

CURSOS

【講座】

Aula de Educação Alimentar para Crianças na Idade da Escola Primária

しょうがくせいしょくいく きょうしつ
小学生食育クッキング教室

Através do preparo do almoço, despertará o interesse pela culinária e ao mesmo tempo aprenderá a importância da alimentação.

Data	Local
① 3 de agosto (quarta)	Centro de Saúde Fukuroi Sala de Culinária do 2º andar
② 4 de agosto (quinta)	Mellow Plaza Sala de Culinária do 1º andar
③ 5 de agosto (sexta)	Centro de Lazer Tsukimi no Sato Sala Shoku no Work Shop
Hora	9:30 hs ~ 13:00 hs
Conteúdo	Palestra sobre alimentação e experiência culinária
Alvo	Crianças na idade da 3ª a 6ª série primária
Vagas	25 pessoas por cada dia (por ordem de chegada)
Taxa	¥200 / aula
Inscrição	Até o dia 22 de julho (sexta), por TEL, FAX ou E-mail, fornecendo a data da aula que deseja participar, endereço, nome e o telefone de contato.
O que levar	Avental, lenço de cabeça, toalha de mão
Informação & Requerimento	Kenkou Zukuri Shokuseikatsu Suishin Kyougikai Jimukyoku (Centro de Saúde Fukuroi) ☎42-7275 FAX42-7276 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



EVENTO

【イベント】

Observação do Céu Estrelado de Verão

なつ ほしぞらんさつ
夏の星空観察

Este evento é gratuito, sendo assim talvez seja uma boa programação para o verão junto com os filhos. Não faz muito tempo atrás (ou será que faz ?...), bastava olharmos para o céu noturno para deleitarmos com o lindo espetáculo da natureza, o imenso céu estrelado e quem sabe sonhar um pouco vagando o caminho das estrelas. Mas infelizmente com a urbanização é cada vez mais difícil apreciar esta maravilha. Sendo assim vamos aproveitar, participe !

Data	2 de agosto (terça) No caso de chuva será suspenso
Hora	19:00 hs ~ 21:00 hs da noite
Local	Chūen Clean Center
Alvo	Residentes no município, sendo crianças a partir da idade da escola primária e os seus responsáveis
Vagas	20 pares (Por ordem de chegada. Requeira sendo 1 família / 1 par)
Taxa	Gratuito
Inscrição	Por TEL, FAX ou E-mail, fornecendo os dados de todos os participantes, sendo o endereço, nome e o número de TEL.
Período de Inscrição	15 (sex) ~ 25 (seg) de julho
Informação & Requerimento	Shimin Kankyou Net Fukuroi Jimukyoku ☎44-3135 FAX44-3179 ✉kankyou@city.fukuroi.shizuoka.jp

FUKUROI

Edição Nº40
Julho/2011

População de Fukuroi 86,915

População de brasileiros 2,265

Dados de 1/julho

INFORMAÇÃO

【お知らせ】

Consultas de Pagamentos de Impostos em Português no Escritório de Finanças de Iwata

いわたざいむじむしょ こ ふうやくのうせいそうだん
磐田財務事務所ポルトガル語通訳納税相談

Com base no informativo emitido pelo órgão acima, informamos de que o atendimento das consultas sobre o Imposto de Veículo Placa Branca (*Futsūsha Zei*), no Escritório de Finanças de Iwata (*Iwata Zaimu Jimusho*) a partir de abril deste ano até o mês de março do ano que vem (2012) terá o atendimento em português.

As consultas poderão ser feitas diretamente no local ou por telefone conforme os dias e os horários determinados abaixo.

Atendimento na Parte da Tarde	
Dia de Atendimento	Horário de Atendimento
Nas primeiras e terceiras terças-feiras do mês	13:00 hs ~ 17:00 hs
➡No caso do dia de atendimento cair num feriado, a consulta será realizada na semana seguinte.	
Atendimento Noturno	
Dia de Atendimento	Horário de Atendimento
Nas últimas terças-feiras do mês	17:00 hs ~ 20:00 hs
Endereço do Local	Escritório de Finanças de Iwata (Iwata Zaimu jimusho) Divisão de Impostos (Nouzei-Ka) Iwata-shi Miitsuke 3599-4 Chūen Sougou Chousha, 2º andar do Prédio Leste (Entrada dos fundos) TEL (0538) 37-2216
Meios de Transporte	
Andando	Da Estação JR de Iwata até o local leva em torno de 25 minutos.
Ônibus	Da Estação JR de Iwata, pegar a linha de ônibus Enshu Tetsudou com direção a [Futayama Higashi Iki] ou [Shiritsu Byouin Iki] e descer no ponto de ônibus [Nishizaka Chōu] ou [Chūen Sougou Chousha]
➡Ponto de Referência do Local: O prédio está localizado perto do Hello Work de Iwata.	

INFORMAÇÃO

【お知らせ】

Consulta de Naishoku

ないしょくそうだん
内職相談

Naishoku significa trabalho feito em casa. Para as pessoas que desejam fazer este tipo de trabalho deverão primeiramente consultar o local abaixo. Por não haver intérprete no local, é necessário falar ou levar alguém que entenda o japonês.

Local da Consulta & Contato	Sun Life Fukuroi Sala de Consulta do Segundo Andar (<i>Ni-kai Soudan Shitsu</i>) Fukuroi-shi Ueda-cho 267-5 ☎ (0538) 44-5551
Dias de Consulta	Semanalmente nas Segundas e Quintas-feiras, das 9:00 hs ~ 17:00 hs



Economia do Consumo de Energia no Verão

なつ せつでん
夏の節電



A energia que normalmente utilizávamos sem pensar em reduzir o consumo, após a grande catástrofe do terremoto, a conscientização do consumo inteligente tem aumentado entre as pessoas.

Para que possamos assegurar a energia de que realmente é necessário, é esperado o empenho de cada um a longo prazo. Para isto, temos que iniciar o que está ao nosso alcance para reduzir o consumo de energia.

Em casa

Vamos poupar a energia por etapas, um por um sem estar sobrecarregando-se. Durante os dias de verão, 80% da energia elétrica são utilizados no ar-condicionado, geladeira e iluminação. Pequenos atos voltados para poupar a energia fazem uma grande diferença, resultando na economia doméstica e a redução do CO2 na atmosfera terrestre.

Porém, economia de energia exagerada fora dos limites corre o risco de ficar com hipertermia (temperatura do corpo elevado, incapacitando o corpo de promover a perda de calor). Devido estes riscos serem perigosos, tenha cuidado.

Uso do Ar-condicionado · Geladeira · Luminária

Mesmo que aumente a capacidade de refrigeração do ar, vamos procurar passar o verão com a ajuda da natureza da forma mais agradável possível.

O calor do sol de verão, será suavizado cobrindo os arredores da janela com a cortina verde da planta trepadeira. Pela evaporação da umidade das folhas e talos, entrará uma brisa fresca pela janela.

Ainda, devido o efeito de aumentar a eficiência do ar-condicionado, poderá economizar no gasto da energia, e reduzir a descarga do CO2 na atmosfera.

Além da cortina verde existe o tapete verde, que são plantas que poderá estar plantando em vasos, para que as folhagens desta planta desçam cobrindo o chão, tem o mesmo efeito da cortina verde.

Outra dica para reduzir o gasto da energia, é estar utilizando o ar-condicionado programando para a temperatura de 27°C a 28°C, utilizando somente quando for necessário. Limpando o filtro de 1~2 vezes por mês.

Para reduzir o uso da energia na geladeira, a regra é não encher muito, não abrir sem necessidade, ao abrir deixar aberto o mínimo possível encurtando o tempo, programar a temperatura interna da geladeira de 「Forte」 para 「Médio」, instalar a geladeira deixando um espaço entre a geladeira e a parede.

Trocar as lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes que gastam menos energia.

Borrifos de Água

Utilizando a água da chuva acumulada ou a água que restou do banho de imersão, no primeiro horário da manhã e a tardinha, esteja borrifando esta água nos jardins, nas entradas das casas ou nas ruas, na medida do possível no local da passagem do vento. O processo de evaporação da água espalhada pelo borrifo, tem o efeito de abaixar a temperatura do solo ou do chão. E também, através da água espalhada ocorre a brisa.

Uso do Ventilador

Ao voltar para casa, esteja abrindo as janelas fazendo com que o vento possa circular. Ao utilizar o ventilador, poderá expulsar o ar quente acumulado dentro da casa até então. É eficiente se utilizado com o ar-condicionado, pois o ventilador faz circular o ar frio do ar-condicionado de forma eficiente fazendo com que a temperatura do corpo abaixe mais rápido.

Reduzir a Fonte de Calor

Não utilizar o sistema da função de manter quente o arroz da panela elétrica ou utilizando os eletrodomésticos o mínimo necessário para reduzir a fonte de calor.

Medidas para Suavizar o Calor dos Animais Domésticos

Deixar o animal fora do alcance do sol, na sombra. Na vasilha de água do seu gato ou do seu cão é bom colocar gelo. No caso do gato, que estiver respirando com dificuldade tem a possibilidade de estar com hipertermia. Os primeiros socorros para salvar este gato, seria colocar nas costas dele uma toalha umedecida com água gelada.



Cuidado com o desastre de desmoronamento

どしゃさいがい ちゅうい
土砂災害に注意しましょう

Antes de ocorrer o desastre de desmoronamento, frequentemente manifestam-se os seguintes fenômenos.

Fluxo de detritos...som de ruído da montanha, de repente a água do rio fica turva misturando-se com troncos de árvores que fluem da correnteza do rio, apesar da chuva continuar a chover o nível de água do rio está reduzindo, etc

Queda do penhasco...fissura na rocha do penhasco, fluxo de água fora do penhasco, queda de pequenas pedras do penhasco, etc

Deslizamento de terra...rachaduras na terra, jorra água da encosta, água do pântano e do poço ficam turvas, etc

Caso perceba um dos fenômenos descritos acima, esteja comunicando imediatamente o Centro de Desastre de Desmoronamento 「**Dosha Saigai Hyakutōban**」, e também esteja se refugiando com antecedência.

Contato com o Centro de Desastre de Desmoronamento 「Dosha Saigai Hyakutōban」

- ① **Ken Fukuroi Doboku Jimusho Kikaku Kensa-ka** ☎42-3216
- ② **Fukuroi-shi Kenchiku-ka Kanri Gakari** ☎44-3130

Informação

Ken Fukuroi Doboku Jimusho Kikaku Kensa-ka ☎42-3216

Atenção

- ➡ Os fenômenos acima citados não significa que ocorrerá sempre antes do desastre de desmoronamento.
- ➡ No caso de chuva forte não se aproxime dos locais de perigo de desmoronamento. Não é necessário verificar ou inspecionar o desastre.



Como deixar mais saboroso o Chá Verde de Fukuroi

ちゃ
ふくろい茶をもっとおいしく

O chá do Japão tem a sua origem na China. A região de Shizuoka é um dos maiores produtores de chá dentro do arquipélago, e a cidade de Fukuroi faz parte desta região. As folhas do chá verde são uma fonte rica em catequinas, que trazem muitos benefícios para a saúde.

Previne o câncer, evita o envelhecimento precoce, controla a pressão arterial, auxilia a perda de peso, evita o aumento do colesterol, e entre muitos outros benefícios.

Estamos na época em que é ótimo saborear o chá verde gelado, a melhor forma de saborear o sabor verdadeiro deste chá é usando o bule próprio deste chá (*Kyusu*). Abaixo vamos conferir o seu preparo.

- 1** A medida da erva do chá para 1 pessoa é de aproximadamente 3g. Para 2 pessoas seriam 2 medidas de colher de chá cheias. Considerando derreter o gelo, deverá pôr uma maior medida da erva pois assim fica mais saboroso.



- 2** Colocar a água que ferveu esfriando-o aproximadamente por até 60°C no bule de chá (*Kyusu*).



- 3** Fechar a tampa do bule e esperar por aproximadamente 2 minutos.



- 4** No copo contendo gelo, despeje de forma que o sabor fique uniforme, despejando-o até a última gota.

