



# Kouhou Azumino 広報 あづみの



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 45 ( Língua Japonesa Nº 89/90)

Outubro de 2009 – 10 月号

População de Azumino: 99.329

Estrangeiros: 1846 (dados de 1/Outubro)

O homem vale mais por aquilo que é do que por aquilo que tem.  
(Concílio Vaticano II, Gaudium et Spes, 35)

## UTILIDADES / YAKUDATSU JOUHO

### ◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE OUTUBRO . . . . . 10月の納期

- ◆ Imposto residencial (SHIKENMIN-ZEI)      TERCEIRA parcela
- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN)      QUARTA parcela
- ◆ Conta de água      ( para os moradores de Hotaka e Misato)
- ◆ Conta de esgoto      ( para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)

OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem ser pagas também nas lojas de conveniência até a data de vencimento indicada no boleto.

### ◆ TELEFONES ÚTEIS . . . . . 主な官公署の電話番号

GERAL		PREFEITURAS REGIONAIS		CENTRO DE SAÚDE	
Prefeitura Central de AZUMINO	0263-71-2000	TOYOSHINA	0263-72-3111	TOYOSHINA	0263-72-9970
POLÍCIA	110	HORIGANE	0263-72-3106	HORIGANE	0263-73-5770
BOMBEIRO / PRONTO-SOCORRO	119	HOTAKA	0263-82-3131	HOTAKA	0263-81-0711
CONSULADO GERAL DO BRASIL em TOKYO	03-5488-5451	MISATO	0263-77-3111	MISATO	0263-77-9111
EMBAIXADA DO BRASIL	03-3404-5211	AKASHINA	0263-62-3001	AKASHINA	0263-81-2941

- Regional da Imigração em Nagano ( NYUUKOKU-KANRI-KYOKU ) TEL.: 026-232-3317
- Consultas sobre as condições de trabalho dos estrangeiros, em português todas as 2ª e 4ª feira das 9 ~ 17 hs TEL.: 026-223-0553
- Home page da cidade de Azumino em português : <http://www.city.azumino.nagano.jp/pt/index.html>
- Home page do consulado do Brasil em Tóquio : <http://www.consbrasil.org/consulado/>

### ◆ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE NOVEMBRO 11月の休日 当番医

	dia 1 (dom)	dia 3 (ter) feriado	dia 8 (dom)	dia 15 (dom)	dia 22 (dom)	dia 23 (seg) feriado	dia 29 (dom)
Hospitais e Clínicas	ITOU IIN 62-2051 AKASHINA	TOUNOHARAUCHIKAWA IIN 81-2121 AKASHINA	HORIUCHI IIN 82-3324 HOTAKA	IOWAKE CLINIC 82-2129 HOTAKA	YAZAKI SHINNRYOUJO 62-2360 AKASHINA	FURUKAWA IIN 82-4385 HOTAKA	KIYOSAWA-IIN 82-7600 HOTAKA
	TANAKA IIN 82-2339 HOTAKA	MOMOSE-IIN 82-2205 HOTAKA	TAKAHASHI IIN 82-2561 HOTAKA	SEKI HINYOUKIKACLINIC 82-0666 HOTAKA	SHINSHU NAIKA JUNKANKIKA IIN 82-7722 HOTAKA	KASHIWABARA CLINIC 82-7222 HOTAKA	KAMIYA SHONIKAIIN 72-5162 TOYOSHINA
	MARUYAMANAIKA CLINIC 72-6188 TOYOSHINA	TSUCHIYA CLINIC 71-1811 TOYOSHINA	WADA IIN 72-2047 HORIGANE	KOGURE-IIN 77-2119 MISATO	AKAZU SEIKEI GEKKA 76-3133 MISATO	TAKAHASHI CLINIC 77-7880 MISATO	IKEDA IIN 77-2055 MISATO
Dentistas	AMANO SHIKA IIN 73-4182 TOYOSHINA	KAEDE SHIKA -IIN 82-4105 HOTAKA	ISATSU SHIKA IIN 73-0648 TOYOSHINA	SATOU SHIKA IIN 81-5155 HOTAKA	ALPS SHIKA CLINIC 77-8901 MISATO	SANO SHIKA CLINIC 82-2073 HOTAKA	KASAHARA SHIKA IIN 72-2108 TOYOSHINA

\* Há casos em que as clínicas de plantão sofrem mudanças, favor confirmar pelo telefone de informações ( ☎ 0120 – 890 – 423)

ATENÇÃO : Há atendimento 24 H de segunda a segunda na Clínica Pediátrica SMILLE em MATSUMOTO

**NÃO HÁ MAIS ATENDIMENTO NO SMILLE CLINIC**

CENTRO DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS – tel.: 0263-73-6383 [ Pediatria e Clínica Geral ] em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00 ~ 10:00)

## COMUNICADOS / OSHIRASE

### ◆ AOS SENHORES PAIS QUE RECEBEM A AJUDA DE CUSTO INFANTIL : JIDOU-TEATE

じどうであて がつふ こ  
児童手当10月振り込み

#### Favor confirmar o depósito em sua conta da parcela de OUTUBRO

A parcela de outubro da ajuda de custo infantil (referente aos meses de junho, julho, agosto e setembro) foi **depositado na conta dos receptores no dia 15 de Outubro (quinta-feira)**, favor confirmar o saldo da conta referente.

Esta ajuda de custo infantil é distribuída para o pai ou responsável que possui crianças de 0 ~ 12 anos de idade.

Os que possuem crianças na faixa etária referente e ainda não deram entrada no pedido, procure orientação com o encarregado da Seção do Bem-Estar do Cidadão "SHIMIN-FUKUSHI-KA" em qualquer regional da cidade ou na Central do Departamento de Saúde e Bem-Estar no interior do "HOTAKA-HOKEN-CENTER".

Central do Dep. de Cuidado Infantil. Tel 81-0727 Fax 81-0703

### ◆ ORIENTAÇÃO PARA MATRICULAR OS FILHOS

じどう にゆうしょせつめいかい  
児童クラブ入所説明会

#### NOS JIDOU-KAN (CLUBE PARA CRIANÇA APÓS A ESCOLA)

A cidade fará orientações aos pais interessados em colocar os filhos nos Jidou-kan municipais a partir de abril do próximo ano. Veja as programações do dia da orientação em cada região :

Crianças alvo: os que se ingressarão em abril de 2010 e os que estão atualmente na 1ª e 2ª séries.

Região	Data da orientação	Horário	Local
<b>HORIGANE</b>	Dia 16 / novembro (segunda-feira)	Apartir das 19:30h Mais ou menos 1h de duração	Regional de Horigane (sala 301)
<b>AKASHINA</b>	Dia 17 / novembro (terça-feira)		Regional de Akashina (auditório)
<b>TOYOSHINA</b>	Dia 18 / novembro (quarta-feira)		Toyoshina Fureai Hooru ( Hoken Senta-)
<b>HOTAKA</b>	Dia 19 / novembro (quinta-feira)		Hotaka Chuuou Jidou Kan ( sala para reunião)
<b>MISATO</b>	Dia 20 / novembro (sexta-feira)		Misato Kouminkan ( 2º andar)

Departamento Infantil: Tel : 81-0727 ou diretamente em cada Jidou-kan

Toyoshina Minami Hotaka Jidou Kurabu Tel: 71-5150 / Toyoshina Takibe Jidou Kurabu Tel: 72-5685

Hotaka Minami-sho Jidou Kurabu Tel: 84- 0762 / Hotaka Nishi-sho Jidou Kurabu Tel: 82-2527

Hotaka Kita-sho Jidou Kurabu Tel: 83-5494 / Misato Jidou Kurabu Tel: 76-0185

Horigane Jidou Kurabu Tel: 72-3106 / Akashina Jidou Kurabu Tel: 62-2482

## Vacina da GRIPE SUÍNA "SHIN'GATA INFLUENZA A (H1N1)"

A nova vacina da gripe suína "shin'gata influenza" está com uma quantidade limitada. Por este motivo desta vez o país oferecerá a vacina na ordem onde imagina-se ter mais riscos de doenças graves, foi elaborado um quadro onde apresenta a sequência desta.

A nova influenza "gripe suína", é vista como uma gripe de risco, o tratamento é feito através do remédio Tamiflur ou Rirenza, graças a este tratamento as pessoas infectadas não estão ficando em um estado muito agravante, e logo se tem recuperação.

Porém, as pessoas que são portadores de diabete, doenças respiratórias (como asma e outros), mulheres grávidas e crianças, a probabilidade e ficar em um estado agravante é maior, precisando de uma atenção a mais.

A vacina da nova gripe suína, de acordo com os últimos dados previne de uma forma uniforme o resultado de diminuir o número de pessoas em estado grave e mortes, mas não é porque tomou a vacina que estará livre de pegar a gripe suína. Tomando a vacina evita com que muitas pessoas deixem de ficar em estado grave, mas o local onde tomou a vacina pode acontecer de inchar-se, ter febre e também

há a possibilidade de ter contra indicação. Em alguns casos pode-se ter sintomas mais sérios. De acordo com os itens acima e estando ciente das reações que poderá ter, a decisão se irá tomar ou não a vacina, é **individual**.



## PESSOA ALVO A TOMAR A VACINA:

Sequência das pessoas alvos	1. Equipe médicas, enfermeiras, pessoas que trabalham diretamente com enfermos.
	2. Mulher grávida ou pessoa que têm uma doença subjacente.
	3. Crianças da 1ª a 3ª série primária.
	4. Pais com crianças menores de 1 ano de idade. A preferência é maior para os pais onde a criança não pode tomar a vacina.
Outros	5. Crianças da 4ª a 6ª série primária, alunos do ginásio e colegial.
	6. Idosos acima de 65 anos (com exceção de pessoas portadoras de doenças)

※ Não é obrigatório tomar a vacina, as pessoas que se enquadram acima decidirão por si própria.

### Quadro com período de vacinação:

Este quadro foi elaborado pela província de Nagano.

Pessoas alvo		Data de início da reserva	Data prevista para tomar a vacina
1	Médicos, enfermeiras...	—	19 de outubro
2	Grávidas	Inoculação por frasco	2 de novembro
		Inoculação por seringa	18 de novembro
3	Pacientes vistos em caso especial ※ 1		2 de novembro
	Pacientes vistos como caso especial (outros)		2 de novembro
4	Crianças de 1 a 6 anos		16 de novembro
	Crianças da 1 a 3 series primaria		2 de dezembro
5	País com crianças menores de 1 ano		17 de dezembro
Outros	Crianças da 4ª a 6ª séries primária		Meados de 15 de dezembro a 15 de janeiro
	Alunos do ginásio (1ª a 3ª séries)		Meados de 15 de dezembro a 15 de janeiro
	Alunos do colégio (vacina importada)		Em dezembro ou janeiro
	Idosos acima de 65 anos ( vacina importada)		Em dezembro ou janeiro

※ É necessário fazer a reserva antecipadamente para tomar a vacina. A reserva pode ser feita apartir da data apresentada acima.

※ As datas que ainda não estão afirmadas acima, serão atualizadas logo que recebermos informações.

※ De acordo com a ordem e acima as pessoas alvos poderão receber a vacina , está ordem foi estipulada pela província .

*Instituições médicas onde poderá receber a vacina:*

Instituições médicas	Bairro	Tel	Instituições médicas	Bairro	Tel
Hirabayashi iin	Akashina	62-2227	Ishida iin	Toyoshina	72-2766
Yazaki Shinryojo	Akashina	62-2360	Yamada iin	Toyoshina	72-3207
Miyazawa iin	Akashina	62-2052	Nakamura Naika iin	Toyoshina	72-2460
Tounohara Uchikawa iin	Akashina	81-2121	Miyajima Jibiinkouka iin	Toyoshina	72-2424
Kamijo Naika iin	Akashina	62-2050	Wada iin	Horigane	72-2047
Shiraki iin	Misato	77-2055	Yonegura iin	Horigane	72-2354
Nakaya iin	Misato	77-2130	Hotaka Haato Clinic	Hotaka	50-6731
Takahashi Clinic	Misato	77-7880	Odagiri iin	Hotaka	83-6025
Kogure iin	Misato	77-2119	Iida iin	Hotaka	83-5061
Ogura Shinryoujo	Misato	77-8711	Kyujima Clinic	Hotaka	83-8567
Naramoto Naika iin	Toyoshina	73-0616	Kiyosawa iin	Hotaka	82-7600
Kouno Naika Junkankika	Toyoshina	71-5881	Oiwake Clinic	Hotaka	82-2129
Kobayashi Naika Clinic	Toyoshina	71-1117	Suzawa Clinic	Hotaka	82-2993
Aozora Sanfujinka	Toyoshina	71-4915	Hotaka Byouin	Hotaka	82-2474
Nisseki Byouin	Toyoshina	71-3170	Nezu Naika iin	Hotaka	82-8382
Kobayashi iin	Toyoshina	72-2717	Shinshu Naika Junkankika iin	Hotaka	82-7722
Kamiya Shonika iin	Toyoshina	72-5162	Takahashi iin	Hotaka	82-2561
Fujimori iin	Toyoshina	72-2011	Momose iin	Hotaka	82-2205
Tsuchiya Clinic	Toyoshina	71-1811	Tanaka iin	Hotaka	82-2339
Nagase Naika iin	Toyoshina	72-7286	Furukawa iin	Hotaka	82-4385
Inoue iin	Toyoshina	72-7270	Furukawa Seikei gekka inn	Hotaka	82-8880
Oana Clinic	Toyoshina	72-2150	Horiuchi iin	Hotaka	82-3324
Maruyama Naika Clinic	Toyoshina	72-6188	Kashiwabara Clinic	Hotaka	82-7222

Obs: Além destas instituições acima há outras que também aplicarão a vacina. Qualquer dúvida entre em contato com o seu próprio médico.



**Valor da vacina:**

O pagamento da vacina deverá ser feito pelo próprio paciente. ( Por lei o valor foi estipulado em todo o país )

Valor da vacina: Total : 6,150 ienes , 1ª vez : 3,600 , 2ª vez : 2,550 ienes

Obs: As instituições que der apenas uma vez, o valor será de 3,600 ienes  
( E necessário verificar se a pessoa está saudável para receber a vacina. )

## *Informações Retiradas da home page da província de Nagano:*

### **Guia sobre os cuidados a serem tomados no tratamento da Influenza em casa**

Atualmente, a maioria dos pacientes que contraíram o Novo Tipo de Influenza (Shingata Influenza), são casos não muito graves e poucos são os pacientes internados.

A Influenza, independente de ser do «Novo Tipo», é uma doença anual, de época, que pode se agravar em pacientes com doenças respiratórias crônicas(ex.:asma), doenças cardíacas crônicas, diabetes etc., em bebês, pessoas de idade e mulheres grávidas. Pessoas saudáveis levam em média uma semana para voltar ao estado normal de saúde.

Mesmo que o médico confirme que você contraiu o Novo Tipo de Influenza, não se preocupe, siga as instruções a seguir e faça o tratamento adequado.

#### **☆ CUIDADOS A SEREM TOMADOS EM CASA, PARA OS CASOS NÃO GRAVES**

. Os casos graves ou com probabilidade de se agravar, devem ser tratados com internação, mas casos leves serão tratados em casa.

. O tratamento em casa, para os casos leves, deve ocorrer no período de uma semana, a partir do dia posterior ao aparecimento da febre até 2 dias após abaixar a febre.

#### **☆ CONSULTE O MÉDICO, NESTES CASOS**

. Se não houver melhora 4 dias após o aparecimento da febre.

. Se tossir muito ou expelir muito catarro, sentir falta de ar ou dor no peito.

. Se não conseguir se hidratar o suficiente, sentir tonturas e sintomas de desidratação.

. Se após uma melhora, a tosse voltar a piorar e a febre aparecer novamente.

. Se houver convulsão ou outros sintomas anormais.

\* É necessária uma atenção especial, quando se tratar de crianças.

#### **☆ CUIDADOS QUE O PACIENTE E A FAMÍLIA DEVEM TOMAR**

. O tratamento em casa deve ser feito tomando-se muito cuidado com a saúde do paciente e evitando que a doença se alastre por toda a família.

. No verso da folha, constam os cuidados a serem tomados no tratamento em casa, com a colaboração do paciente e dos membros da família.

## **CUIDADOS A SEREM TOMADOS NO TRATAMENTO EM CASA**

### **CUIDADOS QUE O PACIENTE DEVE TOMAR !**

1. Medir a temperatura do corpo todos os dias.
2. Mesmo que os sintomas tiverem desaparecido, tomar o remédio receitado pelo médico até terminar.
3. Evitar sair de casa, procurando ficar em repouso, em quarto separado.
4. Tomar bastante líquido, com frequência (água, chá, sport drink etc).
5. Alimentar-se bem, e procurar repousar o suficiente.
6. Adotar a etiqueta da tosse.

### **ETIQUETA DA TOSSE**

. Usar máscara, se estiver tossindo.

. Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, e virar o rosto para o outro lado (se possível, manter a distância de 2 metros).

. Jogar imediatamente os lenços de papel utilizados, na lata de lixo.

## **CUIDADOS QUE A FAMÍLIA DEVE TOMAR!**

### **CUIDADOS COM O PACIENTE**

1. Ficar atento às mudanças do estado de saúde do paciente. Se o estado de saúde piorar, consultar o médico.
2. Preparar alimentos ricos em vitaminas e de fácil digestão.
3. Usar máscara, ao entrar em contato com o paciente.
4. A esterilização dos utensílios de cozinha e roupas utilizados pelo paciente deve ser feita lavando-os e secando-os normalmente. Porém, não utilizar as mesmas toalhas e utensílios que o paciente.

### **CUIDADOS COM A SAÚDE DA FAMÍLIA**

1. As pessoas da família também devem medir a temperatura do corpo, todos os dias.
2. Se surgirem sintomas como febre acima de 38 graus, tosse e dor de garganta, telefonar ao Posto de Saúde mais próximo.
3. Lavar bem as mãos, após cuidar do paciente.
4. Se possível, ficar em quarto separado ao do paciente.
5. Ventilar o quarto e manter a umidade adequada do ar (50 a 60%).

Em caso de dúvida, consultar o hospital ou o Posto de Saúde (Hoken Fukushi Jimusho)  
-Departamento de Higiene da Província de Nagano-

## **OUTONO NO JAPÃO ÉPOCA DA COLORAÇÃO DA PAISAGEM - KOYOU**

にほん あき こうよう きせつ  
日本の秋 紅葉の季節

*Na estação do outono as folhas das árvores iniciam a mudança da coloração para o vermelho e amarelo. Esta mudança de coloração das folhas das árvores recebe-se o nome de KOUYOU. As árvores cujas as folhas mudam de cor, são as árvores de “folha caduca”, ou seja, as que perdem suas folhas entre o outono e inverno. A mudança de coloração inicia na parte onde é mais atingida pelos raios solares, até estender-se por completo.*



*As folhas que alteram a sua coloração para o amarelo são denominadas também pela palavra kouyou.*

*Para termos um belo kouyou é necessário ter uma grande diferença de temperatura entre o dia e a noite, as folhas devem receber grande quantidade de raios ultravioleta e umidade adequada para que as folhas não sequem.*

*Imagino que todos estão bem atarefados com o serviço e afazeres do dia a dia, mas não deixem de apreciar esta beleza que a natureza nos proporciona dando um passeio para apreciar a paisagem das folhas avermelhadas com familiares ou amigos ou até mesmo você e a sua máquina fotográfica..., batalhar é preciso, mas as vezes precisamos dar uma parada para respirar e repôr a energia para continuar o combate.*

---

## **EDITORIAL**

Outono, frio, clima seco. Tomar bastante líquido para manter a pele saudável e prevenir gripes e resfriados.

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura

Regional de Toyoshina **Raquel Kawamura** tel : **72-3111**