



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 21 (Língua Japonesa Nº 46 / 47)

Outubro de 2007 – 10 月号

População de Azumino: **99.588**

Estrangeiros: **2192** (dados de 1º/outubro)

"Maior que a tristeza de não haver vencido é a
vergonha de não ter lutado"
Ruy Barbosa

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)
- ~ PRAZO DE PAGAMENTO até 31 de Outubro (quarta-feira) ~**

O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana é no dia **4 de novembro (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	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

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

	dia 3 (sáb) feriado	dia 4 (dom)	dia 11 (dom)	dia 18 (dom)	dia 23 (sex) feriado	dia 25 (dom)
Hospitais e Clínicas	HORIUCHI-IIN 82-3324 HOTAKA	IIDA-IIN 83-5061 HOTAKA	ITOU-IIN 62-2051 AKASHINA	YAZAKI-SHINRYOUJO 62-2360 AKASHINA	MIYAZAWA-IIN 62-2052 AKASHINA	KIYOSAWA-IIN 82-7600 HOTAKA
	NEZU-NAIKA-IIN 82-8382 HOTAKA	NAKATA-IIN 82-2339 HOTAKA	TAKAHASHI-IIN 82-2561 HOTAKA	ISHIDA-IIN 72-2766 TOYOSHINA	SHINANO-NAIKA-JUNKANKAI-IIN 82-7722 HOTAKA	NARAMOTO-NAIKA-IIN 73-0616 TOYOSHINA
	MARUYAMA-NAIKA-CLINIC 72-6188 TOYOSHINA	NAKAJIMA-SEIKEI-GUEKA 72-3543 TOYOSHINA	TSURUMI-IIN 72-4500 TOYOSHINA	IKEDA-IIN 77-2055 MISATO	SHIRAKI-IIN 77-2134 MISATO	TAKAHASHI-CLINIC 77-7880 MISATO
Dentistas	NAKAJIMA 73-5701 TOYOSHINA	HORIGANE-SHIKA-IIN 72-6975 HORIGANE	YAMAMOTO-SHIKA-IIN 72-5748 TOYOSHINA	MIZUHO-SHIKA-IIN 77-7111 MISATO	MARUYAMA-SEIKEI-GUEKA-IIN 72-7000 TOYOSHINA	MATSUMURA-SHIKA-IIN 62-2048 AKASHINA

* 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)

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

じどうてあて がっふ 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 (segunda-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 NAS CRECHES MUNICIPAIS

しな い ほ い く えん に ゆ う えん せ つ め い かい じ ゆ う けん が く かい かい さい
市内の保育園入園説明会・自由見学会の開催

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

Região	Data da orientação	Horário	Local
TOYOSHINA	Dia 2 / novembro (sexta-feira)	Das 9:30 ~ 11:00	TOYOSHINA-FUREAI-HALL
HOTAKA	Dia 6 / novembro (terça-feira)		Auditório do HOTAKA-KAIKAN
MISATO	Dia 5 / novembro (segunda-feira)		Auditório do KOUMINKAN de MISATO
HORIGANE	Dia 12 / novembro (segunda-feira)		Salão de eventos do HORIGANE-HOIKUEN
AKASHINA	Dia 2 / novembro (sexta-feira)		Centro de Saúde de AKASHINA ÁIRISU

As vagas são para crianças cujos pais trabalham fora, cuidam de doentes na família, ou ainda cujos pais são doentes, ou seja são para lares que não tem como cuidar da criança durante o dia. Os detalhes serão explicados nas orientações. A ficha de inscrição para a matrícula será distribuída no dia das orientações, e as inscrições terão início a partir de meados novembro. Caso não tenha possibilidade de participar das orientações providencie a ficha de inscrição na creche de interesse ou no Departamento de Saúde e Bem-Estar "HOTAKA-KENKOU-SHIEN-CENTER" - "HOTAKA-HOKEN-CENTER". Os pais das crianças atualmente matriculadas não precisam participar da orientação, a ficha de inscrição para continuar a frequentar será distribuída pela creche.

As creches da cidade estarão de portas abertas nos dias 12 e 13 de novembro (seg. e ter.) das 9:30 ~ 11:00 horas da manhã para receber a visita dos pais e das crianças não matriculadas para que a conheçam.

Departamento de Saúde e Bem-Estar / Seção da Infância Tel.: 81-0728 Fax.: 81-0703

◆ COMUNICADO DO CORPO DE BOMBEIROS

しょうぼうしょ じしん ほんせい
消防署から 地震が発生したら・・・

[O QUE FAZER NO CASO DE INCÊNDIOS EM UM TERREMOTO]

Tome os seguintes cuidados nos incêndios quando ocorre um terremoto.

- ◆ Ao sentir o tremor : ao sentir um tremor e perceber que é um terremoto, a primeira coisa a fazer é se proteger ;
- ◆ Após os tremores se estabilizarem : se os tremores estiverem fortes se proteja, só inicie a extinção do incêndio após a estabilidade dos tremores ;
- ◆ Os focos : mesmo se houverem pequenos focos, estes não se alastram instantaneamente. Use extintores para apagar os focos.

A aconselhamos os hábitos de desligar o fogo (fogão, aquecedor, etc) em qualquer nível de terremoto e deixar preparado extintores e baldes. Os que tiverem interesse em mais detalhes entre em contato com o corpo de bombeiros mais próximo de sua região.

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)

◆ VACINA CONTRA RAIVA PARA OS CÃES QUE NÃO TOMARAM A VACINA DURANTE A PRIMAVERA

はる きょうけんびょうよぼうちゅうしゃ う いぬ かなら せつしゅ
春に狂犬病予防注射を受けなかった犬は必ず接種を！

A cidade realizará em cada região a campanha de vacinação contra raiva para os cães de estimação e também o registro destes. Os lares que ainda não aplicaram a vacina da raiva este ano no seu estimado cãozinho, e ou que ainda não registraram o seu novo cãozinho devem se dirigir no posto de vacinação mais próximo nas datas determinadas.

Toyoshina 20 de outubro (sábado) Horigane 24 de outubro (quarta-feira) Hotaka 27 de outubro (sábado)
Misato 23 de outubro (terça-feira) Akashina 26 de outubro (sexta-feira)

Procure se informar dos locais exatos de cada região que não são poucos no informativo em japonês ou nas regionais da prefeitura.

DESPESAS : Taxa de Registro : 3000 ienes
Taxa da vacina : 2670 ienes
Taxa para o comprovante de vacinação : 550 ienes

Favor trazer o valor exato para não precisar de troco

◆ OS DEVERES DE DONOS DE GATOS

OS CUIDADOS QUE OS DONOS DEVEM TER

- O importante é uma postura de ensinar o seu animal a não causar transtornos e problemas aos vizinhos. É quase impossível considerar que todos os seus vizinhos gostem de gatos como você, assim para que estes compreendam a sua opção é que se deve criá-los com responsabilidade ;
- É importante também compreender as características e hábitos destes animais e criá-los como sendo um membro da família ;
- Não jogue os animais pensando levemente que alguém vai pegá-los para criar.

CASO ACONTEÇA ALGUM IMPREVISTO QUE IMPESSA DE CONTINUAR A CRIÁ-LOS

Procure alguém que possa cuidar com o mesmo carinho que você cuidou até então, mas se mesmo assim não encontrar alguém consulte o Centro de Saúde de Matsumoto, Seção de Saúde Sanitária (Tel. 40-1943)

EVITE TRANSTORNOS E PERIGOS

Os gatos são geralmente criados soltos e o dono acaba não sabendo o que eles fazem longe dos seus olhos. Os donos devem manter o controle da situação para que os seus gatos não devastem, quebrem ou sujem com fezes locais públicos como praças, ruas, e locais e objetos particulares também.

ACONSELHAMOS A CIRURGIA DE ESTERILIDADE

As fêmeas a partir de 6 ~ 9 meses já estão preparadas para a fecundação e entram no período do cio várias vezes em um ano. Nestes períodos costumam passar as noites em grupos rosnando e brigando, atormentando a todos. Para os que não tem interesse na procriação aconselhamos a cirurgia de esterilidade.

AOS QUE COSTUMAM ALIMENTAR GATOS DE RUA

Compreendemos que os que fazem isto é pelo fato de ser carinhoso, mas espere um momento, estes gatos sujam praças, alastram os postos de coletas de lixo, alguns até entram no interior das casas dos outros. Uma vez que você o alimenta ele volta sempre, e se continuar com este ato eles aumentam e sem perceber você estará no meio de um enorme problema.

◆ COMUNICADO DO LIXO

ごみの出し方

CUIDADOS NA SEPARAÇÃO DE GARRAFAS DE VIDRO "BIN"

Dúvidas mais frequentes em relação a como jogar garrafas de vidro.

Como jogar as garrafas de vidro fumê : o vidro fumê é vidro transparente polido, assim devem ser jogados como garrafas transparentes.

Garrafas com impressões feitas diretamente no vidro : jogue como garrafas de outras cores, pois mesmo a garrafa sendo transparente a parte com a impressão impede a reciclagem.

Rótulos de papel e plástico colados nos vidros : no processo da reciclagem a garrafa que é triturada e passa por várias lavagens, neste processo de lavagem o vidro vai sendo separada de outros produtos. Não é preciso se sacrificar para descolar os rótulos.

Garrafas de óleo comestível : este tipo de garrafa não é coletado para a reciclagem pois gasta uma grande quantidade de detergente e água para a lavagem, sendo assim considerado um peso para o meio ambiente. Este deve ser jogado como vidros e cerâmicas "GARASU-TOUKIRUI".

Louças de vidro, mamadeiras : como nestes produtos podem haver vidros resistentes ao calor cuja temperatura para se derreter é diferente dos vidros comuns não permite a reciclagem simultanea. Estes também devem ser jogados como vidros e cerâmicas.

Informações sobre o lixo e sobre reciclagem : (☎ 0120-793-530) ou na central da Seção Ambiental / Departamento Ambiental do Cidadão Tel. 82-3131 Fax. 82-6622, ou ainda no Setor Ambiental das regionais.

LIMPEZA GERAL DA CIDADE : Região de Akashina dia 28 de Outubro (dom) e Região de Toyoshina dia 11 de Novembro (dom)

SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU • TO • FUKUSHI

◆ DIABETES : AUMENTO DOS CASOS EM HOMENS NA FAIXA DOS 50 ANOS

Os casos de diabetes no país está tendendo a aumentar com a idade. A situação da cidade não é diferente, e vendo pelo gráfico notamos que as pessoas que procuraram o médico por causa da diabetes na faixa dos 50 anos de idade sofre um aumento repentino. Notamos também que dentre estes pacientes em todas as faixas etárias o número de casos é maior nos homens do que nas mulheres. No exame de saúde base da cidade também se notou que as pessoas que foram consideradas que necessitam de uma atenção maior aumentam conforme a idade se eleva e que o número de casos é maior nos homens do que nas mulheres em todas as faixas etárias.

A diabetes causa complicações e há probabilidade em ocasionar complicações como distúrbios cardíacos isquêmicos ou infarto cerebral. O importante é se esforçar para prevenir.

Para a prevenção da diabetes é necessário uma alimentação balanceada, exercícios físicos e revisão dos hábitos do cotidiano, é necessário também procurar prevenir a obesidade. Principalmente os jovens que não demonstram muito interesse em saúde e também os homens, devem dar uma atenção maior.

Pacientes com diabetes que consultaram o médico

Faixa dos 20 anos	M 0	H 0	H=homem M=mulher
Faixa dos 30 anos	M 28	H 36	
Faixa dos 40 anos	M 25	H 67	
Faixa dos 50 anos	M 137	H 204	
Faixa dos 60 anos	M 435	H 643	
Faixa dos 70 anos	M 782	H 1031	

◆ NOVA INSPEÇÃO DE ENTRADA NO JAPÃO

にほん あたら にゆうこくしんさ はじ
日本の新しい 入国 審査が始まります

O Departamento de Controle de Imigração do Ministério da Justiça comunica :

A partir do dia 20 de novembro de 2007, os estrangeiros que solicitarem sua entrada no Japão deverão, no momento da inspeção de entrada, submeter-se à coleta de impressões digitais e fotografia de rosto através de aparelhos específicos, e então serão examinados pelos inspetores de imigração.

O novo procedimento será aplicado a todos os estrangeiros na ocasião de sua entrada no Japão, incluindo os estrangeiros residentes no Japão que saírem temporariamente e re-entrarem no Japão, com exceção dos dispensados abaixo.

No caso de recusa do estrangeiro em submeter-se à coleta de impressões digitais e fotografia de rosto, com exceção dos dispensados, este terá a entrada no Japão recusada e receberá ordem para deixar o país.

[Dispensados]

- (1) Residentes permanentes especiais ;
- (2) Pessoas com idade abaixo de 16 anos ;
- (3) Pessoas com status de permanência "Diplomata" ou "Oficial" ;
- (4) Pessoas convidadas pela direção de qualquer órgão administrativo do país ;
- (5) Pessoas que possuem uma Ordem do Ministério da Justiça que seja equivalente a das pessoas listadas nos itens (3) e (4)

Homepages : **Ministério da Justiça do Japão**
Dep. de Controle de Imigração

<http://www.moj.go.jp/>
<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

◆ CULINÁRIA JAPONESA

クッキングタイム

ENROLADINHO DE CARNE "WAFUU-MAKI-NIKU"

É um enroladinho de carne à moda japonesa, recheado com legumes e cozido num caldo bem leve feito à base de SHOYU e gengibre.

INGREDIENTES

- ◆ 400 g de filé mignon em bifés finos ;
- ◆ 2 cenouras médias cortadas em tiras grossas ;
- ◆ 2 GOBOU (bardanas) cortadas em tiras grossas ;
- ◆ 2 NAGANEGUI (alho-poró) em fatias finas ;
- ◆ 3 copos de caldo de carne natural sem sal ;
- ◆ 3 colheres de sopa de SHOYU ;
- ◆ 3 colheres de sopa de MIRIN ;
- ◆ 1 colher de sopa de óleo ;
- ◆ cebolinhas verdes picadas ;
- ◆ 1 pedaço de gengibre fatiado ;
- ◆ linha para amarrar a carne.



MODO DE PREPARO

1. Enrole uma tira de cenoura, de bardana e de alho-poró em cada bife e amarre com a linha para que não soltem ;
2. Numa frigideira aqueça o óleo e doure os bifés preparados. Reserve ;
3. Numa panela, cozinhe o caldo de carne com SHOYU , MIRIN, e gengibre até que levante fervura ;
4. Acrescente os bifés pré-fritos e cozinhe em fogo baixo até que o recheio fique cozido ;
5. Retire a linha, corte em rodela de 2 cm e decore com a cebolinha picada.

RENDIMENTO : 4 porções

Dica : Pode também ser servido frio em ocasiões especiais.

Fonte : revista Nihon Ryoori

EDITORIAL

Outono, frio, clima seco. Tomar bastante líquido para manter a pele saudável e prevenir gripes e resfriados [atenção a época da influenza se aproxima], e aproveitar para dar um passeio e ver a paisagem das folhas avermelhadas "KOUYOU" característico desta época. Batalhar é preciso, mas as vezes precisamos dar uma parada para respirar e repor a energia para continuar o combate do dia a dia.

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**