

## Proteger a vida

### 自らの命は自らが守る

Esteja ciente e tome as ações de evacuação apropriadas. Mesmo que a nova infecção por coronavírus não desapareça, aqueles que estão em um local perigoso durante um desastre devem evacuar.

意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう。新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時に危険な場所にいる人は避難してください。

### 5 pontos a saber

- ① Você não precisa ir para a área de evacuação, mesmo que esteja em um local seguro.
- ② Os destinos de evacuação não se limitam às escolas primárias e secundárias e às prefeituras distritais. Considere evacuar para casas seguras de parentes / conhecidos.
- ③ Faltam máscaras, desinfetantes e termômetros. Por favor, traga o seu próprio, tanto quanto possível.
- ④ O local de evacuação designado pela cidade e o local de evacuação podem ser alterados ou adicionados. Em caso de desastre, consulte o site da cidade
- ⑤ É perigoso deslocar-se para o exterior, mesmo durante chuva forte, incluindo carros. Se você precisar permanecer no carro por algum motivo, verifique as condições do ambiente para que não seja inundado.

### 知っておくべき5つのポイント

- ① 安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- ② 避難先は小・中学校、地区会館ではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えましょう。
- ③ マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら持っていくようにしてください。
- ④ 市が指定する避難場所、避難所が変更・増設されていることがあります。災害時には市のホームページなどで確認してください。
- ⑤ 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむを得ず車中泊をする場合は浸水しないよう、周囲の状況などを十分確認してください。





## Entregaremos "Shichifuku raiken" para expressar nossa gratidão aos cidadãos.

市民の皆さんに感謝の気持ちを込めて「七福来券」をお届けします

Entregaremos o ticket de presente multiuso "Shichifukuraiken" aos cidadãos que cooperaram no pedido de autocontenção em Corona.

コロナ禍での自粛要請に協力していただいた市民の皆さんに、暮らしを支える多用途商品券「七福来券」をお届けします。

Alvo ■ A partir de 1 de junho, aqueles que possuem o cartão de residente na cidade

Benefícios ■ Bilhete de 5.000 ienes por pessoa

Data de distribuição ■ Após o final de julho

Método de distribuição ■ Enviado ao chefe da família por correio registrado simples

Lojas usadas ■ A lista é anexada ao ticket.

Expiração de uso ■ 31 de outubro (Sábado)

対象 ■ 6月1日現在、市内に住民票がある方

給付額 ■ 1人 5,000 円分のチケット

チケット配布日 ■ 7月下旬以降

配布方法 ■ 世帯主へ簡易書留で郵送

利用店舗 ■ 一覧をチケットに同封します

利用期限 ■ 10月31日(土)



## Começa a cobrança da sacola de compras!

### レジ袋有料化スタート!

Plástico é um material muito útil. Por ser fácil de moldar, ser leve, durável e altamente selado, contribuimos para nossas vidas em todos os campos, como a redução de peso dos produtos e a redução da perda de alimentos. Por outro lado, há questões como resíduos plásticos marinhos e aquecimento global. Diante dessa situação, sacolas de compras plásticas e os chamados sacolas plásticas serão cobrados em todo o país a partir de quarta-feira, 1º de julho. O objetivo disso é pagar por sacolas plásticas que geralmente recebemos casualmente, para que possamos pensar se é realmente necessário e usá-lo como uma oportunidade para rever nosso estilo de vida. Vamos dar o exemplo de pagar por sacolas plásticas, repensar seu estilo de vida e criar maneiras de usar o plástico sabiamente onde puder, como carregar uma sacola ecológica com você.

プラスチックは非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、海洋プラスチックごみや地球温暖化などの課題もあります。このような状況を踏まえ、7月1日(水)から全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化を行うこととなりました。これは普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。



## Pontos para evitar insolação

### 熱中症予防のポイント

#### Vamos evitar o calor

- Ajuste a temperatura da sala usando o ar condicionado
- Ajuste a temperatura do ar condicionado enquanto assegura a ventilação abrindo as janelas.
- Não exagere nos dias e horários quentes
- Roupas leves
- Preste atenção especial nos dias em que fica quente de repente



#### 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 換気扇や窓開放で換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する

#### Tire a máscara de acordo com a situação

- Tenha cuidado ao usar a máscara quando a temperatura e a umidade estiverem altas.
- Se você conseguir garantir uma distância suficiente (2 metros ou mais) com pessoas ao ar livre, tire a máscara.
- Ao usar a máscara, evite trabalhos pesados ou exercícios, mantenha uma distância suficiente das pessoas ao seu redor e tire a máscara conforme necessário para fazer uma pausa.



#### 状況に応じてマスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高いときのマスクの着用には要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着けている時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとって、適宜マスクをはずして休憩

#### Bebamos água com frequência

- Reidrate antes de ter sede
- Beba, 1,2 litros por dia
- Quando você suar muito, não esqueça de comer sal



#### こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり 1.2 リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### Administre a saúde regularmente

- Meça a temperatura corporal e verifique a saúde regularmente
- Se você se sentir mal, não exagere e descanse em casa

#### 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は自宅で静養

#### Vamos acostumar o corpo para o calor

- Exercite-se moderadamente desde que começar o calor
- Não se esqueça de hidratar
- Fique em um ambiente por cerca de 30 minutos todos os dias com a intensidade em que você se sinta "levemente apertado" em "ambiente levemente quente"



#### 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度

## AULA DE JAPONES DE FUJIYOSHIDA

Iniciamos aulas de japonês, toda semana nas quartas e sextas, à noite.

Aulas de quarta são de falar e ouvir.

Aulas de sexta são de leitura e escrita.



**SEGUNDA**



**QUARTA**



**SEXTA**

🕒 19:30 ~ 21:00

@ Furatto | 4-2-15 Shimoyoshida, Fujiyoshida-shi

## BIBLIOTECA MUNICIPAL

Na biblioteca estamos providenciando novos dados continuamente. Pedimos para que a população venham



utilizá-los. Venham com a família utilizar a biblioteca. E, na biblioteca temos a leitura para crianças.

### Na biblioteca temos a leitura para crianças

Para 0~3 anos de idade 10:30 ~ 11:00

Para 4~9 anos de idade 14:00 ~ 14:30

### Horário de municipal

Segunda feira

Quarta • Sexta • Sábado • Domingo 9:30 ~ 18:00

Terça • Quinta 9:30 ~ 19:00

**ZURA ZURA 7/2020 #187**

**Tradução: Toyomi Emilia Watanabe**

**Produzir: Prefeitura de Fujiyoshida**