



Kouhou Azumino 広報 あづみの



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 70 (Língua Japonesa Nº 133/134)

Novembro de 2011 – 11月号

População de Azumino: 99.602

Estrangeiros: 1673 (dados de 1º Novembro)

Ser humilde com os superiores é uma obrigação, com os colegas uma cortesia, com os inferiores é uma nobreza.
(Benjamin Franklin)

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

PAGAMENTOS DO MÊS DE NOVEMBRO **11** がつ の うき の 納期

- Quinta parcela do Seguro de Saúde “KOKUMIN-KENKO-HOKEN”
- 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 30 de novembro (quarta-feira) ~

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



◆ 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	0263-81-2941

- 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 DEZEMBRO がつ きゅうじつとうばんい 12月の休日当番医

	Dia 4 (dom)	dia 11 (dom)	dia 18 (dom)	dia 23 (sex) feriado	Dia 25 (dom)	dia 29 (quin)	dia 30 (sex)	dia 31 (sáb)
Hospitais e Clínicas	YAZAKI SHINRYOJYO AKASHINA 62-2360	ITOU IIN AKASHINA 62-2051	HIRABAYASHI IIN AKASHINA 62-2227	FURUKAWA IIN HOTAKA 82-4385	IIDA IIN HOTAKA 83-5061		ODAGURI IIN HOTAKA 83-6025	KAMIYASHONIKAI IIN TOYOSHINA 72-5162
	NAKAJIMA SEIKEI GEKKA TOYOSHINA 72-3543	FURUKAWA SEIKEI GEKKA IIN HOTAKA 82-8880	TSURUMI IIN TOYOSHINA 72-4500	NARAMOTO NAIKA IIN TOYOSHINA 73-0616	MAEZUMI SEIKEI GEKKA IIN HOTAKA 82-1478		SHINSHU NAIKA JUNKANKIKA IIN HOTAKA 82-7722	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561
	NAKAGAYA IIN MISATO 77-2130	KOUNO NAIKA JUNKANKIKA TOYOSHINA 71-5881	IKEDA IIN MISATO 77-2055	SHIRAKI IIN MISATO 77-2134	KOBAYASHI NAIKA CLINIC TOYOSHINA 71-1117		TSUCHIYA CLINIC TOYOSHINA 71-1811	KOGURE IIN MISATO 77-2119
Dentistas	AKAHANE SHIKA IIN MISATO 77-2114	CHIKAZOE SHIKA IIN TOYOSHINA 88-7770	IIDA SHIKA IIN TOYOSHINA 73-7618	ISHIDA SHIKA IIN AKASHINA 62-2688	ISATSU SHIKA IIN TOYOSHINA 73-0648	MARUYAMA SHIKA IIN TOYOSHINA 72-2202	ALPS SHIKA CLINIC MISATO 77-8901	UCHIDA SHIKA CLINIC HORIGANE 71-4711 KAEDE SHIKA IIN HOTAKA 82-4105

- 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**



COMUNICADOS / OSHIRASE

◆ ILUMINAÇÃO DO PARQUE NACIONAL "ALPS-AZUMINO-KOONEN"

こくえい あるがす こうえん いるみねーしょん
国営アルプスあづみの公園イルミネーション

Mais uma vez as lâmpadas estão iluminando o parque nacional da cidade neste inverno. Nos finais de semana durante o período da iluminação estão programados vários eventos como concertos musicais, planetários entre outros.

- ◆ Período da iluminação : 3 de novembro (quinta) a 15 de janeiro (dom)
- ◆ Horário de funcionamento do parque : 9:30h às 16:00h (iluminação das 16:30h às 21:00h)
- ◆ Entrada: adulto 400 ienes, acima de 65 anos 200 ienes e para alunos do shougakkou e chuugakkou 80 ienes, para criança antes de entrar no shougakkou é gratuito.
- ◆ Dias que não funcionam: todas as segundas-feiras, dias seguinte após feriado nacional, 31/dez e 1º /jan.
 - ◆ Informações do centro administrativo do parque : Tel. 71-5511



◆ ILUMINAÇÃO AOS ARREDORES DO AZUMINO GARASU KOUBOU "VILLAGE AZUMINO"

ひかり ペーじえんと
Azumino 光のページェント

Neste ano a iluminação nos arredores do Azumino Garasu Koubou já se iniciou, é um lugar a mais para curtir com os familiares, amigos, namorado(a) neste inverno. Esperamos que todos que comparecerem divirtam-se e aproveitem para tirar várias fotos com a iluminação.

- ◆ Período da iluminação : 3 de dezembro (sábado) a 31 de janeiro (terça)
- ◆ Horário da iluminação : 17h às 22h
 - ◆ Informações do setor administrativo : Tel. 72-8568



◆ ILUMINAÇÃO AOS ARREDORES DO AZUMINO DENSETSU (Hotaka Ashi-yu)

はちめんだいおうあしゆしゅうへん
八面大王足湯周辺

Neste ano também há mais um lugar para curtir as iluminações da cidade. É no Hotaka Onsen Sato Hachimendaiou Ashi yu.

- ◆ Período da iluminação : 3 de dezembro (sábado) ~ 31 de janeiro (terça)
- ◆ Horário da iluminação : 17h às 22h
 - ◆ Informações do setor administrativo : Tel. 82-3131



SAÚDE / KENKOU

IMPORTANTE SABER! DIABETE No 7

とうによびょう
糖尿病シリーズ7

Criança e bebidas doces

Os questionários para o exame de saúde para criança realizados na cidade tem um resultado que mostra que as crianças estão tomando além de água e chá, bebidas doces, criança de 1 ano e 8 meses 30% , e crianças de 2 anos e 6 meses 50% .

Nos sucos de verduras e nos sucos 100 % naturais também há existência de açúcar. Principalmente nos sucos de verduras e sucos de frutas indicados para criança, há muitos que contém uma mistura para que seja ingerido com maior facilidade, e estes estão vendidos em grande quantidade.

Ao beber bebidas doces, a glicose no sangue sobe rapidamente. Para abaixar este açúcar os pancreas tem que trabalhar muito para fazer insulina. Para uma criança de 2 anos de idade os pancreas trabalha 70% comparando com o de um adulto. Para que a criança não tenha uma sobre carga no funcionamento dos pancreas, reavalie os costumes do dia a dia.

Maiores informações :

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

EDITORIAL

"A Melhor mensagem de Natal é aquela que sai em silêncio de nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham em nossa caminhada pela vida"

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

