



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 24 (Língua Japonesa Nº 52)

Janeiro de 2008 – 1月号

População de Azumino: 99.719

Estrangeiros: 2191 (dados de 1º/janeiro)

"Esperto é o homem que acredita em apenas metade do que lhe dizem. Genial é o homem que sabe em que metade acreditar"
Anônimo

UTILIDADES ☆ YAKUDATSU · JOUHO

◆ AUMENTO NO PREÇO DOS SACOS DE LIXO DETERMINADOS

4月からゴミ袋の値上げ

A partir de abril deste ano os sacos de lixo queimável e não queimável determinados pela cidade vão sofrer aumentos.

Com a elevação do preço do petróleo bruto o custo da produção dos sacos de lixo de polietileno está aumentando. A partir de abril o preço do pacote de sacos de lixo queimável [cor laranja] com 10 unidades irá aumentar 14 ienes e o de lixo não queimável [cor azul] com a mesma quantidade irá aumentar 21 ienes.

Desculpem-nos o transtorno, mas contamos com a compreensão de todos.

◆ 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 (NYUJOKU-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 FEVEREIRO

2月の休日当番医

	dia 3 (dom)	dia 10 (dom)	dia 11 (seg) feriado	dia 17 (dom)	dia 24 (dom)
Hospitais e Clínicas	FURUKAWA-SEIKI-GEKA-IIN HOTAKA 82-8880	FURUKAWA-IIN HOTAKA 82-4385	OIWAKE-CLINIC HOTAKA 82-2129	HIRABAYASHI-IIN AKASHINA 62-2227	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	KAMIYA-SHOUNIKA-IIN TOYOSHINA 72-5162	NAGASE-NAIKA-IIN TOYOSHINA 72-7286	KASHIWABARA-CLINIC HOTAKA 82-7222	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	MOMOSE-IIN HOTAKA 82-2205
	KOUNO-NAIKA—JUNKANKIKA TOYOSHINA 71-5881	TSUCHIYA-CLINIC TOYOSHINA 71-1811	YAMADA-IIN TOYOSHINA 72-3207	KOGURE-IIN MISATO 77-2119	NAKAGAYA-IIN MISATO 77-2130
Dentistas	TAKAHASHI-YOSHIHIRO-SHIKA-IIN HORIGANE 73-3771	NAKAJIMA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-5701	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO 77-8901	DOI-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-2462	KOYAMA-SHIKA-IIN AKASHINA 62-3080

* 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)



◆ COMUNICADO DO LIXO

ごみの出し方

Dúvidas frequentes sobre como separar as LÂMPADAS e PILHAS para jogar ou reciclar.

P. Como se deve separar as lâmpadas para jogar ou reciclar ?

R. As lâmpadas fluorescentes (cilindro reto, cilindro circular e no formato bolbo) são coletadas como tubo fluorescente. E as lâmpadas comuns de luz branca devem ser jogadas como vidros e cerâmicas, no dia do lixo não queimável "MOENAI-GOMI". [Favor tomar cuidado principalmente para não confundir lâmpadas fluorescentes no formato bolbo com as lâmpadas comuns de luz branca].

P. O que faço com os tubos fluorescentes quebrados ?

R. Estes são considerados lixo não queimável "MOENAI-GOMI" e devem ser jogados junto com vidros e cerâmicas.

P. As lâmpadas podem ser jogados dentro das caixas da embalagem ?

R. Para evitar que se quebrem durante o transporte, pode ser jogados dentro das embalagens de papelão que estavam contidas.

P. Quais os tipos de pilhas que são coletados ?

R. Pilhas alcalinas e de manganês, pilhas recarregáveis de lítio, níquel, etc, são coletados como pilhas. Apenas as baterias devem ser jogadas como lixo volumoso "SODAI GOMI"

P. Devo me preocupar com o mercúrio contido nas pilhas ?

R. A pilha de manganês não usa mais mercúrio desde 1991 e a pilha alcalina desde 1992.

Dúvidas e informações : Tel. ☎ 0120-793-530 / tel. 82-3131 / fax. 82-6622

◆ USO CORRETO DO SISTEMA DE ESGOTO ONDE CADA UM DEVE SEGUIR AS REGRAS

一人ひとりがルールを守って下水道を上手に使いましょう

Atualmente está ocorrendo muitos casos de transbordamento de esgoto das bocas de bueiro por causa do impregnamento de gorduras na canalização, e enguiços nas bombas de limpeza do sistema de esgoto que perdem o movimento por entupimento causados pelos resíduos de fibras.

O sistema de esgoto é um importante bem público para fazer do meio ambiente em que os cidadãos vivem agradável de se viver. Ao ler com cuidado as dicas abaixo vamos colocar a mão na consciência e agir corretamente, cada um fazendo a sua parte o meio ambiente agradece.

DICAS PARA USAR O SISTEMA DE ESGOTO DE FORMA CORRETA E HABILIDOSA

1. Não jogue restos de comida pelo ralo

Restos de comida, e principalmente óleos de fritura não devem ser jogados pelo ralo, pois além de causar mau cheiro podem entupir a canalização.

2. Apenas papel-higiênico biodegradável

Produtos como lenço de papel, lenços umedecidos de limpeza, absorventes higiênicos, bitucas de cigarros, chicletes são causas de entupimento. Também não use detergentes ácidos para a limpeza do banheiro, estes podem danificar a canalização.

3. Mantenha o ralo central de escoamento sempre limpo

Pelo ralo central passa toda a água usada no lar e esta água é encaminhada para a canalização de esgoto. É importante manter sempre limpo este ralo para evitar o entupimento.

4. Não jogue produtos perigosos pelo ralo

Produtos perigosos de alta volatilização como álcool, tiner, gasolina, querosene, não devem ser jogados nos ralos pois há o perigo de explosão da canalização de esgoto.

Seção de esgotamento sanitário / Regional de Toyoshina Tel. 72-3111 Fax. 72-2510



◆ A QUANTIDADE QUE SE CONSEGUE BEBER NÃO É O MESMO QUE QUANTIDADE APROPRIADA

のりょう てきりょう ちが
飲める量と「適量」は違います

Pela pesquisa feita pela cidade pessoas que conhecem a quantidade apropriada que uma pessoa pode ingerir de bebida alcoólica por dia foi de 42,3 %, ou seja menos da metade das pessoas sabem ao certo sobre o assunto. Este volume apropriado depende da porcentagem de álcool da bebida. Vamos ver alguns exemplos como referência.

SAKÉ **160 ml/dia** (porcentagem de álcool 15 %) Vinho **200 ml/dia** (porcentagem de álcool 12 %)
Cerveja **500 ml/dia** (porcentagem de álcool 5 %) SHOUTYUU **70 ml/dia** (porcentagem de álcool 35 %)

A ingestão demasiada de álcool pode causar doenças como hepatite alcoólica, cirrose alcoólica dependência ao álcool. E ao adoecer por motivo do álcool, pode acontecer de perder o emprego e acabar causando problemas até aos familiares. Tenha consciência para sempre beber com moderação para o bem próprio e o bem da família.

DA REDAÇÃO EM PORTUGUÊS ☆ PORUTOGARU-GO · HENSHUUBU · KARA

◆ HOME PAGE DA CIDADE DE AZUMINO EM PORTUGUÊS

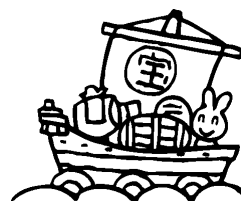
こぼん かいせつ
ポルトガル語版ホームページ開設

<http://www.city.azumino.nagano.jp/pt/index.html>

A cidade de Azumino está com uma home page totalmente em português, para os cidadãos de nacionalidade brasileira e para os que compreendem a língua portuguesa.

Consulte a home page sobre :

Registro de estrangeiros	Lixo
Recepção	Moradia / Mudança
Assistência Médica e Saúde	Transporte
Gravidez / Parto / Puericultura	Feriados Nacionais / Eventos
Educação	Informativo
Imposto	“KOUHOU-AZUMINO”
Pensão	Links
Emergência	Turismo
Luz / Gás / Água e Esgoto	



Há também uma home page da Província de Nagano onde é possível ter acesso a Informações e ao Guia sobre o cotidiano da Província de Nagano em vários idiomas.

Informações da Província : <http://www.pref.nagano.jp/kikaku/kokusait/jyouhousi/jyouhousi.htm>

Guia do Cotidiano da Província : <http://www.pref.nagano.jp/kikaku/kokusait/newcommers/newcommerstop.htm>

◆ CUIDADO COM A INTOXICAÇÃO ALIMENTAR PROVOCADA PELO VÍRUS NOROVÍRUS

しよくちゆうどく ちゆうい
ノロウイルスによる食中毒に注意 ☆ 長野県発行ポルトガル語版インフォメーション

Dia 28 de Novembro foi dado o alerta para toda a Província sobre a Intoxicação alimentar provocada pelo vírus Norovírus. Os sintomas são de uma inflamação gastrointestinal com diarreia, vômito, febre. A infecção por Norovírus acontece com grande frequência através da contaminação dos alimentos pelas mãos. Nesse sentido favor tomar os seguintes cuidados preventivos.

1. Lavar bem as mãos
 - ensaboar as mãos, esfregando as palmas, entre os dedos e até o pulso ;
 - enxague com bastante água ;
 - lave também a torneira com sabão.
2. Cozinhar bem os alimentos que vão ao fogo

Pessoas que trabalham com alimentos ou em locais que preparam refeições.
Se estiver com sintomas de gastroenterite tais como diarreia, dor de estômago, vômito, febre, etc, não devem manusear os alimentos.

Setor de Higiene dos Alimentos e do Cotidiano / Divisão de Higiene da Província de Nagano Tel. 026-235-7155
Atendentes de apoio aos estrangeiros Tel. 026-235-7186 (inglês, português, chinês, tagalo e tailandês)

FRANGO A MODA ORIENTAL

A combinação da carne de frango com os legumes sempre foi amplamente explorada na cozinha ocidental. Apresentamos este mês uma opção para o prato, adicionando um "toque oriental" na receita. Vale a pena conferir o resultado!

Rendimento: 4 porções
Tempo: 20 minutos
Dica: Substitua o frango por carne em tiras.



Molho TERIYAKI

Ingredientes: 100 ml de saquê doce (MIRIN), 100 ml de molho de soja (SHOYU) e 1/2 xícara de chá de açúcar.
 Misture tudo numa panela e leve ao fogo até encorpar. Retire do fogo, reserve.

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em tiras
- 2 colheres (sopa) de Óleo de Gergelim
- ½ xícara (chá) de Molho Teriyaki*
- 4 xícaras (chá) de legumes de sua preferência (450 g) picados
 [ex.: brócolis, cenoura, pimentão verde, vermelho, amarelo, salsa, cebola, etc.]

MODO DE PREPARO

- 1- Em um recipiente médio, coloque o frango, tempere-o com o molho teriyaki e deixe na geladeira por, no mínimo, 45 minutos.
- 2- Aqueça o Óleo de Gergelim numa panela média em fogo alto, acrescente o frango com o molho misture e cozinhe por 12 minutos, mexendo as vezes para não queimar.
- 3- Adicione os legumes e deixe por mais 5 minutos, ou até ficar al dente.
- 4- Sirva em seguida.

passatempo

じかんつぶし

どこからたしても、15だよ!

Complete os espaços em branco, de modo que a soma em todas as direções seja sempre 15. Não é permitido repetir os números.

	9	
7	5	3
	1	

ポルトガル語のことばをさがそう!

Procure a tradução em português das palavras em japonês abaixo.

りんご なし ぶどう すいか バナナ いちご もも オレンジ
 RINGO NASHI BUDOU SUIKA BANANA ITIGO MOMO ORENJI

Q	A	E	U	Y	V	E	E	U	R	I	U	O
P	Ê	S	S	E	G	O	J	V	S	T	L	P
A	Ó	B	E	I	M	U	M	A	Ç	Ã	A	M
Z	J	Ã	Y	U	O	Ç	P	K	N	K	R	A
N	I	O	C	D	R	V	L	Z	E	T	A	U
H	B	P	Ê	W	A	W	B	A	N	A	N	A
G	M	Ê	L	A	N	C	I	A	É	Q	J	H
U	C	R	O	X	G	L	D	E	F	R	A	F
A	O	A	N	M	O	X	S	O	T	I	H	G

Não percam no próximo número deste informativo, a resposta deste passatempo.

EDITORIAL

Olá a todos, estamos iniciando mais um novo ano e o terceiro deste informativo. Como devem ter lido, a cidade está com uma home page de informações em português para ajudar os cidadãos de nacionalidade brasileira. Ao acessar você poderá obter informações sobre os vários serviços da prefeitura e também ler o nosso informativo mensal.



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