 <h3>Não gostaria de movimentar o corpo e promover a saúde ?</h3>				O que levar: Calçado para utilizar dentro do recinto (vestuário que dê para fazer exercício físico)
<h4>Reunião para ensaio de dança</h4>				
	Principiantes e experientes	Experientes		
Local:	Kataoka Kaikan	Yoshida Chu Taiiku Kan Dai 2 Arina	Jikyousho Taiiku Kan ( Ginásio )	
Horário:	10:00 hs às 11:30 hs	19:30 hs às 21:00 hs	19:30 hs às 21:00 hs	
Agosto	-	<b>Dia 18 ( Segunda )</b>	<b>Dia 19 ( Terça )</b>	
Setembro	<b>Dia 22 ( Segunda )</b>	<b>Dia 8 e 22 ( Segunda )</b>	<b>Dias 2 e 16 ( Terça )</b>	
Informações : Cho Dansu Kenko Zukuri Suishinkai ☎ <b>0548-32-7000</b>				

<h3>Inscrições abertas aos alunos para aulas na pequena biblioteca de ciências</h3>			
Aulas em	Dia	Dia 6 ( <b>Sábado</b> )	Vamos fazer uma bala de gelo
		Dia 14 ( <b>Domingo</b> )	Vamos criar uma "flor de cristal" através da força da água bombeada
<b>Setembro</b>	do início	Dia 20 ( <b>Sábado</b> )	Vamos construir um submarino e um foguete
		Dia 21 ( <b>Domingo</b> )	Vamos cultivar uma flor ~ Vamos semear uma semente
		Dia 27 ( <b>Sábado</b> )	Vamos construir um UFO e faze-lo voar
		Dia 28 ( <b>Domingo</b> )	

Horário: 13:30 hs ~ 15:00 hs  
 Alvo: alunos acima do ensino primário  
 Local: Pequena biblioteca de ciências  
 Taxa de participação: 100 ienes  
 Como fazer a inscrição: Telefonar e dizer: ① aula desejada, ② nome da escola que estuda, ③ seu nome, ④ endereço, número de telefone ⑤ nome dos responsáveis ( pais )  
 Horário de atendimento: 10:00 hs ~ 12:00 hs / 13:00 hs ~ 17:00 hs ( Exceto quintas, sextas feiras e feriados )  
 Informações: Pequena biblioteca de ciências ☎ **0548-34-5533**

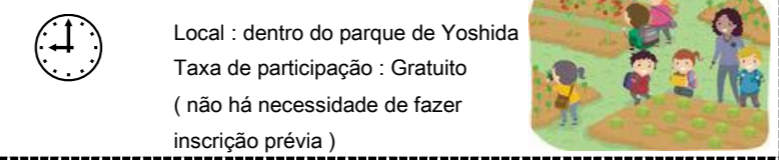


### Informações da administração provincial do parque de Yoshida

Inscrições · Informações pelo telefone **0548-33-1420** Secretaria geral da organização sem fins lucrativos NPO Houjin Shizukachan  
**Mini curso de jardinagem do mês de Setembro**  
 Enquanto estiver participando como voluntário dentro do parque, trabalhando e cuidando das plantas, aprenderá através de um mini curso pequenos conhecimentos acerca de jardinagem de plantas.

Dia e horário : **13 de Setembro ( Sábado )** à partir das 9:00 horas  
 Assunto : Plantio de espécie de Violeta  
 ※ Em caso de tempo chuvoso em ambos dias, será no dia seguinte  
 Trazer : Luvas, óculos ( para quem necessita )

Local : dentro do parque de Yoshida  
 Taxa de participação : Gratuito  
 ( não há necessidade de fazer inscrição prévia )




### O despejo ilegal de lixo é crime

O despejo ilegal de lixo é crime. O despejo ilegal de lixo prejudica a vista linda da cidade e também causa má influência no ambiente natural, no mar e nos rios.

À partir da lei relacionada ao processamento de lixo assim como a limpeza, nos casos de despejo ilegal de lixo, existe uma cláusula penal estabelecida. ( No caso de pessoa física, pena de prisão de até 5 anos ou multa de até 10 milhões de ienes, no caso de pessoa jurídica multa de até 300 milhões de ienes ). No caso de jogar lixo : se for lixo doméstico pode se colocar para a recolha e se for lixo da empresa deverá solicitar à uma empresa para jogar o lixo de maneira adequada.

Informações : Chouminka Kankyou Hozen Bumon ☎ **0548-33-2102**



### Serão realizados aulas de conversação em Inglês : Conversação em Inglês utilizado em viagens

Não gostaria de utilizar a conversação em Inglês para ajudar quando se deparar com situação inesperada em viagens ao exterior ?

Data da realização : 11 de Setembro ( Quinta ) ~ 4 de Dezembro ( Quinta ), todas as semanas às Quintas feiras ※ exceto 25 de Setembro ( 12 aulas )  
 Horário : 19:30 hs ~ 20:50 hs  
 Local : Kenko Fukushi Centa ( Haatofuru ) 2º andar na sala de reuniões  
 Professoras : Tamura Catherine e Tamura Yuko  
 Custo : Membro da Associação de Amizade Internacional da cidade 3.000 ienes, não membros 5.000 ienes ( 12 aulas - despesas de material didático inclusos )  
 Número de pessoas e período de inscrição : 16 pessoas ( por ordem de inscrição ) de 25 (Seg.) ~ 29 (Sex.) de Agosto  
 Inscrições e informações : Cho Kokusai Kouryu Kyoukai Jimukyoku ( escritório da Associação de Amizade Internacional da cidade ) ☎ **0548-33-2135**



### Aviso do setor de bem estar social

Não esqueça de fazer a solicitação do auxílio especial provisório e auxílio provisório para famílias que cuidam de crianças até o prazo de 30 de Setembro ( Terça ). Após esse período não serão mais aceitos os pedidos de solicitação.

Informações e inscrições : Setor de bem estar social no 1º andar Shakai Fukushi ka  
 Kosodate Setai Rinji Tokurei Kyuufukin ☎ 0548-33-2153 · Rinji Fukushi Kyuufukin ☎ 0548-33-2104

**Boletim informativo aos estrangeiros que moram em Yoshida**  




Edição 005/ Agosto de 2014 Versão em português  
**Prefeitura municipal de Yoshida**  
 Shizuoka-ken Haibara Gun Yoshida-cho Sumiyoshi 87 Banchi  
 ☎ : 0548-33-1111 <http://www.town.yoshida.shizuoka.jp>

### Tatemono no muryou Soudan

建物(たてもの)の無料(むりよう)相談(そうだん)  
 Consultas gratuitas sobre construções. **Domingos** dias: **7, 14 e 28 de Setembro** das 10:00 ~ 12:00 . 2º andar do prédio Kenko Fukushi Centa ( Haatofuru ). Leis/obras de reforço contra terremotos. Aqueles que desejam fazer consulta entrar em contato antecipadamente. Informações com o setor de construção da cidade.

☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 2 1 6 1**



### Titeki shougai sha soudan

知的(ちてき)障害者(しょうがいしゃ)相談(そうだん)  
 Consultas para pessoas com deficiência mental. **Terça-feira** dia **2 de Setembro** das 10:00 hs às 12:00. Local: Shougai sha Jiritsu Shien Shisetsu ( Atsuma rina ). Aqueles que tem consulta, favor fazer a reserva.


Consultor : Shiba ☎ **0 5 4 8 - 3 2 - 3 0 6 5**  
 Atsuma rina ☎ **0 5 4 8 - 3 4 - 2 0 0 0**



### Denwa soudan kujyou nado

電話(でんわ)相談(そうだん) ( 苦情(くじょう)等(など) )  
 窓口(まどぐち). Consulta por telefone ( queixas , etc... ). Queixas ou consultas relacionados à gestão administrativa terão apoio do orientador. Horário de atendimento 9:00 às 15:45. ( Exceto sábados,domingos e feriados )

☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 3 1 1 7** ( Telefone direto )



### Shouhi seikatsu soudan

消費(しょうひ)生活(せいかつ)相談(そうだん)  
 Consulta sobre problemas, dúvidas relacionados ao consumo de bens, etc... Das 9:00 ~16:00. Atendemos além desse horário por isso contatar antecipadamente.


Informações com o setor das indústrias.  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 2 1 2 2**



### Muryou houritsu soudan

無料(むりよう)法律(ほうりつ)相談(そうだん)  
 Consulta jurídica gratuita. Uma vez por mês na **Sexta-feira** dia **19 de Setembro** das 13:30 hs às 15:30 20 minutos por pessoa. 2º andar da Prefeitura na sala de reuniões. Aqueles que tem consulta, favor fazer a reserva.

Informações com o setor dos assuntos gerais  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 2 1 3 1**



### Seisou centa/Risaikuru centa kyuuujitsu hanniyubi

清掃(せいそう)センター・リサイクルセンター休日(きゅうじつ)搬入(はんにゅう)日(び)  
 Centro de reciclagem e de limpeza. **Domingos** dias **14 e 28 de Setembro** das 8:30 ~ 12:00 e das 13:00 às 15:00. **Sábado** dias **6 e 20**, das 8:30~12:00


Informações no centro de limpeza.  
 ☎ **0 5 4 8 - 2 4 - 0 5 3 0**



### Suku Suku Hiroba

すくすく広場(ひろば) Intercâmbio das crianças. **Terça-feira** dia **16 de Setembro** das 10:00 ~ 11:30 Local : Haatofuru ※ em caso de chuva 2º andar -sala de estudos. Conteúdo : Mini gincana com pais e filhos Trazer chá, toalhas, etc.... Para : Pais e cujos filhos irão ingressar na creche. Participação livre .


Informações : Chuo Jidokan  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 2 - 3 4 0 1**



### Seishin shougai sha kazoku soudan

精神(せいしん)障害者(しょうがいしゃ)家族(かぞく)相談(そうだん) Consulta para famílias com deficientes mentais. dia **17 de Setembro ( Quarta )** das 13:30 hs às 15:30. Local : Atsuma rina. Aqueles que tem consulta, fazer a reserva


Informações : Sone ☎ **0 5 4 8 - 3 2 - 1 7 7 9**  
 Atsuma rina ☎ **0 5 4 8 - 3 4 - 2 0 0 0**



### Ippan haikibutsu saishu shobunryo

一般廃棄物(いっぱんはいきぶつ)最終(さいしゅう)処分(しょぶんじょう) ( 工池(こう) ( えはいけ ) )  
 休日搬入日(きゅうじつはんにゅうび) Local definitivo para colocar os resíduos de lixo. Aos **Domingos** dias **7, 14, 21 e 28 de Setembro** das 13:00 ~ 15:30.

Informações no setor de cidadãos.  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 2 1 0 2**



### Nichiyou kaichou jisshibi

日曜(にちよう)開庁(かいちよう)実施(じっし)日(び)  
 Plantão de atendimento aos **Domingos** na prefeitura dias **7, 14, 21 e 28 de Setembro** das 8:15~12:00 e das 13:00~17:00


Informações com o setor dos assuntos gerais.  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 2 1 3 2**



### Kodomo no soudan shitsu


子(こ)どもの相談室(そうだんしつ)  
 Sala para consultas das crianças. Toda semana no mês de **Setembro** na **Terça, Quarta e Sexta** das 8:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:30. 5º andar da Prefeitura na sala de consultas de pedagogia. Aqueles tem uma consulta a fazer, entrar em contato antecipadamente.

Informações com a secretaria geral do conselho diretivo.  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 3 - 2 1 5 1**



### Shimpai goto Soudan

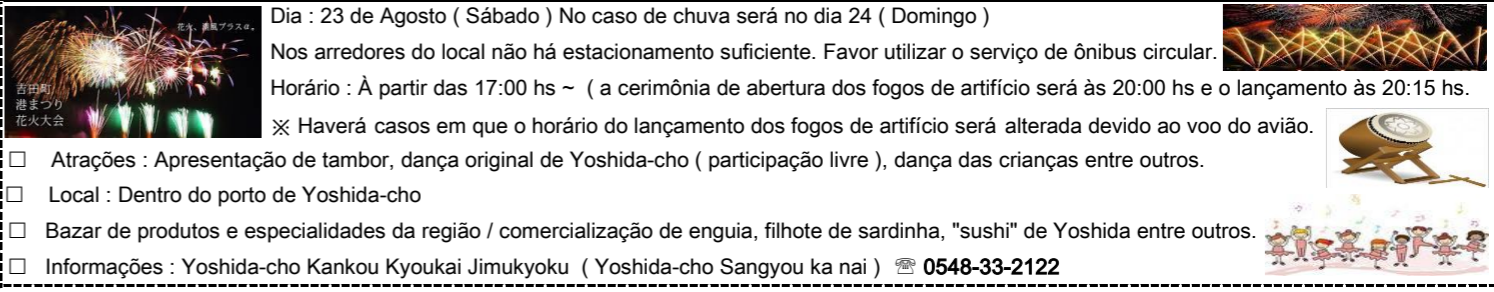
心配(しんぱい)ごと相談(そうだん)  
 Consultas sobre preocupações 2 vezes ao mês às **Quartas-feiras** : dias **10 e 24 de Setembro**  
 Horário : das 13:30 ~ 16:00 ( Recepção até às 15:30 hs )  
 1º andar do prédio Kenko Fukushi Centa ( Haatofuru )  
 Informações com o conselho de assistência social.  
 ☎ **0 5 4 8 - 3 4 - 1 8 0 0**



### Festival no porto de Yoshida-cho · Festival de fogos de artifício

Dia : 23 de Agosto ( Sábado ) No caso de chuva será no dia 24 ( Domingo )  
 Nos arredores do local não há estacionamento suficiente. Favor utilizar o serviço de ônibus circular.  
 Horário : À partir das 17:00 hs ~ ( a cerimônia de abertura dos fogos de artifício será às 20:00 hs e o lançamento às 20:15 hs. )  
 ※ Haverá casos em que o horário do lançamento dos fogos de artifício será alterada devido ao voo do avião.


- Atrações : Apresentação de tambor, dança original de Yoshida-cho ( participação livre ), dança das crianças entre outros.
- Local : Dentro do porto de Yoshida-cho
- Bazar de produtos e especialidades da região / comercialização de enguia, filhote de sardinha, "sushi" de Yoshida entre outros.
- Informações : Yoshida-cho Kankou Kyoukai Jimukyoku ( Yoshida-cho Sangyou ka nai ) ☎ **0548-33-2122**



便利な電話番号表 ( べんりなでんわばんごうひょう )		Lista de telefones úteis	
牧之原警察署 ( まきのほらけいさつしょ )	Delegacia de policia	<b>0548-22-0110</b>	<b>まきのほらしほそえ2737</b>
榛原総合病院 ( はいばらそうごうびょういん )	Hospital Haibara	<b>0548-22-1131</b>	<b>まきのほらしほそえ2887-1</b>
ハローワーク榛原 ( はいばら )	Hello Work Haibara	<b>0548-22-0148</b>	<b>まきのほらしほそえ4138-1</b>
島田年金事務所 ( しまだねんきんじむしょ )	Escritório de pensão oficial	<b>0547-36-2211</b>	<b>しまだしやなぎまち1-1</b>
島田税務署 ( しまだぜいむしょ )	Delegacia fiscal	<b>0547-37-3121</b>	<b>しまだしおうぎまち2-2</b>
静岡入国管理局 ( しずおかにゅうこくかんりきょく )	Imigração de Shizuoka	<b>054-653-5571</b>	<b>しずおかしあおいくてんまちよう 9-4</b>
		<b>ABCプラザビル 6F</b>	



内容(ないよう)	対象(たいしょう)	期日(きじつ)	受付時間(うけつけじかん)
Conteúdo	Beneficiários	Dia marcado	Horário de inscrição
Consulta sobre saúde do bebê	Bebês e crianças	(sexta-feira dia 19 / Setembro)	9:30 ~ 11:00
Consulta de saúde para bebês de 1 ano	Nascidos em <b>Setembro</b> de 2013	(sexta-feira dia 12 / Setembro)	9:30 ~ 10:30
Consulta de saúde para bebês de 1 ano e 6 meses	Nascidos em <b>Fevereiro</b> de 2013	(sexta-feira dia 12 / Setembro)	13:00 ~ 14:00
Consulta de saúde para bebês de 3 anos	Nascidos em <b>Agosto</b> de 2011	(quarta-feira dia 10 / Setembro)	13:00 ~ 14:00
Consulta de dentária para bebês de 2 anos	Nascidos em <b>Setembro</b> de 2012	(terça-feira dia 9 / Setembro)	9:30 ~ 10:30
Consulta de dentária para bebês de 2 anos e 6 meses	Nascidos em <b>Março</b> de 2012	(terça-feira dia 9 / Setembro)	13:00 ~ 14:00
Consulta de dentária para bebês de 3 anos e 6 meses	Nascidos em <b>Março</b> de 2011	(terça-feira dia 9 / Setembro)	14:30 ~ 15:30




母子(ぼし)健康(けんこう)手帳(てちょう)交付(こうふ) 毎週(まいしゅう)月曜日(げつようび) 8:15 ~ 16:45  
Emissão e entrega da caderneta de saúde da mãe e bebê. Toda semana às segundas-feiras das 8:15 ~ 16:45


肝炎(かんえん)ウイルス相談(そうだん)・検査(けんさ)、  
エイズ検査(けんさ)、骨髄(こつずい)ドナー登録(とうろく)受付(うけつけ)  
Hepatite, consultas sobre vírus, exames, exames de AIDS,  
aceitação e registro de doadores de medulas.  
問合わせ先(といあわせさき) 中部(ちゅうぶ)保健所(ほけんしょ) (予約制(よやくせい))  
Informações no centro de saúde de Chubu (necessário reserva) ☎ 054-644-9273



Papa / mama kyoushitsu  
パパ・ママ教室(きょうしつ) II  
Uma vez por mês. Dia 19 de Setembro  
(Sexta) das 18:30 ~ 20:00 Curso de orientação para pais e mães  
産後(さんご)の日常(にちじょう)生活(せいかつ)、赤(あか)ちゃん  
とお風呂(ふろ)、赤(あか)ちゃんの抱(だ)き方(かた)についてのお  
話(はなし)など。  
Orientação sobre a vida, dia a dia após o parto, banho do bebê,  
cuidados na hora de pegar no colo entre outros...



はじめての絵本教室(えほんきょうしつ)  
O primeiro contato com livro de desenhos  
9月5日(金)10:30~11:10  
対象(たいしょう)産後(さんご)5カ月(ごかげつ)  
から1歳(さい)の誕生日(たんじょうび)前日(ぜんじつ)までのお子(こ)  
さんと保護者(ほごしや)対象者(たいしょうしや)には案内(あんない)  
を送付(そうふ)します。  
Dia 5 de Setembro (S e x t a) à partir das 10hs e 30min ~ 11hs e 10min, para  
bebês de 5 meses até antes de completar 1 ano e os pais (responsáveis).  
Enviaremos uma carta para as pessoas.  
絵本(えほん)を1冊(さつ)プレゼント。(Será presenteado um livro).



町民(ちょうみん)健康(けんこう)相談(そうだん)9月8日(月)  
9:30 ~ 11:00  
Consultas para cidadãos sobre saúde. Uma vez por mês na segunda-feira dia 8 de Setembro das 9:30 ~ 11:00  
運動不足(うんどうぶそく)の人(ひと)、たばこをやめたい人、体調(たいちょう)が気(き)になる人、肥満傾  
向(ひまんけいこう)の人など、保健師(ほけんし)・栄養士(えいようし)が個別相談(こべつそうだん)に応  
(おう)じます。気軽(きがる)に相談(そうだん)してください。  
Pessoas com falta de exercício, que desejam parar de fumar, preocupados com a saúde, propensos à obesidade,  
entre outros, esteja à vontade pois o nutricionista e enfermeiro estarão à disposição.

**Setembro (日) Dias 日曜、休日の開業医(にちよう、きゅうじつのかいぎょうい) Clínicas de plantão aos Domingos e feriados**

7	Domingo	MASSUDA KURINIKKU (Clínica geral MASSUDA) ☎ 0 5 4 8 - 3 3 - 0 5 5 5
14	Domingo	SAKAI JIBI INKOUKA IIN (Clínica otorrinolaringologia SAKAI) ☎ 0 5 4 8 - 3 4 - 1 8 1 8
15	Segunda	FUJIMOTO KURINIKKU (Clínica geral FUJIMOTO) ☎ 0 5 4 8 - 2 4 - 1 2 0 0
21	Domingo	ISHIDA GANKA (Clínica oculista ISHIDA) ☎ 0 5 4 8 - 3 4 - 1 4 0 0
23	Terça	HAIBARA HINYOUKIKI (Clínica de urologia HAIBARA) ☎ 0 5 4 8 - 2 8 - 0 8 8 7
28	Domingo	TAMAI SEIKEI GEKA IIN (Clínica ortopédica TAMAI) ☎ 0 5 4 8 - 2 8 - 6 6 6 7









問合わせ(といあわせ) 問合わせ先(といあわせさき) 中部(ちゅうぶ)保健所(ほけんしょ) (予約制(よやくせい))  
Informações : Kenko Zukuri ka (Hoken Center) ☎ 0548-32-7000

変更(へんぎょう)することがあります。受診(じゅしん)する場合(ばあい)は、当番医(とうばんい)に電話(でんわ)してから受診(じゅしん)してください。  
診療時間(しんりょうじかん) 9:00 ~ 17:00 Horário de atendimento 9 hs ~ 17 hs  
Poderá haver alterações. Nos casos em que vai fazer consulta médica, favor telefonar antes antes da consulta.  
備考(びこう) nota : 日本語(にほんご)が話せない(はなせない)人(ひと)は必ず(かならず)通訳(つうやく)を同伴(どうはん)してください。  
Para os que não falam japonês é necessário vir acompanhado de um intérprete




住民基本台帳人口(じゅうみんきほんだいちょうじんこう)  
População da cidade de Yoshida-cho em 31 de Julho de 2014: 29.862 pessoas. sexo masculino = 14.838 / sexo feminino = 15.024  
Deste total acima a população estrangeira em Yoshida-cho é de 933 pessoas. sexo masculino 444 pessoas / sexo feminino 489 pessoas

税務課のお知らせ(ぜいむかのおしらせ) Aviso do departamento de impostos ☎ 0548-33-2109  
町県民税 第2期(ちょうけんみんぜい・だいにき) 納期限(のうきげん)  
Pagamento da 2ª parcela do imposto residencial Data de vencimento :  
国民健康保険税 第2期(こくみんけんこうほけんぜい だいにき) 1 de Setembro de 2014  
Pagamento da 2ª parcela do imposto do seguro de saúde (Segunda)



水道課のお知らせ(すいどうかのおしらせ) Aviso do departamento municipal de águas  
水道料金の納付は、便利な「口座振替」を、ぜひご利用ください。  
Para o pagamento da taxa de água, utilize a comodidade da transferência de conta.  
使用年月分(Período de consumo de água)  
平成26年6月~平成26年7月分 (Junho ~ Julho de 2014)  
8月28日(木)  
28 de Agosto de 2014 (Quinta)  
問合わせ先(といあわせさき) 水道課 業務部門(すいどうか ぎょうむぶもん)  
Informações com o setor de serviços de águas : TELEFONE : 0548 - 33 - 2127




日本語(にほんご)を勉強(べんきょう)しませんか? まずは見学(けんがく)に来(き)てください。  
Você gostaria de estudar a língua Japonesa? Primeiramente vamos fazer uma visita na aula  
勉強会(べんきょうかい)の日(ひ) 毎月(まいつき) 第(だい)1~第(だい)3水曜日(すいようび)  
Grupo de estudos todos os meses na 1ª, 2ª e 3ª Quartas-feiras  
時間(じかん) 19:30~21:00 会費(かいひ) 1.000 円  
Horário : das 19:30 hs às 21:00 hs Taxa para associados : 1.000 ienes  
場所(ばしょ) 健康福祉(けんこうふくし)センター 「はあとふる」2階(かい)  
Local : Kenko Fukushi ka Centa [Haatofuru] 2º andar  
主催者(しゅさいしや) 吉田町国際交流協会(よしだちょうこくさいこうりゅうきょうかい)  
Patrocinador : Yoshida-cho Kokusai Kouryu Kyoukai (Associação de Amizade Internacional de Yoshida)  
問(と)い合(あ)わせ 吉田町企画課(よしだちょうきかくか) ☎ 0548-33-2135  
Para informações : Yoshida-cho Kikaku ka ☎ 0548-33-2135




日本語  
LÍNGUA  
JAPONESA

Vegetables  
次回の楽市(じかいのらくいち) Próxima feira livre  
Dia 7 de Setembro - à partir das 9:00 hs no estacionamento do parque Noumanji Yama (Castelo Koyama)  
Comercialização de verduras frescas e produtos da região e feira livre.



Dia 1º de Setembro (Segunda) Treinamento geral e prevenção contra acidentes







Quando acontecer alguma calamidade, para executar com precisão e rapidez ao mesmo tempo as medidas em resposta à calamidade é necessário estar preparado habitualmente para tomar providências. Por isso iremos realizar o treinamento geral e prevenção contra acidentes começando pelo avanço do funcionamento e administração do centro de operações para prevenção de acidentes, estabelecimento firme, reforço de um sistema de prevenção de desastres, estabelecimento de uma organização na região, reforço na colaboração das organizações relacionadas à prevenção de acidentes, levantar a sua consciência sobre isto. Vamos participar ativamente do treinamento para prevenção de acidentes da região onde você mora, para agir infalivelmente.  
Na hipótese de treinamento  
O treinamento ocorrerá tendo como hipótese de que ocorreu um terremoto de grandes proporções e que numa extensa área observa se o abalo sísmico forte de mais de 6 graus, havendo desmoronamento de construções e liquefação do solo, incêndios e extraordinário estrago.  
Programação do treinamento (previsão)  
de manhã das 7 horas e 30 minutos : aviso através de transmissão de rádio sobre a realização do treinamento (ou cancelamento)  
de manhã das 8 horas e 30 minutos até 9 horas : (ocorrência do terremoto / sinal de alerta de ocorrência de terremoto)  
na mesma hora : ※ realize o treinamento Shake-Out (3 procedimentos de segurança) para proteger o corpo.  
Ao meio dia através da transmissão de rádio haverá aviso do encerramento do treinamento.  
① Ficar numa postura mais baixa (pôr-se de cócoras) para prevenir tombos devido ao tremor do terremoto.  
② Para proteger a cabeça e o corpo, ficar embaixo de uma mesa robusta; se não tiver onde se esconder, proteger a cabeça com mãos, braços, mala, livro.  
③ Esperar mais ou menos 1 minuto até o tremor cessar pois é perigoso mover-se enquanto ainda estiver tremendo.  
Informações : Bousai ka Bousai Bumon ☎ 0548-33-2164

