



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 25 (Língua Japonesa Nº 53 / 54)

Fevereiro de 2008 – 2 月号

População de Azumino: 99.673

Estrangeiros: 2153 (dados de 1º/fevereiro)

"Melhor é acender uma vela do que
amaldiçoar a escuridão"
Provérbio chinês



UTILIDADES ☆ YAKUDATSU • JOUHO

◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE FEVEREIRO

2月の納期

- ◆ Imposto Residencial (SHIKENMIN-ZEI)
- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) OITAVA parcela
- ◆ 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 29 de Fevereiro (sexta-feira) ~

O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana é no dia **2 de março (domingo)**

Para sempre estar com as contas em dia, aconselhamos o pagamento de contas por transferência automática. O balcão de pagamento de contas no final de semana funciona uma vez por mês para atender os cidadãos que não dispõem de tempo durante os dias úteis da semana.

◆ 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>

◆ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE MARÇO

3月の休日当番医

	dia 2 (dom)	dia 9 (dom)	dia 16 (dom)	dia 20 (qui) feriado	dia 23 (dom)	dia 30 (dom)
Hospitais e Clínicas	HORIUCHI-IIN HOTAKA 82-3324	TOUNOHARA-UCHIKAWA-IIN AKASHINA 81-2121	IIDA-IIN HOTAKA 83-5061	HOTAKA-BYOUIN HOTAKA 82-2474	ITOU-IIN AKASHINA 62-2051	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	SUZAWA-CLINIC HOTAKA 82-2993	ISHIDA-IIN TOYOSHINA 72-2766	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	FUJIMORI-IIN TOYOSHINA 72-2011	NARAMOTO-NAIKA-IIN TOYOSHINA 73-0616	SEKIHINHOIKI-CLINIC HOTAKA 82-0666
	MARUYAMA-SEIKEI-GEKA-IIN TOYOSHINA 72-7000	NAKAJIMA-SEIKEI-GEKA-IIN TOYOSHINA 72-3543	AZUMINO-KEISEI-HIFU-CLINIC TOYOSHINA 71-2345	SHIRAKI-IIN MISATO 77-2134	AKATSU-SEIKEI-GEKA-CLINIC MISATO 76-3133	IKEDA-IIN MISATO 77-2055
Dentistas	IIDA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-7618	HIKARI-SHIKA-IIN HOTAKA 82-8171	FUYAMA-SHIKA-IIN MISATO 77-6388	MARUYAMA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-2202	YOKOSAWA-SHIKA-IIN HOTAKA 82-2121	HAYASHI-SHIKA-IIN AKASHINA 62-2403

* 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)



◆ INSCRIÇÃO PARA OS CONJUNTOS HABITACIONAIS DO MUNICÍPIO

しえいじゆうたくにゆうきよしや ほしゆう
市宮住宅入居者の募集

Inscrições para os seguintes Conjuntos Habitacionais Municipais abaixo :

Conjunto Habitacional	VAGAS	PLANTA BAIXA
KASHIWABARA-DANTI (HOTAKA, KASHIWABARA)	2 apartamento	2K (2 quartos e cozinha)
OIWAKE-DANTI (HOTAKA, KITA-HOTAKA)	1 apartamento	3LDK (3 quartos, sala e cozinha grande)
YANAGUISE-DANTI (AKASHINA, NAKAGAWATE)	1 apartamento	3DK (3 quartos e cozinha grande)
FAMIIYU*YANAGUISE-DANTI (AKASHINA-NAKAGAWATE)	1 apartamento	3DK (3 quartos e cozinha grande)

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 (terça-feira)

Período da Inscrição : de 18 de fevereiro ~ 26 de fevereiro, das 8:30 ~ 17:00 horas
(exclui sábados, domingos e feriados)

Como se inscrever : a partir de 18 de fevereiro (segunda-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 **Tel. 72-3111**



◆ INSCRIÇÃO PARA OS CONJUNTOS HABITACIONAIS PROVINCIAIS

けんえいじゆうたくにゆうきよしや ほしゆう
県宮住宅入居者の募集

Período da Inscrição : 27 de fevereiro ~ 7 de março (atendimento inclusive nos finais de semana)

Conjuntos Habitacionais : em todos os conjuntos administrados pelo escritório regional de Matsumoto que estiverem com vagas. Favor entrar em contato para saber dos detalhes.

Situação das casas : Inscrição para os apartamentos vagos (prontos para marar a partir de 1º de Abril)
Inscrição reservas (para os apartamentos que abrirem vagas dentro de 6 meses)

Condições para a Inscrição :

- ① Pessoas registrados dentro da província de Nagano ou que trabalham na mesma ;
- ② Pessoas que possuem familiares ou que pretendam ter (com casamento previsto) ;
- ③ Pessoas que se encontram com dificuldades em encontrar moradia ;
- ④ Pessoas com renda abaixo do valor determinado.

Escritório Regional de Matsumoto / Associação de Moradia Pública da Província de Nagano Tel. 47-0240

◆ COMUNICADO DO LIXO

ごみの出し方

RECIPIENTES E EMBALAGENS DE PLÁSTICO プラスチック製容器包装の分別

せいようきほうそう ぶんべつ

Dúvidas mais frequentes sobre recipientes de plásticos que ocupam grande parte dos produtos recicláveis.



P: Quais os produtos que mais confundem a população ?

R.: São os produto de plástico como baldes e bacias que não possuem a marca do plástico.

P: É necessário tirar as etiquetas de preços e de códigos de barras ?

R.: Como não há nenhum impedimento no processo da reciclagem não precisa ser retirado.

P: O que fazer com os produtos grandes de isopor ?

R.: Quebre em pedaços que caibam nos sacos determinados de lixo da cidade.

P: Até onde se deve lavar os recipientes gordurosos e as garrafas de óleo comestível ?

R.: Casos em que precise de muito detergente e água para lavar, acaba sendo um mal para o meio ambiente. Nestes casos jogue como lixo queimável sem lavar.

Dúvidas e informações : ☎ 0120-793-530 ou no Dep. Ambiental do Cidadão / Seção Ambiental Tel.: 82-3131 Fax.: 82-6622

◆ COMPRA DE CIGARROS NAS MÁQUINAS AUTOMÁTICAS SÓ COM CARTÃO PRÓPRIO

じどうはんばいき 自動販売機でのたばこ購入に専用のICカード必要

Visando uma parte dos trabalhos de prevenção do fumo entre menores, as máquinas automáticas de venda de cigarros da província de Nagano serão modificadas para distinguir os adultos até o mês de junho. Ou seja para poder usar estas máquinas será necessário possuir um cartão "IC card [taspo]".

A partir de fevereiro já estão sendo aceitas as inscrições para se cadastrar e ter um **taspo**.

◆ ATENÇÃO !! EXTERMINIO EM CONJUNTO DE RATOS DE VÁRZEA

の 野ねずみ一斉駆除を実施します

A cidade em conjunto com o centro de apoio agrícola regional realizará o extermínio dos ratos de várzea.

Vamos colocar raticida nos buracos de ratos de valetas e áreas agrícolas da cidade, favor ficarem atentos para que crianças e animais de estimação não levem este veneno para a boca por engano.

Data : 20 de março (quinta-feira)

[caso o tempo não ajudar será adiado para 23 de março (dom) ou ainda durante a semana que envolve estes dias]

Local : Toyoshina, Hotaka, Horigane e Akashina (na região de Misato já foi realizado no dia 8 de dezembro)

Tipo de raticida : Raticida a base de zinco e fosfato (tem um formato circular ou oval, é preto e cheira óleo comestível) em Akashina pretende-se usar o raticida YASOJION, contém a mesma fórmula que os das outras regiões.

◆ MOVIMENTO DE PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS DA PRIMAVERA

はる 春の火災予防運動

Durante o período do dia 1º ao dia 7 de março será a semana de prevenção de incêndios da primavera do país cuja mensagem tema será : [O fogo espera um momento de sua distração.] Esta época em que os ventos sopram mais fortes e o ar fica ressecado a situação fica propícia aos incêndios. Colabore com a prevenção de incêndios limpando e organizando ao redor das casas para não deixar objetos combustíveis.

Está estabelecido em lei que todas as casas devem ter instalados o alarme contra incêndios até junho do ano de 2009. Detectar o incêndio em um estágio inicial reduz os prejuízos, favor providenciar a instalação do alarme o quanto antes. [Para quem mora em casas e apartamentos de aluguel espere um contato do dono da casa.]

CORPO DE BOMBEIROS DE TOYOSHINA Tel.72-3145

CORPO DE BOMBEIROS DE AKASHINA Tel.62-2992

CORPO DE BOMBEIROS DE HOTAKA Tel.82-3262

CORPO DE BOMBEIROS DE AZUSAGAWA Tel.78-2090

SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU • TO • FUKUSHI

◆ PIORRÉIA DO ALVÉOLO DENTÁRIO PODE SER UM GANCHO PARA A ARTERIOSCLEROSE

しじゅうびょう 歯周病 が動脈硬化の引き金に！

A metade das causas para a perda dos dentes é o "SHISHUUBYOU" = piorréia do alvéolo dentário, mais conhecida como pús na gengiva. Esta doença destrói todo o sistema que serve de suporte do dente (tecidos e ossos da gengiva), mas como é difícil perceber os sintomas e mesmo percebendo se não há dor é uma doença na maioria dos casos abandonada. É dito também que o "SHISHUUBYOU" pode acabar causando arteriosclerose e que também tem relação com doenças como a diabetes.

Pelos resultados do exame de saúde básico do ano de 2006, 31.8% de pessoas da faixa dos 40 anos e 45.7% de pessoas na faixa dos 50 anos estavam com "SHISHUUBYOU".

SINTOMAS DA PIORRÉIA DO ALVÉOLO DENTÁRIO

- ① Sangramento da gengiva ;
- ② Inflamação da gengiva ;
- ③ Dor nos dentes mesmo estando sem cáries ;
- ④ Vão entre os dentes onde sempre acumula comida ;
- ⑤ Mau hálito ;
- ⑥ Dificuldade em mastigar os alimentos ;
- ⑦ Dentes balançando.

Se estiver com estes sintomas procure se tratar o quanto antes.



SUITON (DANGO-JIRU) Sopa de bolinhas de massas

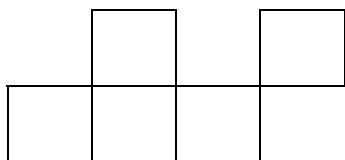
Sopa tradicional da região, é rápida de preparar e serve como uma refeição leve também. Pode ser feita em qualquer época com verduras e legumes da época.

Ingredientes	Modo de preparo
200 gramas de farinha 320 cc de água fervente 50 gramas de MISSÔ 5 copos de água 5 ~ 6 sardinhas peq. secas 150 gramas de abóbora japonesa 30 gramas de cenoura 50 gramas de cogumelo SHIMEJI 50 gramas de cebolinha 50 gramas de verdura KOMATSUNA	1. Numa panela coloque a água com os peixes secos e reserve ; 2. Pique as verduras os legumes em pedaços pequenos ; 3. Coloque a abóbora e a cenoura na panela com o peixe seco e leve ao fogo para cozinhar ; 4. Enquanto o 3. cozinha, numa vasilha misture rapidamente a farinha com a água fervente e sove a massa molhando as mãos com água ; 5. Quando a abóbora e a cenoura ficarem macias, acrescente o MISSÔ e as outras verduras. Vá picando a massa com a mão em pedaços pequenos que se consiga apertar com uma mão para que ela fique com as marcas dos 4 dedos da mão e vá colocando na sopa ; Ao levantar fervura e as bolinhas de massa iniciar a boiar está pronto.

passatempo

じかんごしし

1. Na figura abaixo há 4 quadrados formado por 16 palitos. Você consegue formar 5 quadrados, mexendo apenas 2 palitos ?



2. Quanto valem as estrelas ?



$$\begin{array}{r}
 \star 35 \\
 + 6\star 7 \\
 \hline
 106\star \\
 \times \star \\
 \hline
 \star 1\star\star
 \end{array}$$

Resposta do passatempo de janeiro / 08

Sempre 15!	2	9	4
	7	5	3
	6	1	8

Procure a palavra em português :
 [horizontal → : PÊSSEGO = もも MAÇÃ = りんご BANANA = バナナ MELANCIA = すいか]
 [vertical ↓ : PÊRA = なし MORANGO = いちご UVA = ぶどう LARANJA = みかん]

EDITORIAL

Talvez pela correria do dia a dia aqui o tempo parece passar voando. Para não desperdiçar o dia de hoje o importante é aproveitar o máximo cada segundo nesta terra gelada mas, maravilhosa. Este ano o frio está mais rigoroso que os anos anteriores, está nevando mais e a influenza está a solta. Esperamos que todos estejam com saúde.

Estamos na época de fazer a declaração dos impostos. Não esqueça de fazer a declaração definitiva "KAKUTEI-SHINKOKU" dentro do período de 18 de fevereiro ~ 17 de março. Informações nas Regionais da cidade ou no Receita Federal de Matsumoto "MATSUMOTO-ZEIMUSHO".

Este informativo está a disposição também na home page em português da cidade de Azumino
<http://www.city.azumino.nagano.jp/pt/index.html>

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura
 Regional de Toyoshina **Raquel Kawamura** tel : **72-3111** ☆ Regional de Akashina **Tina Hirakawa** tel : **62-3001**