



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Abril de 2008 – 4 月号

Língua Portuguesa Nº 27 (Língua Japonesa Nº 57 / 58)

População de Azumino: 99.705

Estrangeiros: 2172 (dados de 1º/abril)

Tradução dos principais artigos do informativo mensal da cidade de Azumino relacionado com o cotidiano dos cidadãos.

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

■ PAGAMENTOS DO MÊS DE ABRIL 4 月の納期

- ◆ 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 30 de Abril (quarta-feira) ~
O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana é no dia **4 de maio (domingo)**

■ 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	0263-81-2251

- 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>

■ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE MAIO 5 月の休日当番医

	dia 3 (sáb) feriado	dia 4 (dom)	dia 5 (seg) feriado	dia 6 (ter) feriado transferido	dia 11 (dom)	dia 18 (dom)	dia 25 (dom)
Hospitais e Clínicas	HOTAKA-IIN HOTAKA 82-2474	HIRABAYASHI-IIN AKASHINA 62-2227	YAZAKI-SHINRYOJO AKASHINA 62-2360	MIYAZAWA-IIN AKASHINA 62-2052	HORIUCHI-IIN HOTAKA 82-3324	TOONOHARA-UCHIKAWA-IIN AKASHINA 81-2121	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	NEZU-NAIKA-IIN HOTAKA 82-8382	SHINANO-NAIKA-JUNKANKIKA-IIN HOTAKA 82-7722	SUZAWA-CLINIC HOTAKA 82-2993	KASHIWABARA-CLINIC HOTAKA 82-7222	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	FUJIMORI-IIN TOYOSHINA 72-2011	NAGASENAIKA-IIN TOYOSHINA 72-7286
	YONEKURA-IIN HORIGANE 72-2354	WADA-IIN HORIGANE 72-2047	YAMADA-IIN TOYOSHINA 72-3207	TAKAHASHI-CLINIC MISATO 77-7880	NAKASHIMA-SEIKEIGUEKA TOYOSHINA 72-3543	AKATSU-SEIKEIGUEKA-CLINIC MISATO 76-3133	NAKAGAYA-IIN MISATO 77-2130
Dentistas	TAKAHASHI-Y.SHIKA-IIN HORIGANE 73-3771	SATO-SHIKA-IIN HOTAKA 81-5155	DOI-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-2462	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO 77-8901	MIZUHO-SHIKA-IIN MISATO 77-7111	MARUYAMA-SEIKEIGUEKAYOUSESHIKA TOYOSHINA 72-7000	IJIMA-SHIKA-IIN HOTAKA 82-0306

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

ATENÇÃO : Há atendimento 24 H de segunda a segunda na *Clínica Pediátrica SMILLE em MATSUMOTO*

SUMAIRU KODOMO KURINIKKU MATSUMOTO – Tel. **0263-38-6088** Antes de ir ligue e peça melhores informações.

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

COMUNICADOS / OSHIRASE

❑ IMPORTANTE : PARA REQUERER DOCUMENTOS NAS REGIONAIS SERÁ NECESSÁRIO SE IDENTIFICAR

じゅうみんひょう こせきとうほんとう せいきゅう さい ほんにんかくにん じっし
住民票・戸籍謄本等の請求の際も本人確認を実施します

A partir de 1º de maio ao requerer algum documento no balcão da Seção do Bem-estar Comunitário “SHIMIN-FUKUSHIKA” das Regionais será necessário apresentar um documento de identificação com foto (**passaporte, carteira de motorista, registro de estrangeiros, etc.**). Caso não possua em mãos documentos com fotos, apresentar 2 ou mais documentos sem fotos como a carteira do seguro saúde, carteira de trabalho, etc. Nestes casos ou em casos em que a identificação não for muito clara, o atendente pode chegar a fazer algumas perguntas referentes para a identificação, favor ficarem cientes.

Documentos mais requeridos pelos estrangeiros :

- Registro de endereço “KISAI-JIKOU-SHOUMEISHO” ou mais conhecido como “JUMIN’HYOU” ;
- Registro familiar “KOSEKI-TOOHON” (usado para pedidos de visto) ;
- Registro de casamento e de nascimento “KOSEKI-TODOKEDE-JURI-SHOUMEISHO” (necessário para os registros no consulado).

Na dúvida, sempre que se dirigir para as Regionais traga um documento de identificação.

❑ MUDANÇA NA DATA DO DEPÓSITO DAS AJUDAS SOCIAIS

こくほこうがくりょうようひ こくほりょうようひ ふくしりょうひ しきゅうひ へんこう
国保高額療養費・国保療養費・福祉医療費の支給日の変更

A data para o reembolso das ajudas sociais para os integrantes de seguros de saúde, que constam abaixo foi modificada a partir do mês de abril. O reembolso que até então era feito todo dia 25 de cada mês, a partir de abril está sendo depositado nas contas determinadas na 4ª quarta-feira de cada mês (caso seja feriado, no dia útil seguinte). As ajudas sociais são as seguintes :

- KOUGAKU-IRYOUHI = Reembolso de despesa médica de custo elevado
- RYOUYOUHI = Reembolso de despesas de gessos, muletas etc, pagos integralmente pelo paciente
- FUKUSHI-IRYOUHI = Reembolso de despesa médica para crianças pequenas

Informações sobre KOKUMIN-KENKOU-HOKEN : Dep. Ambiental do Cidadão Tel. 82-3131

Informações sobre FUKUSHI-IRYOU : Seção do Bem-estar Social Tel. 81-0716

❑ ÉPOCA DO PERIGO DOS INCÊNDIOS

かさい はっせい きせつ
火災が発生しやすい季節です

Estamos na primavera. Como a temperatura não se estabiliza, temos que ficar atentos em não esquecer os aquecedores ligados.

Com o ar seco e os ventos fortes, os incêndios são mais fáceis de ocorrer e se alastrar. Vamos prevenir os incêndios tomando o máximo de cuidado principalmente ao fazer pequenas fogueiras para queimar matos, limpar e não deixar objetos que queimam com facilidade ao redor de casa.

Corpo de Bombeiros de Toyoshina (tel. 72-3145)

Corpo de Bombeiros de Azusagawa (tel. 78-2090)

Corpo de Bombeiros de Hotaka (tel. 82-3262)

Corpo de Bombeiros de Akashina (tel. 62-2992)

SAÚDE E BEM ESTAR / KENKOU TO FUKUSHI

❑ EXPANSÃO DA AJUDA PARA OS EXAMES MÉDICOS ÀS GESTANTES A PARTIR DE ABRIL

がつ にんしんいっばんけんこうしんさじゆしんひょうはっこうまいすう かくじゅう
4月から妊娠一般健康診査受診票発行枚数を拡充

A cidade como uma parte das medidas contra o diminuição do nascimento de crianças, visando a manutenção da saúde e a diminuição dos gastos durante a gestação, a partir de 1º de abril de 2008 irá aumentar de 2 para 5 vezes a ajuda pública para o exame pré-natal. As pessoas que fizerem os trâmites para requerer a caderneta mãe-filho “BOSHI-TETYOU” a partir do dia 1º de Abril deste ano irá receber 5 fichas para fazer consultas de exame pré-natal.

Os que receberam a caderneta até o dia 31 de março vão receber comunicados individuais em casa, favor confirmar o conteúdo.

Central do Dep. Saúde e Bem-Estar Tel.: 81-0726

■ **NOSSA SAÚDE: VAMOS EVITAR O SARAMPO**

はしかにならない! させない!

O Ministério do Bem-estar Público iniciou um trabalho visando a extinção do sarampo do nosso país até o ano de 2012 com a determinação de um Plano de Extinção do Sarampo. O sarampo é uma doença infecto-contagiosa causado pelo vírus do sarampo e o poder de contágio deste vírus é extremamente poderoso, onde é dito que se um infectado se infiltrar num grupo que não possui imunidade deste vírus, pode contagiar de 12 a 14 pessoas. Apenas como referência, no caso da influenza o contágio é de 1 ou 2 pessoas.

O vírus do sarampo é tão pequeno que a prevenção com o uso das máscaras é bem difícil, onde pode ser dito que a única forma de prevenção é através da vacina. Pela pesquisa feita pelo centro de pesquisa nacional de informações de contágio, a porcentagem de pessoas sem imunidade ou seja que não tem histórico de vacinação e que contraíram a doença é de 48 %, os que não estão certos do histórico é de 29 % e os que tomaram as duas doses da vacina é de 0,9 %. Isso indica que a porcentagem de prevenção para os que tomam as duas doses da vacina é de quase 99%.

DA REDAÇÃO EM PORTUGUÊS / PORUTOGARUGO HENSHUUBU KARA

■ **CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO E EXAMES DE SAÚDE TRADUZIDO 2008**

けんしん ごぼん
健診こよみポルトガル語版

O calendário de vacinação / exames e consultas de saúde realizados nos Centros de Saúde da cidade deste ano (referente a 1º de abril de 2008 à 31 de março de 2009 traduzido para o português estão nos balcões das regionais para os interessados. Os pais com crianças na idade alvo das vacinas recebem comunicados individuais quando chegam a época da vacina. O calendário pode ser útil para verificar outras datas e locais nos casos em que não puder ir no dia determinado. Recomendamos os pais com crianças pequenas que providencie o seu calendário.

■ **CALENDÁRIO DO LIXO TRADUZIDO 2008**

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 20 (abril de 2008 à março de 2009) já estão nos balcões das regionais da cidade, procure providenciar o seu.

■ **MAPA DE PREVENÇÃO DE DESASTRES DA CIDADE DE AZUMINO**

あづみのし ぼうさい
安曇野市・防災マップ

Todos os lares registrados na cidade receberam durante o mês um livreto de cor laranja denominado "Mapa de Prevenção da Cidade de Azumino". Este livro contém os mapas das regiões de toda a cidade com os locais perigosos nos casos de inundações e deslizamentos. Determina também os locais e instituições que servirão de refúgio nestes e em casos de catástrofes e emergências. Não sabemos quando pode haver um terremoto de grande porte ou prever uma enxurrada com inundações, assim aconselhamos que verifiquem pelo menos o mapa da região onde moram e trabalham para sempre ter em mente onde se refugiar caso depare com tais situações.

No lado direito dos mapas de todas as páginas há uma tabela de legendas onde contém as traduções em inglês, português, chinês e coreano.

① [ENSOPADO DE CURRY COM LEGUMES VARIADOS : "YASAI-KAREE"]

Que tal preparar em casa esta variação do ensopado trivial só com cenoura e batata. É curioso que crianças que não comem certos legumes, comem sem resistência este ensopado.

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- ◆ Carne de porco picado 80 gramas
- ◆ Legumes ao gosto :
 - Meia Cebola média
 - 1 e meia Cenoura pequena
 - 1 Berinjela pequena
 - 1/6 Abóbora pequena
 - 1/4 Abobrinha
 - Soja verde descascada 20 gramas
- ◆ Alho e gengibre picado a gosto
- ◆ Óleo para refogar os legumes
- ◆ 1 colher gde Catchup e 1/2 colher gde molho inglês
- ◆ 1/2 colher grande Leite em pó desnatado
- ◆ Tabletes de preparo de CURRY para 4 pratos

MODO DE PREPARO

1. corte os legumes em tamanhos uniformes de sua preferência ;
2. numa panela refogue o alho e o gengibre, em seguida coloque a carne e os legumes, refogue, acrescente água e cozinhe ;
3. quando os legumes ficarem macios abaixe o fogo e acrescente os tabletes de Curry, coloque o catchup e o molho inglês se for do gosto e por fim a soja verde pré-cozido e o leite desnatado diluído em um pouco de água. Pronto, é só saborear.

Mensagem a todas as Mães do mundo

Fonte: mensagens e poemas

Você que me deu o bem mais precioso. “A vida”
Me esperou com tanto carinho.
Me ensinou os primeiros passos.

As primeiras palavras.
As lembranças mais antigas que tenho em você,
È a sua mão segurando a minha para me dar proteção.

Sua voz doce, cantando cantigas de ninar, me fazendo dormir e sonhar.
Um sonho sereno, tranqüilo, sabendo que você estaria ali a me proteger.

Você que lutou, sorriu, chorou.
Mas não deixou a amargura tomar conta de seu coração.
Você que me ensinou a ser mulher, mas continuar com meus sonhos de criança.
A ser forte, sem ser amarga.

Abrir meus caminhos, tomando sempre cuidado com as plantinhas ao redor.

Com você aprendi a ser “gente”
Que respeita “gente”.

Aprendi a ter fé, aprendi a aceitar os defeitos das pessoas.
Aprendi que o amor tem que ser incondicional.

Minhas melhores lembranças, são as que você cria todos os dias...
No amor que sinto em tudo o que você faz.

No brilho do seu olhar.

MÃE... Que Deus a proteja sempre, te ilumine, te de forças para continuar sua batalha.
E que eu possa sempre sentir e ter esse amor maior em todos os momentos de minha vida.

