



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 28 (Língua Japonesa Nº 59 / 60)

Maio de 2008 – 5 月号

População de Azumino: **99.811**

Estrangeiros: **2.171** (dados de 1º/maio)

Tradução dos principais artigos do informativo mensal da cidade de Azumino relacionado com o cotidiano dos cidadãos.

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

■ PAGAMENTOS DO MÊS DE MAIO

5 月の納期

- Imposto de carro KEI “KEI-JIDOUSHA” primeira parcela
- Conta de água (para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)
- Conta de esgoto (para os moradores de Hotaka e Misato)

~ **PRAZO DE PAGAMENTO 2 de Junho (segunda-feira)** ~

O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana é no dia **1º de junho (domingo)**

■ TELEFONES ÚTEIS

おも かんこうしょ でんわばんごう
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 JUNHO

6 月の休日当番医

	dia 1 (dom)	dia 8 (dom)	dia 15 (dom)	dia 22 (dom)	dia 29 (dom)
Hospitais e Clínicas	IIDA-IIN HOTAKA 83-5061	ITOU-IIN AKASHINA 62-2051	ODAGUIRI-IIN HOTAKA 83-6025	OIWAKE-CLINIC HOTAKA 82-2129	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	SEKI-HINHOUKI-CLINIC HOTAKA 82-0666	ISHIDA-IIN TOYOSHINA 72-2766	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	MOMOSE-IIN HOTAKA 82-2205	NARAMOTO-NAIKA-IIN TOYOSHINA 73-0616
	MARUYAMA-NAIKA-CLINIC TOYOSHINA 72-6188	IKEDA-IIN MISATO 77-2055	AZUMINO-KEISEI-HIFU-CLINIC TOYOSHINA 71-2345	KOUNO-NAIKA-JUNKANKIKA TOYOSHINA 71-5881	KOBAYASHI-NAIKA-CLINIC TOYOSHINA 71-1117
Dentistas	IIDA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-7618	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO 77-8901	CLEAN-SHIKA-CLINIC TOYOSHINA 72-3398	AKAHANE-SHIKA-IIN MISATO 77-2114	AMANO-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-4182

* 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*

SUMAIRU KODOMO KURINIKKU MATSUMOTO – Tel. 0263-38-6088 Antes de ir ligue e peça melhores informações.

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

■ **IMPOSTO RESIDENCIAL DO ANO HEISEI 20 (2008)**

へいせい ねんど しけんみんぜいのうぜいつうちしよ ほっそう
平成20年度市県民税納税通知書の発送

A cidade estará enviando para os moradores o boleto de pagamento do Imposto Residencial deste ano aproximadamente na 1ª semana do mês de junho. Ao receber favor conferir os dados e não esquecer de pagar até a data de vencimento de cada parcela. Os assalariados em que o imposto é descontado diretamente do salário não recebem este boleto. Em troca a empresa empregadora envia um comunicado do valor do imposto, favor conferir. Os que se cadastraram para que o imposto seja transferido automaticamente da conta bancária recebem o boleto com a inscrição de que será transferido automaticamente, favor conferir o saldo sempre um pouco antes da data do vencimento.

Tabela das datas dos vencimentos das 4 parcelas :

1ª parcela	2ª parcela	3ª parcela	4ª parcela
30 de JUNHO (segunda-feira)	1º de SETEMBRO (segunda-feira)	31 de OUTUBRO (sexta-feira)	2 de FEVEREIRO (segunda-feira)

Informações :

■ **SERÁ NECESSÁRIO SE IDENTIFICAR NO BALCÃO PARA REQUERER O COMPROVANTE DE RENDA**

しよとくしようめいしよ こうふ まどぐち らいちよう ひと みぶんしようめい ひつよう
所得証明書の交付には窓口への来庁される人の身分証明が必要

O comprovante de renda do ano Heisei 20 (referente a renda do ano Heisei 19) já poderá ser requerido nos balcões das Regionais da cidade a partir do dia 2 de Junho (segunda-feira).

ATENÇÃO : a partir de agora para requerer este documento será exigido um documento de identificação (carteira de motorista ou registro de estrangeiro) e as pessoas que não são familiares moradores do mesmo endereço necessitarão de uma procuração para requerer o documento.

Informações : Seção Fiscal do Dep. Central de Relações Gerais no interior da Regional de Toyoshina. Tel.: 72-3111

■ **EMBARGAÇÃO DE VEÍCULOS PARA OS DEVEDORES**

たいやろっくによるじどうしゃなどのさしお
タイヤロックによる自動車などの差し押さえ

A partir deste ano a cidade realizará também o embargo de veículos, assim como vem fazendo com os imóveis e as contas bancárias dos devedores dos impostos municipais como uma das formas de liquidar as dívidas.

Para evitar o uso e o transporte do veículo (carros e motos) embargado, o mesmo terá o pneu travado onde o devedor do imposto receberá uma ordem de guarda. Se mesmo depois deste embargo o devedor não pagar a sua dívida o veículo embargado será posto a venda publicamente pela internet.

Informações : Seção Fiscal de Cobrança no interior da Regional de Toyoshina Tel.: 72-3111

■ **AOS PAIS QUE NÃO ESTÃO RECEBENDO A AJUDA DE CUSTO INFANTIL “JIDOU-TEATE”**

じどうてあて しきゆう う ほごしゃ
児童手当の支給を受けていない保護者へ

Os pais que não receberam no ano passado a ajuda de custo infantil por motivos como renda que ultrapassou o limite ou perda de qualificação, favor realizar o Requerimento de Reconhecimento para o ano Heisei 20. Há casos que pelo resultado do julgamento consigam ser incluídos como qualificados a receber a ajuda a partir de junho.

Data limite para apresentar o requerimento : 30 de Maio (sexta-feira)

Informações na seção do bem estar do cidadão das Regionais ou na Central do departamento pelo telefone 81-0727

■ **DIA DA LIMPEZA AMBIENTAL [25 DE MAIO]**

かんきようび かかつどう ひ
環境美化活動の日

A cidade determinou o dia 25 de Maio como o Dia da Limpeza Ambiental e realizará o dia da limpeza geral da cidade com a ajuda dos moradores da cidade.

O orgulho de todos é uma cidade bela. A coleta de lixo nas ruas é um trabalho voluntário que qualquer um pode fazer. O tempo previsto para este trabalho é de aproximadamente uma hora no período da manhã. Participe ativamente das atividades de limpeza de sua região, de seu local de trabalho ou de grupos de voluntariado.

Informações : Seção Ambiental do Dep. Central Ambiental do Cidadão no interior da Regional de Hotaka Tel.: 82-3131

SAÚDE E BEM ESTAR / KENKOU TO FUKUSHI

■ EXAMES DE MAMOGRAFIA E DE TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA DO PULMÃO

マンモグラフィ^{けんしん}検診・肺がん^{はい}CT^{けんしん}検診のお誘い^{さそ}

MAMOGRAFIA

LOCAL	DATAS	HORÁRIO	VAGAS
Centro de Saúde de Toyoshina Tel.: 72-9970	De 18 ~ 22 de agosto (5 dias)	Das 9:00 ~ 14:30 hs.	200
Centro de Saúde de Hotaka Tel.: 81-0711	Dias 5, 9 e 10 de setembro (3 dias)	Com o horário marcado	120

- Despesa do exame : 2500 ienes
- Idade alvo : mulheres a partir dos 40 anos
- Conteúdo do exame : raio X de ambos os peitos
- Inscrição : de 2 ~ 20 de junho das 8:30 ~ 17:00 horas por telefone. (exclui finais de semana)
[Fale o dia e o horário desejado, para receber o questionário e o cupão do exame]
- ATENÇÃO : as pessoas que se enquadram nos seguintes casos não podem realizar este exame :
 - ◆ Pessoas com sintomas de caroços ou tumores ;
 - ◆ Pessoas com algum tipo de material artificial na mama ;
 - ◆ Pessoas que fizeram alguma cirurgia na mama ;
 - ◆ Pessoas com marca-passo no coração ;
 - ◆ Pessoas que fizeram o mesmo exame no ano anterior ;
 - ◆ Pessoas que fizeram ou pretendem fazer o exame de mama este ano ;
 - ◆ Gestantes ou pessoas que suspeitam estar.

TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA DO PULMÃO

LOCAL	DATAS	HORÁRIO	VAGAS
Centro de Saúde de Toyoshina Tel.: 72-9970	Dias 13 e 14 de Novembro (2 dias)	Das 9:00 ~ 16:00 hs. Com o horário marcado	160
Centro de Saúde de Hotaka Tel.: 81-0711	Dias 8,9 e 10 de Novembro (3 dias)		240
Centro de Saúde de Misato Tel.: 77-9111	Dias 17 e 18 de Novembro (2 dias)		160
Centro de Saúde de Horigane Tel.: 73-5770	Dias 7 e 10 de Novembro (2 dias)		160
Centro de Saúde de Akashina Tel.: 81-2251	Dias 11 e 12 de Novembro (2 dias)		160

- Despesa do exame : 2000 ienes
- Idade alvo : mulheres a partir dos 35 anos
- Conteúdo do exame : tomografia computadorizada em espiral através de raio X
- Inscrição : de 2 ~ 20 de junho das 8:30 ~ 17:00 horas por telefone no centro de saúde desejado.
(exclui finais de semana)
[Fale o dia e o horário desejado, para receber o questionário e o cupão do exame]

■ ATENÇÃO :

- * Pessoas a partir dos 65 anos que vão realizar este exame não devem realizar o exame de tuberculose ;
- * Pessoas que estejam em tratamento médico e que tiram raio X com frequência devem consultar o médico antes ;
- * Gestantes, pessoas que suspeitam estar grávidas e pessoas com marca-passo não podem realizar este exame.

■ NOSSA SAÚDE : MEDIR CORRETAMENTE A PRÓPRIA PRESSÃO

ただ^{ただ}はか^{はか}じぶん^{じぶん}のけつあつ^{けつあつ}
正しく測ろう、自分の血圧

Já teve a experiência de ser diagnosticado e a pressão estava alta em algum exame de saúde que realizou ?

A pressão sanguínea tem a tendência de se elevar conforme o avanço da idade. Esta pressão também varia muito durante um dia. A continuidade da condição de pressão sanguínea elevada pode provocar complicações como arteriosclerose, infarto cerebral, infarto do miocárdio, entre outros.

A pressão sanguínea é um indicador para conhecer a próprias condições de saúde. Aconselhamos medir a pressão sanguínea periodicamente nas instituições públicas ou em casa.

COMO MEDIR CORRETAMENTE A PRESSÃO SANGUÍNEA

- ◆ Se estiver usando roupas grossas como blusas de lã, tire antes de medir a pressão ;
- ◆ A medição deve ser realizada com boa postura (coluna ereta);
- ◆ A faixa que envolve o braço deve ficar na altura do coração;
- ◆ Repouse um pouco antes de medir a pressão.

DA REDAÇÃO EM PORTUGUÊS / PORUTOGARUGO HENSHUUBU KARA

■ CONSULTA JURÍDICA PARA ESTRANGEIROS

がいにくせき かた ぎょうせい ほうりつそうだんかい
外国籍の方のための行政・法律相談会

Será realizado atendimentos de consultas jurídicas com advogados e despachantes aos residentes estrangeiros da província de Nagano que não compreendem bem a língua japonesa.

	OKAYA	MATSUMOTO
Local	Okaya-shi ILF Plaza Culture Center Okaya-shi Chuo-cho 1-11-1 Tel. 0266-24-8401	Matsumoto-shi Nambu Kouminkan Matsumoto-shi Yoshino 4-1 Tel. 0263-26-1083
Data e Horário	15 de junho (dom) 10:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 15:00	6 de julho (dom) 10:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 15:00
Conteúdo das consultas	Despachantes = vistos, casamentos, tirar nacionalidade japonesa, etc. Advogados = problemas com autoridade paternal, problemas trabalhistas, indenização, etc.	
Taxa	GRATUITO	
Inscrição	Os interessados devem ligar para os atendentes de apoio até o dia 6 de junho (sexta-feira)	Os interessados devem ligar para os atendentes de apoio até o dia 27 de junho (sexta-feira)

Atenção a inscrição somente será aceita se feita antecipadamente e estas serão encerradas assim que as vagas forem preenchidas.

[o conteúdo da consulta será mantido em sigilo absoluto]

Atendente que falam português pelo telefone : 026-235-7186 (NAGANO)

Panfleto detalhado em português com o mapa do local nas regionais da prefeitura.

■ CULINÁRIA JAPONESA

ジャパニーズ・クッキング

② ["HARUMAKI" SAUDÁVEL]

O HARUMAKI é geralmente frito mergulhado no óleo, mas este é mais saudável por ser frito com pouco óleo.

Ingredientes	Modo de preparo
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 50 g de cebolinha (um talo) ◆ 200 g de salsão (3 talos) ◆ 80 g de cenoura (meia cenoura) ◆ 2/3 de colher pq de sal ◆ 100 g de atum enlatado ◆ 2 colheres pq de molho oyster [OISUTAA-SOUSU] ◆ 8 folhas de massa de HARUMAKI ◆ 2 colheres gde de óleo ◆ Brócolis para acompanhar <p>A : 1 colher gde de farinha de trigo e 2 colheres gde e água</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① Corte a cebolinha, o salsão e a cenoura em tiras finas de 5 ~ 6 cm de comprimento, misture tudo com um pouco de sal e deixe descansar por 10 minutos, espremer o caldo e reservar ; ② Espremer o excesso de caldo do atum e misture com o molho oyster. Depois misture na salmoura preparada no ① e divida em 8 partes, este é o recheio ; ③ Enrolar o recheio nas folhas do HARUMAKI (ver a figura abaixo) e fixar com o A ; ④ Aquecer em fogo médio o óleo numa frigideira e comece a fritar os HARUMAKIs com a parte colada para baixo, fritar até ficar dourado ; ⑤ Corte na diagonal em 2 partes e monte o prato com o brócolis cozido para o acompanhamento.
⇒	⇒ ⇒ ⇒ ⇒

EDITORIAL

"O egoísmo não consiste em vivermos conforme os nossos desejos,
mas sim em exigirmos que os outros vivam da mesma forma que nós gostaríamos.

O altruísmo em deixarmos todo mundo viver do jeito que bem quiser"

Oscar Wilde

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

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

Regional de Akashina **Tina Maruyama** tel: **62-3001**

