥ 200)*

P4 : *Qual a maneira de se jogar artigos de plástico ?*

R4 : *Plásticos moleslixo de plástico*

Plásticos duroslixo não queimável

- ☆ *Plásticos moles até vasilhas de shampoo e condicionador que se consegue cortar com tesoura;*
- ☆ *Plásticos duros régua , balde , etc*

P5 : *Qual a maneira de se jogar garrafas PET ?*

R5 : *No dia do lixo de recursos naturais B , no depósito desse tipo de lixo , retire a tampa , amasse as garrafas e coloque dentro das caixas dobráveis existentes no local .*

- ☆ *Esse tipo de depósito é destinado as garrafas PET maiores do que as de 500 ml . As garrafas iguais ou menores que 500 ml , devem ser jogadas como lixo de plástico e as tampas (não importa o tamanho da garrafa) é lixo não combustível .*

P6 : *Quando que se deve levar o lixo ao depósito ?*

R6 : *Por favor , deposite seu lixo até as 8h00 da manhã do dia de recolhimento .*

- ☆ *Por causa do volume de lixo , condições das ruas , etc , o horário pode sofrer pequenas alterações .*

P7 : *Eu perdi o calendário de coleta de lixo e gostaria de um novo , como faço ?*

R7 : *Os centros cívicos regionais e a Divisão de Processamento de Lixo , tem calendários de reserva , por isso , vá buscar o seu .*

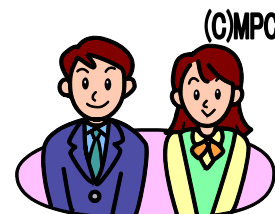


VAMOS PARTICIPAR DA ORIENTAÇÃO PARA O COTIDIANO !

(生活ガイダンスに参加しよう！)

Segundo descrito abaixo , realizaremos na cidade de Suzuka a , orientação para o cotidiano , para que todos os estrangeiros residentes na cidade , possam ter acesso a informações úteis . Contamos com a presença de todos .

DATA : 13 de novembro de 2004 , das 15h00 às 19h00 .
LOCAL : Shopping Center Iris , 1o.andar
CONTEÚDO : Registro de estrangeiro , locais de refúgio em caso de terremotos ou incêndios , seguro nacional de saúde ,etc



☆ A prefeitura de Suzuka também estará realizando a orientação para o cotidiano todas as quartas - feiras (em caso de feriados , será realizado no dia posterior) .

Dias que serão realizadas as orientações no mês de novembro : 4 (qui) , 10 (qua) , 17 (qua) , 24 (qua) , das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h00 .

Local : prefeitura de Suzuka (no prédio principal, 1o.andar, ao lado do balcão geral de informações .

Informações: Fundação de Intercâmbio Internacional de Mie (Mie ken Kokusai Kouryu Zaidan)

.. : 059-223-5006

mief@mief.or.jp

O USO DO SISTEMA DE INFORMAÇÃO SOBRE TRATAMENTO MÉDICO DE EMERGÊNCIA DA PROVÍNCIA!

(県救急医療情報システムのご利用を！)

Quando num dia de folga ou mesmo durante a noite , você se machucar , ficar doente de repente , não for algo tão grave que precise chamar uma ambulância ou então você quer logo receber o tratamento médico , nesses casos entre em contato primeiramente com o hospital ou clínica que está acostumado a ir .

Caso não conseguir entrar em contato com o hospital ou clínica , o SISTEMA DE INFORMAÇÃO SOBRE TRATAMENTO MÉDICO DE EMERGÊNCIA , informa a instituição hospitalar que poderá atendê-lo (o sistema funciona 24 horas) .

☆ **TELEFONE** (Centro de informação sobre tratamento médico de emergência da cidade de Suzuka)

TEL : 82-1199

☆ **INTERNET** <http://www.qq.pref.mie.jp/>

☆ **CELULAR** <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

☆ **GRAVAÇÃO OU FAX**

TEL / FAX : 059-223-1199

TEL / FAX : 0599-46-1199



☼ Após pegar as informações , ligue sem falta para a instituição hospitalar indicada e por favor não deixe de ir até lá .

Informações: Divisão de Saúde Pública da cidade de Suzuka (Suzuka shi Kenko Zukuri ka)

.. : 82-2252

kenkozukuri@city.suzuka.mie.jp



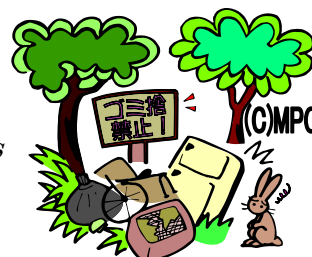
FESTIVAL DE RECICLAGEM 2004! (リサイクルフェア2004!)

DATA: 21 de novembro (domingo), das 9h30 às 12h00.

LOCAL: Salão de Assistência Social Trabalhista (Roudou Fukushi Kaikan)

CONTEÚDO: Serão ofertados móveis, eletrodomésticos, bicicletas, etc, recolhidos na cidade de Suzuka, que estão em bom estado para serem reutilizados. (Há casos em que haverá sorteio).

- ☆ Haverá também o cantinho de consultas sobre conserto de eletrodomésticos, por favor, utilize-o.
- ☆ Devido as circunstâncias do local, não serão ofertadas miudezas nem roupas. Contamos com a colaboração de todos.



Informações: Divisão de Processamento de Lixo da cidade de Suzuka (Suzuka Haikibutsu Taisaku ka)

.: 82-8188

haikibutsutaisaku@city.suzuka.mie.jp

ESTAMOS A PROCURA DE PARTICIPANTES PARA O SEMINÁRIO DE SUPORTE AO COTIDIANO DOS ESTRANGEIROS! (外国人のための生活サポートセミナー参加者募集!)

DATA: 28 de novembro (domingo), das 9h00 às 16h00

PONTO DE ENCONTRO: Venha até as 9h00 da manhã ao estacionamento da prefeitura para visitantes que fica ao lado norte do banco Toukai Roudou Kinko.

LOCAL: Centro de Estudo e Informação do Meio Ambiente da Província de Mie (Mie ken Kankyo Gakushu Johou Center); e a Fazenda da Amizade (Fureai Bokujo)

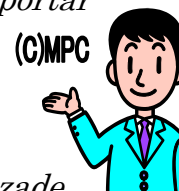
CONTEÚDO: Iremos de ônibus ao Centro de Estudo do Meio Ambiente, e lá aprenderemos de forma divertida sobre em meio ao cotidiano como se comportar com relação ao lixo, meio ambiente e recursos naturais.

E na Fazenda da Amizade, vamos experimentar tirar leite da vaca.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO: gratuita (ofereceremos almoço)

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 40 pessoas (por ordem de chegada)

INSCRIÇÕES: Entregue a ficha de inscrição na Associação de Amizade Internacional de Suzuka até dia 19 de novembro (sex). A ficha de inscrição está a disposição na Associação.



Informações: Associação de Amizade Internacional de Suzuka (Suzuka Kokusai Kouryu Kyoukai)

.: 83-0724

sifa@mecha.ne.jp



INSTITUIÇÕES COM ATENDIMENTO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA .

(外国語の通じる相談機関)

CONSULTAS TRABALHISTAS

☆ *Departamento de trabalho da província de Mie (Mie ken rodo kyoku) em Tsu*
TEL : 059-226-2106 FAX : 059-228-5937
Atendimento em língua portuguesa , todas as terças e sextas –feiras ,
das 10h00 às 15h00

☆ *Delegacia de Normas Trabalhistas de Yokkaichi (Yokkaichi rodo kijun kantokusho)* *TEL : 0593-51-1661*
Atendimento em português todas as terceiras e quartas terças-feiras do mês ,
das 10h00 às 16h00

AGÊNCIA PÚBLICA DE EMPREGO

☆ *Hello Work Suzuka (Haro waku Suzuka)*, *TEL : 0593-82-8609*
Atendimento em português todas as terças e quartas – feiras ,
das 8h30 às 12h00



VISTO

☆ *Centro de Informações gerais a estrangeiros residentes (Gaikoku jin zairyu sogo information center)*
TEL: 052-223-7336 e 052-223-7337 , FAX: 052-223-7331
Atendimento em português , espanhol , inglês , chinês , coreano e tagalo ,
de segunda a sexta –feira , das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 16h00

COMUNICADO DO CENTRO DE SAÚDE ! (保険センターからのお知らせ !)

EXAMES MÉDICOS

- ☆ *Qualquer um dos exames é destinado as pessoas registradas como residentes na cidade de Suzuka ;*
- ☆ *Pessoas que já fizeram algum desses exames esse ano , não poderão repetí-lo ;*
- ☆ *Para pessoas com : 70 anos ou mais ; 65 anos ou mais reconhecidas como sendo portador de alguma deficiência ; família que recebe auxílio-subsistência ; família isenta de imposto residencial , os exames serão gratuitos . Pessoas com família isenta de imposto residencial , no dia do exame , antes do atendimento , por favor se apresente no balcão de informações. (Com excessão ao exame de câncer de mama) ;*
- ☆ *Pessoas com mais de 40 anos que possuírem a caderneta de saúde , favor trazê-la ;*
- ☆ *Os resultados dos exames serão enviados pelo correio 1 mês depois ;*
- ☆ *As inscrições devem ser feitas por telefone a Divisão de Saúde Pública .*

Continua

CÂNCER DE ESTÔMAGO

Destinado a : pessoas com 40 anos ou mais

Data : 2 de novembro (ter) e 3 de dezembro (sex), das 9h00 às 11h00.

Local : Centro de Saúde Pública

Atendimento : 40 pessoas em cada sessão

Custo : ¥ 1.000

Inscrição : abertas

☆ Grávidas não poderão se submeter ao exame.

☆ À partir das 21h00 do dia anterior, por favor não coma, não beba e não fume.

CÂNCER DE MAMA (exame de ultra-sonografia)

Destinado a : Mulheres com 20 anos ou mais

Data : 26 de novembro (sex), das 13h30 às 15h00

14 de dezembro (ter), das 9h30 às 11h00 e das 13h00 às 14h30

Local : dia 26 de novembro, Centro social de Asahi ga Oka

dia 14 de dezembro, no Centro de Saúde Pública

Atendimento : dia 26 de novembro, 60 pessoas

dia 14 de dezembro, 50 pessoas em cada sessão.

Custo : ¥ 1.840

O que levar : toalha de banho

Inscrição : aberta

☆ Pessoas que durante esse ano fizeram o exame de ultra-sonografia e mamografia (exame radiológico), não poderão repeti-los. O exame de mamografia está previsto para o dia 7 de fevereiro (seg).



CÂNCER DE ÚTERO

Destinado a : Mulheres com 20 anos ou mais

☆ Por estar aumentando o número de mulheres jovens vítimas desse tipo de câncer, o atendimento será a partir dos 20 anos.

Data : 26 de novembro (sex), das 13h30 às 14h30

14 de dezembro (ter), das 13h00 às 14h00

Local : 26 de novembro, no Centro Social de Asahi ga Oka

14 de dezembro, no Centro de Saúde Pública

Atendimento : 100 pessoas em cada sessão

Custo : ¥ 900

Inscrição : aberta

☆ Mulheres em período menstrual não poderão se submeter ao exame ;

☆ No dia anterior ao exame, evite lavagens e relação sexual.

Informações: Divisão de Saúde Pública da Cidade de Suzuka (Suzuka shi Kenko Zukuri ka)

.: 82-2252

kenkozukuri@city.suzuka.mie.jp

**INFORMATIVO SOBRE CURSOS DE JAPONÊS NA CIDADE DE SUZUKA
NÃO QUER APRENDER JAPONÊS DE UMA FORMA DIVERTIDA ?**

(鈴鹿市日本語教室案内 ... 楽しく日本語を学んでませんか! ...)

| <i>Nome do curso</i> | <i>Data</i> | <i>Local</i> | <i>Contato</i> |
|--|---|---|---|
| AIUEO | 6,13 e 20 de novembro (sab.) das 18h00 às 19h30 . | Centro Social de Kawano (Kouda cho) | Tagami:71-1627 Estamos selecionando voluntários para ministrar aulas de Língua Japonesa |
| Curso de japonês Sakurajima | 10,17 e 24 de novembro (qua) das 19h30 às 21h00 | Dia 10 no Salão de reunião de jovens de Suzuka Dias 17 e 24 na sala de reuniões do conj. habitacional provincial Sakurajima | T o m a : 8 4 - 2 6 4 9 (após às 19h00) Estamos selecionando voluntários para ministrar aulas de Língua Japonesa |
| S.O.S NIHONGO | 7,14,21 e 28 de novembro(dom) das 15h00 às 17h00 | Sala de Reuniões do Lado Norte de Tomiya | Shibakura Akira: 84-5246 |
| Associação de Intercâmbio Internacional de Suzuka | 5,12,19 e 26 de novembro (sex) das 19h30 às 21h00 | Associação de Amizade Internacional de Suzuka | Secretaria geral: 83-0724 |

* *Inscriva-se indo diretamente ao curso desejado, ou antecipadamente através do telefone.*

* *A taxa é de : ¥ 250 por aula (com exceção das aulas da classe "SOS Nihongo", que são gratuitas) A taxa do material didático é cobrada à parte.*

Publicação : Cidade de Suzuka, Província de Mie 1-18-18 Kambe, Suzuka, Mie 513-8701

Edição : Divisão do Secretariado e Relações Públicas Tel. : 0593-82-9036

Nos ajude a melhorar cada vez mais o Boletim Mensal de Suzuka , participe enviando sugestões e comentários , por e-mail, carta ou telefone .

(E-mail : hisyokoho@city.suzuka.mie.jp)

Jogue este folheto como lixo de recursos naturais (assim como as revistas)