

(日本語の記事は裏表紙参照)

ひととせつしよくわりへ  
人との接触を8割減らす、  
10のポイント

10 pontos que lhe ajudarão  
a diminuir 80% de contato  
com pessoas

Em meio ao decreto de estado de emergência, qualquer um de nós corre o risco de ser contaminado ou de contaminar outras pessoas. Assim sendo, para proteger a sua própria vida e a de outras pessoas do Novo Corona Vírus, reavalie sua vida cotidiana.

①Volte para sua cidade natal via on-line por chamada de vídeo



②Vá ao supermercado sozinho ou em poucas pessoas num horário que esteja vazio

③Pratique Jogging (caminhada) em

poucas pessoas, e escolha parques que sejam abertos e com poucas pessoas

④Para compras que podem esperar, use o método de compra on-line

⑤Quando quiser beber com amigos, faça isso on-line

⑥Para consultas médicas, use o método de consulta à distância

⑦Use vídeos para se exercitar ou praticar yoga em casa

⑧Leve as comidas e bebidas para casa ou use o método de entrega

⑨Use o método de trabalho em casa

⑩Use máscara para conversar



Life with the Novel  
Coronavirus  
Ten Tips for Reducing  
Contact by 80%

Under the current state of emergency, anyone is at risk of

becoming infected or infecting others. Please take another look at your everyday life and try these tips to protect yourself and people around you from the novel coronavirus.

①Have a family reunion via video chat without visiting your hometown

②Go to the supermarket alone or in a small group at less crowded times

③Enjoy jogging in a small group in less crowded parks at less crowded times



④Do non-urgent shopping online

⑤Enjoy drinking with friends online

⑥Use remote medical services

⑦Use videos at home for workouts, yoga, etc.

⑧Use takeout or delivery for food



⑨Work from home

⑩Wear a mask when talking

※広報みよしの中から、外国人の皆さんにもお知らせしたい情報を選び翻訳(ポルトガル語・英語)しています。

ポルトガル語通訳による外国人相談  
Acompanhado por intérprete de Português

しみんか  
市民課 Departamento de cidadania  
☎0561-32-8012 FAX0561-32-8048

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:00~12:00	Centro de Saúde※	Setor de Cobranças	Setor de Cidadania	Setor de Cidadania	Setor de Creche
13:00~16:00	Setor de Cidadania	Setor de Cidadania	Setor de Cidadania	Setor de Cidadania	Setor de Cidadania

※A consulta será realizada dentro do Centro de Saúde. O tradutor não poderá se deslocar para outro setor.

市内の外国人登録者数:2,233人 市人口に占める割合:3.7%(令和2年5月1日現在)

編  
集  
後  
記

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、みよし市でもほとんどのイベントが中止や延期。広報でお伝えするまちの話題も極端に少ない状況です。そんな中、今朝、小学生の登校風景を久しぶりに目にしました。黄色い帽子とランドセル。当たり前の光景がとてもまぶしく見えました。油断は禁物ですが、自分のできる対策を続けながら、感染拡大の収束を祈りたいと思います。(千)

