



# 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 140 / 141 )

Março de 2012 – 3月号

População de Azumino: 99,355

Estrangeiros: 1550 (dados de 1º/março)

## UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

### ◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE MARÇO . . . . . 3 <sup>がつ</sup> <sup>の</sup> <sup>うき</sup> 月の納期

- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) NONA 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 26 de Março (segunda-feira) ~

Para sempre estar com as contas em dia, aconselhamos o pagamento de contas por transferência automática.

OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem ser pagas também nas lojas de conveniência até data de vencimento indicada no boleto.



### ◆ TELEFONES ÚTEIS . . . . . おも <sup>かんこうしょ</sup> <sup>でんわばんごう</sup> 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

- 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 ABRIL がっ <sup>きゅうじつ</sup> <sup>とうばんい</sup> 4月の休日当番医

	dia 1 (dom)	dia 8 (dom)	dia 15 (dom)	dia 22 (dom)	dia 29 (dom)	dia 30 (2ªfeira) (feriado)
Hospitais e Clínicas	YAZAKI SHINRYOUJO (AKASHINA) 62-2360	IIDA IIN (HOTAKA) 83-5061	ODAGIRI IIN (HOTAKA) 83-6025	TOUNOHARA UCHIKAWA CLINIC (AKASHINA) 81-2121	HIRABAYASHI IIN (AKASHINA) 62-2227	ITOU IIN (AKASHINA) 62-2051
	SHINANO NAIKA JUNKANKIKA IIN (HOTAKA) 82-7722	NARAMOTO NAIKA IIN (TOYOSHINA) 73-0616	TAKAHASHI IIN (HOTAKA) 82-2561	KAMIYA SHONIKI IIN (TOYOSHINA) 72-5162	NEZU NAIKA IIN (HOTAKA) 82-8382	KASHIWABARA CLINIC (HOTAKA) 82-7222
	IKEDA IIN (MISATO) 77-2055	KOGURE IIN (MISATO) 77-2119	KOBAYASHI NAIKA CLINIC (TOYOSHINA) 71-1117	KOUNOU NAIKA JUNKANKIKA (TOYOSHINA) 71-5881	TSUCHIYA CLINIC (TOYOSHINA) 71-1811	SHIRAKI IIN (MISATO) 77-2134
Dentistas	FUYAMA SHIKA IIN (MISATO) 77-6388	YAMAMOTO SHIKA CLINIC (HOTAKA) 84-0004	NAKAJIMA SHIKA IIN (TOYOSHINA) 73-5701	YOKOSAWA SHIKA IIN (HOTAKA) 82-2121	HAYASHI SHIKA IIN (AKASHINA) 62-2403	CHIKAZOE SHIKA IIN (TOYOSHINA) 88-7770

\* 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



**IMPORTANTE SABER! DIABETE Última série**どうようびょう  
糖尿病シリーズ 最終回

Os resultados dos exames de saúde realizado pela cidade no ano passado teve um número de 30% de pessoas que já estão com a probabilidade de ter diabetes futuramente. Neste informativo a cidade explicou em 11 séries (esta sendo a última) a causa, os cuidados e outros da doença da diabetes.

Desde maio do ano passado num total de 11 séries, passamos o conteúdo real da cidade a respeito de diabetes. Desta forma o que devemos fazer para nos protegermos desta doença? Essa é uma pergunta feita por muitos. Para não ter o risco de ficar com diabetes tipo 2, o importante é baixar o hormônio que causa a doença. Apenas com um pouco de insulina tendo o controle da doença, é possível chegar nos 80, 90 anos saudavelmente.

Maiores informações :

Setor Responsável pela Prevenção da Saúde "Hoken Yobou Tantou" Tel: 0263-81-0726

**❖ CAMPANHA DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO DO FINAL DE ANO**

~ As ruas da Província de Nagano tem um sorriso generoso e cordialidade ~

ねんまつ こうつうあんぜんうんどう じっし  
年末の交通安全運動を実施

A campanha deste ano será de 6 a 15 de abril e abrangerá toda a província.

O básico do dirigir é proteger as crianças e idosos. Vamos proteger as crianças e idosos contra acidentes de trânsito. Verifique sempre ao redor para prevenir acidentes! Não esquecer Direita, esquerda, direita! Junto com as crianças que se ingressão na escola vamos ficar consciente e respeitar as leis de trânsito!

**VERIFIQUE OS 4 PONTOS IMPORTANTES ABAIXO:****1. DIMINUIR O NÚMERO DE ACIDENTES****COM IDOSOS**

Do entardecer ao anoitecer, próximo de casa ou num cruzamento está ocorrendo muito acidente. Ao anoitecer use roupas claras para se proteger. E, ao atravessar a rua muita atenção com os veículos. Tenha maior cautela mais na volta do que na ida de algum lugar.

**2. PREVINIR ACIDENTES AO ENTARDECER COM PEDESTRES E COM BICICLETAS**

A bicicleta também um veículo familiar do carro. Respeite as seguintes 5 regras e ande de bicicleta com segurança. ① por regra a bicicleta é para andar na avenida, na calçada só em caso especial ② andar sempre do lado esquerdo ③ a calçada é especialmente para o pedestre, diminua a velocidade ao andar na calçada ④ respeitar as regras de segurança (andar embriagado, com duas pessoas, um ao lado do outro e proibido, ao entardecer acenda a lanterna e nas sinalizações pare e verifique os lados para segurança ⑤ colocar na criança o capacete

**3. USAR CINTO DE SEGURANÇA EM TODOS OS ASSENTOS E CADEIRAS DE BEBÊS**

A taxa de homicídio pelo não uso do cinto de segurança é 18 vezes maior do que os que usam. 60% dos passageiros do acento de trás não usavam o cinto e, 40% das crianças não estavam na cadeira especial para criança. É um dever usar o cinto de segurança em todos os acentos, e usar assentos especiais para bebês e crianças.

**4. EXTERMINAR O ÁLCOOL NO TRÂNSITO**

Os acidentes causados por motoristas embriagados estão aumentando. Não somente para o motorista, mas para quem ofereceu o álcool, quem concordou em dirigir, e para quem estava no carro a lei também é severa.

Quando beber escolha uma pessoa para ser o responsável para dirigir.

**INFORMAÇÕES** : Seção de Prevenção de Acidentes / Regional de Hotaka Tel.: 82 -3131

**EDITORIAL****PARABÉNS A TODOS OS FORMANDOS DO ANO LETIVO DE ABRIL/2011 A MARÇO 2012!!**

Este informativo está a disposição também na home page em português da cidade de Azumino

<http://www.city.azumino.nagano.jp/pt/index.html>

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura  
Prefeitura de Azumino (Central) tel : **71-2000** Regional de Toyoshina (somente as terças-feiras) tel : **72-3111**