



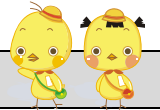
ポルトガル語版



広報いわた 7月号 (日本語訳)

総住民数 170,874 人  
 ブラジル人 3,556 人  
 2014年5月末日

◆◆◆ 磐田市では「心と心の通い合うまち」を進めています ◆◆◆



## 市内私立幼稚園の入園説明会について

とき	時間	ところ	住所	問い合わせ先
7月26日(土)	AM	富士見幼稚園	磐田市富士見町 1-4-4	TEL 0538-32-0751 FAX 0538-32-1054
7月31日(木) 8月30日(土)	PM AM	磐田聖マリア幼稚園	磐田市国府台 54-3	TEL 0538-32-5334 FAX 0538-32-7822
8月23日(土)	AM PM	龍の子幼稚園	磐田市前野 2575	TEL 0538-35-5144 FAX 0538-35-5144

その他：申込など詳細は各幼稚園へ

## 多文化交流センター「こんにちは！」

多文化交流センター「こんにちは！」では、子育て中の親子が集う場、市民の交流の場の提供、生活・育児等に関する相談、情報提供、子どもたちの学習支援などの活動を行っています。

	内 容	時間等
親子遊び	就学前の親子を対象に、おもちゃやゲームなどで、親子遊びを行います。いろいろな国の文化に触れ、仲間の輪を広げましょう。「英語」や「リズム体操」なども設定日に行います。	月～金 10:00～12:00
学習と遊び(登録制)	小学生の宿題を中心とした学習の支援や日本語学習支援を一人一人に合わせて行います。放課後安心して過ごせる場所を提供します。	月～金 14:00～17:00
中学生の学習支援	宿題やテスト・受験対策を行います。	祝日を除く水・金 19:00～20:00
相談・情報提供	教育、生活、医療、子育てなどに関するいろいろな情報を提供します。日曜日(午後)はポルトガル語の通訳がいます。	開館時
語学講座(有料)	小学生対象のポルトガル語講座(10回/2,000円)	日曜日午前
語学講座(無料)	大人対象の日本語教室	月～金 10:00～11:50
リユース品の取り扱い	ランドセルと鍵盤ハーモニカを無料で差し上げます。	開館時



【中学生への学習支援】

中学生を対象に高校教師・中学校教師の経験をもつスタッフが指導をしています。  
 また、現役の静岡文化芸術大学の学生が勉強や受験対策などを教えてくれます。  
 ぜひ、センターに来てください。



問い合わせ先 多文化交流センター「こんにちは」 Tel / Fax : 0538-35-2512

## 食中毒予防は家庭から

暑い日が続きます。食中毒は家庭でも発生します。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

## 【食中毒防止の3原則】

- 1 清潔（食中毒菌を付けない）
- 2 冷却・迅速（食中毒菌を増やさない）
- 3 加熱（食中毒菌をやっつける）



問い合わせ先

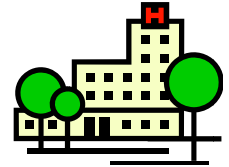
県西部保健所衛生薬務課 TEL：0538-37-2245 / Fax：0538-37-2603

## 急患センター8月お盆時期の診療時間について

磐田市急患センター8月のお盆時期(8月11日～16日)の診療時間は、  
19時30分(受付は15分前から)～22時30分です。

混雑が予想され、待ち時間が長くなります。

昼間、かかりつけ医が休診の場合は、「お盆休み休診予定リスト」をご覧ください。  
当日開いている医院を受診してください。「お盆休み休診予定リスト」は市ホームページまたは磐田市医師会ホームページに8月より掲載する予定です。



問い合わせ先

健康増進課 TEL：0538-37-2011 / Fax：0538-35-4586

## 文化体験講座「スパイスの香りを楽しもう！」

バンラデシュの生活や文化のお話、スパイスを上手に使うコツなどを聞きます。

と き：8月10日(日)

時 間：15:00～16:30

と ころ：インドカレー ナマステ(NAMASTE) 磐田市見付3409-1

講 師：リタ ラニ サルカルさん(バンラデシュ出身)

定 員：20人(先着)

参加費：一般 800円 磐田国際交流協会会員700円 (※1ドリンク、サモサ付き)

申 込：8月1日(金)までに電話またはEメールで磐田国際交流協会(ice@iwataice.jp)へ



問い合わせ先

磐田国際交流協会 TEL：0538-37-4988 / Fax：0538-34-2496

## お子さんの生活リズムを見直そう「磐田っ子生活リズム向上大作戦」

生活リズムが乱れると、睡眠リズムが乱れ、ホルモンの分泌が乱れます。

その結果、注意力、集中力が低下し、イライラする、じっとしてられないという状況を招きます。

## 早寝の知恵 ～ 一点突破の提案 ～

幼児編

夜9時前には寝て、朝6時に起きるために・・・

朝すっきり目覚めるために・・・

■太陽の下で十分運動させ、心地よい疲れを・・・

午前中だけでなく、午後3時以降の運動遊びを充実すれば、夕方にはおなかがすき、午後8時ごろには疲れがピークになり、眠くなります。

■夜遅くまでテレビを見たりゲームは控えましょう

光刺激を受けると、大脳が活発化して眠れなくなります。

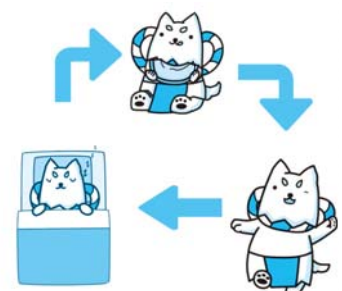
■夕食時刻を少しでも早めましょう

翌朝の食欲が高まらない原因にもなります。短時間料理の活用を・・・

■家庭が協力して子どもが安心できる環境を

静かで優しい音楽を流すのも良い方法です。

■翌朝の通園が楽しみという雰囲気を作りましょう



(情報提供協力：早稲田大学 前橋明教授)

問い合わせ先

子育て支援課 TEL：0538-37-2012 / Fax：0538-37-4631



いわたホットラインに登録しましょう！



# Iwata Hot Line

携帯電話やパソコンなどでポルトガル語の情報を受け取りましょう！市からのお知らせ、救急医療機関、イベント情報を配信するサービスです。登録方法は下記の手順をご覧ください。



## 費用はかかるの？

登録は無料ですが、配信の登録や変更、削除、メール送受信の際にかかる通信料やポケット通信費は利用者の負担となります。




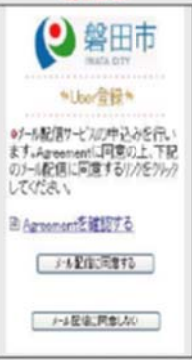
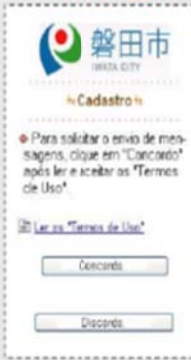
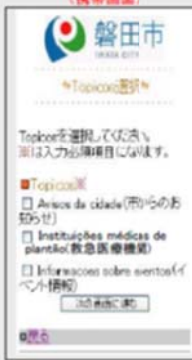

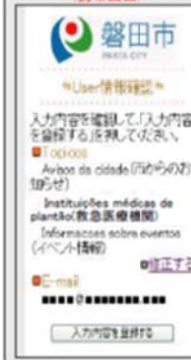
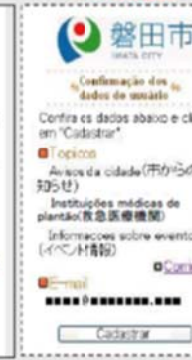
## いつ配信されるの？

情報の配信は、原則として開庁時間内（平日 8:30～17:00）の配信となります。

※ Instituições médicas de plantão (救急医療機関)は、原則として休前日の17:00頃に配信されます。



## いわたホットライン 登録手順

<p><b>1</b> 空メールを送信</p> <p>メールを送信してください。</p> <p><a href="mailto:entrada@hotline.city.iwata.shizuoka.jp">entrada@hotline.city.iwata.shizuoka.jp</a></p> <p>(件名・本文なしで結構です)</p> <p>QRコードが読み取り可能な携帯電話をお使いの方は、右のQRコードをご利用ください。</p> 	<p><b>2</b> 返信メールを受信</p> <p>「仮登録完了のお知らせ」というメールが届きます。</p> <p><b>返信メールが届かない場合</b></p> <p>迷惑メール対策などで受信拒否設定をしている場合は、<a href="http://hotline.city.iwata.shizuoka.jp">hotline.city.iwata.shizuoka.jp</a> のドメインからのメールを受信可能にしてください。設定方法は、ご使用の携帯電話の取扱説明書をご覧くださいか、各携帯電話会社へお問い合わせください。</p>	<p><b>3</b> URL にアクセス</p> <p>Pre-cadastro concluido</p> <p>Obrigado por utilizar o Iwata Hot Line. Seu pre-cadastro foi concluido com sucesso. Cadastro os demais dados, acessando o link abaixo.</p> <p>Conclua o cadastro definitivo clicando aqui. 本登録はコチラからお願います。</p> <p><a href="http://pt//servico.sugamail.com/iwata-hotline/pt/m/uf/xxxxxxx">http://servico.sugamail.com/iwata-hotline/pt/m/uf/xxxxxxx</a></p> <p>Atencao: nao e possivel responder a esta mensagem</p> <p>Iwata Hot Line</p>
<p><b>4</b> メール配信に同意</p> <p>「メール配信に同意する」をクリックします。</p> <p>(携帯画面) (ポルトガル語訳)</p>  	<p><b>5</b> 希望情報を選択</p> <p>配信を希望する情報を選択し「次の画面に進む」をクリックします。</p> <p>(携帯画面) (ポルトガル語訳)</p>  	<p><b>6</b> 入力内容登録</p> <p>利用情報確認画面を確認し「入力内容を登録する」をクリックします。</p> <p>(携帯画面) (ポルトガル語訳)</p>  
<p><b>7</b> 完了</p> <p>Cadastro concluido</p> <p>Obrigado por utilizar o Iwata Hot Line. Seu cadastro foi concluido com sucesso. A partir de agora, voce recebera as ultimas noticias por e-mail.</p> <p>※ Clique aqui para alterar dados ou cancelar seu cadastro. <a href="http://pt//servico.sugamail.com/iwata-hotline/pt/m/uf/xxxxxxx">http://servico.sugamail.com/iwata-hotline/pt/m/uf/xxxxxxx</a></p> <p>Atencao: nao e possivel responder a esta mensagem.</p> <p>Iwata Hot Line</p> <p>「本登録完了のお知らせ」のメールが届いて登録完了です。</p>	<p><b>【利用上の注意】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>配信したメールには、返信はできません。</li> <li>メールアドレスを変更した場合は、再度登録を行ってください。</li> <li>受信拒否設定などにより一定回数配信できないアドレスは、削除させていただきます。</li> <li>登録された利用者の情報は、市からのメール配信以外に使用することはありません。</li> <li>携帯電話の電波状態や通信事業者のシステムなどの条件によって、着信に遅れが生じる場合があります。</li> <li>ご利用になる携帯電話の機種などによっては、利用できない場合があります。</li> <li>メールの内容、登録等に関するお問い合わせは、送信者（担当課）へお願いします。</li> </ul> <p>市民活動推進課 (0538-37-4710)</p>	



©磐田市

**夜間・休日急患診療**

★急患センターでの診療は急で比較的軽い症状の受診になります。

	日曜・祝日・年末年始	毎日
診療日時	9:00~12:00 14:00~17:00	19:30~22:30
診療科目	内科・小児科・外科	内科・小児科 ★夜間の外科診療はできません

◆ところ：磐田市急患センター（上大之郷 51・市民プール跡地） Tel: 0538-32-5267  
※上記の時間以外は、磐田市立総合病院へ

**8月の休日救急歯科診療**

◆診療時間／9:00~12:00

3 (日)	山下歯科医院	磐田市新開 407	0539-62-6480
10 (日)	わたべ歯科医院	磐田市大久保 679-12	0538-38-5515
17 (日)	磐田市立総合病院歯科口腔外科	磐田市大久保 512-3	0538-38-5000
24 (日)	きどがみ歯科医院	磐田市小立野 252	0538-36-2378
31 (日)	もりひこ歯科医院	磐田市富丘 174-6	0538-37-6487

★休日救急歯科診療は医師の都合などで変更することがあります。  
確認は、磐田消防署ダイヤル医療情報 0538-37-0124 へ。

**地域連携小児休日診療**

担当医師：片桐 智也

◆と き：8月24日(日) 10:00~12:00

◆ところ：磐田市立総合病院（大久保 512-3） Tel：0538-38-5000

**日本語で体の場所を覚えましょう！**

- |                     |   |             |
|---------------------|---|-------------|
| 1. Testa            | ・ | ・ せほね（背骨）   |
| 2. Ombro            | ・ | ・ こし（腰）     |
| 3. Peito            | ・ | ・ せなか（背中）   |
| 4. Costas           | ・ | ・ ふくらはぎ（脹脛） |
| 5. Coluna Vertebral | ・ | ・ かた（肩）     |
| 6. Cotovelo         | ・ | ・ あしくび（足首）  |
| 7. Pulso            | ・ | ・ ひじ（肘）     |
| 8. Quadril          | ・ | ・ ひたい（額）    |
| 9. Panturrilha      | ・ | ・ むね（胸）     |
| 10. Tornozelo       | ・ | ・ てくび（手首）   |

日本語とポルトガル語  
を線で結んでみよう!

こたえ

Resposta:

1. Testa 2. Ombro 3. Peito 4. Costas 5. Coluna Vertebral 6. Cotovelo 7. Pulso 8. Quadril 9. Panturrilha 10. Tornozelo

発行：磐田市役所 市民活動推進課 協働・共生社会推進グループ [TEL：0538-37-4710]  
広報広聴課 広報グループ [TEL：0538-37-4827]  
〒438-8650 磐田市国府台3-1

★磐田市役所のいろいろな取り組みのひとつとして、広報いわたを通じて、日常生活に必要な情報をポルトガル語で提供しています（インターネットでもご覧になれます：<http://www.city.iwata.shizuoka.jp/>）  
広報をよりよくしていくために、みなさまの声をお聞かせください：[shimin-katsudo@city.iwata.lg.jp](mailto:shimin-katsudo@city.iwata.lg.jp)