



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 65 (Língua Japonesa Nº 124,125)

Junho de 2011 – 6月号

População de Azumino: 99,274

Estrangeiros: 1643 (dados de 1º/junho)

Não há satisfação maior do que aquela que sentimos
quando proporcionamos alegria aos outros.
(M. Taniguchi)

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

■ PAGAMENTOS DO MÊS DE JUNHO

6月の納期

- Primeira parcela do Imposto Residencial “SHIKENMINZEI”
- Conta de água (para os moradores de Hotaka e Misato)
- Conta de esgoto (para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)

OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem ser 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	0263-81-2251

- 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 JULHO

7月の休日当番医

	dia 3 (dom)	dia 10 (dom)	Dia17 (dom)	Dia18(seg) feriado	dia 24 (dom)	dia 31 (dom)
Hospitais e Clínicas	ITOU IIN AKASHINA 62-2051	HORIUCHI IIN HOTAKA 82-3324	TOUNOHARA UCHIKAWA IIN AKASHINA 81-2121	FURUKAWA SEIKEI GEKKA IIN HOTAKA 82-8880	HOTAKA HAATO CLINIC HOTAKA 50-6731	OIWAKE CLINIC HOTAKA 82-2129
	AZUMINO KEISEI HIFU CLINIC TOYOSHINA 71-2345	FUJIMORI IIN TOYOSHINA 72-2011	NEZU NAIKA IIN HOTAKA 82-8382	MOMOSE IIN HOTAKA 82-2205	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561	NARAMOTO NAIKA IIN TOYOSHINA 73-0616
	WADA IIN HORIGANE 72-2047	YAMADA IIN TOYOSHINA 72-3207	TSURUMI IIN TOYOSHINA 72-4500	KASHIWABARA CLINIC HOTAKA 82-7222	MARUYAMA NAIKA CLINIC TOYOSHINA 72-6188	TAKAHASHI CLINIC MISATO 77-7880
Dentistas	ALPS SHIKA CLINIC MISATO 77-8901	TANO SHIKA IIN HOTAKA 82-7537	SANO SHIKA CLINIC HOTAKA 82-2073	TAKAHASHI YOSHIHIRO SHIKAIIN HORIGANE 73-3771	OOTANI SHIKA IIN TOYOSHINA 72-8858	MIZUHO SHIKA IIN MISATO 77-7111

- 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

CENTRO DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS – tel.: 0263-73-6383 [Pediatria e Clínica Geral] em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00 ~ 10:00)

O VERÃO ESTÁ LOGO AII! ABERTURA DA PISCINA DE HOTAKA

いよいよ夏！^{なつ} 穂高^{ほたか}プールがオープン



A piscina pública de Hotaka estará funcionando no início do mês de julho.
Vamos nos divertir seguindo as regras da instituição.

Funcionamento : de 9 de Julho (sáb) ~ 31 de Agosto (quar)

Horário de funcionamento :

Sábados, domingos, feriados e entre os dias 25 / JUL ~ 19 / AGO das 9:30 ~ 17:00 horas
Dos dias 11 a 22 de julho , de 22 a 31 de agosto (segunda a sexta-feira) das 12 :30 ~ 17:00 horas

Fechado : pode-se fechar em dias indeterminados dependendo das condições meteorológicas.

Taxas de uso : crianças até a idade ginásial 200 ienes, do colegial para cima 500 ienes (armário c/ chave 100 ienes)
Crianças menores de 3 anos, idosos acima de 75 anos e acompanhantes que não entrarem na piscina não pagam .

Obs: Entrando depois das 15h o valor da entrada passa a ser a metade.

Cupom para entrada: cupom com 6 entrada para crianças até a idade ginásial tem o valor de 1000 ienes,
cupom com 6 entrada para adulto tem o valor de 2500 ienes.

Nos dias 9 de julho e 31 de agosto a entrada é gratuita.

Outros : crianças da 3ª série primária para baixo só podem entrar se estiverem acompanhados de um responsável (acima de 18 anos), o uso do tobogan só é permitido para crianças a partir da 3ª série.

Maiores informações sobre a piscina :

Escritório da piscina de Hotaka Tel: 82 – 8388



Troca do relógio da água

Os relógios da água que foram trocados em 2007 (heisei ano 15) serão trocados neste ano novamente. Os funcionários são contratados pela prefeitura para realizar a troca. Esperamos a colaboração de todos.

Colaboração: Pedimos que não deixe nada em cima da caixa do relógio carro, e cachorros ao redor que atrapalhe a troca. Cada vila terá o seu mês de troca, verifique abaixo:

Período de troca do relógio da água e de julho a novembro de 2011.

**JULHO →AKASHINA / AGOSTO →MISATO / SETEMBRO →TOYOSHINA /
OUTUBRO →HOTAKA / NOVEMBRO →HORIGANE**

Maiores informações: Setor de água e esgoto Tel: 72 –3111

すいどう と か さぎょう
水道メータの取り替え作業

IMPORTANTE SABER DIABETE No 2

Estado de risco de ter Diabete

A hemoglobina A1c é um dos itens que faz parte do exame de sangue, é o pigmento que transporta o oxigênio e que dá a cor vermelha ao sangue, é também a proteína predominante nas células vermelhas do sangue . O número deste exame e calculado em porcentagem.

A hemoglobina e a glicose caso fiquem um tempo longo juntas elas se juntam. Com o aumento de glicose no sangue o trabalho da hemoglobina fica mais lento. O número de hemoglobina normal e abaixo de 5.2%, porém nos exames realizados pela cidade no ano passado há um número grande de possas que esta com a tendência de ter diabete. Verifique abaixo:

Valor de referência : ● 5,2% normal ●entre 5,2% a 5,5% um pouco alto (no futuro tem a probabilidade de ter diabete)
●5,6% a 6,0% pré-diabético (taxa em risco) ● acima de 6,1% diabético (a probabilidade de ser um diabético é muito alta)

Maiores informações:

Seção de Desenvolvimento da Saúde “Kenkou Suishin-ka” Tel: 81 – 0726

EDITORIAL

O verão chegou mais uma vez com tudo! Muito cuidado com a desidratação, evite ficar direto ao sol e não se esqueça de tomar líquido, de preferência água. E qualquer sintomas de dores de cabeça, cansaço em excesso, náuseas e outros pode ser sinal de desidratação, neste caso consulte 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**