



Informativo

Novembro de 2024

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: 1371/1713



“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 influenza, coronavírus, bem como o mycoplasma.
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.

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 !

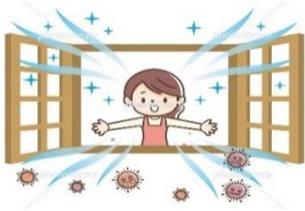
Se sentir mal, fique em casa. Se tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, consulte um médico. Entre em contato com a instituição médica com antecedência antes de ir à clínica, para ter certeza que poderá ser atendido.



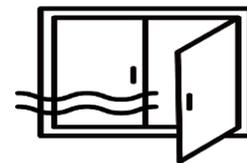
Chegou uma estação seca do ano.

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

Prevenir-se é muito importante! !



コロナ・インフルエンザに負けるな！ 換気は大事！



Não perca para o corona / influenza! 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?

Consultas Gratuitas – Rede de Suporte/SOS Network

Especialistas como advogados, conselheiros médicos e assistentes sociais estarão à disposição para tirar dúvidas e consultas. Não hesite em contactar-nos se tiver quaisquer questões sobre a sua vida, trabalho ou saúde.

Também há suporte para suprimentos como alimentos e necessidades diárias. (entrega gratuita)

※Apenas aconselhamento jurídico requer reserva antecipada. (Se desejar, solicite formulário com antecedência)

●Dia **2 de Novembro** (sábado) (Das 9:00 ~11:00) *Terá tradutora

●Dia **15 de Novembro** (sexta-feira) (Das 18:00 ~20:00)

Local: **Kinoshita Kouminkan**/Minowa End.:Minowa-machi.Oaza Nakaminowa,11393-1.(próximo ao Sukiya e 7-eleven)

△Atenção!! Sobre as diversas consultas, (auxílio de custo de vida),etc., as consultas estão voltadas para aqueles que estão com dificuldades financeiras, e a distribuição de alimentos são para aqueles que realmente estão necessitando de ajuda alimentícia.

[Call Center de intérpretes médicos de Nagano]

O “Call Center de Intérpretes Médicos de Nagano” começou a funcionar para estrangeiros que vivem ou visitam a província de Nagano. Agora, você pode contar a tradução por telefone ao consultar um médico ou ao adquirir remédios na farmácia.



Telefone:

092-286-7448



Idiomas disponíveis:

22 idiomas dentre eles o Inglês, Chinês, Coreano, Tailandês, Filipino, Português, Vietnamita, etc,

Horário:

24 horas

Reserva:

Não há reserva

Taxa:

Serviço Gratuito (0 yen)

※Será cobrada a tarifa telefônica



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

“Aula de japonês voltado ao trabalho e a vida diária”

- ※ 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.)

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.

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

Taxa (**GRATUÍTA**)

Todas as quinta-feiras :

➤ **11/7, *11/14, 11/28**

*11/14 (aula de origami & brincadeiras de mão)

Horário: (Manhã) : das 8:30 hrs às 10:00 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 (Prefeitura de Minowa-Balcão 11)

E-mail: tabunkalife@gmail.com

*Para mais informações gerais por e-mail, Line, Whatsapp. →

- ➔ *Aulas aos sábados (está aberta para visitas e futuras inscrições)

Obs.: Cuidado!! Pois o local mudou para: Minowa Sangyo Shien Center

- ※ Aulas deste mês: · 11/2, 11/9 (neste dia, especial/culinária:makizushi)

(Quem quiser participar desta aula especial, entre em contato antes)

· 11/23, 11/30: aulas de japonês



[Aula de japonês] com voluntários japoneses

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

* (Taxa de ¥200 yen/por vez)

- *dia 02 de Novembro: (Yassumi) Folga
- *dia 09 de Novembro: à partir das 13:00hrs ~ (local:Bunka Center Minowa salas 5 e 6)
- *dia 16 de Novembro: à partir das 13:00hrs ~ (local:Minowa Base sala 1)
- *dia 23 de Novembro: (Yassumi) Folga
- *dia 30 de Novembro: à partir das 13:00hrs ~ (local:Bunka Center Minowa salas 5 e 6)

Se possível, Pedimos o uso de máscara

Aviso importante aos moradores:

O Centro de coleta de lixo recicláveis “Clean Center Yaotome” avisa aos moradores de Minowa e região que no mês de Novembro a empresa estará fechada para manutenção/reforma, e subseqüente disto, a “Estação de Reciclagem-Midori no Shiguen/Recycle Station” também estará fechada.

[Caixa coletora no saguão da Prefeitura Pequenos Eletrodomésticos (gratuito)]

[Caixa Coletora] de Pequenos eletrodomésticos/ Pilhas. (Se encontra no saguão da Prefeitura)

- Remova pilhas ou baterias.
- Pequenos eletrodomésticos são limitados, devem caber em um saco de lixo “não queimável”.
- Alto-falantes, incluindo produtos de madeira e materiais perigosos inflamáveis (fogão, aquecedor,etc.) não serão aceitos.
- Pequenos eletrodomésticos também são recolhidos na “Caixa de coleta” instalada no saguão da Prefeitura.

(Os pequenos eletrodomésticos que podem ser coletados na Caixa de coleta têm que ter no máximo 30 cm x 10 cm).



[Evento principal da JA: Lançamentos de tesouros] **JA祭名物 宝投げ** ■ 11時～ ■ 15時～

[Evento no Minowa Terrace] (Co-realização com JA-Festival) **みのわテラス**

[Jogo de adivinhar o peso de frutas e legumes] **重量当てクイズ**

[Festival da colheita da abundância] **実りの秋 収穫祭**

町内営農組合による **大特価! 対面販売**

Realização da cooperativa agrícola local: [Grande vendas diretas com agricultores]

りんご・みかん 落花生・お茶 **詰め放題!** ["Pegue o quanto puder!" (maçã, laranja, amendoim, chá)]

2024 **11.16** (土) 9:00 ~ 15:00

スイーツ店多数出店 [Várias docerias estarão presentes]

屋台ラーメン やまちゃん	北陸北海道- ぼくぼくロード	musubiya- 笑日和	Licorne(リコルス) 長野伊那店	confler	ONOベーグル	すずらん	YO-HOキッチン
長谷お茶倶楽部	ジェラテリア 宮本屋	三日町山田店	amu.amu..	燈花	カップケーキ専門店 CUP azumino	なべ家	山山
							愛知県幸田町

やまびこテラス きのこ汁

ファームテラス 国産牛・豚 大特価販売

サイクルテラス 自転車で 遊ぼう

テラスすたんど ソフトクリーム総選挙結果発表! 1位に輝いた ソフトを 限定販売!

みのわテラス 箕輪町中箕輪 3730-186 箕輪町役場 みどりの戦略課 未来農戦略係 TEL.0265-79-3170



「もみじ湖 (箕輪ダム)」 Momiji-ko (Minowa-damu)

Na cidade de Minowa, às margens do Lago Momiji/barragem Minowa, há cerca de 10,000 bordos (momijis) plantados, colorindo o riacho claro, ao longo das margens do lago, e no final do Outono, a superfície azul da água e as folhas ardentes do Outono criam uma cena comovente. Muitas pessoas vêm em grandes ônibus turísticos durante a temporada (final de Outubro ao início de Novembro) para apreciar essa vista.

Além disso, existem parques, praças e acampamentos ao redor do Lago Momiji que você pode desfrutar dependendo da estação. **Minowa Damu/Barragem de Minowa**

Concluído em 1992, a Barragem de Minowa é de gravidade de concreto com 72 m de altura e é carinhosamente conhecida como "Momiji-ko/Lago Momiji", após 10 anos plantando os pés de folhagem de momiji, os moradores locais acreditam que o lago protege a vida das pessoas e a natureza, controlando inundações, mantendo o funcionamento normal da água corrente e fornecendo água para a parte norte do Vale de Ina. A cidade de Minowa foi uma das primeiras na província a promulgar uma lei de proteção de fontes de água e tem se esforçado para protegê-las. É uma barragem com um riacho límpido e de alta transparência. Pode-se desfrutar de acampamentos ao redor do lago Momiji de uso gratuito, porém (precisa reservar antes).



Em relação à visita ao Momiji-ko no período de 1 à 5 de Novembro (para evitar congestionamentos das 7:00 às 17:00 é necessário estacionamento privado (necessário reserva prévia), pode-se usar o ônibus municipal na (estação de trem Matsushima)/das 10:25 às 14:25 (taxa de 1000 ienes/ida e volta).

Porém, este ano, como a coloração das folhagens está atrasada, pode-se desfrutar por mais tempo esta temporada das folhas de momiji.

O "Festival Momiji/Momiji-ko Matsuri" e o "Festival de Light-up"(iluminação) das folhagens também acontecem no final de Outubro ao início de Novembro.

Venham apreciar a beleza da coloração das folhagens de momiji !!

