



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 114 ( Língua Japonesa Nº 210,211)

Julho de 2015– 7月号

População de Azumino: 98,406

Estrangeiros: 1180(dados de 1/julho)

Se encontrares um caminho sem obstáculos, pensa que talvez não te leve a nenhum lugar. (Autor desconhecido)

## UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

- PAGAMENTOS DO MÊS DE AGOSTO ..... 8 月の納期
- Imposto residencial .....( 2ª parcela )
- Seguro de Saúde “KOKUMIN-KENKO-HOKEN”.....( 2ª 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 1 de Setembro (terça-feira) ~

OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem serem pagas também nas lojas de conviniência .

## ■ 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>

- 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 AGOSTO 8月の休日当番医

|                      | dia 2 (dom)                                 | dia 9 (dom)  | Dia 14 (sex) finado                                     | Dia15 (sab) finado                                | Dia16(dom) finado                        | dia 23(dom)                            | Dia 30 (dom)                                       |
|----------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| Hospitais e Clínicas | OIWAKE CLINIC<br>HOTAKA<br>82-2129          | TOUNOHARA<br>UCHIKAWA CLINIC<br>AKASHINA<br>81-2121  | ITOU IIN<br>AKASHINA<br>62-2051                         | ODAGIRI IIN<br>HOTAKA<br>83-6025                  | HOTAKA BYOUIN<br>HOTAKA<br>82-2474       | MURAYAMA IIN<br>HOTAKA<br>82-2101      | HORIUCHI IIN<br>HOTAKA<br>82-3324                  |
|                      | KAMIYA SHONIKAI IIN<br>TOYOSHINA<br>72-5162 | SHINANO NAIKA<br>JUNKANKIKA IIN<br>HOTAKA<br>82-7722 | MOMOSE IIN<br>HOTAKA<br>82-2205                         | SUZAWA CLINIC<br>HOTAKA<br>82-2993                | TAKAHASHI IIN<br>HOTAKA<br>82-2561       | FUJIMORI IIN<br>TOYOSHINA<br>72-2011   | SEKI HINYOUKIKAI<br>CLINIC<br>HOTAKA<br>82-0666    |
|                      | YAMADA IIN<br>TOYOSHINA<br>72-3207          | TSUCHIYA CLINIC<br>TOYOSHINA<br>71-1811              | VERISTA<br>HORIGANE<br>SHINRYOJO<br>HORIGANE<br>87-6700 | AKAZU SEIKEI<br>GEKKA CLINIC<br>MISATO<br>76-3133 | TAKAHASHI<br>CLINIC<br>MISATO<br>77-7880 | NAKAGAYA CLINIC<br>MISATO<br>77-2130   | KOUNOU NAIKA<br>JUNKANKIKA<br>TOYOSHINA<br>71-5881 |
| Dentistas            | AKAHANE SHIKAI IIN<br>MISATO<br>77-2114     | KOUZUKI SHIKAI IIN<br>HOTAKA<br>82-7530              | KOYAMASHIKAI IIN<br>AKASHINA<br>62-3080                 | ALPS SHIKAI<br>CLINIC<br>MISATO<br>77-8901        | AMANO SHIKAI IIN<br>HOTAKA<br>73-4182    | KAMIJO SHIKAI IIN<br>HOTAKA<br>82-2215 | ISHIDA SHIKAI IIN<br>TOYOSHINA<br>62-2688          |

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

## TELEFONES DOS CENTROS DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS



· **Pediatria e Clínica Geral** em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00 as 10:00) tel.: 0263-73-6383

Fechado aos domingos, feriados, feriado de final e início de ano e finados.

· **Informações de Emergência Pediátrica na Província de Nagano** (19:00h as 23:00) tel: # 8000 caso não

consiga linha ligue para 0263-72-2000

**PLANO NACIONAL DO SEGURO DE SAÚDE “KOKUMIN KENKOU HOKEN”**

こくみんけんこうほけん のうふしょ  
**国民健康保険の納付書について**

As parcelas do plano nacional do seguro de saúde, foram enviadas com o nome do titular da família no mês de julho à todos os inscritos na cidade de Azumino.

Solicitamos os pagamentos sem atraso das parcelas que também podem ser pagas nas lojas de conveniência, no caso de atraso por motivo de doenças e outros, pedimos que compareça ou entre em contato direto no Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional – KOKUHO-NENKIN-KAKARI antes do vencimento da parcela.

O não pagamento sem algum tipo de aviso e sem um acordo com a prefeitura poderá causar penalidades.

● **Komumin Nenkin “Plano de Pensão da Previdência Social – Aposentadoria”**

こくみんねんきん めんじょしんせい  
**国民年金の免除申請**

Imagino que há pessoas com muitos boletos não pagos guardados nas gavetas para o pagamento da aposentadoria.

Caso esteja com dificuldades em pagar estas mensalidades, peça maiores informações diretamente no escritório do Shakai Hoken Jimusho em Matsumoto ou vá em umas das Regionais da cidade onde poderá solicitar o sistema de isenção “Menjo Shinsei”.



Sendo aprovada a solicitação do sistema, o benefício da isenção será referente ao período de julho de 2015 a junho de 2016.

Para receber a isenção neste período o pedido deverá ser feito até junho do próximo ano.

Importante lembrar que para cada ano deverá ser feito um novo pedido.

Após a avaliação e aprovação da solicitação, conforme cada caso, poderá receber a aprovação da isenção entre 25% ~ 100%.

Para fazer esta inscrição será necessário apresentar os seguintes documentos :

Caderneta de aposentadoria, carimbo “Inkan”, para quem tem a ficha de qualificação de que está recebendo e ou recebeu o seguro desemprego com menos de um ano após a data de entrada (Koyohoken Jikyu Shikakusha Sho)



e ou Formulário de desligamento da empresa (Koyohoken Hihokensha Rishoku Hyo- pode ser cópia).

Maiores informações: Diretamente no Escritório do Shakai Hoken em Matsumoto ou na prefeitura de Azumino Seção do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “Kokuho Nenkin”

● **Não esqueça de se desligar do Seguro Nacional de Saúde após entrar em outro Hoken**

ほか いりょうほけん かにゆう ばあい  
**他の医療保険に加入した場合**

Caso se inscreva em outro sistema de seguro de saúde (ex: “Shakai Hoken”) como dependente ou por trabalho, deverá providenciar o desligamento do Seguro Saúde “ Kokumin Kenkou Hoken” na prefeitura de Azumino e ou em umas das Subprefeituras no setor Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “Kokumin Nenkin Tantou”, o mais breve, pois se não realizar este tramite, o valor das parcelas continuará sendo cobrada. Em caso de atraso na solicitação do cancelamento e utilizar o cartão do Kokumin Kenko Hoken neste período, será solicitada a devolução do valor coberto pelo seguro do Kokumin posteriormente.

Como fazer para se desligar do Kokumin Kenkou Hoken: Levar o novo cartão do Seguro de Saúde (cartão do “Shakai Hoken”) de todos da família inscritos, o carimbo e o cartão do Seguro Nacional de Saúde “Kokumin Kenko Hoken”.

※Maiores Informações: Prefeitura de Azumino

Seção do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “ Kokuho Nenkin” 0263-71-2000

=====

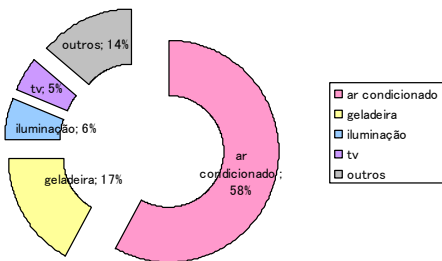
**Informações Importantes!** だいじ **大事なインフォメーション!**

**VAMOS ECONOMIZAR 75% DE ENERGIA DO AR CONDICIONADO E DA GELADEIRA DUTANTE O VERÃO !**

なつ しょうひ でんりょく し れいぞうこ  
**夏の消費電力の75%を占めるエアコンと冷蔵庫。**

Num total de 30% da energia gasta é residencial. Os 4 líderes que mais consomem energia são o ar

condicionado, geladeira, iluminação e televisão. É possível economizar energia usando esses aparelhos com cautela.



*Desligue os aparelhos com frequência!*

**Ar condicionado** ⇨ use sempre com a programação de horário para desligar. Quando for sair de casa desligue um bom tempo antes. Ao ficar horas sem usar desligue diretamente da tomada. Limpe o filtro com frequência.

**Geladeira** ⇨ Resfria-la muito por dentro, acaba-se tendo um gasto de energia desnecessário, mantenha a temperatura adequada. Ao ficar abrindo a porta por varias vezes, acaba-se resfriando e consequentemente gastará mais energia para resfria-la novamente. Abra a porta poucas vezes e por pouco tempo. Não deixe a geladeira muito cheia de alimentos e não coloque alimentos ainda quentes para resfriar.

**Televisão** ⇨ Quando não estiver assistindo a tv desligue-a. Ao ficar um longo tempo sem assistir desligue diretamente da tomada (no caso de viagem).

E para ajudar na redução de energia, de 1 de maio a 31 de outubro está em atividade a campanha do Cool Biz (campanha advogada pelo Ministério Japonês do Meio Ambiente (MOE) como um meio para ajudar a reduzir o consumo de energia elétrica, limitando o uso de ar condicionado), usar roupas leves e, não deixar o ar condicionado abaixo de 28 graus.

Para que o ar de dentro dos escritórios e outros se amenizem um pouco mais é feita as cortinas do verde (midori no kaaten), neste ano também a prefeitura fez e está cultivando o “midori no kaaten” de goya e ou asa gao . Sempre que a temperatura é medida mostra um resultado positivo.

Maiores informações : Seção do Meio Ambiente “Seikatsu Kankyō-ka” Tel: 0263 -71- 2000



## PREVENÇÃO DA INSOLAÇÃO E AUMENTO DA PRESSÃO NESTE VERÃO

ねっちゅうしょうぼう こうち あつちゅうい  
熱中症予防・高血圧に注意!

Ultimamente a insolação aumentou muito por motivo do calor intenso. Os sintomas de insolação são aumento de suor de repente, náusea e mal estar, nestes casos há a possibilidade também do aumento da pressão. Nos casos mais graves pode acontecer os sintomas de ficar inconsciente e convulsão. É possível se prevenir da insolação tomando alguns cuidados. Ainda haverá muitos dias quentes neste ano, tome diversos cuidados e previna-se.

### **Se prevenir de uma insolação e repor líquido e evitar ficar diretamente no sol**

- Não fique apenas dentro de casa!

Idosos, pessoas deficientes e crianças tem maior facilidade em ficar desidratado, mesmo dentro de casa há essa possibilidade. Use cortinas com forro, cortinas de bambuzinho (persianas) para diminuir a temperatura do ambiente interno.

Verifique sempre a temperatura do ambiente interno, e mesmo com a economia de energia, ligue o ventilador ou o ar condicionado para abaixar a temperatura quando necessário.

- É necessário ter várias idéias para se prevenir do calor:

A desidratação acontece quando se fica um longo tempo no mesmo ambiente quente. Ao sair para um ambiente externo, use sombrinhas para verão, chapéu ou boné. Use roupas leves que tenham um boa ventilação e que sequem rápido ao transpirar. Saquinhos de gelo e toalhas molhadas são também uma saída para resfriar o corpo.

- Pontos para que a pressão não aumente neste verão:

Ao acordar, antes de dormir e após o banho beba um copo de água e, durante o dia a cada uma hora beba em torno de 100 ml por vez. Parece pouco mas, evita uma sobrecarga no corpo.

- Reponha regularmente água e sais minerais :

Antes de sentir sede beba água. O suor também é composto de sal. Ao transpirar reponha água e bebidas que contém sal, tais como sport drink. Pessoas idosas tem maior dificuldade em transpirar e em sentir sede, para essas pessoas também não se esqueça de repor líquido regularmente.

- Não se sente bem? Ao sentir algo estranho vá ao hospital:

Dor de cabeça, tontura, náusea, fadiga e outros são sinais perigosos de sintomas de desidratação. Na pior da hipótese perde-se o sentido, correndo o risco de vida. Ao sentir sintomas estranhos procure um lugar mais fresco e consulte um médico.

- De atenção as pessoas próximas:

Não se preocupe apenas com você, de atenção também as pessoas ao seu redor, e comente sobre a prevenção e cuidados para não ficar com desidratação, desta forma poderá estar fazendo com que seja evitado mais um caso.

# FESTIVAIS DE VERÃO NA CIDADE DE AZUMINO

Azumino é uma só 「安曇野はひとつ」

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



## 25 de Julho

(sáb)



### 36º AZUMINO-MATSURI (Festival de Azumino)

Eventos no geral apartir das 17 :00 h, nas ruas ao redor da estação de Toyoshina.

Cerimônia de abertura as 17:20h . Início da dança típica as 18:15 h. Encerramento as 20:10h

Obs: Evento principal : Concurso de dança típica AZUMINO-BAYASHI



## 1 e 2 de Agosto

( sáb / dom )



### SHINSHUU-AZUMINO-WASABI-MATSURI

Dia 1 (sáb) das 17:30h as 20:30h Festa tradicional

Dia 2 (dom) (Festival do WASABI “raiz-forte”) Das 9:15 horas as 19:30h.

Em frente a estação de Hotaka, ao redor do Templo de Hotaka.

Evento principal : YOSAKOI - AZUMINO ( dança típica YOSAKOI )



## 8 de Agosto

( sáb )



### 30º FURUSATO-NATSU-MATSURI

( Festival de Verão da Terra Natal )

danças e shows, a partir das 15:00 h.

Fogos de artifício apartir das 20:00h, no  
MISATO-BUNKA-KOOEN



## 14 de Agosto

(sexta-feira)



### AZUMINO HANABI TAIKAI

( Festival de Fogos de Artíficos de Azumino )

Apartir das 19:00 horas, próximo do viaduto da fábrica CHIKUMA SEIKI

em Akashina (mesmo com pouca chuva será realizado)



## EDITORIAL

Estamos em pleno verão e com temperaturas muito altas.



Cuidado com a insolação! A insolação acontece quando o organismo fica incapacitado de controlar sua temperatura, quando a pessoa tem insolação, a temperatura do corpo aumenta rapidamente, o mecanismo de transpiração falha e o corpo fica incapacitado de se resfriar. A insolação pode causar morte ou incapacitação permanente se o tratamento de emergência não for providenciado. Ao perceber qualquer anomalia procure rapidamente um médico.

Este informativo está a disposição também na home page em português da cidade de Azumino  
Informações sobre este Informativo em português ou sobre assunto da prefeitura  
Prefeitura de Azumino 0263-71-2000