

OSHIRASE

はっこう ひがしまつやましぶんか
発行：東松山市文化まなび課



AGOSTO / 2011 (Português)

太陽が照りつける夏の季節、日本の関東地方は、日中の特に暑いときには 40°C 近くの気温になることがあります。

暑くて過ごしにくい日々が続きますが、日本には夏ならではの楽しいイベントもたくさんあります。涼しい夏の夜、色鮮やかに輝く打ち上げ花火を眺める花火大会。迫力あるお囃子や掛け声が飛び交うお祭り。暑さに気をつけながら、日本の夏を楽しみましょう。

◎第12回ひがしまつやま花火大会

たくさんの花火が打ち上げられます。

日時 8月27日(土)午後7時～
場所 都幾川リバーサイドパーク
(高坂駅から徒歩15分)



問い合わせ 東松山市観光協会 電話 23-3344

◎東松山サンバカーニバル

日時 9月3日(土)

場所 ぼたん通り商店街

問い合わせ 商工観光課 電話 21-1427

東松山市観光協会 電話 23-3344

◎熱中症にご注意

熱中症とは、高温多湿の環境下で起こる障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなって発症します。

入浴中や寝ている時など、屋内にいても発症する場合があります。症状が重いと命にかかわりますので、注意してください。

★症状★

めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、体がだるくなる、吐き気、など。重症になると、けいれんになったり意識が無くなることもあります。

★熱中症の予防方法★

・こまめに休憩し、スポーツドリンク等で水分と塩分を補給する。

Sob o sol escaldante do verão, na região Kantou do Japão, nos dias mais quentes do ano, a temperatura pode-se aproximar dos 40°C. Continuam os dias quentes e desconfortáveis, mas, no Japão existem eventos próprios do verão. Nas frescas noites de verão, observar os fogos lançados que brilham com cores deslumbrantes, nos festivais de fogos de artifício. Vigorosos batuques e gritos de estímulo que ressoam nas festas. Sem se descuidar do calor, vamos desfrutar o verão do Japão.

◆12º Festival de fogos de artifício de Higashi-Matsuyama

Serão lançados muitos fogos.

Dia e hora: 27 de Agosto (sábado), a partir das 19hs.

Lugar: Tokigawa Riverside Park (15 minutos a pé da Estação de Takasaka)

Informações: Higashi-Matsuyama-Shi Kankou Kyoukai (Associação de Turismo da Cidade de Higashi-Matsuyama)
Tel: 23-3344

◆Samba-Carnaval de Higashi-Matsuyama

Dia: 3 de Setembro (sábado)

Lugar: Rua de comércio Botan-Doori

Informações:

Shou-Kou-Kankou-Ka (Seção de Comércio, Indústria e Turismo) Tel: 21-1427

Higashi-Matsuyama-Shi Kankou Kyoukai (Associação de Turismo da Cidade Higashi-Matsuyama) Tel: 23-3344

◆Atenção com o Netyuushyou

Netyuushyou é uma denominação generic de problemas de saúde que ocorrem sob ambientes de altas temperaturas e umidades. Aparece quando cai o equilíbrio entre líquido e sal do organismo, ou não se consegue mais ajustar a temperatura.

Pode ocorrer mesmo estando dentro de casa, como quando estiver tomando banho ou dormindo. Se os sintomas forem graves, pode significar perder a vida, portanto, tome muito cuidado.

★ Sintomas★

Tontura, dor muscular, transpiração excessiva, dor de cabeça, moleza do corpo, vontade de vomitar, etc. Em casos mais graves, pode ocorrer convulsão ou perda de consciência.

★Formas de Prevenção★

・Fazer uma pausa em pequenos intervalos de tempo;

- ・通気性の良い衣服、日傘や帽子を着用する。
- ・適度に扇風機やエアコンを使って温度を調整する。
- ※節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように気を付けてください。



★熱中症になった時の処置★

- ・涼しい所へ移動し、水分と塩分を補給する。
- ・冷たいタオルなどで体を冷やす。
- ・自力で水が飲めなかったり、意識がない場合など、症状が重い時はすぐに医療機関に搬送してください。

◎市内施設の利用制限について

市の施設のなかには、電力不足に対応するため、施設を使える時間やサービスの提供時間を短くしている所があります。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

★日曜日の市役所窓口

毎週日曜日の市民課と保険年金課の窓口開設は、7～9月の3ヶ月間は第2・第4日曜日の午前8時30分～午後0時30分までとなります。

問合せ 市民課 電話 21-1402
 保険年金課 電話 21-1403

★駅前行政サービスコーナー

7月以降、当分の間、業務を休止します。
 問合せ 市民課 電話 21-1402

★子育て支援センター マーレ

東松山駅前の子育て支援センターマーレは7～9月の3ヶ月間は休館します。ソーレは通常通り開館しています(毎週木曜日休館)。

問合せ 子育て支援センターソーレ
 電話 23-2231

◎市内の放射線量測定結果

市内の放射線量の調査結果を市のホームページで公表しています。

URL

http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou_sokutei.htm

suprir-se de líquidos e sal, tomando drinks esportivos, por exemplo.

- ・ Utilizar roupas bem ventiladas, chapéus, sombrinhas.
- ・ Ajustar a temperatura, utilizando adequadamente ventilador, ar condicionado, etc.
- ・ Preocupando-se demais com a economia de energia elétrica, tome cuidado para não esquecer de se prevenir contra o Netyuushyou.

★Pegou Netyuushyou - O que deve ser feito ★

- ・ Locomovendo para local fresco, prover líquido e sal.
- ・ Refrescar o corpo, por exemplo, com toalha fria.
- ・ Se os sintomas forem graves, por exemplo, não consegue tomar água por sí só, ou se estiver inconsciente, leve imediatamente a uma instituição médica.

◆Sôbre a limitação no uso das instalações municipais

Dentre as instalações da cidade, para fazer frente a escassez de energia elétrica, existem locais com diminuição nos horários possíveis de uso, ou de fornecimento de serviços. Apesar do desconforto que causamos, pedimos a sua compreensão e colaboração.

★Balcão de atendimento da Prefeitura aos domingos

O funcionamento semanal aos domingos, do balcão de atendimento da Shimin-Ka e da Hoken-Nenkin-Ka, nos meses de Julho a Setembro, será nos 2^{os} e 4^{os} domingos, das 8:30~12:30hs.

Informações:

Shimin-Ka (Seção do Cidadão) Tel: 21-1402
 Hoken-Nenkin-KA (Seção de Seguro e Aposentadoria) Tel: 21-1403

★Cantinho de Serviços Administrativos em frente a Estação

A partir de Julho, por um certo período, interromperemos o serviço.

Informações: Shimin-Ka (Seção do Cidadão)
 Tel: 21-1402

★ Ko-Sodate-Shien-Center Ma-re(Centro Ma-re de apoio a criação de filhos)

O Centro Ma-re de apoio a criação de filhos, em frente a Estação de Higashi-Matsuyama, estará fechado nos 3 meses de Julho a Setembro. O So-re estará funcionando da forma costumeira (descanso nas quintas-feiras).

Informações: Ko-Sodate-Shien-Center So-re(Centro So-re de apoio a criação de filhos) Tel: 23-2231

◆ Resultado da medição do nível de radiação nuclear do município

Estamos divulgando o resultado da pesquisa do nível de radiação nuclear do município no Home-page da cidade.

URL http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou_sokutei.htm

◎節電にご協力をお願いします

夏場はさらなる節電が求められます。引き続き節電にご協力をお願いします。

□空調機の温度を1度あげましょう。

□エアコンの代わりに扇風機を使いましょう。

□昼間の照明はひかえましょう。

□緑のカーテンやすだれを利用しましょう。

□使わない家電製品はコンセントを抜きましょう。

□省エネ家電製品への買い替えを進めましょう。

□家族だんらんの時間をもち、なるべく一部屋で過ごしましょう。

□掃除・洗濯は電力需要のピーク時間帯(昼～夕方)以外で行いましょう。

□被災地の復興に思いを寄せて一人ひとりが行動しましょう

◎携帯電話を使った同時通訳サービス

「日本語が難しく、市役所で手続きするのが大変」と悩んでいませんか？



東松山市役所には、日本語が不自由な外国人が市役所に来た時に母国語で話ができるように、携帯電話を使った同時通訳のサービスがあります。職員が市役所に備え付けの携帯電話で通訳者に連絡し、マイクとスピーカーを通して、外国人来庁者・通訳・市職員で話をする事ができます。費用は無料です。

★対応言語

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語

★サービスを受けられる時間

月曜日～金曜日(祝日を除く)午後0時～午後5時

問い合わせ 文化まなび課

電話 23-2221 内線274

◎外国人の相談を受け付けます

東松山市国際交流協会では、外国人の相談を受け付けています。困っていることがあったら相談してください。やさしい日本語でゆっくりとお応えします。内容によっては、予約が必要です。

日時 月曜日～金曜日

(祝日と12月29日～1月3日を除く)

◆Contamos com a sua colaboração com a economia de eletricidade

Na época de verão, aumenta a exigência quanto a economia de eletricidade. Pedimos que continue com a sua colaboração na economia de energia.

□ Vamos aumentar 1 grau a temperatura do regulador de ar.

□ Utilizemos o ventilador no lugar do condicionador de ar.

□ Evitemos acender lâmpadas durante o dia.

□ Contemos com cortina-verde e/ou Sudare (veneziana de bambú).

□ Vamos desligar da tomada os eletro-domésticos que não estão em uso.

□ Vamos aumentar a substituição para eletro-domésticos de baixo consumo de energia.

□ Reservemos um horário de recesso familiar, ficando o quanto possível numa única sala.

□ Limpeza, lavagem de roupas, realizemos em horário que não seja de pico de consumo de energia elétrica(tarde~anoitecer).

□ Vamos atuar cada um com a mente voltada para a recuperação da região afetada pela catástrofe.

◆ Serviço de intérprete simultâneo utilizando o celular

Não está atormentado porque “a língua japonesa é difícil e é trabalhoso efetuar os trâmites na Prefeitura”?

Na Prefeitura de Higashi-Matsuyama, existe um service de intérprete simultâneo, com o uso de telefone celular, para que os estrangeiros que tem dificuldade com a língua japonesa possam se comunicar na língua do seu país quando vierem para a Prefeitura. O funcionário entra em contato com o intérprete através do telephone celular instalado na Prefeitura e, por meio de microfone e alto-falante, estabelece-se a conversação estrangeiro-intérprete-funcionário. O serviço é gratuito.

★Línguas atendíveis:

Inglês, Chinês, Português, Espanhol, Tagalo.

★Horário em que se pode obter o serviço:

Segunda a Sexta (fora feriados) 12:00~17:00hs.

Informações: Bunka-Manabi-Ka

(Seção de Aprendizado Cultural)

Tel: 23-2221 ramal 274

◆Atendemos consultas de estrangeiros

Na Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Higashi-Matsuyama está-se atendendo consultas de estrangeiros.

Consulte-nos sobre qualquer assunto.

Respondemos num japonês fácil e devagar. Dependendo do assunto, é necessário combinar com antecedência.

午前8:30～午後5:15

場所 市役所2階 文化まなび課

※日本語がわからない場合は通訳を用意しますが、予約が必要です。

(通訳の言語：英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、インドネシア語)

問い合わせ 文化まなび課

電話 23-2221 内線275

◎日本語教室

初級者を対象に日本語教室を開催しています。講師は東松山市国際交流協会のボランティアが行っています。

日程	場所
毎週水曜日 午後7:00～午後8:00 (8月はお休みです)	松山市民活動センター 住所：東松山市松本町 1-9-35
毎週日曜日 午前9:30～午前11:00	総合福祉センター 住所：東松山市松本町 1-7-8

※注意！

水曜日と日曜日で場所が違うので気を付けてください。また、場所が変わることもありますので、初めて来る人や久しぶりに来る人は事務局に一度問い合わせてから参加してください。



問い合わせ 文化まなび課 (国際交流協会 事務局)

電話 23-2221 内線275

◎国際交流協会に入りませんか？

日本人と外国人の交流をすすめるために、楽しいイベントや役に立つ活動を行っています。あなたも東松山市国際交流協会の会員になって、友だちをたくさん作りませんか？

年会費 個人 1,000円

団体・法人 10,000円

問い合わせ 文化まなび課

電話 23-2221 内線275

Atendimento: Segunda~Sexta-feira (excluindo feriados e 29/12~03/01) 08:30~17:15hs.

Lugar: Bunka-Manabi-Ka (Seção de Aprendizado Cultural) 2º andar da Prefeitura

※ Caso não entenda japonês, providenciamos intérprete, mas é necessário combinar com antecedência. (Língua para interpretar: Inglês, Chinês, Português, Espanhol, Tailandês, Indonésio)

Informações: Bunka-Manabi-Ka Tel: 23-2221 ramal 275

◆Nihongo-Kyoushitsu

(Sala de aula de japonês)

Está em funcionamento, sala de aula de japonês para iniciantes. Os instrutores são voluntários da Associação de Intercâmbio Internacional de Higashi-Matsuyama

Dia	Lugar
Toda quarta-feira 19:00~20:00hs (Agosto é descanso)	Matsuyama-Shimin-Katsudou-Center Enderêço: Higashi-Matsuyama-Shi Matsumoto-Chou 1-9-35
Todo domingo 09:30~11:00hs.	Sougou-Fukushi-Center Enderêço: Higashi-Matsuyama-Shi Matsumoto-Chou 1-7-8

※Atenção!

Note que os locais das quartas-feiras e dos domingos são diferentes. Além disso, como pode ocorrer mudança dos locais, quem vai comparecer pela primeira vez, ou aqueles que vem depois de algum tempo, entrem em contato com o Escritório antes de comparecerem.

Informações: Bunka-Manabi-Ka (Seção de Aprendizado Cultural-Escritório da Associação de Intercâmbio Internacional) Tel: 23-2221 ramal 275

◆Que tal entrar na Associação de Intercâmbio Internacional ?

Para promover o intercâmbio entre japoneses e estrangeiros, realizamos prazerosos eventos e/ou atividades prestativas.

Não quer fazer bastante amigos, tornando-se associado você também da Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Higashi-Matsuyama ?

Anualidade: Individual 1.000 ienes
Grupo/Pessoa Jurídica 10.000 ienes
Informações: Bunka-Manabi-Ka (Seção de Aprendizado Cultural) Tel: 23-2221 ramal 275