



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 22 ( Língua Japonesa Nº 48 / 49)

Novembro de 2007 – 11 月号

População de Azumino: **99.629**

Estrangeiros: **2215** (dados de 1º/ novembro)

"Ao dizer alguma coisa, cuide para que suas palavras não sejam piores que o seu silêncio"  
Anônimo

## UTILIDADES ☆ YAKUDATSU • JOUHO

### ◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE NOVEMBRO ..... 11月の納期

- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) QUINTA 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 até 30 de Novembro (sexta-feira) ~

O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana é no dia **2 de dezembro (domingo)**. Para sempre estar com as contas em dia, aconselhamos o pagamento de contas por transferência automática. O balcão de pagamento de contas no final de semana funciona uma vez por mês para atender os cidadãos que não dispõem de tempo durante os dias úteis da semana.



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

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

- 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

### ◆ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE DEZEMBRO ..... 12月の休日当番医

	dia 2 (dom)	dia 9 (dom)	dia 16 (dom)	dia 23 (dom) feriado	dia 24 (seg) feriado transferido	dia 29 (sab)	dia 30 (dom)	dia 31 (seg)
Hospitais e clínicas	IIDA-IIN HOTAKA <b>83-5061</b>	FURUKAWA-IIN HOTAKA <b>82-4385</b>	FURUKAWA-SEKIGUCHI HOTAKA <b>82-8880</b>	KIYOSAWA-IIN HOTAKA <b>82-7600</b>	TOUNOHARA-UCHIKAWA-IIN AKASHINA <b>81-2121</b>		HIRABAYASHI-IIN AKASHINA <b>62-2227</b>	OIWAKE-CLINIC HOTAKA <b>82-2129</b>
	NAKAMURA-NAIKA TOYOSHINA <b>72-2460</b>	AZUMINO-KESSHIFU-CLINIC TOYOSHINA <b>71-2345</b>	NAGASE-NAIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-7286</b>	MOMOSE-IIN HOTAKA <b>82-2205</b>	KAMIYA-SHOONIKA TOYOSHINA <b>72-5162</b>		FUJIMORI-IIN TOYOSHINA <b>72-2011</b>	KASHIWABARA-CLINIC HOTAKA <b>82-7222</b>
	YONEKURA-IIN HORIGANE <b>72-2354</b>	NAKAGAYA-IIN MISATO <b>77-2130</b>	KOGURE-IIN MISATO <b>77-2119</b>	TSUCHIYA-CLINIC TOYOSHINA <b>71-1811</b>	KOUNO-NAIKA-JUNKANKIKA TOYOSHINA <b>71-5881</b>		YAMADA-IIN TOYOSHINA <b>72-3207</b>	AKATSUSEKIGUCHI-CLINIC MISATO <b>76-3133</b>
Dentistas	AMANO-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>73-4182</b>	AKAHANE-SHIKA-IIN MISATO <b>77-2114</b>	KAEDA-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-4105</b>	ICHIKAWA-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-2116</b>	KOOZUKI-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-7530</b>	ISHIDA-SHIKA-IIN AKASHINA <b>62-2688</b>	CLEAN-SHIKA-CLINIC TOYOSHINA <b>72-3398</b>	OOTANI-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-8858</b>
								ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO <b>77-8901</b>

\* 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)



◆ PREVENÇÃO DO CONGELAMENTO DO REGISTRO DE ÁGUA DURANTE O INVERNO

げんとうき すいどう どうけつぼうし きょうりやく  
厳冬期の水道メーターの凍結防止の協力

Estamos mais uma vez nos aproximando do inverno. Como a exemplo de todos os anos neste período de dezembro a março registramos muitos casos de estragos dos medidores de consumo (registro) de água por congelamento. Estes medidores que são emprestados pela cidade aos usuários, devem ser zelados por eles.

Favor tomar os seguintes cuidados para evitar os estragos por congelamento :

- Coloque no interior da caixa do registro panos velhos ( pedaços de cobertores velhos ) ou pedaços de isopor para manter a temperatura ;
- Enrole fitas próprias para manter a temperatura e evitar o congelamento nas partes da canalização exposta ;
- Nos casos de deixar a casa (dias ou semanas por causa de viagens por exemplo), deixe a torneira um pouco aberta para evitar que congele.

Atenção, pois caso o registro se estrague por falta de cuidados contra o congelamento por responsabilidade do usuário, as despesas para arrumar o registro podem ser cobradas do usuário.

**Informações** : Departamento de Água e Esgoto, Setor administrativo da Seção de Água.  
Tel. 72-3111 Fax. 72-2510

◆ REVISÃO DAS LEIS DE TRÂNSITO ①

かいせいどうろこうつうほう ①  
改正道路交通法 ①

PARA ACABAR COM OS MOTORISTAS PERIGOSOS E DE MAU CARÁTER

Atualmente com a situação que envolve as condições do trânsito, as leis de trânsito foram revisadas no dia 20 de junho deste ano visando a prevenção de acidentes, a segurança e a harmonia no trânsito.

Vamos comentar de forma simples sobre as leis de trânsito que foram revisadas.

- ÍTEM DA REVISÃO :
- punições mais severas para motoristas de mau caráter e perigosos.
  - ampliação dos alvos que devem apresentar a carteira de habilitação.

Este item está em cumprimento desde o dia 19 de setembro.

	Antes da revisão		Depois da revisão
DIRIGIR EMBRIAGADO	Penal de prisão de menos de 3 anos ou multa menor do que 500 mil ienes	⇒	Penal de prisão de menos de 5 anos ou multa menor do que um milhão de ienes
DIRIGIR CHEIRANDO ÁLCOOL	Penal de prisão de menos de 1 anos ou multa menor do que 300 mil ienes	⇒	Penal de prisão de menos de 3 anos ou multa menor do que 500 mil ienes
REJEITAR O TESTE DE NÍVEL DE ÁLCOOL	Multa menor do que 300 mil ienes	⇒	Penal de prisão de menos de 3 meses ou multa menor do que 500 mil ienes
VIOLAÇÃO DO DEVER DE SOCORRER [PUNIÇÃO AOS QUE FOGEM AO ATROPELAR PESSOAS ]	Penal de prisão de menos de 5 anos ou multa menor do que 500 mil ienes	⇒	Penal de prisão de menos de 10 anos ou multa menor do que um milhão de ienes
DEVER DE APRESENTAÇÃO DA HABILITAÇÃO SEMPRE QUE LHE FOR SOLICITADO	Multa menor do que 50 mil ienes	⇒	Até então esta obrigação era apenas nos casos específicos como o ato de dirigir embriagado, mas depois da revisão a obrigação será também para acidentes de trânsito e outras infrações.

Além disto, dentro de 2 anos do dia da promulgação as pessoas que tiveram a habilitação rejeitada ou cancelada por dirigir embriagado, por não ter socorrido um acidentado, ou seja por algum ato de mau caráter, não vão poder ter a habilitação por um período de, mais de 3 anos e que não passe de 10 anos. **DELEGACIA DE AZUMINO tel. 72-0110**

◆ COMUNICADO DO LIXO .....

ごみの出し方  
かた

**RETIRE A TAMPA DE GARRAFAS DE METAL ANTES DE JOGAR**

As dúvidas mais frequentes em relação a como jogar latas.

P.: Por que não precisamos separar as latas de alumínio das latas de aço ?

R.: Porque as latas no processo da reciclagem são separadas, em latas de aço que são atraídas pelo ímã e as latas de alumínio que não são.

P.: É melhor amassar as latas antes de jogar ?

R.: Não é preciso necessariamente amassar para jogar, se for dar trabalho pode ser jogado sem amassar.

P.: A tampa dos produtos enlatados pode ser jogado junto com as latas ?

R.: Sim, pois é feita do mesmo material da lata.

P.: Os filmes colados na lata devem ser retirados ?

R.: Como é eliminado no processo da reciclagem, não há problema se forem jogados sem retirar.

P.: E a tampa das garrafas de metal é preciso tirar para jogar ?

R.: Sim. Retire sempre a tampa antes de jogar. Se deixam tampados não há como saber se ainda contém ou não restos da bebida no interior. E se há restos, este pode fermentar e causar cheiros desagradáveis, além de que a tampa pode voar no processo da reciclagem sendo bastante perigoso.

P.: Pode se jogar as latas grandes no dia determinado para jogar latas ?

R. Como o uso destas latas são variadas, ao ficarem vazias não se consegue distinguir se eram realmente de produtos comestíveis ou não. Favor jogar como produtos de metal.

Informações : Tel. ☎ 0120-793-530 / tel. 82-3131 / fax. 82-6622

## ◆ DIREITOS HUMANOS

じんけん  
人権コラム

### PARA UMA CRIANÇA COMPREENSIVA ☆ 心豊かな子どもに

Orientador de educação social : Yoshida Yasushi

Um certo dia entrei num trem vazio durante o dia. Entraram depois de mim três mães jovens que sentaram perto e começaram a conversar. Estavam tão empolgadas na conversa que não perceberam no volume da voz.

[A “A” tyan conversa de uma forma agressiva, e só ensina coisas erradas. Não quero minha filha brincando muito com ela.][E a “B” tyan, acho que ela tem um pouco de atraso na inteligência, é difícil.][A “C” tyan é bem mandona.] ... O assunto das mães era as crianças dos outros. Ouvindo a conversa delas pensei comigo (Mas crianças pequenas são assim mesmo). Aos poucos foram mudando de assunto. Senti-me um pouco aliviado, mas ao mesmo tempo fiquei imaginando do que será que estas mães conversam com os próprios filhos quando chegam em casa, qual será o assunto dos diálogos do dia a dia deles ?

É dito que o ambiente desenvolve a pessoa. O que uma criança se impressiona quando ainda é pequena é difícil de se mudar, mesmo as partes belas e as partes que não são também. Obviamente que se todos os dias dentro da casa o assunto é discriminar os outros, vão se desenvolver pessoas indiferentes a discriminação e ao preconceito. É grande a nossa responsabilidade como adultos.

No nosso cotidiano atualmente está cada vez mais difícil transmitir o próprio sentimento para as pessoas. Porém, em qualquer que seja a situação devemos manter a postura de cultivar um sentimento de compreensão e apoio ao próximo nos filhos.

## ◆ ILUMINAÇÃO DO PARQUE NACIONAL “ALPS-AZUMINO-KOEN”

こくえい 国営アルプスあづみの公園イルミネーション 森の光物語

200 mil lâmpadas vão iluminar mais uma vez o parque nacional da cidade neste inverno. Nos finais de semana durante o período da iluminação estão programados vários eventos como concertos musicais, planetários entre outros.

- ◆ Período da iluminação : 23 de novembro (sexta-feira) ~ 24 de dezembro (segunda-feira)
- ◆ Horário de funcionamento do parque : 9:30 da manhã ~ 8:00 da noite (iluminação a partir das 4:00 da tarde)
- ◆ Dias que não funcionam : 26/nov, 3/dez, 10/dez e 17/dez.

Informações do centro administrativo do parque : Tel. 71-5511 Fax. 71-5512

## ◆ INFORMATIVO EMERGENCIAL DE TERREMOTO

きんきゆうじしんそくほう  
緊急地震速報がスタート

Teve início no dia 1º de outubro o sistema informativo emergencial de terremoto através de rádio, televisão e internet, 10 segundos antes do terremoto propriamente dito acontecer nas regiões em que o sensor detectar algum abalo com intensidade estimada maior ou igual a 5 grau negativos. Após ouvir ou ver o informativo só haverá 10 segundos ou menos até a ocorrência do terremoto. O importante neste curto espaço de tempo é não perder a calma e assegurar a própria segurança agindo de acordo com a situação do ambiente em que se encontrar.

CORPO DE BOMBEIROS DE TOYOSHINA Tel.72-3145

CORPO DE BOMBEIROS DE AKASHINA Tel.62-2992

CORPO DE BOMBEIROS DE HOTAKA Tel.82-3262

CORPO DE BOMBEIROS DE AZUSAGAWA Tel.78-2090

DEP. ADMINISTRATIVO DE SITUAÇÕES CRÍTICAS ( interior da regional de Horigane ) Tel.72-6769 Fax.72-6739

## SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU・TO・FUKUSHI

### ◆ CIDADÃOS DE AZUMINO NÃO COMEM MUITA VERDURA !?

あづみのしみん やさいぶそく  
安曇野市民は、野菜不足 ! ?

A cidade de Azumino é uma região rica em natureza e há muitas pessoas que cultivam verduras e legumes. Porém, o volume real consumido de vegetais, excluindo a faixa dos 70 anos, é menor que a média nacional.

Os vegetais contém muitas vitaminas, minerais e fibras alimentares, que são ótimos para a prevenção de males como pressão alta, diabetes, anormalidades na lipíde, câncer que são causados pelos maus hábitos do dia a dia.

Para consumir uma quantidade apropriada de vitaminas, minerais e fibras alimentares é necessário de 350 ~ 400 gramas de vegetais por dia. Veja algumas dicas para que isto seja possível :

1. Cozinhar, refogar, ferver. Preparar os vegetais no fogo, faz o volume deles diminuir, facilitando o consumo e a digestão.
2. Procure consumir vegetais em todas as refeições, num volume de pelo menos 2 pequenos potes ou pratos de 2 tipos diferentes. ( um deles pode ser uma sopa ou MISSOSHIRU de verduras variadas ). Tome cuidado principalmente na refeição da manhã que acaba sendo sempre mais simples.

◆ CULINÁRIA JAPONESA . . . . .

クッキングタイム

**Arroz colorido - Yakimeshi**

Risoto à base de arroz japonês.

Por conter carne e legumes, trata-se de uma refeição completa, não necessitando de qualquer acompanhamento.

Fonte: Revista Nihon Ryoori



**Ingredientes:**

- 4 porções rasas de shiro-gohan ( 2 medidas de arroz )
- 100g de camarão pequeno picado ( pode se substituir por carne ou frango )
- 4 shiitake picados
- 2 colheres de sopa de ervilha
- 2 ovos inteiros batidos
- Óleo para refogar
- Sal e pimenta do reino a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Numa frigideira, faça um ovo mexido como de costume e reserve num prato separado.
2. Na mesma frigideira, com um pouco de óleo, refogue os camarões até cozinhar.
3. Acrescente os shiitake e as ervilhas e continue refogando até ficarem

ligeiramente cozidos. Reserve também.

4. Novamente na mesma frigideira, com um pouco de óleo, refogue o arroz.
5. Acrescente os ovos, os camarões, os shiitake e as ervilhas reservadas, misture e tempere a gosto.

**Rendimento:** 4 porções

**Informação nutricional:** aproximadamente 340 calorias por porção.

◆ **DICA CULTURAL [ETIQUETAS PARA TOMAR BANHO NO ONSEN]**

おんせん 温泉での正しいエチケット

Nos meses frios aumentam as oportunidades de ir a um ONSEN que além de relaxar e tirar o cansaço e o estresse nos deixam com a pele de seda. Esperamos que as informações sejam úteis para todos.

1. Comportamento : é só não se exaltar, não se esqueça que é um local em que as pessoas buscam a tranquilidade para recompor a energia desgastada no dia a dia corrido. Evite gritar e rir em demasia. Se estiver com filhos pequenos cuide para que não corram, além de incomodar as pessoas pode se ferir.
2. Se lavar antes de entrar : Num ONSEN todos usam da mesma água, não esqueça de se lavar antes de se banhar. E as pessoas com cabelos longos devem prendê-los antes de se banhar.
3. O que fazer com a toalhinha : há várias utilidades, use para tapar a frente ao caminhar do vestuário para o banheiro, use para se lavar antes de entrar no ONSEN, e use para encher o excesso de água do corpo antes de sair do banheiro para o vestuário, sair pingando é desagradável. O que NÃO se deve fazer é colocar a toalhinha dentro da banheira do ONSEN.
4. Não use traje de banho : ONSEN é um local para tomar banho.
5. Uso comunitário : Não é correto dizer : "Este é meu lugar" ou "Este é meu banquinho". Adote a postura de saber ceder um ao outro principalmente nas horas de maior movimento.
6. Usou, arrumou : se coloque na posição da pessoa que irá usar o lugar depois de você. Passe água nos apetrechos que usar como banquinhos e bacias, e arrume os nos devidos lugares.
7. Em Roma faça como os Romanos : Cada lugar tem suas regras. Para evitar erros e complicações de diferença de cultura, costumes e regras locais, observe as pessoas cumprindo os regulamentos do lugar onde se encontra e, se tiver dúvidas pergunte, há muitas pessoas bondosa e gentil que estarão prontas a informar.

**EDITORIAL**

*O frio está chegando com toda a sua força, vamos ficar atentos contra os resfriados e gripes sempre adotando atitudes saudáveis e higiênicas. O frio que nesta região é rigorosa mesmo para as pessoa que nasceram aqui, para nós que somos de um país quente é quase que insuportável sem a ajuda de um aquecedor por perto. E todos já devem saber que o manuseio indevido de um aquecedor pode causar incêndios, muito comum nesta época. Vamos tomar cuidado !*

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura  
 Regional de Toyoshina **Raquel Kawamura** tel : **72-3111**  
 Regional de Akashina **Tina Hirakawa** tel : **62-3001**