



Novembro
2004

KIFA NEWS

PORTUGUÊS

Boletim 35

ポルトガル語

2004年11月

Kameyama International Friendship Association
亀山国際交流の会



きらめきかめさん
O símbolo do
Kirameki Kamesan

Kirameki Kamesan é formado de vários grupos de voluntários de cidadãos de Kameyama. O KIFA, Associação Internacional de Amigos de Kameyama, foi fundada com o propósito de dar assistência aos estrangeiros residentes em Kameyama. O Boletim KIFA NEWS é uma publicação mensal.



Doença Influenza. O melhor é a prevenção

インフルエンザは 予防が一番

No inverno o clima é seco, sendo assim, o vírus da influenza é facilmente transmitido.

É necessário muito cuidado para prevenir-se contra o vírus da influenza



O que é influenza?

É uma doença transmitida pelo vírus Influenza. Esse vírus afeta o sistema respiratório. É uma doença totalmente diferente de um simples resfriado

Quais os sintomas da influenza?

Febre, dor de cabeça, juntamente com dor de garganta e coriza. Esses sintomas são parecidos com um resfriado, por isso, muitos se enganam pensando ser um simples resfriado.

Mas a influenza causa febre de aproximadamente 40 graus, dor de cabeça, dor nas juntas, dor muscular e vários outros sintomas.

Devem tomar cuidado as seguintes pessoas:

Idosos acima de 65 anos, ou pessoas que portadoras de: doença de sistema respiratório, doença cardíaca, insuficiência renal, diabete. Sendo portador de uma dessas doenças, e pegando a influenza pode haver sérias complicações.

Como é transmitida a doença?

É transmitida pela tosse, espirro, saliva da pessoa contaminada. Esse vírus penetra no nariz, garganta, nos bronquios e traquéia fazendo a contágio.

Como prevenir a influenza?

Vacinação: a melhor forma de prevenir a influenza é tomando a vacina. Tomando a vacina, o contágio é mais difícil, mesmo sendo contagiado, a doença não ataca gravemente. O efeito da vacina começa 2 semanas após a aplicação, e tem uma validade de 5 meses aproximadamente. Há casos raros de efeitos colaterais, por isso, antes de tomar a vacina, consulte um médico.

Proteja-se do vírus: quando começar a contaminação da doença, evite ficar em ambiente que tenha muitas pessoas. Pessoas que portem doença crônica, ou que estejam com falta de dormir, devem evitar locais movimentados.

Tomar cuidado com a garganta: quando o clima fica seco, a membrana da garganta fica propensa à contaminação. Quando sair de casa, usar máscara pois assim consegue manter a garganta limpa. Pessoas que estão com tosse devem usar máscara por educação. Quando chegar em casa lavar bem as mãos e fazer gargarejo. Isso serve também para proteger-se de resfriado

Manter sempre o corpo aquecido: com o frio a circulação sanguínea fica mais debilitada, fazendo com que o corpo fique fraco. Procurar usar roupas que aqueçam o corpo, mas cuidado para não agasalhar-se em excesso. Tenha sempre uma alimentação balanceada.



Inscrições Abertas Para os Jardins de Infância (幼稚園の入所、受付開始)

Período de Inscrição: de 15 a 19 de novembro, das 8:30 às 17:00 horas

A partir de 8 de novembro a ficha de inscrição estará a disposição nos jardins de infância.

Os requisitos: crianças de 3 à 5 anos que moram em Kameyama

Data da entrevista: 15 de dezembro (quarta)

Mensalidade: ¥6.000 por mês

Horário: das 8:30 às 14:00 horas nas segundas, terças, quintas e sextas-feiras
das 8:30 às 11:30 horas nas quartas-feiras

* Para os crianças de 3 anos o horário será diferente no início.

Maiores informações: Secretaria de Educação (Tel. 0595-84-5073) ou em cada jardim de infância



Nome de jardim	Endereço	Tel.	Número de vagas		
			3 anos	4 anos	5 anos
Kameyama	Egamuro 1-chome	82-0336	25	10	0
Kameyama-Higashi	Hon-machi 1-chome	82-5037	25	10	1
Idagawa	Midori-cho	82-9054	25	10	6
Mizuho-dai	Mizuho-dai	83-1900	25	10	7

Vamos à Escola! (学校へ行こう)

Essa reunião explicativa será realizada para os alunos e responsáveis que tem interesse em frequentar a escola japonesa e saber mais sobre vários assuntos

Data e horário: **21 de novembro (domingo)**, das 14:00 às 17:00 horas.

Local: Centro de Saúde e Previdência Social "Aiai", 2º andar

Conteúdo: * o sistema e ambiente da escola primária, escola ginásial e escola secundária

- * a despesa e os preparativos escolares
- * as aulas especiais para os alunos estrangeiros
- * os clubes depois das aulas nos centros comunitários
- * o ingresso à escola secundária e as consultas
- * a rede dos participantes



Por favor venham participar da reunião. Vamos conversar sobre a educação dos estrangeiros que residem no Japão.

Consultas "Soudan" 各相談

Consultas sobre Direitos Humanos "Jinken Soudan"

Data: 8 de novembro (seg) e 25 de novembro(qui)

Horário: 13:00 às 15:00h.

Local: Prefeitura – Piso térreo- sala 1

Consultas sobre Legislação "Houritsu Soudan"

(Consultas com advogado)

Data : 17 de novembro (qua) – 13:30 às 16:00 h.

30 de novembro (ter) – 13:30 às 17:00 h.

Local: Prefeitura – Piso térreo- sala 1

Marcar hora com antecedência !! Pode ser marcado com 1 mês de antecedência.

Shimin ka- Tel. 0595-84-5007

Plantões Médicos aos Domingos Novembro 2004

Kyujitsu no Tooban I 11月の休日の当番医

Data	Local	Endereço	TEL 0595
3(quá)	Ochiai Shounika	Higashidai cho	82-0121
7(dom)	Nakamura Shonika	Chomyoji cho	84-0010
14(dom)	Tanaka Naika	Tenjin	82-0755
21(dom)	Goto Naika	Minamino cho	82-2210
23(ter)	Iwama Iin	Tamo cho	82-3135
28(dom)	Mitsui Jibiinkouka	Sakae machi	82-4133



Geralmente o horário de atendimento é das 13:00 às 21:00h. Pode haver alterações no horário de atendimento, por isso, informe-se antes de sair de casa.

Maiores informações: Kameyama Chiiki Kinkiu Iryoo Jooho Center 0595-82-1199
Prefeitura de Kameyama 0595-82-1111

Exames Para Crianças “Nyuyouji Kenshin” 乳幼児健診

Exame para crianças de 3 anos (crianças nascidas em maio de 2001)

Trazer: Caderneta de Maternidade (Boshi Kenko Techo), questionário, urina para exame, relatório de dados da criança.

Data: 18 de novembro (quinta-feira) Horário: a partir das 13:00h.



Exame para crianças de 1 ano e seis meses (crianças nascidas em abril de 2003). Trazer: Caderneta de Maternidade (Boshi Kenko Techo), relatório de dados da criança.

Data: 25 de outubro (quinta-feira) Horário: a partir das 13:30h.

Local de ambos exames: Soogo Hoken Fukushi Center – “AiAi” – Tel. 0595-84-3316

Outro Exame Preventivo de Câncer de Mama (医療機関における乳がん検診)

O exame preventivo de câncer de mama será realizado na organização médica.

Prazo: até 27 de dezembro (segunda)

Data de exame: todas quartas e sextas-feiras no período da tarde

Valor do exame: ¥1.500

Local: Hospital Municipal de Kameyama (Iryoo Center)

Conteúdo: exame de apalpação e mamografia (radiografia)

Abrange: as mulheres que tenham o endereço registrado em Kameyama, nascidas até 31 de março de 1975.

* As interessadas devem ligar ao centro médico e fazer reserva. (Iryoo Center Tel. 0595-83-0990)

* Trazer documento de identificação (Gaijin Touroku, Caderneta de Seguro de Saúde), pessoas que possuem o bilhete de Exame Gratuito (do Kokumin Kenko Hoken) podem usar nesse exame



Exames Preventivos de Câncer de Mama e Útero

“Nyu gan to Shikiu gan no kenshin” 乳がんと子宮がんの検診

O Centro de Saúde e Previdência Social de Kameyama promove exames preventivos de câncer de mama e útero.

Data: 24 de novembro de 2004 (quarta-feira)

Horários: Somente exame de mama: 10:00 às 11:00 h.

Ambos os exames: 12:50 às 13:50 h

Local: AiAi (em frente do Hospital Iryoo Center)

Abrange: Mulheres que tenham o endereço registrado em Kameyama, nascidas até 31 de março de 1975.

Valor do exame: Exame de câncer de mama: ¥600 Exame de câncer de útero: ¥500 As vagas são limitadas. As interessadas devem ligar a partir do **dia 20 de outubro de 2004**, para o Sougo Hoken Fukushi Center para marcar consulta com antecedência.

O próximo exame será dia 7 de dezembro. A reserva poderá ser feita a partir de 10 de novembro

Tel. 0595-84-3316



Orientação Sobre Prevenção de

Terremoto e Calamidades Naturais

Data: 14 de novembro de 2004 (dom)

Local: Prefeitura de Kameyama (3º andar)

Horário: das 15:00 h às 17:00 horas

Nesse ano está ocorrendo muitas calamidades naturais (Terremoto = Jishin; Tufão = Taifu; Grande quantidade de chuva = Ooame) por isso, a prefeitura juntamente com a KIFA, UBJ se propõe a orientar todos os cidadãos interessados. Compareça e tire suas dúvidas.

Maiores informações: Prefeitura de Kameyama
TEL 0595-82-9990 Mônica – atende das 8:30 às 17:00 horas

Apresentação do Sr. Thomas Taylor (トミー先生の自己紹介)

Nós os membros de KIFA contamos com a amizade do professor de inglês de escola primária. Será já sabiam pelos seus filhos? Aqui vai a apresentação dele.

Como vão todos? Obrigado por ler minha apresentação. Sou Thomas Taylor, todos me chamam “Tom” ou “Tommy”. Sou de Vancouver, Canadá, mas nasci em Montreal. Ensino inglês há três anos. Aqui no Japão tenho tido bastante experiências fantásticas, por isso não queria ir embora à minha casa ainda. Joguei futebol americano na universidade, e gosto de todos esportes. Agora o surfe é o mais predileto. Gosto de todas comidas japonesas exceto de “umeboshi”. Por favor me dê uma palavra de “Como vai?” se ver me em volta da cidade. Boa saude até o tempo.



Publicação: KIFA- Associação Internacional de Amigos de Kameyama

Publicação: KIFA 亀山国際交流の会

E-mail: amani@helen.ocn.ne.jp / **Home Page** <http://www6.ocn.ne.jp/~kameyama/kirameki/>

Colaboração: Prefeitura de Kameyama, Setor de Serviço Social e Setor de Planejamento

Colaboração: 亀山市役所 市民課 企画課