



# Informativo

Prefeitura de Minowa 箕輪町役場

O informativo é publicado mensalmente pela prefeitura de Minowa.

〒399-4695 Nagano-ken.Kamiina-gun. Minowa-machi. Oaza Naka Minowa ,10298.

399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 10298

TEL:0265-79-3111 内線・ramais: 1371/1714



## “A estação fria chegou !”

~Vamos tomar as medidas adequadas contra as infecções~



O verão quente acabou e o inverno seco chegou. É importante tomar medidas contra doenças infecciosas, como a gripe, bem como o novo coronavírus.

Verifique a etiqueta básica abaixo e previna-se:

Limpe suas mãos !

Lave as mãos com sabão ou desinfete com álcool desinfetante para as mãos.

Não toque !

Não toque em seus olhos, nariz ou boca. Tenha cuidado ao tocá-los.

Mantenha 1 m. de distância !

Deixe pelo menos 1 m. de distância. Não se esqueça de usar máscara quando a distância for curta.

Não se esqueça da sua etiqueta !

Ao tossir cubra o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo ou com um lenço de papel.

Mantenha ventilação freqüentemente !

Não se esqueça de ventilar o ambiente. O ar seco aumenta o risco de infecção.

Não se sobrecarregue !

Se sentir mal, fique em casa. Se tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, consulte um médico. Entre em contato com a instituição médica com antecedência antes de ir à clínica, para ter certeza que poderá ser atendido.



**Chegou uma estação seca do ano.**

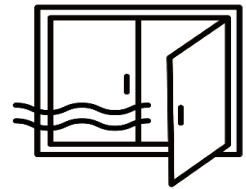
**Lembre-se “dos cuidados” básicos para medidas contra doenças infecciosas como a gripe, influenza e também o novo coronavírus.**

**Prevenir-se é muito importante! !**



コロナに負けるな！ 換気は大事！

**Não perca para o corona!  
A ventilação é importante!**



Nesta época do ano, frio de inverno, o ar fica mais seco, e justamente devido ao frio, não costumamos renovar o ar "abrindo as janelas" e devido a isso, o ar seco acumulado dentro de casa proporciona ao vírus um ambiente para se acumular.

**Portanto, substituir o ar da sala por cerca de 5 a 10 minutos a cada 1 hora a princípio é o suficiente para renovação do ar.**

A ventilação diligente é importante no inverno, quando os ambientes internos tendem a ser densos/secos. O método de ventilação consiste em primeiro abrir as janelas na diagonal da divisão e criar uma passagem de ar. Em seguida, abra a janela e substitua o ar por cerca de 5 a 10 minutos por hora.

É um pouco difícil abrir a janela em um dia frio, mas é importante se criar o hábito da ventilação adequada ao usar aquecedores a querosene e a gás com aquecimento rápido excelente.

Porém, se a casa ou apartamento em que você mora for um prédio construído posterior a Julho de 2003, originalmente ele tem um mecanismo de ventilação (porta de ventilação, sistema de ventilação 24 horas). Verifique novamente se este mecanismo está sendo usado corretamente.

**A ventilação também evita a condensação de orvalho (umidade nas janelas).**

Além disso, **a ventilação no inverno é eficaz não apenas para o novo coronavírus, mas também para medidas contra a condensação do orvalho.** [Em primeiro lugar, a causa da condensação do orvalho é que a umidade no ambiente se torna alta e há uma diferença de temperatura entre o exterior e o ambiente]. Ao expulsar o ar da sala que contém muita água, é possível evitar a condensação do orvalho que tende a se formar no parapeito da janela e suprimir o crescimento de "mofo".

A propósito, o dia 09 de Novembro [11/9] é o dia do [ii kuuki] ➡(dia do ar puro), portanto, o que você acha de aproveitar esta data e conversar com toda a sua família e tomar "medidas de ventilação" de inverno?

## ATENÇÃO !!!

### Rede SOS – Distribuição de alimentos

Dias **5 de Novembro** (sábado), das **9:00 hrs ~ 11:00 hrs**  
**18 de Novembro** (6ª feira), das **18:00 hrs ~ 20:00 hrs**



**⚠ ATENÇÃO! ⚠ Não haverá [Consultoria Gratuita]**

(Pedimos desculpas, pois, as consultas com advogado está com as reservas lotadas até final de Dezembro)

**Somente entrega de alimentos!!** Food Bank/Rede de Suporte de Sobrevivência de Emergência da Rede SOS.

Local: Salão/Kinoshita Kouminkan (próximo ao Seven Eleven e Sukiya de Minowa)

End.: Minowa-machi, Oaza Nakaminowa, 11393-1

**※O apoio alimentar não importa onde mora, porém não há fornecimento em outros dias, devido aos preparativos.**

(Portanto, caso não puder comparecer ao local por algum motivo, entre em contato conosco com antecedência)

## [Comunicado importante aos estrangeiros residentes em Minowa]

A Prefeitura de Minowa continua a disponibilizar meios de comunicação através de:

● Messenger



● Line



● Whats App



Notícias/Informações/Comunicados importantes  
da cidade no FACEBOOK

facebook

Enviamos notícias/informações atualizadas da Prefeitura de Minowa através do Facebook aos estrangeiros.

Por favor, confirmem através de [ Minowa News ] no Facebook.

## [ Curso prático de nihongô (japonês) ] : ( Nihongô Kyoushitsu )

“Aula de japonês voltado ao trabalho”

- ※ Pessoas que ainda não conseguem ler e escrever o [hiraganá] e [katakaná]
- ※ Pessoas que querem estudar e aprender o japonês para trabalhar (Atualmente estamos estudando nihongô voltado ao dia a dia) (Ex.: Comunicação em hospitais, lojas...como chamar ambulância, etc.)

※ **As pessoas interessadas, podem ir direto ao local de aulas ou vir à Prefeitura tirar dúvidas!**

Tudo bem se não puder vir continuamente...Se não puder vir às 8:30 hs...Se não souber ler ou escrever hiraganá... Pessoas de vários níveis podem estudar.

Taxa (GRATUÍTA)

Todas as quinta-feiras :

- 2022/11/10, 11/17, 11/24  
12/1, 12/8, 12/15, 12/22

Horário: (Manhã) : das 8:30 hrs às 10:30 hrs

Local: **Minowa Sangyo Shien Center**

(Prédio novo em frente à Prefeitura- 2º andar)

※ **Taxa gratuita** → (Traga um caderno e uma caneta)

**Qualquer dúvida entre em contato com a Prefeitura de Minowa!**

Telefone: 0265-79-3154 ramal:1371 (Responsável: Irikura Masako)

E-mail: [m-irikura@town.minowa.lg.jp](mailto:m-irikura@town.minowa.lg.jp) ou através de **Messenger, Whats app, Line.**



## [Aula de japonês] com voluntários japoneses

(Aos sábados – das 13:00 hrs às 15:00 hrs)

Está de volta!  
Porém, pode  
haver mudanças

(\* Taxa de ¥200 yen/por vez)

- \*dia 05 de Novembro: ( Yassumi ) Folga
- \*dia 12 de Novembro: à partir das 13:00hrs ~ (local:Bunka Center Minowa salas 5 e 6)
- \*dia 19 de Novembro: à partir das 13:00hrs ~ (local:Bunka Center Minowa salas 5 e 6)
- \*dia 26 de Novembro: à partir das 13:00hrs ~ (local:Bunka Center Minowa salas 5 e 6)

**Obrigatório  
uso de  
máscara**

## [Comprovante de Vacinação]

Aqueles que pretendem viajar para fora do Japão e receberam as 3 ou 4 doses de Vacinação contra o corona, podem obter um (Certificado de vacinação) em inglês e japonês na Prefeitura.

O que precisa:

- Passaporte, Formulário de vacinação contra Covid-19 e os adesivos da vacina.  
\*Demora em torno de 1 semana para entregar este documento. Se você não puder vir à Prefeitura pessoalmente pegar este documento após 1 semana, pode ser enviado via correio, mas será cobrada uma taxa de selo de ¥86. A taxa para retirar este documento é gratuita.
- Tome cuidado, pois você não receberá imediatamente no dia da inscrição, portanto, faça o pedido o quanto antes possível.

(Prefeitura de Minowa/Setor de Promoção da Saúde)



## [Pedido de Enquete aos moradores estrangeiros de Minowa]

Estamos nos preparando para abrir um [Curso de língua japonesa] para tornar mais fácil aos residentes estrangeiros que vivem na cidade de Minowa viverem na comunidade. Por esse motivo, gostaríamos de ouvir opiniões de todos.

Aqueles que disponibilizam em responder a enquete, por favor, podem participar através do acesso ao QR code ou pelo link abaixo.

Caso vier pessoalmente à Prefeitura para resolver algum compromisso e puder responder a enquete, por gentileza, procure pela Irikura Masako, no Setor de Assistência Social, balcão 8.

Agradecemos desde já a colaboração de todos !



<https://forms.gle/JXR8yvbvXVbzceD7>



Data: mês dia domingo  
日時 11 27 日曜日

Horário: 10:00 às 13:00  
午前10:00~午後1:00

さんかほうほう  
参加方法 Como participar:

### Quem pode participar:

- Moradores em Minowa (mãe&filhos) (estudantes de primário e ginásial)
- ※Aqueles que moram em cidades vizinhas e queiram participar favor nos contactar para uma possível participação.
- 15 pares (por ordem de reserva)

### O que trazer:

- Lenço (bandana), avental, calçado para usar na cozinha
- Roupa apropriada

### Taxa de participação:

○ ¥500 por pessoa

Prazo de inscrição: 11/8~17  
9:00~17:00

Desafio para pais&filhos! Pratos típicos estrangeiros!  
親子で挑戦! 外国のお料理!

Local:

ぼしよ  
場所

まちぶんか

町文化センター 和室・調理室  
Centro Cultural de Minowa-Sala de Culinária



Apresentando os 3 países e seus pratos:

[Filipinas] Frango Adobo  
[China] 小籠包 (Shouronpou)  
[Brasil] Pão de queijo

※A culinária será instruída por voluntárias estrangeiras

Modo de Reserva:



0265-79-2178

Horário: 9:00~17:00

みのわまちこうみんかん  
箕輪町公民館  
[Centro Cultural de Minowa]

〒399-4601 箕輪町中箕輪1 0291  
Endereço: Minowa-machi, Nakaminowa, 10291.