



# Kouhou Azumino 広報 あづみの



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 72 ( Língua Japonesa Nº 137 /138 )

Janeiro de 2012 – 1月号

População de Azumino: 99.411

Estrangeiros: 1569 (dados de 1/janeiro)

Nunca serei velho. Para mim, a velhice começa 15 anos depois da idade em que estiver. (Bernard Baruch)

## UTILIDADES / YAKUDATSU JOUHO

- ◆ **PAGAMENTOS DO MÊS DE JANEIRO** ..... 1 月の納期
- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) SÉTIMA 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 31 de Janeiro (terça-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** ..... 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 FEVEREIRO** 2月の休日当番医

|                      | dia 5 (dom)                                       | dia 11 (sáb)<br>feriado                 | dia 12 (dom)                               | dia 19 (dom)                               | dia 26 (dom)                                      |
|----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Hospitais e Clínicas | YAZAKI SHINRYOUJO<br>AKASHINA<br>62-2360          | IIDA IIN<br>HOTAKA<br>83-5061           | HIRABAYASHI IIN<br>AKASHINA<br>62-2227     | ODAGIRI IIN<br>HOTAKA<br>83-6025           | TOUNOHARA<br>UCHIKAWA IIN<br>AKASHINA<br>81-2121  |
|                      | SHINANO NAIKA JUNKANKIKA IIN<br>HOTAKA<br>82-7722 | KASHIWABARA CLINIC<br>HOTAKA<br>82-7222 | TAKAHASHI IIN<br>HOTAKA<br>82-2561         | NARAMOTO NAIKA IIN<br>TOYOSHINA<br>73-0616 | TSUCHIYA CLINIC<br>TOYOSHINA<br>71-1811           |
|                      | KOUNO NAIKA JUNKANKIKA<br>TOYOSHINA<br>71-5881    | SHIRAKI IIN<br>MISATO<br>77-2134        | IKEDA IIN<br>MISATO<br>77-2055             | KOGURE IIN<br>MISATO<br>77-2119            | KOBAYASHI NAIKA<br>CLINIC<br>TOYOSHINA<br>71-1117 |
| Dentistas            | KAMIJOU SHIKA IIN<br>HOTAKA<br>82-2215            | SANO SHIKA CLINIC<br>HOTAKA<br>82-2073  | KASAHARA SHIKA IIN<br>TOYOSHINA<br>72-2108 | SHIMOJO SHIKA IIN<br>HORIGANE<br>72-7433   | ALPS SHIKA CLINIC<br>MISATO<br>77-8901            |

\* 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



## ◆ INSCRIÇÃO PARA OS CONJUNTOS HABITACIONAIS DO MUNICÍPIO . . .

しえいじゆうたくにゆうきよしゃ ほしゆう  
市営住宅入居者の募集

Inscrições para os seguintes Conjuntos Habitacionais Municipais abaixo :

| Conjunto Habitacional                  | VAGAS         | PLANTA BAIXA                      |
|----------------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| TAZAWA-DANTI (TOYOSHINA, TAZAWA)       | 2 apartamento | 2DK (2 quartos e cozinha)         |
| OIWAKE-DANTI (HOTAKA, KITA-HOTAKA)     | 1 apartamento | 2LDK (2 quartos e cozinha grande) |
| OIWAKE-DANTI (HOTAKA, KITA-HOTAKA)     | 1 apartamento | 3LDK (3 quartos e cozinha grande) |
| YANAGISE-DANCHI (AKASHINA, NAKAKAWATE) | 1 apartamento | 3DK (3 quartos e cozinha)         |

### Requisitos para a inscrição

- aos que possuem endereço registrado na cidade de AZUMINO ou que trabalham na mesma ;
- aos que estão com os impostos locais em dia ;
- entre outros. Favor entrar em contato para saber dos outros detalhes.

**Data da entrada ( iniciar a morar ) :** 1º de Abril ( domingo )

**Período da Inscrição :** de 30 de janeiro ~ 7 de fevereiro, das 8:30 ~ 17:00 horas ( exclui sábados, domingos e feriados )

**Como se inscrever :** a partir de 25 de janeiro ( quarta-feira ) o requerimento de inscrição e o guia para a inscrição está a disposição no balcão do local de inscrição. Preencha o requerimento, junte os documentos necessários e faça a inscrição no período determinado.

Caso o número de inscritos for maior que o número de vagas será decidido por sorteio.

**Informações e inscrições :** Na Regional de TOYOSHINA  
Dep. de Planejamento Urbano, Seção de Desenvolvimento Urbano “JUUTAKU KAKARI”  
**Tel. 72-3111**



## ● ÉPOCA DE FAZER A DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

かくていしんこくじき  
確定申告の時期

Para quem trabalhou no ano passado entre janeiro a dezembro e recebeu o Guensen Chouchuuhyou, e não fez a restituição no final do ano passado pela empresa onde trabalha, não esqueça de fazer a declaração no período abaixo.

**Período :** de 16 de fevereiro (quinta) a 15 de março (quinta) de 2012, exceto sábados e domingos.

**Local:** Toyoshina no Fureai Hooru (no Hoken Center de Toyoshina), Regional de Hotaka (entre em contato antes de ir ao local), ou diretamente na Receita Federal em Matsumoto (Zeimusho, próximo do Castelo de Matsumoto)

**Obs:** Para quem tem dependentes no exterior favor ir diretamente a Receita Federal em Matsumoto portando todos os documentos necessários. Não se esqueça de levar as deduções que poderão obter como dependentes, aposentados, cônjuges, deficientes, valor pago ao seguro saúde (Kokumin ou Shakai hoken), etc.

Maiores informações : Prefeitura da Cidade de Azumino  
Seção Shiminzeika, tel : 0263 – 72 – 3111 ou  
Receita Federal de Matsumoto tel : 0263 – 32 – 2790



## MUDANÇAS NO SISTEMA DO REGISTRO DE ESTRANGEIRO

ざいりゆうか  
在留システムが変わります

Apartir de julho de 2012 haverá mudança no sistema do registro de estrangeiro, este passará a ser um novo Sistema de Controle de Permanência dos estrangeiros que possuem a qualificação de permanência emitida pela imigração e residem legalmente neste país.

- O cartão de estrangeiro “ Gaikokujin Touroku ” será substituído pelo Cartão de Permanência “ Zairyuu Card ” que será emitido diretamente pela Imigração “Nyuukan”.
- O prazo máximo de visto de permanência passará de 3 para 5 anos.
- O re-entre terá um novo sistema, onde os estrangeiros com visto permanente que saírem do país e retornarem num período

menor que 1 ano, não terá a necessidade de adquirir permissão de re-entre desde que possua o passaporte e o Cartão de Permanência “Zairyuu Card”.

Para maiores informações a respeito deste assunto consulte os seguintes sites da imigração,



- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/pt/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/pt/index.html) (português)
- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/es/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/es/index.html) (espanhol)
- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/zh-CN/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/zh-CN/index.html) (chinês simplificado)
- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/zh-TW/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/zh-TW/index.html) (chinês tradicional)
- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/en/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/en/index.html) (inglês)
- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/ko/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/ko/index.html) (coreano)
- [www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html) (japonês)

ou nos panfletos colocados na recepções do setor do cidadão “Shimin Kakari” nas Regionais da Cidade.

Qualquer dúvida entre em contato com o Setor do Cidadão Regional de Hotaka Tel:0263-82-3131

## SAÚDE / KENKOU

### IMPORTANTE SABER! DIABETE No 9

どうようびょう  
糖尿病シリーズ 9

#### A doença periodontal tem uma grande ligação com a Diabete!

O exame dentário realizado neste ano fiscal teve uma soma de 70% de pessoas com doença periodontal. E a maioria das pessoas achavam que não tinham nenhum tipo de problema bucal.

A doença periodontal é uma doença que ataca e destrói a gengiva e o osso da mandíbula. Ultimamente esta doença tem uma grande ligação com diabete.

É uma doença de difícil auto avaliação, verifique os tópicos a seguir, caso se enquadre em algum deles faça um teste de diabete e aconselhamos a procurar um dentista.

Auto avaliação:

- A gengiva esta avermelhada e inchada
- Ao escovar os dentes a gengiva sangra
- Já foi chamado atenção por mal hálito
- Está com dificuldade de comer alimentos mais duros
- Está em tratamento de diabete



Maiores informações :

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

### ● INSCRIÇÕES PARA OS EXAMES DE SAÚDE REALIZADOS PELA CIDADE

ねんど かくしゅ けんしんもうしこ  
24年度各種検診申込み

A cidade de Azumino já está recebendo as inscrições para os exames de saúde referente ao ano fiscal 24 (abril de 2012 a março de 2013).

No meio de fevereiro será enviado para cada família ( no nome do titular da família ) um hagaki, com os nomes das pessoas que são alvos a fazer o exame neste ano. Verifique o conteúdo, faça um círculo nos exames que deseja fazer e entregue em um dos Hoken Center mais próximo da sua casa até o dia 16 de março, os exames que não se encaixa na faixa etária da passoa correspondente já está marcado com um “X”, após a inscricao será enviado os questionarios referentes aos exames.

Os exames que não estão em anexo no hagaki ( exame de osteoporose, exame de doença periodontal e exame de tomografia do pulmão) é necessário ligar e fazer a reserva com antecedência. Neste informativo está a informação de como fazer a reserva da osteoporose e periodontal porém o da tomografia do pulmão será realizado em agosto e setembro deste ano, maiores informações no informativo de junho.



Exame que não se encaixa na faixa etária. Já esta com “x” desde o início.  
Porém o exame de mamografia, só pode ser realizado apartir dos 40 anos.

Verifique o nome.

|                  |                                     |                                                   |
|------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 平成23年度<br>検診申込み票 | 安曇野 太郎<br>65歳                       | 安曇野 花子<br>30歳                                     |
| 7   4   0        | 00000019                            | 00000027                                          |
| 特定健康診査<br>418101 | 市の検診を<br>申し込む <input type="radio"/> | 市の検診を<br>申し込む <input checked="" type="checkbox"/> |
| 胃検診<br>418201    | 市の検診を<br>申し込む <input type="radio"/> | 市の検診を<br>申し込む <input checked="" type="checkbox"/> |

Obs: O exame específico de saúde “Tokutei Kenkou Shinsa” (exame de sangue, urina, eletrocardiograma, pressão, peso, altura) só pode ser realizado para quem está inscrito no Kokumin kenkou hoken da cidade.

Maiores informações: Seção de Desenvolvimento da Saúde

“Kenkou Suishin-ka” tel : 0263 – 81 – 0726

## ESTÁ AUMENTANDO O NÚMERO DE ACIDENTES DE BICICLETA COM PEDESTRES

じてんしゃ ほこうしゃ しょうとつじ こ ぞうかちゅう  
自転車と歩行者の衝突事故が増加中

O número de acidente de bicicleta com pedestre comparando com 10 anos atrás teve um aumento de 40%. O número maior de acidentes estão sendo nas calçadas. Caso seja acusado como um agressor, acidente culposo, há casos que é necessário ter que pagar indenização. Verifique os itens abaixo e ande de bicicleta sempre com segurança e atenção.

- **NÃO ANDE COM VELOCIDADE NAS CALÇADAS**: As calçadas são especialmente para os pedestres. As bicicletas só podem circular pelas calçadas quando há placas com permissão (通行可 TSUUKOUKA), crianças menores de 13 anos e idosos acima de 70 anos, e onde a avenida torna-se um lugar perigoso para circular. Ao circular pela calçada esteja sempre em uma velocidade que o breque possa ser usado de repente, além de que não se pode incomodar o pedestre. Respeite sempre onde houver a sinalização de PARE.
- **VERIFIQUE SEMPRE AS SINALIZAÇÕES DE SEGURANÇA**: Mesmo nos cruzamentos que não há a sinalização de PARE!, é necessário parar e olhar para ter certeza de que está seguro a passagem. Ao circular próximo de lojas, casas verifique se não há ninguém a sair do local de repente.
- **AO ESCURECER ACENDA A LANTERNA DA BICICLETA**: sem a lanterna acesa da bicicleta fica mais difícil de ver se há pedestre por perto, tornando-se mais perigoso. Não esqueça de acender a luz da bicicleta ao escurecer.
- ★ **EM CASO DE ACIDENTE**: uma calçada onde há vários pedestres e neste, caso o guidão da bicicleta engastalhar no alça da bolsa e esta pessoa ter um grave acidente com sequelas, o valor da indenização é de 14,5 milhões de ienes.
- ★ **EM CASO DE ACIDENTE**: está circulando sem cuidados em uma rua onde não há calçada, e de repente bate em uma pessoa que acaba de sair de casa, esta fica inconsciente e em estado grave e em coma. (1 ano e meio depois falece). O valor da indenização é de 34 milhões de ienes.
- ★ **EM CASO DE ACIDENTE**: está circulando a noite em uma rua sem calçada, sem a lanterna da bicicleta acesa, para não bater no poste, joga a bicicleta mais para o lado da rua e neste atropela um pedestre, ele ficou em estado grave, ficou com sequelas. O valor da indenização é de 32 milhões de ienes.



Maiores informações: Seção ambiental Setor transporte de segurança tel: 82-3131 / Polícia de Azumino, tel: 72-0110

## CUIDADOS AO USAR O STOBU DE QUEROSENE

せきゆ と あつか ちゅうい  
石油ストーブの取り扱いにご注意ください

Para economizar energia o uso de stobu de querosene (Sekiyu Stobu) que não precisa ser ligado a energia aumentou muito. É possível ferver água na chaleira e este ajuda a umidificar o ar também, mas causa muitos acidentes de incêndio. Verifique os pontos a seguir e use com alguns cuidados.

- △ Não deixe tecidos e roupas próximos que podem ser queimados com facilidade.
- △ Para acrescentar mais querosene, primeiro desligue-o e espere esfriar.
- △ Após encher o recipiente até a marca indicada do tanque, verifique se realmente fechou a tampa.
- △ Não coloque gasolina no lugar de querosene!
- △ Usar stobu com o sistema de extinção automática de incêndio.

Além desses itens acima, há outros vários cuidados a serem tomados, leia com atenção os explicativos do stobu e use-o com precaução.



Escritório de Gerenciamento de Emergência, Tel 72-6769

Bombeiro de Toyoshina tel : 72-3145 , Bombeiro de Hotaka tel: 82-3262

Bombeiro de Azusagawa tel: 78-2090, Bombeiro de Akashina tel: 62-2992

## EDITORIAL



Estamos passando por um inverno rigoroso com muita neve em algumas cidades do Japão. A gripe da influenza já começou a se espalhar, comece a se prevenir pelo mínimo que se pode fazer, lavar as mãos, e fazer gargarejo sempre que sair e voltar de algum lugar. Caso sinta sintomas de gripe não deixe se agravar, consulte logo um médico.

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**