



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Português – ポルトガル語



Língua Portuguesa Nº 73 ( Língua Japonesa Nº 139 )

Fevereiro de 2012 – 2 月号

População de Azumino: 99.365

Estrangeiros: 1566 (dados de 1º/fevereiro)

Amigo mesmo é aquele que sabe o pior a teu respeito e assim mesmo continua a gostar de ti.  
(Ditado americano)

## UTILIDADES ☆ YAKUDATSU • JOUHO

### ◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE FEVEREIRO . . . . . 2 月の納期

- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) OITAVA 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 29 de FEVEREIRO (quarta-feira) ~

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

### ◆ 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

- 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 MARÇO 3月の休日当番医

	dia 4 (dom)	dia 11(dom)	dia 18 (dom)	dia 20 (ter) feriado	dia 27(dom)
Hospitais e Clínicas	MIYAZAWA IIN AKASHINA 62-2052	NEZU NAIKA IIN HOTAKA 82-8382	FURUKAWA SEIKEI GEKKA IIN HOTAKA 82-8880	NAKATA IIN HOTAKA 82-2339	HORIUCHI IIN HOTAKA 82-3324
	KAMIYA SHONIKA IIN TOYOSHINA 72-5162	TSURUMI IIN TOYOSHINA 72-4500	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561	MOMOSE IIN HOTAKA 82-2205	SUZAWA CLINIC HOTAKA 82-2993
	YONEKURA IIN HORIGANE 72-2354	NAKAGAYA CLINIC MISATO 77-2130	TAKAHASHI CLINIC MISATO 77-7880	AKAZU SEIKEI GEKKA CLINIC MISATO 76-3133	WADA IIN HORIGANE 72-2047
Dentistas	FUYAMA SHIKA IIN MISATO 77-6388	TANO SHIKA IIN HOTAKA 82-7537	KOYAMA SHIKA IIN AKASHINA 62-3080	ALPS SHIKA CLINIC MISATO 77-8901	HIKARI SHIKA IIN HOTAKA 82-8171

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

ATENÇÃO : NÃO HÁ MAIS ATENDIMENTO NO SMILLE CLINIC

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



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

こ であて がつふ こ  
子ども手当2月振り込み



Favor confirmar o depósito em sua conta da parcela de FEVEREIRO

A parcela de outubro da ajuda de custo infantil (referente aos meses de outubro, novembro, dezembro e janeiro) foi depositado na conta dos receptores no dia 15 de fevereiro (quarta-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 ~ 15 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. Infantil. Tel 81-0727 Fax 81-0703

◆ INSCRIÇÃO PARA OS CONJUNTOS HABITACIONAIS PROVINCIAIS . . . .

けんえいじゆうたくにゆうきよしや ほしゆう  
県営住宅入居者の募集

**Período da Inscrição :** 22 de fevereiro ~ 2 de março (atendimento inclusive nos finais de semana)

**Conjuntos Habitacionais :** em todos os conjuntos administrados pelo escritório regional de Matsumoto que estiverem com vagas. Favor entrar em contato para saber dos detalhes.

**Situação das casas :** Inscrição para os apartamentos vagos ( prontos para marar a partir de 1º de Abril )  
Inscrição reservas ( para os apartamentos que abrirem vagas dentro de 6 meses )

Condições para a Inscrição :

- ① Pessoas que possuem familiares ou que pretendam ter (com casamento previsto) ;
- ② Pessoas que se encontram com dificuldades em encontrar moradia ;
- ③ Pessoas com renda abaixo do valor determinado.
- ④ Pessoas que se inscrever, o próprio e pessoas da família que morarão juntos não estar envolvido com a máfia.

Escritório Regional de Matsumoto / Associação de Moradia Pública da Província de Nagano Tel. 47-0240

● INSCRIÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME DE OSTEOPOROSE E DENTAL

Para a prevenção de doenças de osteoporose e doença periodontal, a cidade de Azumino realizará os exames da seguinte forma.

As pessoas interessadas deverão entrar em contato com o Centro de Saúde onde pretende realizar o(s) exame(s) e marcar a consulta. Há limite de vagas reserve a sua com antecedência.

**Pessoa alvo:** Cidadão com endereço registrado na cidade de Azumino, com idade acima de 20 anos

**Conteúdo do exame / taxa a pagar :** Exame de osteoporose 1000 ienes / exame de doença periodontal : gratuito



**Período para inscrição:** de 1º a 16 de março (das 8:30h às 17:15h com exceção dos sábados e domingos)



**Inscrição:** Escolha o Centro de saúde onde há interesse de realizar o exame fale o dia e a hora que tem interesse. Após a inscrição será enviado o comunicado e o questionário para a realização do exame.

**Programação :**

Local	Telefone	Realização nos dias	Recepção	Vagas
Toyoshina Hoken Center	72-9970	7 de maio (2ª feira) manhã / tarde 8 de maio (3ª feira) manhã / tarde	Das 9:30h as 11:30h da manhã ou Das 13:30h as 15:30h ( horário de reserva é de a cada 30 minutos)	180 pessoas
Hotaka Hoken Center	81-0711	9 de maio (4ª feira) manhã / tarde 10 de maio (5ª feira) manhã		150 pessoas
Akashina Hoken Center	81-2251	10 de maio (5ª feira) tarde		70 pessoas
Misato Hoken Center	77-9111	11 de maio (6ª feira) manhã		70 pessoas
Horigane Hoken Center	73-5770	11 de maio (6ª feira) tarde		70 pessoas

Obs: 1) para o exame de osteoporose é feito um raio x para a medição da densidade óssea do pulso ao cotovelo.

2) para as mulheres grávidas ou que tem a probabilidade de estar, não pode realizar este exame.

3) pode se fazer a reserva somente para o exame de osteoporose ou de doença periodontal ( não é necessário se inscrever nos dois)

Maiores informações: Seção de Desenvolvimento da Saúde “ Kenkou Suishin-ka” tel : 0263 – 81 – 0726



## ● VOCÊ ESTÁ DORMINDO?

さいきんねむ  
あなたは最近、眠れていますか?

INSONIA ... Ter insônia no período de 2 semanas pode ser um sinal de depressão. Não conseguindo dormir procure o mais breve um especialista e faça uma consulta !

Descobrir com rapidez a depressão e prevenir o suicídio

No Japão o número de suicídios aumentou desde o ano de 2008, tendo um número de 30.000 mil suicídios por ano. Neste encontra-se um número grande adolescentes do sexo masculino na faixa etária do ginásio e colégio, o suicídio é um problema grande na sociedade. O número de suicídio que acontece com adolescentes na faixa etária do ginásio e colégio não é pouco. A própria pessoa não percebe com facilidade que está com depressão, família e pessoas próximas ao redor também não percebem com facilidade. Desta forma a maneira mais fácil de se perceber é pela insônia. Não dormindo direito no período de 2 semanas, pode ser um sinal de depressão, para que não chegue ao caso extremo de um suicídio, faça um tratamento na fase inicial. Ao ter algum tipo de problema ao dormir é um sinal de depressão, tome cuidado e qualquer sintoma procure um especialista.

1. CORPO – Problemas com doença a preocupação aumenta, tornando-se o dia a dia instável. Tenha uma alimentação balanceada, faça exercícios para se prevenir de doenças. Procure fazer os exames periódicos, doenças tratada de início tem maior chance de cura. Para as pessoas que estão em tratamento médico não se esqueça de ir ao médico regularmente e de tomar os devidos medicamentos.

2. DINHEIRO – Problemas com dívidas, a preocupação aumenta. Muitos dos problemas com dívidas dá-se resultado com um diálogo. Procure ter uma conversa em breve.

3. FAMÍLIA – Problemas com família, a preocupação aumenta. Problemas familiares não são fáceis de se ter um diálogo, mas com uma conversa pode-se resolver. E as vezes apenas conversando já se fica um pouco aliviado.

• Seção do desenvolvimento de saúde tel: 0263-81-0703

• Não sofra sozinho ligue por favor

Província de Nagano Centro de Prevenção de Suicídio

Tel: 026 – 227 – 1810 ( de segunda a sexta das 8:30h as 17:15h )

• Consulta de saúde mental

Te: 0570-064556 (de segunda a sexta das 9:30h as 16:00h )



## ● CALENDÁRIO DO LIXO (abril de 2012 a março de 2013) TRADUZIDO

ごぼん  
ポルトガル語版ゴミカレンダー

Jogar o lixo corretamente nas datas certas é o mínimo a fazer para se integrar a comunidade local e demonstrar uma postura de respeito com o meio ambiente. O calendário de coleta de lixo traduzido para o português de todas as regiões da cidade referente ao ano HEISEI 24 (abril de 2012 à março de 2013) estarão nos balcões das regionais da cidade no final de março, favor providencie o seu.



## ● RECICLAGEM DE BICICLETA

じてんしゃ  
自転車のリサイクル

A cidade de Azumino realizará a venda de bicicletas recicladas de acordo com a programação abaixo. Todas as bicicletas foram revisadas e autorizadas a venda por profissionais mecânicos de bicicleta. Haverá 80 bicicletas, a venda será através de sorteio. Não são bicicletas novas e sim recicladas.



Dia: 11 de março de 2012 (domingo) a partir das 10:00h (término previsto num período de uma hora)

Recepção: das 9:30h às 10:00h ( ser pontual, em caso de atraso não poderá participar )

Local da venda: Toyoshina Risaikuru Center (Risaikuru Koubou)

Valor: Além do valor da bicicleta, será cobrado 500 ienes para a taxa a inscrição de prevenção de crime, e 1000 ienes para o seguro (selo TS).

Obs: Quem tem bicicleta em casa em estado de uso mas, que não usara mais leve ao Centro de Reciclagem de Toyoshina em qualquer época do ano.

Bicicletas sem codicoes de uso não serão recebidas.

Maiores informações : Regional de Toyoshina Seção de Apoio Regional Setor Ambiental Tel: 0263- 72- 3111

## ● CUIDADO COM FOGO

ひ ようじん  
火の用心

*De 1 a 7 de março prevenção contra incêndio na primavera*

De 1 a 7 de março o slogan da prevenção de incêndio da primavera é “ Mesmo tendo certeza de que apagou o fogo, volte e confira novamente ”. Época de tempo seco tem mais incêndio com facilidade, pessoas usam muito o stobu pelo motivo do frio. Tome cuidado para não ocorrer incêndio por um descuido ou por uma atitude indevida.

Graças instalacao do alarme de incêndio, muitos casos de incêndio que eram para ser bem mais grave, terminou por coisa pequena. Para quem ainda não tem o alarme de incêndio instalado em casa providencie instala-lo em breve. Maiores informações com o corpo de bombeiro da cidade.

**Contatos:** Corpo de Bombeiro de Toyoshina Tel: 72 – 3145 / Corpo de Bombeiro de Hotaka Tel 82 – 3262  
/ Corpo de Bombeiro de Azusagawa Tel : 78 – 2090 / Corpo de Bombeiro de Akashina Tel : 62 -2992

## SAÚDE / KENKOU

### IMPORTANTE SABER! DIABETE No 10

とうによびょう  
糖尿病シリーズ 10

#### Exame específico de saúde e diabete

Apartir do ano de 2008, para as pessoas de 40 a 74 anos de idade são pessoas alvo a fazer o exame de específico de saúde. Este exame por lei deve ser implantado pelo hoken de onde se está inscrito. O objetivo do exame é fazer com que 25% das pessoas que estão em plano de saúde façam uma prevenção de diabete.

Diabete, pressão alta e dislipidemia são sintomas que não se sente com facilidade. Porém, quando percebido já está próximo de dar um derrame, ou um ataque cardíaco, são doenças que podem custar a vida ou deixar sequelas graves. Para que não chegue a este ponto aconselha-se primeiramente a fazer o exame específico.

O país tem um número como objetivo para que seja realizado no decorrer do ano este axame, no caso de pessoas que estão no Kokumin Kenkou Hoken (pela prefeitura ) é de 65%, mas na cidade ainda está longe de chegar neste número.

Para pessoas que tem entre 40 a 74 anos, não deixe de fazer o exame periódico “Tokutei Kenshin”, peça maiores informações na seção do hoken onde está inscrito.

Maiores informações :

Setor responsável pela Prevenção da Saúde “Hoken Yobou Tantou” Tel: 0263 – 81 – 0726

## O PERÍODO DE DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA É ATÉ 15 DE MARÇO

かくていしんこく  
確定申告

Estamos na época de fazer a declaração dos impostos. Não esqueça de fazer a declaração definitiva “KAKUTEI-SHINKOKU” dentro do período de 16 de fevereiro ~ 15 de março.

Maiores informações Seção Fiscal do Cidadão Tel: 0263-72-3111  
Receita Federal de Matsumoto “MATSUMOTO-ZEIMUSHO” Tel: 0263-32-2790

## EDITORIAL

Neste ano mais uma vez o inverno está rigoroso e o surto de influenza anda solto. Previna-se fazendo gargarejo e lavando as mãos sempre que voltar de algum lugar e antes das refeições. Qualquer sintomas diferente do dia a dia procure um médico.

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**