

**Publicação:** Divisão de Relações Internacionais (*Kokusai ka*) - Prefeitura de Tsukuba

**Endereço:** 〒305-8555 2530-2 Karima Tsukuba-shi (D32-2 Kenkyu-gakuen)

✉ **E-mail:** ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp

☎ **Tel:** 029-883-1111

🌐 **HP:** www.city.tsukuba.ibaraki.jp/005511.html , www.tsukubainfo.jp

**Edição em português:** Marília Rodrigues de Melo e Silva e João Felipe Santiago dos Santos Orui

**Junho**  
**2011**

## INFORMAÇÕES GERAIS

### Junho é mês da Educação Alimentar

E todo dia 19 do mês também é! Educação Alimentar são medidas que você pode praticar dentro da rotina do seu dia-a-dia. Que tal você também começar a praticar a educação alimentar a partir de hoje?

A palavra chave é **DIVERTIDO** (*ta-no-shi-i-yo*)!

❖ **TA: Começo de um dia importante!** (*taisetsu na ichinichi no start*).

Tome café da manhã! Para tomar café da manhã é importante dormir e acordar cedo.

Manter um ritmo saudável é importante para melhorar os hábitos do dia-a-dia.

❖ **NO: Produtos Agrícolas** (*nousakubutsu*).

Vamos aproveitar os bens que Tsukuba produz durante as estações! Os produtos e

alimentos produzidos em uma região estão ligados a cultura e tradição daquela região. Aproveite os alimentos para aprender sobre a cultura de determinada região!

❖ **SHI: Coma bastante verduras e legumes!** (*shikkari yasai wo tabeyo*).

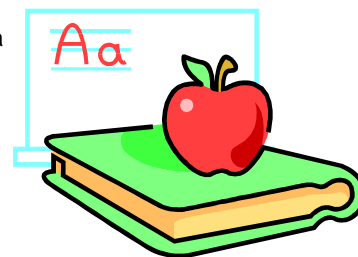
Prepare legumes e verduras para todas as refeições do dia. Para ter uma alimentação balanceada, procure ter 5 pratos de legumes e verduras durante o dia.

❖ **I: Agradeça sempre pelas refeições!** (*itsumo kansha no kimochi*).

Tenha o costume de dizer *itadakimasu* antes e *gotissossama* depois das refeições. É importante agradecer pelos animais e vegetais que estamos tendo como refeição, assim como ser grato a pessoa que preparou nossa refeição.

❖ **YO: Mastigue bem antes de engolir!** (*yoku kande, masumasu genki, itsu mademo*).

Procure mastigar pelo menos 30 vezes antes de ingerir os alimentos.



**Maiores informações:** Departamento de Promoção da Saúde (*kenko soshin ka*) ☎ **Tel: 029-883-1111**

## Manual de Procedimentos de Administração de Desastres



O Manual de Procedimentos de Administração de Desastres contém informações sobre como proceder em casos de terremotos, tufões, ataques armados ou terroristas. Ele também trata sobre como ligar para o Corpo de Bombeiros e Ambulância! Confira o Manual e previna-se você também!

<http://goo.gl/uztNE>

<http://goo.gl/2XToL>

## Cuide bem da nossa Água!

❖ De onde vem a água de Tsukuba?

A água de Tsukuba vem de Kasumigaura. A água recolhida em Kasumigaura é tratada e filtrada no centro de tratamento de água da região sul da prefeitura de Ibaraki. Depois da água ser tratada e filtrada ela é enviada até a tubulação de Tsukuba, onde a quantidade de sal na água é ajustado, e então enviada para as casas.

❖ Influência do acidente nuclear da usina dai-ichi de Fukushima

As centrais de tratamento de água tem feito avaliações periódicas sobre a água de Ibaraki. A água que é distribuída pela tubulação de Ibaraki não apresenta riscos a saúde para crianças de 0 anos. De acordo com o resultado das avaliações, o consumo de água encanada não apresenta riscos a saúde da população.



**Maiores informações:** Influência da radiação na água encanada, centro de informações sobre o desastre do leste japonês:

<http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/260/655/008393.html>

### Conteúdo desta edição

Eventos ... 2

Biblioteca de Tsukuba ... 2

Curso de Mestre Ambiental ... 3

Avisos sobre saúde ... 3

Comunicado sobre alteração do imposto do seguro de saúde ... 4

# EVENTOS

## Experimente as Artes Tradicionais e Marciais Japonesas

Será realizado um evento para conhecer e experimentar as artes tradicionais e marciais. Venha você também experimentar as artes japonesas!

**Data:** 6 de agosto; **Horário:** 13:00 ~ (recepção: 12:45)

**Local:** Tsukuba Capiro

**Conteúdo do evento:** Assistir a apresentações e experimentar as artes tradicionais e marciais: Shorinji-kenpo, Nagita e Wadaiko.

**Público alvo:** Aqueles que residem, trabalham ou estudam em Tsukuba. Até 100 pessoas.

**O que levar:** tênis apropriado para uso em ginásios e bebidas. (obs.: vestir trajes apropriados para fazer exercícios)

**Como inscrever:** enviar por cartão postal (*hagaki*), email ou fax o título do evento (*Dento-geino Budo Taiken*), nome, endereço, sexo, idade e número de telefone até o dia 14 de julho. A entrada é livre.

**Inscrições e maiores informações:** Associação Atlética de Tsukuba (*Tsukuba Taiiku Kyokai*)

**Endereço:** 〒305-8555 2530-2 Karima Tsukuba

**Tel:** 029-854-8511 **Fax:** 029-854-8531

**E-mail:** tukubashitaiky01@bz01.plala.or.jp



## Gambaro! - Produtos Agrícolas de Tsukuba

Os produtos agrícolas vem sofrendo com queda nos preços e no consumo após o acidente nuclear. A Divisão da Agricultura, em conjunto com a cooperativa agrícola da cidade, está promovendo a venda de produtos agrícolas. Uma das finalidades do evento é também divulgar a segurança desses produtos. Todos os produtos agrícolas de Ibaraki foram confirmados seguros e não causam nenhum dano à saúde.

**Datas:** 11 de julho, 8 de agosto e 12 de setembro

**Horário:** 11h às 15h (ou até venderem todos os produtos)

**Local:** Prefeitura de Tsukuba, no espaço aberto ao sul do prédio da prefeitura (ao lado do estacionamento).

**Estacionamento:** gratuito até 2 horas.

**Informações:** Divisão da Agricultura (*Nogyo-ka*) ☎Tel: 029-883-1111

## Aulas de Culinária Coreana

**Data e horário:** 25 de junho, 10:00 ~ 14:00

**Local:** Namiki Koryu Center (4-2-1 Namiki)

**Receita/menu:** Tteokbokki, oinaengguk, ikakanghae e salada de frutas e vegetais

**Público alvo:** aqueles que residem ou trabalham em Tsukuba (até 25 participantes).

**Taxa de participação:** 1.300 ienes

**Inscrições e informações:** Fundação Cultural de Tsukuba (*Tsukuba Toshi Shinko Zaidan*) ☎Tel: 029-869-7675  
<http://www.tsukubacity.or.jp/>



## City Chat Cafe

Evento de intercâmbio cultural entre estrangeiros e japoneses que moram em Tsukuba, independente de idade ou nacionalidade. O evento é aberto 2 vezes por mês nos finais de semanas no *Lala Club* que fica no 1º piso do shopping *Lala Garden*. A participação é gratuita e não é necessária a inscrição. **Data e horário:** 26 de junho das 14h às 16h.

**Email:** [icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp](mailto:icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp)

**Site:** <http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~icafe/>

## Colheita de Batatas

Evento para pais e filhos para colher batatas produzidas no Yukari no Mori.

**Data e horário:** 25 de junho às 10h.

**Local:** Yukari no Mori, Museu de Insetos (*Konchu-kan*)

**Taxa de participação:** 30 ienes por pé de batata colhido (até 30 pés por família)

**Inscrições e informações:** Yukari no Mori, Museu de Insetos (*Konchu-kan*) ☎Tel: 029-847-5061



## Palestra—Oshaberi Salon

**Data e horário:** 21 de julho 10:00 ~ 12:00

**Local:** Prefeitura de Tsukuba 2o piso, Bosai Kaigi-shitsu 3

**Palestrante:** Reiko Totsuka

**Conteúdo:** Episódios durante a criação de nove filhos.

A participação é gratuita.

**Inscrições e informações:** Gabinete para a Igualdade de Gênero (*Danjo Kyodo Sankaku-shitsu*) ☎Tel: 029-883-1111



## Tsukuba Festival 2011

A Feira de Intercâmbio Cultural Internacional foi realizada nos dias 14 e 15 de maio junto com o Tsukuba Festival 2011. Houveram barracas de guloseimas e produtos de diversos países durante o evento. Este evento está planejado para todos os anos durante o Tsukuba Festival, contamos com a sua presença no ano que vem também!

## BIBLIOTECA DE TSUKUBA

A Biblioteca Central de Tsukuba (*Tsukuba Shiritsu Chuo Toshokan*) está aberta as terças, quartas e de sexta a domingo, das 9:30~17:00 e às quintas-feiras, das 9:30~19:00. **Maiores informações:** ☎Tel: 029-856-4311.

### BIBLIOTECA de TSUKUBA: dias em que estará FECHADA

	<b>Junho 2011</b>	
20(Seg), 27(Seg)		

	<b>Julho 2011</b>	
4(Seg), 11(Seg), 18(Seg), 19(Ter), 25(Seg)		

**Empréstimo de livros e CDs:** é necessário apresentar o "Cartão do Usuário" (*Riyo Card*). Para adquirir o seu cartão basta apresentar qualquer documento de identificação com endereço (Carteira de Identidade de Estrangeiro, carteira de motorista, cartão do Seguro Saúde, Carteira de Estudante, dentre outros) na Biblioteca Central (*Chuo Toshokan*) ou nas bibliotecas dos centros de intercâmbio (*Koryu Center*) de Yatabe, Tsukuba, Onogawa e Kukizaki.

# Aberta as inscrições para curso de Mestre Ambiental

O que é um Mestre Ambiental (*Kankyo Meister*)?

É uma pessoa que têm conhecimento sobre o meio ambiente e que pode ser líder em diversas atividades na comunidade local e em educação ambiental. Àqueles que adquirem 1 ponto durante o primeiro ano, 2 pontos no segundo ano, 3 pontos no terceiro ano e 4 pontos no quarto ano do curso podem receber certificado de Mestre Ambiental após avaliação.

**Data das aulas:** 26 de junho — Sobre o ambiente e o ciclo fluvial  
 3 de julho — Sobre o ambiente fluvial dos lagos  
 10 de julho — Sobre o ambiente fluvial dos rios  
 4 de setembro — Sobre o ambiente fluvial e leis  
 11 de setembro — Sobre o ambiente fluvial nas florestas

**Tema:** Sobre o ambiente fluvial de Tsukuba (os alunos deverão entregar um relatório ao final de cada aula)

**Local:** Universidade de Tsukuba

**Publico alvo:** Pessoas que moram ou trabalham em Tsukuba e que podem participar de todas as aulas.

**Inscrições e informações:** Divisão de Promoção do Ambiente Urbano (*Kankyo Toshi Suishin-ka*) 029-883-1111

## SAÚDE

### Tsukuba Kenko Mileage

O "Tsukuba Kenko Mileage" é um programa iniciado pela Prefeitura de Tsukuba com o objetivo de aumentar o interesse da saúde na cidade por meio de incentivos aos moradores para o auto-controle de suas saúdes. Completando três de cinco objetivos, dá o direito a receber um presente de lembrança. Além disso, todos os participantes têm a chance de concorrer no sorteio de presentes.

Periodo de inscrição: até 15 de fevereiro de 2012.

Quem pode participar: aqueles que residem em Tsukuba e que têm mais de 20 anos de idade.

Como participar: 1) adquira o panfleto Kenko Mileage e o cartão  
 2) complete pelo menos 3 dos 5 objetivos definidos  
 3) concorra aos prêmios com o cartão

Maiores Informações: Divisão de Promoção da Saúde (Kenko Zoushin-ka) 029-883-1111

### Vacinação - Rubéola e Sarampo

Primeira dose: entre 1 ano e até antes de completar 2 anos de idade.

Segunda dose: crianças que nasceram entre 2 de abril de 2005 e 1º de abril de 2006. Terceira dose: crianças que nasceram entre 2 de abril de 1998 e 1º de abril de 1999. Quarta dose: para quem nasceu entre 2 de abril de 1993 e 1º de abril de 1994.

O período de vacinação é até **31 de março de 2012** para a segunda e seguintes vacinações. Informações podem ser obtidas nos avisos individuais ou no informativo "Life Plus Sukoyaka".

#### Vacinação Infantil — PÓLIO

Horário: 13:00~14:20 Idade: entre 3 e 90 meses

##### Junho 2011

20(Seg) ↗ Sakura, 27(Seg) ↗ Yatabe

##### Julho 2011

5(Ter) ↗ Oho, 8(Sex) ↗ Sakura

11(Seg) ↗ Yatabe, 21(Qui) ↗ Sakura

#### Exame Médico Infantil

Centros de Saúde (*Hoken Center*):

Sakura: ☎ 029-857-3931 Yatabe: ☎ 029-838-1100

##### Junho 2011

22 Qua Para crianças nascidas em Nov-09 (Yatabe)

29 Qua Para crianças nascidas em Maio-08 (Yatabe)

##### Julho 2011

6 Qua Para crianças nascidas em Dez-09 (Yatabe)

12 Ter Para crianças nascidas em Junho-08 (Sakura)

13 Qua Para crianças nascidas em Dez-09 (Sakura)

14 Qui Para crianças nascidas em Junho-08 (Sakura)

20 Qua Para crianças nascidas em Junho-08 (Yatabe)

27 Qua Para crianças nascidas em Dez-09 (Sakura)

#### Serviços Médicos de Emergência

##### Domingos e feriados\*

Horário de atendimento: 9:00 ~ 17:00

Corpo de Bombeiros: ☎ Tel: 029-851-0119



Data	Plantão	
19 Jun (Dom)	Sagane M Clinic Tsukuba Chuou Byoin	029-836-6612 029-867-1211
26 Jun (Dom)	Kusunose lin Hayashi lin	029-876-2711 029-867-0114
3 Jul (Dom)	Sakai lin Hirose lin (Hojo)	029-876-3831 029-867-0127
10 Jul (Dom)	Jiyugaoka Inn Hirose Clinic	029-876-0888 029-866-0129
17 Jul (Dom)	Takasaki Clinic Tsukuba Kinen Byoin	029-873-3733 029-864-1212
18 Jul (Seg) *	Tsukuba Soai Byoin Aoyagi lin	029-873-2511 029-857-1522
24 Jul (Dom)	Ota lin Iioka lin	029-838-5333 029-857-7526
31 Jul (Dom)	Yuukari lin Kashimura Nai-ka Shokaki-ka Clinic	029-874-1531 029-863-0606

## Auxílio financeiro para as vítimas do terremoto

A prefeitura de Tsukuba oferece diversos tipos de auxílio financeiro para pessoas que sofreram danos em suas casas devido ao terremoto do dia 11 de março. Caso você precise do auxílio, não deixe de entrar em contato com a prefeitura para maiores informações.

**Mais Informações:** Departamento do Bem Estar Social (*shakai fukushi ka*) ☎Tel: 029-883-1111.

## Aconselhamento psicológico para crianças vítimas do terremoto

O departamento do bem estar social da prefeitura de Tsukuba está oferecendo aconselhamento por telefone para crianças que tenham sido vítimas do terremoto. Caso você esteja preocupado com a situação de seu filho(a), não deixe de entrar em contato com o centro de atendimento psicológico para crianças vítimas do terremoto (*hisai jidoto no kokoro no sodan madoguchi*). ☎Tel: 029-221-4992.

## Vamos defender os direitos das crianças

O ministério da justiça e a Associação Membro Comite da Proteção dos Direitos Humanos decidiu combater ativamente os problemas relacionados aos direitos humanos da criança como bullying (*ijime*), maus tratos e outros.

Para isso foi lançada uma campanha nacional da semana de proteção aos direitos da criança pelo número de telefone 110. Crianças com problemas ou responsáveis que queiram aconselhamento podem ligar para o número 110 e conversar com algum especialista.

A consulta será mantida em segredo, por isso é possível se consultar sem preocupações.

**Período:** 27 de junho (Segunda) à 3 de julho (Domingo).

**Horário de atendimento:** 8:30 ~ 19:00. (Sábados e domingos das 10:00 ~ 17:00).

**Número de telefone:** 120-007-110 (ligação gratuita de todo o país).

**Mais Informações:** Departamento de Atividades Municipais (*shimin katsudo ka*) ☎Tel: 029-883-1111.



## Avisos



- ❖ Lembramos que a primeira parcela do **Imposto Residencial** (*shiminzei kenminzei*) vence no dia **30 de junho**.
- ❖ Informamos que o **Tsukuba Wellness Park Health Plaza** estará **fechado** do dia **11 de junho (Sabado)** ao dia **30 de junho (Quinta-feira)**. \*O estádio Sekicho Challenge estará funcionando normalmente.

## Consulado Geral do Brasil em Tóquio

**Consulado nas redes sociais:** O Consulado-Geral do Brasil em Tóquio criou página no Facebook (procure por "Consulado-Geral do Brasil em Tóquio") e conta no Twitter (@cgtoquio) para divulgar informações, notícias e orientações à comunidade brasileira em sua jurisdição sobre os recentes acontecimentos no Japão.

**Posto Avançado:** Em virtude do terremoto, as missões aos postos avançados estão temporariamente suspensas.

**Feriados:** O Consulado não funciona aos sábados, domingos e feriados ou datas comemorativas. O consulado não atenderá **no dia 18 de julho** (Dia do Mar).

**Atendimento:** De segundas às sextas-feiras: das 9h às 13h.

**Mais Informações:** ☎Tel: 03-5488-5451, ou pela internet 🌐Site: www.consbrasil.org.



## População de Tsukuba

1	Japão	206.843
2	China	2.941
3	Coréia	1.176
4	Filipinas	336
<b>5</b>	<b>Brasil</b>	<b>302</b>
6	Tailândia	295
7	Índia	238
8	EUA	170
9	Peru	146
10	Sri Lanka	135
11	Bangladesh	128
12	Indonésia	121
13	Rússia	116
	Outros	1.521
	<b>Total</b>	<b>214,468</b>

Data: 31 de abril de 2011

## Serviço gratuito de informação para estrangeiros de Tsukuba

- A cidade de Tsukuba oferece um serviço de consulta gratuita sobre vistos, status de residência, questões de direitos humanos ou trabalhistas, além de outros. As consultas são em japonês (terças e quartas), inglês e tailandês (terças), chinês e coreano (quartas). **Atendimento:** 10h às 12h e das 13h às 16h45 ☎Tel: 029-868-7700.



- A Associação Internacional de Ibaraki também oferece um serviço semelhante, com atendimento em português, às segundas-feiras, das 8h30 às 12h e as quintas-feiras, das 8h30 às 12h e 13h às 17h. **Atendimento:** o atendimento é feito por telefone ou pessoalmente. *Ibaraki-ken Kokusai Koryu Kyokai* (Associação Internacional de Ibaraki, em Mito), ☎Tel: 029-244-3811.

Seu comentário é de grande valia. Escreva-nos dizendo o que você gostaria de saber ou até mesmo que tipo de informação poderia vir a ser útil para a nossa comunidade. Estamos desde já aguardando sua opinião.

[ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp](mailto:ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp)