



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 74 (Língua Japonesa Nº 42)

Julho de 2009 – 7月号

População de Azumino: 99.383

Estrangeiros: 1868 (dados de 1/julho)

"Os bons pensamentos produzem bons frutos, os maus pensamentos produzem maus frutos. . . e o homem é seu próprio jardineiro.
(James Allen)

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

■ PAGAMENTOS DO MÊS DE JULHO

7月の納期

- Primeira parcela do Seguro de Saúde "KOKUMIN-KENKO-HOKEN"
- Conta de água (para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)
- Conta de esgoto (para os moradores de Hotaka e Misato)

~ PRAZO DE PAGAMENTO até 31 de Julho (sexta-feira) ~

OBS: As contas acima contem código de barra, podendo efetuar o pagamento também nas lojas de conveniência.

■ 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	0263-81-2251

- 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>

■ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE AGOSTO

8月の休日当番医

	Dia 2 (dom)	Dia 9 (dom)	Dia 14 (sex) feriado	Dia 15 (sáb) feriado	Dia 16 (dom) feriado	Dia 23 (dom)	Dia 30 (dom)
Hospitais e Clínicas	FURUKAWA-SEKAI-GEKA-IN HOTAKA 82-8880	HOTAKA-HATO CLINIC HOTAKA 50-6731	HIRABAYASHI-IN AKASHINA 62-2227	HOTAKA-BYOUIN HOTAKA 82-2474	ITOU-IN AKASHINA 62-2051	TOUNOHARA UCHIKAWA-IIN AKASHINA 81-2121	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	MOMOSE-IIN HOTAKA 82-2205	HOTAKA-IIN HOTAKA 82-2561	SUZAWA-CLINIC HOTAKA 82-2993	SEKHINYOUKKA-CLINIC HOTAKA 82-0666	NAKATA-IIN HOTAKA 82-2339	NEZU NAIKA IIN HOTAKA 82-8382	ISHIDA-IIN TOYOSHINA 72-2766
	AZUMINO KEISEI HIFU CLINIC TOYOSHINA 71-2345	MARUYAMA-NAIKA-CLINIC TOYOSHINA 72-6188	TSUCHIYA-CLINIC TOYOSHINA 71-1811	WADA-IIN HORIGANE 72-2047	KOGURE-IIN MISATO 77-2119	TAKAHASHI-CLINIC MISATO 77-7880	KOBAYASHI NAIKA-IIN TOYOSHINA 71-1117
Dentistas	HIKARI-SHIKA-IIN HOTAKA 82-8171	CHIKAZOE-SHIKA-IIN TOYOSHINA 88-7770	IIDA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-7618	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO 77-8901	YAMAMOTO-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-5748	KOUZUKI-SHIKA-IIN HOTAKA 82-7530	MATSUMURA-SHIKA-IIN AKASHINA 62-2048

* 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)

■ COMO ECONOMIZAR ENERGIA ELÉTRICA NO VERÃO

なつ しょう たいまく
夏の省エネ対策

AR-CONDICIONADO : Fixe a temperatura do ar em 28° C e use um ventilador para circular o ar. Ao comprar os aparelhos não deixe de pedir ajuda aos vendedores para comprar um adequados ao tamanho do cômodo de sua casa. Limpar o filtro periodicamente também ajuda.

GELADEIRAS : Não encher de mais a geladeira, organizar os alimentos para que o ar passe entre uma coisa e outra. Pense em o que vai tirar antes de abrir a geladeira para que possa fechar o quanto antes.

OUTROS : Plantar folhagens com trepadeiras em frente as janelas refrescam o ambiente. Molhar o chão ao redor da casa ajuda a refrescar também.

COMUNICADOS / OSHIRASE

■ ABERTURA DAS PISCINAS DE HOTAKA E TOYOSHINA

あずみのしほたか とよしな かいじょう
安曇野市穂高・豊科プールが開場

As piscinas públicas de Hotaka e de Toyoshina já estão funcionando desde o começo deste mês. Vamos nos divertir seguindo as regras de cada instituição.

☺ Piscina de HOTAKA (Tel. 82-8388)

Funcionamento : de 11 de Julho (sáb) ~ 31 de Agosto (dom)

Horário de funcionamento : de segunda a sexta-feira das 12 :30 ~ 17:00 horas
sábados, domingos, feriados e entre os dias 27 / JUL ~ 21 /

AGO das 9:30 ~ 17:00 horas

Fechado : pode-se fechar em dias indeterminados dependendo das condições meteorológicas.

Taxas de uso : crianças até a idade ginásial 300 ienes, de idade colegial para cima 500 ienes (armário c/ chave 100 ienes)

Crianças menores de 3 anos, idosos acima de 75 anos e acompanhantes que não entrarem na piscina não pagam.

Outros : crianças da 3ª série primária para baixo só podem entrar se estiverem acompanhados de um responsável (acima de 18 anos), o uso do tobogan só é permitido para crianças a partir da 3ª série.



穂高プール

☺ Piscina de TOYOSHINA (Tel. 72-6200)

Funcionamento : de 18 de Julho (sáb) ~ 23 de Agosto (dom)

Horário de funcionamento : das 9:30 ~ 17:00 horas

Fechado : pode-se fechar em dias indeterminados dependendo das condições

meteorológicas.

Taxas de uso : crianças até a idade ginásial 100 ienes, de idade colegial para cima 300 ienes (armário c/ chave 100 ienes)

Crianças menores de 1 ano, idosos acima de 75 anos e acompanhantes que não entrarem na piscina não pagam.

Outros : por causa da profundidade da piscina olímpica, crianças da 4ª série primária para baixo só podem entrar se estiverem acompanhados de um responsável acima de 18 anos.

■ FESTIVAIS DE VERÃO DA CIDADE

夏だ!まつりだ!

Já decidiram o que fazer neste verão ? Que tal os eventos típicos do verão japonês da cidade.

☺ 25 de Julho (sábado) **AZUMINO-MATSURI** [Festival de Azumino]

A partir das 16 :30 hs, nas ruas ao redor da estação de Toyoshina.

Evento principal : Concurso de dança típica AZUMINO-BAYASHI

☺ 2 de Agosto (dom) **SHINSHUU-AZUMINO-WASABI-MATSURI** [Festival do WASABI (raiz-forte)]

A partir das 9:30 horas, rua em frente a estação de Hotaka e ao redor do Templo de Hotaka.

Evento principal :YOSAKOI-AZUMINO (dança típica YOSAKOI)

☺ 8 de Agosto (sábado) **FURUSATO-NATSU-MATSURI** (Festival de Verão da Terra Natal)

Fogos de artifício, danças e shows, a partir das 17 :10 hs no MISATO-BUNKA-KOOEN

☺ 14 de Agosto (sexta-feira) **3º AZUMINO HANABI TAIKAI** (Festival de Fogos de Artíficos de Azumino)

A partir das 20:00 horas, próximo a ponte da CHIKUMA, sentido Matsumoto.

[Em caso de chuva será no dia 16 de Agosto (domingo) no mesmo horário]



■ 4 PONTOS QUE DEVEMOS TOMAR MAIS CUIDADO NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRÂNSITO

じこぼうし じゆうてん
事故防止 4つの重点ポイント

1. PREVENÇÃO DE ACIDENTES QUE ENVOLVEM IDOSOS

No ano passado os acidentes que ocorreu na cidade 30% são com idosos, e a maioria destes são de casos que estavam no volante. Vamos tomar mais cuidado nos cruzamentos e em locais de parada obrigatória .

2. ACABAR COM O ATO DE DIRIGIR EMBRIAGADO

Dirigir embriagado é crime e a punição não é somente ao motorista. Quem ofereceu a bebida, quem ofereceu o veículo e quem estiver junto no veículo também são punidos. Pense em você e na sua família para não cometer jamais este crime.

3. USO CORRETO DO CINTO DE SEGURANÇA E DO ASSENTO PARA CRIANÇAS

A lei determina a obrigatoriedade em usar o cinto de segurança no banco de trás. O não uso do cinto aumenta em 12 vezes a porcentagem de morte de quando se usa o cinto. Não esqueça que o uso do assento para crianças é uma responsabilidade dos adultos. Cuidado para fixar com firmeza o assento para que este não se desprenda.

4. IMPULSIONAR O USO SEGURO DAS BICICLETAS



As regras de trânsito das bicicletas foram revisadas. As bicicletas são um transporte visto com leviandade mas um descuido e pode causar acidentes graves. Vamos usá-la com segurança sempre obedecendo as regras. No ano passado 80% dos acidentes com bicicletas foram causados por motivo de velocidade. Vamos tomar os seguintes cuidados e tomar as seguintes precauções.

- ① bicicletas devem andar na avenidas, nas calçadas e uma exceção
- ② ande sempre do lado esquerdo
- ③ nas calçadas o preferencial é o passeador
- ④ manter segurança (não andar de bicicleta embriagado, não andar de dois, não andar ao lado um do outro, ao entardecer acender a lanterna, parar e olhar nos cruzamentos e locais de parada obrigatória
- ⑤ colocar cinto de segurança nas cadeiras de crianças)

VAMOS TOMAR OS 3 SEGUINTE CUIDADOS PARA PROTEJER O CORPO

A cidade de Azumino tem os seguintes itens como prevenção para o SHIN GATA INFLUENZA, “ lavar as mãos ”, “ gargarejo ” e “ ter etiqueta na hora de tossir ”.Colocando isto em prática o corpo fica mais protegido dificultando a entrada do vírus. Além de que, para quem tem crianças o adulto é um espelho tornando-se um costume no dia a dia.

1. LAVAR AS MÃOS

Lavar bem as mãos desde os dedos até o pulso, no mínimo em 15 segundos. Depois enxague com água corrente. Ao chegar em casa antes de mais nada tenha o costume de lavar as mãos .



2. GARGAREJO



Primeiro fique de frente para a pia, enxague a boca de 1 a 2 vezes. Dessa forma jogue os restos de alimentos que por ventura tiver na boca. Depois levante o rosto de faça o gargarejo soltando a voz “aaaaa...” faça o gargarejo de 2 a 3 vezes. Cada vez faça num período de 10 segundos. Enxague a garganta e a boca.

3. ETIQUETA QUANDO TOSSIR

Quando estiver tossindo ou espirrando, para que não seja transmitido o vírus para outras pessoas



use máscara. No caso de não ter máscara utilize lenço de papel ou outros, quando tossir ou espirrar abra uma distância de 1 metros em relação a pessoa que estiver próximo.

DA REDAÇÃO EM PORTUGUÊS / PORUTOGARUGO HENSHUUBU KARA



COMO SE PREVENIR DO NATSU-BATE?



O que é NATSU-BATE?

No verão ficamos demasiadamente cansados nos dias quentes e úmidos, o motivo é que consumimos muita energia para manter a temperatura constante do organismo. Normalmente o nosso corpo consegue suprir este cansaço, mas quando vem em excesso não conseguimos expelir a febre acumulada no organismo, quando esse é continuo começa aparecer vários sintomas, este ao Natsu-bate.

Quais são os principais sintomas?

Fadiga, falta de apetite, diarréia, prisão de ventre, diminuição na capacidade de pensar, dor de cabeça, febre e outros.

Como prevenir?

Descansar e alimentar-se bem. Não tomar somente bebidas geladas, as vezes para aquecer o organismo chá ou leite quente vão bem

Tomar bastante água, líquido

Tome bastante liquido, mesmo não se movimentando muito suamos muito no verão.

Outros cuidados

Não ficar muito em ambiente fechado com o ar condicionado ligado, a diferença exagerada da temperatura interna e externa pode ocasionar problema no sistema nervoso autônomo.

Receita de verão

UME SOUMEN (É um prato típico no verão japonês.)

Ingredientes :

4 umeboshi / 2 folhas de aojiso / 3 massas de soumen /

Caldo :

6 copos de água gelada / 1 colher de sopa de hondashi / 3 colheres de sopa de usukuchi shoyu / 3 colheres de sopa de mirim

Como preparar :

- (1) ferva o soumen numa panela com uns 3 litros de água, depois escorra a água e deixe esfriar
- (2) tire a semente do umeboshi (reserve), e pique as folhas do aojiso
- (3) misture bem todos os ingredientes do caldo em um vasilha separada
- (4) coloque o soumen numa tigela , despeje o caldo por cima e coloque o umeboshi e o aojiso picado



EDITORIAL

Verão ! Muito sol e muito calor. Vamos nos prevenir do NATSU-BATE (insolação) tomando muito líquido, comendo alimentos nutritivos e saudáveis, e ficar atento com a higiene para passar mais um verão com muita energia e disposição.

prefeitura

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da



Regional de Toyoshina tel : 72-3111