



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 66 (Língua Japonesa Nº 126,127)

Julho de 2011 – 7月号

População de Azumino: 99,352

Estrangeiros: 1665 (dados de 1º/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 JULHO . . . . . 7月の納期
- Primeira 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 1 de Agosto (segunda-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 せんわばんごう  
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 7 (dom)	dia 14 (dom)	Dia15 (seg) finado	Dia16(ter) finado	Dia21(seg) finado	dia 28 (dom)
Hospitais e Clínicas	MIYAZAWA IIN AKASHINA 62-2052	FURUKAWA IIN HOTAKA 82-4385	HOTAKA BYOUIN HOTAKA 82-2474	HIRABAYASHI IIN AKASHINA 62-2227	ODA GUIRI IIN HOTAKA 83-6025	IIDA IIN HOTAKA 83-5061
	KAMIYASHONIKA IIN TOYOSHINA 72-5162	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561	MAEZUMI SEIKEI GEKKA IIN HOTAKA 82-1478	SHINANO NAIKA JUNKANKIKA IIN HOTAKA 82-7722	SEKI HINYOUKIKI CLINIC HOTAKA 82-0666	SUZAWA CLINIC HOTAKA 82-2993
	KOBAYASHI NAIKA CLINIC TOYOSHINA 71-1117	KOGURE IIN MISATO 77-2119	KOUNOU NAIKA JUNKANKIKA TOYOSHINA 71-5881	AKAZU SEIKEI GEKKA CLINIC MISATO 76-3133	NAKAGAYA IIN MISATO 77-2130	TSUCHIYA CLINIC TOYOSHINA 71-1811
Dentistas	KEYAKI SHIKA HORIGANE 72-7272	FUYAMA SHIKA IIN MISATO 77-6388	ALPS SHIKA CLINIC MISATO 77-8901	ISATSU SHIKA IIN TOYOSHINA 73-0648	HAYASHI SHIKA IIN AKASHINA 62-2403	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 )

### 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



## VERÃO COM ECONOMIA DE ENERGIA· CUIDADO COM A DESIDRATAÇÃO NESTE VERÃO!

Neste ano todos estão se esforçando para economizar energia elétrica. Por outro lado, ao diminuir o uso do ar condicionado fica a possibilidade de ficar com desidratação. Não faça economia ao ponto de prejudicar a saúde. Use moderadamente o ventilador e o ar condicionado. Tome os seguintes cuidados a seguir no dia a dia:

### 5 pontos para se prevenir de uma desidratação:

① 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.

② E 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.

③ 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.

④ 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.

⑤ 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.

Maiores informações :

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



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

こくみんけんこうほけん のうふしよ  
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 neste mês de julho à todos os inscritos na cidade de Azumino.

Solicitamos os pagamentos sem atraso das parcelas que também podem serem pagas nas lojas de conviniência, no caso de atraso por motivo de doenças e outros, pedimos que compareça ou entre em contato direto em uma das regionais 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 podera 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”.

Sendo aprovada a solicitação do sistema, o benefício da isenção será referente ao período de julho de 2011 a junho de 2012. 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 averiguação 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 :**



Cademeta de aposentadoria, carimbo “Inkan”, ficha de qualificação de recebimento do seguro desemprego com menos de um ano após a data de entrada (Koyohoken Jikyu Shikakusha Sho) ou Formulário de desligamento da empresa (Koyohoken Hihokensha Rishoku Hyo- pode ser cópia).

Maiores informações: Diretamente no Escritório do Shakai Hoken em Matsumoto ou nas Regionais da cidade Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional – KOKUHO-NENKIN-KAKARI

## VACINA DA ENCEFALITE JAPONESA

にほんのうえんよぼうせつしゅ さいかい  
日本脳炎予防接種の再開

Em 20 de maio deste ano a vacina da encefalite japonesa voltou a ser uma vacina de verba pública, as crianças que no período de 2005 a 2009 não receberam a vacina por motivo de suspensão, poderão recebê-la.

Para o público nascido entre 1º de junho de 1995 a 1º de abril de 2007, poderá receber a vacina até antes de completar 20 anos de idade, mas para isso tem que entrar em contato com a seção do desenvolvimento da saúde para que seja enviado o comunicado e o questionário da vacina.

O comunicado da vacina será enviado somente para as crianças alvo da primeira fase, e crianças de 9 a 11 anos. Os comunicados serão enviado um mês antes de completar a idade.

	Número de vacinas	Idade que pode receber a vacina	Idade exata	Quantidade de vezes
Período regular para tomar a vacina	1ª fase	De 6 meses a 7 anos e 6 meses	3 anos	Abra um intervalo de 6 a 28 dias ( 2 doses)
	1ª fase reforço	De 6 meses a 7 anos e 6 meses	4 anos	1 ano após terminar a 1ª fase tomar o reforço (dose única)
	2ª fase	De 9 até antes de completar 13 anos	9 anos	1 dose

## VACINA DE PREVENÇÃO DE CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

しきゅうけい よぼう せつしゅ  
子宮頸がん予防ワクチンの接種

No dia 10 de junho deste ano voltou a ser aplicado a vacina de prevenção do colo do útero que estava em falta. O público alvo desta vez são as adolescentes que até agora não tomaram nenhuma vez e estão no 2º ano do colégio (nascidas entre 2 de abril de 1994 a 1º de abril de 1995). Para as adolescentes de outras séries que ainda não tomou por motivo de falta de vacina, os comunicados serão enviados posteriormente. Esperamos a compreensão e colaboração de todos.

Maiores informações :  
Seção de desenvolvimento da saúde “Kenkou Suishin-ka” Tel : 0263- 81- 0726

## IMPORTANTE SABER DIABETE No 3

### O que são glicose no sangue, diabete?

No exame específico realizado pela cidade “Tokutei Kenkou Shinsa”, o exame realizado sobre diabete além de verificar conteúdo para saber o número do HbA1c ( hemoglobina ) é realizado também o valor de açúcar no sangue e na urina. O açúcar no sangue aumenta sempre após as refeições mas, com o trabalho da insulina mesmo após as refeições aumenta no máximo 140mg por litro. E, depois de 3 horas após a refeição abaixa para menos de 100mg por litro. Por outro lado, o exame de urina é para verificar a quantidade de açúcar que contém nela. O açúcar é uma importante substância que traz energia para o corpo, mesmo sobrando apenas um pouco os rins absorve e neste caso não se sai na urina.

Todavia, o excesso de açúcar somente com o trabalho dos rins não é suficiente para a absorção e acaba-se acusando açúcar na urina. Há uma diferença individual de pessoa para pessoa, mas o nível de glicose no sangue de 160 mg a 180 mg por litro já é o suficiente para acusar açúcar na urina.

O exame para saber a quantidade de açúcar na urina é um exame simples onde pode se verificar a quantidade de glicose. Caso tenha alguma preocupação consulte o seu médico.

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

# FESTIVAIS DE VERÃO NA CIDADE DE AZUMINO

PARA A RECONSTRUÇÃO DO DESASTRE DO TSUNAMI...GANNBAROU NIPPON!

「震災復興がんばろう日本！」

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

**30 de Julho** (sáb)



**32º AZUMINO-MATSURI** (Festival de Azumino)

Eventos no geral a partir das 16 :30 h, nas ruas ao redor da estação de Toyoshina.

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

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



**6 de Agosto**



**FURUSATO-NATSU-MATSURI** ( Festival de Verão da Terra Natal )

danças e shows, a partir das 16:00 h. Fogos de artifício a partir das 20:00h, no MISATO-BUNKA-KOEN

**6 e 7 de Agosto**

( sáb / dom )



**SHINSHUU-AZUMINO-WASABI-MATSURI**

Dia 6 (sáb) a partir das 17:30h Festa tradicional

Dia 7 (dom) (Festival do WASABI “raiz-forte”) A partir das 9:15 horas,

rua em frente a estação de Hotaka, ao redor do Templo de Hotaka.

Evento principal : YOSAKOI - AZUMINO ( dança típica YOSAKOI )



**14 de Agosto**

(dom)



**AZUMINO HANABI TAIKAI**

( Festival de Fogos de Artifícios de Azumino )

Apartir das 19:00 horas, próximo a ponte da fábrica CHIKUMA SEIKI em Akashina

*(mesmo com chuva será realizado)*



## EDITORIAL

Estamos em pleno verão. Imaginem! Só aqui em Nagano que se diz ser um dos locais frescos no país , estamos com temperaturas acima de 32 graus nos últimos dias de julho. No país inteiro ocorreu muitas mortes por motivo de insolação “Necchushou” , principalmente com idosos.

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 anormalidade procure rapidamente um médico.

Proteja-se da insolação quando o calor está muito forte bebendo bastante líquido, reponha os sais minerais, vista roupas apropriadas, use protetor solar, procure ficar fora do ar livre quente e, escolha as atividades ao ar livre com cuidado. Não se esqueça de passar protetor solar também quando for nos banhos de piscina e ao ir as praias. Espero que todos passem bem o verão!

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**

