

# アミーゴ AMIGO

ポルトガル語による情報紙  
発行/大垣市役所  
編集/かがやきライフ推進部  
まちづくり推進課  
〒503-8601 岐阜県大垣市丸の内 2-29  
Tel:0584-81-4111

発行年月/2011.07

INFORMATIVO EM PORTUGUÊS  
Edição/Prefeitura Municipal de Ogaki  
Redação/Div. de Promoção de Melhorias  
da Vida da Comunidade  
〒503-8601 Ogaki-shi Marunouchi 2-29  
<http://www.city.ogaki.lg.jp/category/2-6-7-3-0.html>

Edição: JULHO DE 2011

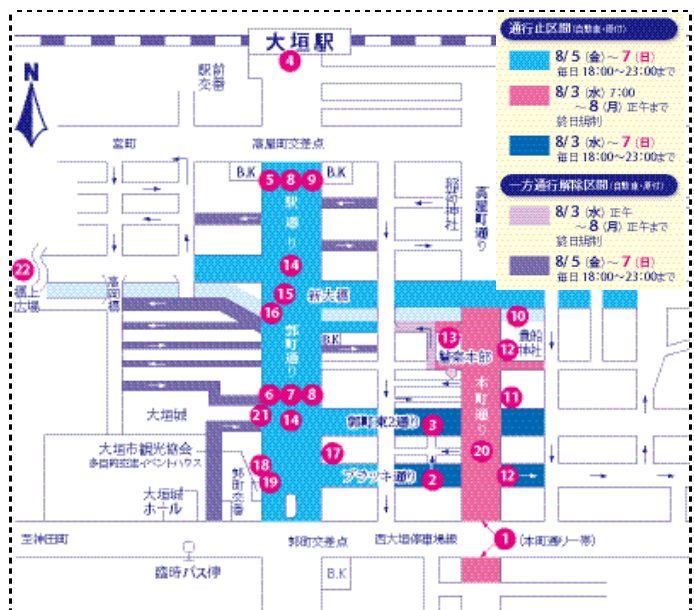
## SUITO MATSURI

水都まつり



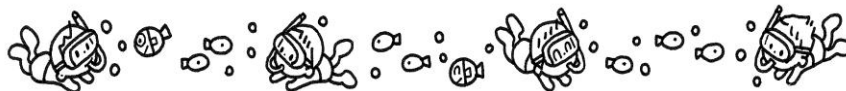
De 4 a 7 de agosto, acontecerá o [Suito Matsuri] (Festival da Cidade da Água) que dá colorido ao verão de Ogaki, em torno da avenida em frente a estação JR Ogaki e avenida Honmachi.

Durante este período, haverá controle de trânsito conforme o mapa ao lado.





No verão, os mais atraentes centros de lazer são as piscinas, tais como Shimin Pool, situada em Shinden-cho, e da Miki Koen (Piscina Municipal voltada aos trabalhadores portadores de excepcionalidades físicas e outros), estão abertas ao público desde o dia 01 de julho até 31 de agosto, das 10:00hs às 18:00hs.



<Shimin Pool de Ogaki>

◆Entrada (residentes em Ogaki)

Entrada (residentes em Ogaki)

Classificação	Estud.Ens.Fundam. (Primário/Ginásio)	Estud.Ens.Medio (Colegial)	Público Geral	Idoso
Individual	100yens	200yens	300yens	100yens
Grupo (acima de 30 pessoas)	50yens	100yens	200yens	50yens

※Diz-se Idoso, pessoa maior de 65 anos (é necessário apresentar comprovante de idade).

※Usuários da piscina de 50 metros, utilizar touca de natação.

◆Transporte: Ponto de ônibus do lado sul da Estação JR Ogaki. Saída de ônibus Meihan Kintetsu (sentido Shimin Kaikan-Shimin Pool), descer no ponto final.

◆Maiores informações: TEL 89-3211 (01 de julho ~ 31 de agosto)



<Piscina Municipal voltada aos trabalhadores portadores de excepcionalidades físicas e outros>

◆Entrada (residentes em Ogaki)

Entrada (residentes em Ogaki)

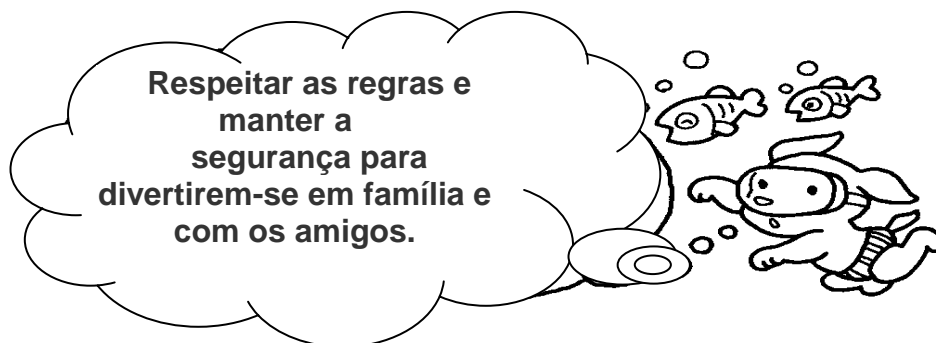
Classificação	Estud.Ens.Fundam. (Primário/Ginásio)	Estud.Ens.Medio (Colegial)	Público Geral	Idoso
Individual	50 yens	100 yens	200 yens	50yens
Grupo (acima de 30 pessoas)	30 yens	70 yens	150 yens	30yens

※Gratuito para pessoas que possuem a caderneta de excepcionalidade física

※Diz-se Idoso, pessoa maior de 65 anos (é necessário apresentar comprovante de idade).

◆Transporte: Ponto de ônibus do lado sul da Estação JR Ogaki. Saída de ônibus Meihan Kintetsu (sentido Softopia Japan), descer no ponto Sogo Taiikukan, caminhar aproximadamente 3 minutos)

◆Maiores informações: TEL 74-5539 (01 de julho ~ 31 de agosto)



# JULHO É MÊS DA PROTEÇÃO DO RIO

7月は河川愛護月間

Slogan de Promoção

**Gosto do rio**

**Gosto também do céu que se reflete no rio**

Um rio com águas preciosas e límpidas, com espaços verdes que enriquecem e proporcionam a paz do espírito às nossas vidas, são propriedades em comum da localidade.

Para proteger o fluxo de água limpa, devemos praticar habitualmente a limpeza para embelezá-lo e cuidá-lo com carinho.

## VOCÊ CONHECE O AKACHAN STATION (ESTAÇÃO DO BEBÊ)?

ご存知ですか 赤ちゃんステーション

Akachan station, é uma instalação onde é oferecido gratuitamente,「local para amamentação」, 「local para troca de fraldas」 e 「água quente para o leite」. O adesivo ao lado, será afixado nas instalações dos Akachan Station registrados para poder ser reconhecido imediatamente. Para a busca das instalações registradas, favor utilizar o código QR abaixo. Ainda, na Província estão à procura de lojas e instalações que se disponham a registrar-se como Akachan Station. Pormenores, no setor Shoshika Taisaku da Província (TEL 058 - 272 - 8077) ou visite a homepage.

岐阜県赤ちゃんステーション

検索

Gifu-ken akachan station

buscar



# CUIDADO COM NECHUSHO, A HIPERTERMIA!!

▶ Pleno verão... Chegada do calor intenso ◀

熱中症にご注意ください！！

夏本番 猛暑到来

<INFORMAÇÕES>  
CENTRO DE  
SAÚDE DE OGAKI  
☎ 0584-75-2322



## ☀ O que é Nechusho, a Hipertermia ?

熱中症とは？

A hipertermia é um mal que acontece quando há exposição em ambiente de alta temperatura, que causa a disfunção do sistema termoregulador, desregulando o nível de líquido e sais minerais do organismo, podendo levar à morte. Percebendo os seguintes sintomas, pode suspeitar de nechusho.

### <Sintoma Leve>

Tontura, dor muscular, transpiração excessiva.



### <Sintoma Médio>

Dor de cabeça, náusea, fadiga, letargia.



### <Sintoma Grave>

Inconsciência, reação estranha ao chamado, convulsão, dificuldade para andar.



## ☀ Cuidado nesses casos

こんなときは注意

A incidência de nechusho aumenta quando as condições ambientais e as influências das indisposições físicas se sobrepõem. Deve-se precaver não só quando se encontra fora mas também dentro do estabelecimento.

### <Causa ambiental>

Temperatura elevada, alta umidade, falta de ventilação, aumento repentino da temperatura, etc.

### <Causa individual>

Falta de sono, indisposição física, falta de resistência, baixa tolerância ao calor, exercício excessivo, etc.

## ☀ O que fazer para prevenir ?

予防法は？

### ① Evitar o calor

• Ao sair, utilizar chapéu, guarda-sol, etc., procurar descansar nas sombras, evitando a exposição direta à luz solar por longo tempo.



• Quando estiver com falta de sono, resfriado, ou indisposição, etc., evitar exercícios físicos e saídas durante o dia.

### ② Preparar as condições físicas

• Dormir bem e descansar.  
• Ingerir alimentos contendo sais minerais e vitaminas, proteína, para recuperar-se do cansaço.

### ③ Tomar cuidado com o traje e temperatura ambiente

• Vestir roupas leves e respiráveis, que absorvam os suores, e de secagem rápida.

• Colocar cortinas, persianas, etc. que barrem o raio solar e preparar um ambiente que dificulte a elevação da temperatura.

• Usar ventilador, condicionador de ar, etc., para controlar a temperatura do ambiente conforme as condições físicas.

### ④ Reposição de líquido

• Tomar líquido várias vezes em pequenas quantidades, independente de estar com sede ou não, para evitar a desidratação.



• Bebidas desportivas são eficazes por conterem minerais

### ② Desapertar as roupas

• Deitar-se, tirar a gravata, desabotoar o colarinho, etc.



### ③ Abaixar a temperatura corporal

• Colocar toalha molhada em água gelada ou com gelo sob a nuca, pescoço, axilas, entre as virilhas, etc.

• Caso não conseguir gelo nem água gelada, abaixar a temperatura corporal abanando com leque, toalha, peça de roupa, etc.

### ④ Repor líquido e sais minerais

• Tomar líquido como bebida desportiva, várias vezes, em pequenas quantias.

### ☀ O que fazer em caso de hipertermia?

対処法は？

#### ① Refugiar-se em sombras frescas

• O ideal seria refugiar-se num ambiente com condicionador de ar ligado, mas em caso de impossibilidade, descansar numa sombra ventilada.

※ Quando há alguém inconsciente, mostrando reação estranha ao chamado, ou que não consegue tomar líquido com a própria força, deve chamar imediatamente o serviço de emergência.

## 24 DE JULHO ENCERRAM-SE AS TRANSMISSÕES ANALÓGICAS

7月24日 地上アナログ放送終了



Na manhã do dia 24 de julho



Após o meio-dia do dia 24 de julho



Após as 0 horas da manhã do dia 25 de julho

Favor se apressar na preparação para o Chideji(Transmissão Digital Terrestre).

24 de julho encerram-se as transmissões analógicas.

# O BAILE FOLCLÓRICO “BON ODORI” EM NOITE DE VERÃO

Data : 25 (Qui) e 26 (Sex) de agosto  
 Local : Ogaki-shi Nishi Chiku Center  
 Horário : Por volta das 18:30 ~

☆Este ano também, vamos emprestar e ajudar o pessoal estrangeiro a vestir yukata.

☆Maiores detalhes, informaremos no Amigo de agosto.




**Participem juntamente com a família e amigos.  
 Vamos vestir yukata, dançar o bon'odori, e desfrutar a noite de verão.**



## PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES DO CENTRO DE SAÚDE DE OGAKI 保健センター事業のお知らせ

É realizada consultas para bebês e crianças às quartas feiras (recepção das 9:00hs as 11hs) e consultas para acompanhamento do crescimento das crianças (recepção das 13:00hs às 13:30hs) no Centro de Saúde de Ogaki.

**Atendimento com intérprete em português serão nos dias abaixo mencionados.**

AGOSTO	3 · 10 · 17 · 24 · 31 ( 4ª feiras das 9:00~11:00)		Consulta Bebês e Crianças	Bebês e crianças em geral
		17	Senha: 12:15	Bebês de 4 meses e BCG
03		Recepção: 13:00~13:30	Bebês de 10 meses	Bebês nascidos em setembro de 2010
10			Crianças /1 ano e 6 meses	Crianças nascidas em janeiro de 2010
24		Recep:12:45~13:15	Crianças de 3 anos	Crianças nascidas em julho de 2008

**Maiores informações: Centro de Saúde Ogaki (TEL: 0584-75-2322)**



## CONSULTAS EM PORTUGUÊS ポルトガル語相談のご案内

De segunda a sexta, das 8:30 às 17:15 horas, na Prefeitura Municipal de Ogaki  
 Às quartas, das 8:30 às 17:15 horas, no Centro de Saúde