



# IGA



2011



O boletim informativo da cidade

Veja também pela internet <http://www.mie-iifa.jp/>

Publicação: Associação de Intercâmbio Internacional de Iga e Prefeitura de Iga  
ポルトガル語版情報紙 伊賀市・伊賀市国際交流協会出版

Os artigos deste boletim são partes do informativo de Iga "Kouho Iga shi" e de outras publicações.

この情報紙は『広報いが市』などから記事を選んで載せています。

No. 117

## Período de Prevenção de Intoxicação Alimentar

食中毒の予防について

Os sintomas da intoxicação alimentar geralmente começam várias horas depois da ingestão e, dependendo do agente envolvido, pode incluir alguns dos seguintes sintomas: náusea, dor abdominal, vômito, diarreia, febre, dor de cabeça e cansaço.

Na maioria dos casos o corpo é capaz de recuperar-se completamente depois de um curto período de doença aguda e desconforto. Porém, intoxicação alimentar pode resultar em problemas de saúde permanentes ou até a morte, especialmente em bebês, mulheres grávidas (e o feto), idosos, pessoas doentes ou com o sistema imunológico fraco.

Os meses de Maio à Outubro é um período que a temperatura começa a subir e a umidade do ar aumenta, por isso, ocorre muitos casos de intoxicação alimentar.

Tome muito cuidado, também neste ano, com as bactérias patogênicas como O157 etc.

### Prevenção básica:

#### 1 – Higiene (Evite o contato com a bactéria)

- Higiene das mãos e dos utensílios de cozinha (lavar bem),
- Utilizar alimentos como peixe e outros sempre frescos

#### 2 – Aquecimento (Mata a bactéria)

- Cozinhar bem os alimentos

#### 3 – Rapidez e Resfriamento

- Quando a comida ficar pronta, comer imediatamente e guardar as sobras da comida na geladeira

### 6 itens para evitar a intoxicação alimentar

**Item 1 – Ao comprar os alimentos:** Alimentos crus, procure comprar alimentos frescos. Depois que terminar a compra vá para casa e coloque na geladeira.

**Item 2 – Ao conservar os alimentos em casa:** Alimentos que necessitam ser resfriados ou congelados, devem ser resfriados ou congelados imediatamente. Mesmo estando na geladeira, o alimento não deve ser conservado por muito tempo, procure utilizar logo.

**Item 3 – Ao preparar os alimentos:** Mantenha a cozinha, facas, tábua de carne e outros utensílios de cozinha sempre limpos, lave bem as mãos.

**Item 4 – Ao cozinhar:** Os alimentos devem ser bem aquecidos, o centro do alimento deve atingir uma temperatura acima de 75 graus, por mais de um minuto.

**Item 5 – Ao comer:** A comida pronta deve ser consumida logo em seguida. Não deixar exposto por muito tempo, na temperatura ambiente, os alimentos ainda não prontos e a comida pronta.

**Item 6 – Sobras da comida:** Tome muito cuidado com as sobras da comida. Esquente muito bem as sobras da comida.



## Televisão - Transmissão análoga termina dia 24 de Julho

7月24日でアナログ放送が終了します

A transmissão análoga encerrará em 24 de Julho de 2011. Após essa data, os aparelhos de televisão analógicos, não poderão mais receber os sinais de transmissão.

Para assistir a televisão você precisa: Trocar por uma televisão que esteja apropriada para receber os sinais digitais (Chijou dejitaru housou taiou terebi) ou colocar um aparelho conversor de transmissão ou assinar a TV a cabo.

Os aparelhos de televisão que aparecem uma faixa preta, anunciando que a transmissão é análoga, necessitam ser tomadas as providências acima, para continuar assistindo seus programas favoritos..

**Consultas e Informações:** Soumu Sho Mie Ken terebi Juushinsha Shien Center Tel: 059-993-5511 (em japonês)



いがし じんこう  
伊賀市の人口

População da Cidade de Iga (final de Maio / 2011)  
Total: 99.477 habitantes, incluindo 4.554 estrangeiros (4.58%)

## INSCRIÇÕES PARA APARTAMENTO DO ESTADO EM JULHO

県営住宅の申し込み

Período de Inscrição: de 01 à 31 de julho de 2011.

Qualificações para a inscrição:

1. Estar domiciliado na província de Mie
2. Estar em dificuldade quanto a moradia
3. Deve ter familiares coabitando, ou que desejam coabitar (inclusive noivos ou que está em convivência marital)
4. Ter rendimentos dentro dos padrões estabelecidos pela lei da Habitação pública
5. Se já morou em habitação pública, não deve ter dívidas de aluguel, condomínio, estacionamento, etc.
6. Não pode estar com o imposto regional atrasado
7. Deve providenciar 2 fiadores

Adquira o formulário no Prédio do Estado (Ken chousha)

**Aoyama Natsu Matsuri**

青山夏まつり

Apresentações de dança soran, bon odori, taiko, hanabi e muito mais.

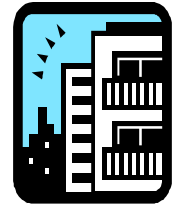
Data: 17 de julho (domingo)

Horário: das 15:00 às 21:30

Local: Em frente ao Aoyama Hall

Maiores Informações: Aoyama shisho(sucursal)

Tel: 52-1112



**NOUGYOU FUREAI MATSURI**

農業ふれあいまつり

Barracas de verduras e produtos da região, Exposição, venda de donuts com óleo produzido na região, fazer mochi, apresentações de grupos, teatro, etc

Data: 18 de julho (feriado)

Horário: das 9:00 às 15:00

Local: Nougyou Kouen Fureai Hiroba

Maiores Informações: Comissão Organizadora

do matsuri Tel: 39-1250



## CAMPANHA DE VERÃO DA SEGURANÇA NO TRÂNSITO

夏の交通安全県民運動実施

Período: de 11 à 20 de Julho

Objetivo: Prevenção de acidentes de trânsito com idosos e crianças

Utilização do cinto de segurança em todos os assentos e o uso correto da cadeirinha de segurança

Segurança no trânsito ao usar a bicicleta

Não dirigir alcoolizado

Maiores Informações: Shimin Seikatsu Ka Tel: 22-9638



## CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM ÁGUA

こどもの水の事故を防ぐために

Chegou o verão, período gostoso para brincar com água. Cuidado, a água às vezes pode ser perigosa.

Quando levar as crianças para brincar na água, brinque junto com as crianças, cheque os lugares perigosos antecipadamente e chame a atenção quando estiverem fazendo brincadeiras perigosas na água(subir em tronco flutuante, etc).

Em casa, ensine os lugares perigosos para crianças pequenas como banheira com água, piscina de plástico com água, para evitar acidentes na água.

Divirta-se com cuidado e proteja uma vida, neste verão.

## CURSINHO BÁSICO DE NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

夏期こども水泳教室(初心者・初級者)参加者募集

Curso de natação durante as férias escolares, para crianças com idade escolar primária que ainda não conseguem nadar 25 m.

**Período:** 25 de Julho (seg) Cerimônia de abertura

à 17 de Agosto (qua) Cerimônia de encerramento

**Horário:** 19:00 hs às 20:15 hs **Local:** Piscina coberta do B&G de Ayama

**Taxa:** 1.000 yens (seguro de acidentes e outros)

**Material:** Maiô, touca de piscina, toalha, troca de roupa. **Professor:** Instrutor membro da Assoc. de natação de Iga

**Principiantes (Shoshinsha):**

Vagas: 20 crianças

Dias: Julho: 27 (qua), 29 (sex)

Agosto: 3 (qua), 5 (sex), 10 (qua)

Total de 7 aulas, incluindo os dias das cerimônias de abertura e encerramento

Adaptação, brincadeiras com água, flutuar, etc

**Nível I (Shokyusha):**

Vagas: 50 crianças

Dias: Julho: 28(qui)

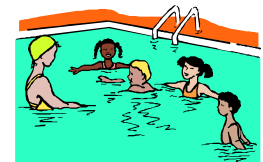
Agosto: 1(seg), 4 (qui), 8 (seg), 15 (seg)

Total de 7 aulas, incluindo os dias das cerimônias de abertura e encerramento

Natação prendendo a respiração, estilo crawl. Uma aula de natação com roupa comum

### Modo de inscrição:

Escreva o nome do curso KAKI KODOMO SUIEI KYOUSHITSU, tipo de classe (SHOSHINSHA ou SHOKYUUSHA), endereço, nome, série escolar, telefone, nome do pai ou responsável e envie até dia 13 de Julho (qua) e envie para 〒518-8501 Igashi Ueno Marunouchi 116 Kyouiku iin kai Sports Shinkou ka Tel 22-9680 FAX 22-9692 ✉Sports@city.iga.jp



## Conheça o "Kuma san Room"

伊賀市病児・病後児保育室「くまさんルーム」のご案内

O Kuma san ruumu é uma sala de assistência temporariamente para as crianças que não podem frequentar a creche, jardim da infância ou escola (até 3ª série do primário), porque está se recuperando de alguma doença ou ferimento, para que os pais ou responsáveis não faltem no trabalho por vários dias seguidos. O kuma san ruumu está instalado dentro das instalações do Shimin byouin e pode ser utilizados por moradores de Iga shi ou pessoas que trabalham na cidade.

O Kuma san ruumu poderá receber crianças em fase de recuperação doenças contagiosas gastrointestinais, de sarampo, rubéola, caxumba, catapora (exceto na fase de transmissão), bronquite, queimaduras leves

Há alguns critérios que necessitam ser preenchidos, como preenchimento de formulários, autorização do médico de costume, etc. Ocorrerá despesas. Funcionamento somente dias da semana.

Maiores Informações: No Hospital Shimin Byouin, Kuma san ruumu 22-0192





## Exame e consultas sobre a saúde da criança de Julho de 2011

7月のあかちゃんのけんしん

CONSULTAS	DATA	HORÁRIO	LOCAL DO EXAME
Crianças de 1 ano e meio	12 de Julho(ter)	13:00 ~ 14:30	Iga Ishi Kaikan (em frente à delegacia)
Crianças de 3 anos e meio	14 de Julho(qui)	13:00 ~ 14:30	Iga Ishi Kaikan (em frente à delegacia)
	28 de Julho(qui)	13:00 ~ 14:30	Iga Ishi Kaikan (em frente à delegacia)

Exame biométrico, consulta de clínica geral e odontológica, orientação sobre dentes, sobre o desenvolvimento físico e psicológico, etc.

Será enviado aviso, para as crianças na faixa etária.

Os exames são gratuitos. Precisa levar, sem falta, a Cademeta de Saúde Maternidade (BOSHITECHO)



## Consulta Odontológica ( seijin shika kenkou shinsa )

成人歯科健診診査

Para manter os dentes saudáveis, realize pelo menos, 1 consulta odontológica por ano!!!

Período: de 1 de julho (sex) a 30 de novembro (qua), nas clínicas odontológicas da cidade de Iga.

Requisitos: Ter mais de 20 anos, nascidos antes de 31 de março de 1992.

Taxa: ¥ 500 ( pagar na própria clínica ), porém as consultas serão gratuitas para as pessoas acima de 70 anos completos; os portadores de deficiência de 65 à 69 anos que possuem o seguro para idosos ( KOUKI KOUREISHA IRYOU ) e família que recebem ajuda de sobrevivência (SEIKATSU HOGO). Se for necessário tratamento odontológico, as despesas serão por conta do paciente.

Os interessados devem fazer a reserva da consulta na clínica odontológica de sua preferência. Os formulários para o exame estão disponíveis nas

próprias clínicas. Leve a sua Cademeta da Saúde (Kenkou Techou). Caso não possua, providencie o seu, na prefeitura, na Seção Kenkou Suishin Ka.

Maiores Informações: na prefeitura, Seção Kenkou Suishin Ka Tel: 22-9653



## Exame de saúde e orientações de saúde

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

	Exames específicos	Exame para idosos
Beneficiados	Para pessoas de 40 à 74 anos: Pessoas que contribuem com o Kokumin Kenkou Hoken.	Para pessoas acima de 75 anos: Segurado do Kouki Koureisha Iryou Seido(ou acima de 65 anos que possui um certificado de deficiência)
Especificação dos exames	Questionário, exame biométrico(peso, altura e cintura), medir a pressão, exame de urina, exame de sangue (colesterol, função renal, função do fígado, diabete e ácido úrico)	
	Exames detalhados (dependendo do resultado dos exames, se o médico indicar), Exames de fundoscopia (exame de fundo de olho)	
	Exames adicionados, Hemograma (contagem de células vermelhas, hemoglobina, hematócrito, células brancas, plaquetas) e eletro-cardiograma	Hemograma (contagem de células vermelhas, hemoglobina, hematócrito, plaquetas) e eletro-cardiograma
Período	de JULHO a NOVEMBRO	
Local	Nas clínicas especificadas da cidade de Iga. (ou nas clínicas da província de Mie, porém, não poderá realizar os exames adicionais)	Nas clínicas médicas da província de Mie
Valor do Exame	¥1.000	Pessoas que pagam imposto ¥500 Pessoas isentas de imposto ¥200
Apresentar	Questionário do exame, cartão do seguro-saúde, folha de perguntas	

Maiores Informações: Hoken Nenkin Ka Tel: 22-9659 Kenkou Suishin Ka Tel: 22-9653

## Vacinas

### Vacina de Encefalite Japonesa

日本脳炎予防接種に関するお知らせ

A vacina da encefalite japonesa(Nihon Nouen) estava suspensa desde o ano H. 17 até o ano H.21, devido à doenças resultantes da aplicação. Após o desenvolvimento de nova fórmula, foi liberada para a aplicação em períodos normais.

As pessoas nascidas entre 1 de Junho de H.7 (1995) a 1 de Abril de H.19(2007) que ainda não tomaram as vacinas da 1ª fase e da 2ª fase poderão tomar as vacinas até completar 20 anos de idade.

### Sarampo e Rubéola

麻疹・風しんの4期の予防接種について

As pessoas com idade escolar 2º ano do colegial que vão para o exterior por motivo de viagem escolar ou treinamento poderão tomar a 4ª fase da vacina de sarampo e rubéola. As pessoas da referida idade escolar que não vão para o exterior deverão vacinar no período normal de aplicação da vacina.

### Vacina de câncer do colo do útero

子宮頸がん予防ワクチンの供給再開について

A vacina de câncer do colo do útero não estava atingindo todas as pessoas da faixa etária correspondente por estar em falta, mas o Ministério da saúde e do trabalho conseguiu mais vacinas.

Será dada preferência para as mulheres de idade escolar 2º ano do colegial que não conseguiram tomar a primeira dose. As mulheres de idade escolar 1º ano do ginásio à 1º ano de colegial poderão receber a vacina assim que forem recebidas mais doses da vacina.

Maiores Informações sobre as vacinas: Na prefeitura, seção Kenkou Suishin ka TEL 22-9653

### Consulta ambulatorial do Hospital Shimin não necessita de encaminhamento

Para consultar no Shimin Byouin (Hospital Municipal) era necessário pagar 1.050 yens(sem cobertura do seguro de saúde), quando não tinha encaminhamento de outro médico.À partir de agora já não é mais necessário pagar esse valor.

Maiores Informações: Hospital Shimin Byouin TEL 24-1111

**CONSULTAS PARA ESTRANGEIROS** (外国人のための相談)



Se você tem dúvida sobre trabalho, escola, hospitais, aposentadoria, educação, cotidiano, imposto, visto, ou outras, utilize o serviço de consultas para estrangeiros.

**DATA E HORA : Segunda à Sexta, das 9:00 às 17:00**

**LOCAL : Prefeitura de Iga, 1º andar, Seção Shimin Seikatsu Ka Tel 22-9702**

**IMPOSTO DO MÊS**

(こんげつ の のうぜい)

**IMPOSTO SOBRE IMÓVEIS**

(Kotei shisan ze)

2ª parcela

**Até 01 de Agosto (seg)**

Informações: Prefeitura, seção Shuuzei Ka TEL:0595-22-9612

**CONSULTAS COM DESPACHANTE**

(行政書士相談)

Consultas gratuitas com despachante para os residentes estrangeiros.

Consultas apenas com hora marcada. Faça a sua reserva → Shimin Seikatsu Ka

DATA E HORA : 4 de Agosto de 2011 (qui) das 13:00 às 16:00 TEL: 0595-22-9702

LOCAL : Prefeitura de Iga 1º andar, Seção Shimin Seikatsu Ka, Sala de consulta

ASSUNTO : Visto, casamento, naturalização, abertura de empresas, entre outros.

TEMPO : aproximadamente 30 min. Por pessoa Pode haver mudanças conforme o assunto

**CURSO DE NIHONGO & AULAS DE REFORÇO**

(日本語教室 & 学習支援)

CURSOS	IGA NIHONGO NO KAI	CLASSE DE REFORÇO SASAYURI
HORÁRIOS	QUARTA-FEIRA DAS 19:45 ÀS 21:00 SÁBADO DAS 19:00 ÀS 20:30	SÁBADO DAS 14:00 ÀS 16:00
LOCAL	UENO FUREAI PLAZA 3º ANDAR	UENO FUREAI PLAZA 3º ANDAR
TAXA	¥ 200 POR AULA	¥ 200 POR AULA
INFORMAÇÕES	TEL:0595-23-0912	TEL:0595-22-9629



**CONSULTÓRIO MÉDICO PARA EMERGÊNCIAS DE IGA**

(伊賀市応急診療所)

Atendimento de emergências noturnas ou nos dias de folga, nos casos leves. Nos casos de emergências graves, que necessitam de tratamento especial, ou internação hospitalar, os pacientes serão encaminhados para os hospitais em plantão.

O consultório de emergências são para o atendimento noturno e nos dias de folga, nos casos leves.

Segunda à Sábado	PM 8:00 às PM 11:00
Domingos, feriados, fim e começo de ano	AM 9:00 às PM 12:00 PM 2:00 às PM 5:00 PM 8:00 às PM 11:00

Área de consulta : Clínica Geral · Pediatra

LOCAL: Iga shi Ueno-Kuwamachi 1615 (Atrás do Hospital Okanami)

TEL:0595-22-9990

O consultório para emergências, examina os pacientes em emergência. No dia seguinte, ou após o feriado, consulte-se, sem falta, com o seu medico de costume.

**PLANTÃO HOSPITALAR DA REGIÃO DE IGA**

(伊賀地域救急輪番制担当表)

J u l h o						
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1 SHIMIN	2 NABARI
3 NABARI	4 OKANAMI NABARI	5 SHIMIN	6 OKANAMI NABARI	7 NABARI	8 NABARI	9 SHIMIN
10 OKANAMI	11 OKANAMI NABARI	12 SHIMIN	13 OKANAMI NABARI	14 NABARI	15 SHIMIN	16 NABARI
17 NABARI	18 OKANAMI NABARI	19 SHIMIN	20 OKANAMI NABARI	21 NABARI	22 SHIMIN	23 SHIMIN
24 OKANAMI SHIMIN	25 OKANAMI NABARI	26 SHIMIN	27 OKANAMI NABARI	28 NABARI	29 SHIMIN	30 NABARI
31 NABARI						

< Horário >

Dias Úteis

PM 5:00 às AM 8:45

Sábado, Domingo e Feriados

AM 8:45 às AM 8:45

( com exceção da área pediátrica, os atendimentos serão realizados por rotação. Nos dias úteis, durante o dia, façam as consultas nas clínicas médicas da cidade )



INFORMAÇÕES SOBRE HOSPITAIS >

UENO SOUGOU SHIMIN BYOUIN TEL:0595-24-1111 Iga shi Shijuku chou 831

OKANAMI SOUGOU BYOUIN TEL:0595-21-3135 Iga shi Ueno-Kuwamachi 1734

NABARI SHIRITSU BYOUIN TEL:0595-61-1100 Nabari shi Yurigaoka Nishi 1-178

< INFORMAÇÕES SOBRE HOSPITAIS DE PLANTÃO >

TEL:0595-24-1199(Iga) TEL:0595-64-1199(Nabari) TEL:0800-100-1199(ligação gratuita)

