



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 20 (Língua Japonesa Nº 44 / 45)

Setembro de 2007 – 9月号

População de Azumino: 99.537

Estrangeiros: 2.190 (dados de 1º/setembro)

"Alcançou o sucesso aquele que viveu bem, riu com frequência e amou muito"
Bessie Anderson Stanley

UTILIDADES ☆ YAKUDATSU · JOUHO

◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE SETEMBRO 9月の納期

- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) TERCEIRA parcela
- ◆ 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 1º de Outubro (segunda-feira) ~

O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana é no dia **7 de outubro (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.

Confira as datas dos próximos 6 meses e não deixe de pagar as suas contas em dia.

Datas dos balcões	7/outubro (dom)	4/novembro(dom)	2/dezembro(dom)	6/janeiro (dom)	3/fevereiro(dom)	2/março (dom)
Horário	Das 9:00 da manhã as 4:00 da tarde					
Local	Em qualquer uma das regionais da cidade de Azumino					
Contas que podem ser pagas	Imposto municipal, Seguro de saúde, Imposto do carro KEI, Conta de água, Conta de esgoto.					

◆ 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

◆ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE OUTUBRO 10月の休日当番医

	dia 7 (dom)	dia 8 (seg)feriado	dia 14 (dom)	dia 21 (dom)	dia 28 (dom)
Hospitais e Clínicas	ODAGUIRI-IIN HOTAKA 83-6025	HOTAKA-BYOIN HOTAKA 82-2474	TOONOHARA-UCHIKAWA-IIN AKASHINA 81-2121	OIWAKE-CLINIC HOTAKA 82-2129	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	FUJIMORI-IIN TOYOSHINA 72-2011	KASHIWABARA-CLINIC HOTAKA 82-7222	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2581	SUZAWA-CLINIC HOTAKA 82-2993	KAMIYA-SHONIKA-IIN TOYOSHINA 72-5162
	YAMADA-IIN TOYOSHINA 72-3207	MAEZUMI-SEIKEI-GUEKA-IIN HOTAKA 82-1478	KOGURE-IIN MISATO 77-2119	WADA-IIN HORIGANE 72-2047	TSUCHIYA-CLINIC TOYOSHINA 71-1811
Dentistas	CHIKAZOE-SHIKA-IIN TOYOSHINA 88-7770	YOKOSAWA-SHIKA-IIN HOTAKA 82-2121	HAYASHI-SHIKA-IIN AKASHINA 62-2403	YAJIMA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-2163	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)

◆ COMUNICADO DO LIXO ごみの出し方
LIXO QUEIMÁVEL

Dúvidas mais frequentes em relação ao lixo queimável "MOERU-GOMI"

Sobre o lixo molhado : Por que temos que torcer bem (secar bem) o lixo de restos da cozinha, o chamado NAMA-GOMI ?

Isto é devido a temperatura do forno que pode cair pela grande quantidade de umidade, acarretando uma carga maior do que o necessário para queimar o lixo. Outro problema é com relação aos vazamentos. O líquido acumulado no fundo do saco de lixo pode vazar causando além da sujeira do local, um mal cheiro desagradável do posto de coleta. Favor secar bem o lixo da cozinha.

Sobre as mangueiras e cordas : Por que temos que cortar em pedaços menores do que 40 cm ?

Se jogado no comprimento normal delas há o perigo de no interior do forno elas se tornarem a causa de entupimentos com sujeira, afetando o funcionamento normal da queima do lixo. Favor cortar em pedaços menores do que 40 cm.

Sobre fitas de vídeo : Por que temos que colar fitas adesivas nas fitas de vídeo ?

Isto é porque a parte da fita pode servir como um pavil e acabar sendo a causa para o fogo se alastrar fora do forno, causando incêndios. Não deixem de colar a parte da boca do vídeo com fitas adesivas.

Sobre matos e capins : Este tipo de lixo pode ser jogado ?

Sim, pode ser jogado seguindo as regras seguintes : deixe secar bem, tire a terra e jogue no saco determinado.

Dúvidas e informações sobre o assunto LIXO, pela linha direta gratuita 0120-793-530, na central do seção ambiental 82-3131, ou no setor ambiental "SEIKATSU-KANKYO-KAKARI" das regionais.

◆ **CAMPANHA DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO DO OUTONO**

あき ぜんこくこうつうあんぜんうんどう じっし
 秋の全国交通安全運動を実施

~ nas estradas de NAGANO, corre a lei e as boas maneiras ~

No período de 21 à 30 de Setembro, o país todo estará em campanha contra os acidentes de trânsito. Durante este período as atenções estarão voltadas para os pontos abaixo descritos. Os acidentes de trânsito não irão acabar enquanto todos os usuários das estradas e ruas não derem a atenção devida. Vamos todos trabalhar para a segurança do trânsito.

- Erradicação da direção alcoolizada : mesmo com tantos acidentes bárbaros, ainda não conseguimos erradicar este mal. O ato de dirigir alcoolizado é um crime intensional pesado. Não arruine a vida por um erro.
- Prevenir os acidentes envolvendo pedestres e usuários de bicicletas nos horários do entardecer e durante a noite : segundo os dados dos 3 anos anteriores, 70 % dos acidentes com morte ocorreram na segunda metade do ano a partir do mês de setembro, isto é devido também ao período que começa a entardecer mais cedo, sendo que a visualização de pedestres e bicicletas mais difícil. Pedestres e ciclistas também devem contribuir usando roupas claras no caso de ter que sair andando a tarde e a noite.
- Uso correto por todos do cinto de segurança incluindo os assentos traseiros e do assento infantil : Conforme a revisão nas leis de trânsito a regulamentação penal do não uso do cinto de segurança inclusive nos assentos de trás está mais severa. O cinto de segurança é um cinto que protege a sua vida. Não deixe de usar.
- Prevenir os acidentes nas vias estreitas : a característica dos acidentes nesta cidade são as batidas que ocorrem nos cruzamentos de boa visão. Todas os motoristas devem ficar atentos nestes pontos e dirigir com cuidado e atenção nos cruzamentos mesmo sem o sinal de PARE. Cuidado também nas vias estreitas onde crianças podem sair correndo. Vamos dirigir sempre com atenção e numa velocidade em que possamos parar a qualquer momento.

◆ **~2º AZUMINO-FESTA~**

だい かいあずみの
 第2回安曇野フェスタ

Visando o desenvolvimento, o progresso e também a publicidade, a cidade de Azumino realizará mais uma vez o AZUMINO-FESTA, com vários eventos culturais, artísticos e industriais da região.

Data : dias 29 e 30 de Setembro (sáb e dom)

Local : este ano será no parque nacional KOKUEI-ARUPUSU-AZUMINO-KOON

Eventos principais : Caminhada turística, captura do peixe NIJIMASU com as mãos, preparo de pickles de raiz forte, preparo de macarrão japonês SOBA, confecção de missangas de vidro TOMBODAMA, entre outros. Todos estes eventos são de participação, ainda será realizado as apresentações de grupos de dança, de coral entre outros.

As vagas dos estacionamentos são para 700 carros, caso esteja cheio haverá o estacionamento extra dentro do parque com ônibus gratuito até o local, caso venha de trem até a estação de Toyoshina há o ônibus de linha que faz a ligação da estação ao parque nacional.

Detalhes pelo telefone : 77-3111 ou 36-0431

◆ **KON'NICHIIWA DOS PAÍSES DO MUNDO EM AZUMINO**

せかい くに あづみの
世界の国からこんにちばin安曇野

Festa de Intercâmbio Internacional 2007

Esta festa visa a integração entre a população da cidade com os estrangeiros residentes na região. Haverá apresentação dos vários países através da culinária e de danças típicas. Está programado também uma seção de atendimento de consultas para os estrangeiros da região.

Data e horário : 14 de Outubro (domingo) 10:00 ~ 16:00 hs

Local : AZUMINO-SHI HOTAKA-KAIKAN

Informações : Azumino Heart Network Tel 090-1869-9547
Setor de Desenvolvimento da cidade Tel. 71-2000 Fax. 72-1223

SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU • TO • FUKUSHI

◆ **VACINAÇÃO CONTRA A POLIOMIELITE**

よほうせっしゅ じっし
ポリオ予防接種を実施します

Vamos realizar a vacinação de prevenção da poliomielite como consta abaixo. Os alvos desta etapa são as crianças nascidas antes de abril de 2007 (e que não completaram 7 anos e 6 meses ainda). Os que se enquadram nesta faixa etária e ainda não terminaram de tomar todas as doses desta vacina devem tomá-la.

Datas :

TOYOSHINA-HOKEN-CENTER	HOTAKA-HOKEN-CENTER	MISATO-HOKEN-CENTER	HORIGANE-HOKEN-CENTER
24 / outubro (qua)	15 / outubro (seg)	17 / outubro (qua)	11 / outubro (qui)
26 / outubro (sex)	16 / outubro (ter)	8 / novembro (qui)	AKASHINA-HOKEN-CENTER
1º / novembro (qui)	18 / outubro (qui)	14 / novembro (qua)	30 / outubro (ter)
2 / novembro (sex)	19 / outubro (sex)		15 / novembro (qui)

Horários : recepção das 13:30 ~ 14:00 horas [distribuição de numeração seriada a partir das 13:00 horas.

O que levar : caderneta materno-infantil "BOSHI-TETYOU" e o questionário da vacina "YOSHIN-HYOU". As pessoas que não tem em mãos este questionário devem entrar em contacto com a seção do desenvolvimento da saúde com antecedência para que mandem um questionário via correio para o seu endereço novamente.

Outros : se a criança estiver com diarreia no dia da vacinação adie para o próxima oportunidade.

◆ **CUIDADO !! O FUMO NA ADOLESCÊNCIA**

あぶ みせいねん きつえん
危ない！未成年の喫煙

Qual a sua opinião em relação ao cigarro ?

De acordo com uma pesquisa de saúde feita na cidade a situação dos fumantes são como mostra a tabela :

Outra pesquisa feita entre os estudantes colegiais demonstrou uma situação preocupante :

Homens			Mulheres
Na faixa dos 30 anos	Na faixa dos 40 anos	Na faixa dos 50 anos	Entre as faixas de 10 ~ 40 anos
57.6 %	50 %	41.1 %	± 10 %

Rapazes	Moças
25.1 %	14.5%

O ato de fumar tem uma relação profunda com doenças ao começar pelo câncer de pulmão, e além do câncer, doenças do coração, derrames cerebrais, úlcera gástrica, piorreia no alvéolo dentário (pús na gengiva), ou seja não são só doenças do aparelho respiratório. E é dito que quanto mais cedo se começa com este mau hábito o perigo de ter estes tipos de doenças são maiores. A cidade tendo em vista esta situação irá trabalhar para prevenir o hábito do fumo entre os adolescentes e a proibição completa e ou parcial do fumo em locais públicos e no local de trabalho, e pede para que cada um também se habitue a agir assim em casa e no trabalho.

◆ AOS INSCRITOS NO SEGURO DE SAÚDE NACIONAL “KOKUMIN-KENKOU-HOKEN”

こくみんけんこうほけん かにゆう みな がつ ほけんしょう がた か
 国民健康保険に加入の皆さんへ 10月から保険証がカード型に変わります

A PARTIR DE OUTUBRO A CARTEIRA DO ASSEGURADO MUDA PARA O CARTÃO DO ASSEGURADO

Até então na carteira do assegurado estavam escritos todos os nomes dos familiares inclusos no seguro, porém a partir de outubro muda para um cartão por pessoa. A cor do cartão normal será lilás e dos aposentados amarelo. Com o cartão individual não haverá mais o inconveniente de pessoas da mesma família não poderem ir a hospitais diferentes no mesmo horário. O novo cartão do assegurado será enviado para os assegurados até o final do mês de setembro, ao receber favor conferir os dados e caso encontre algum erro ou dúvida deve se requerer a mudança dentro de 14 dias no balcão da seção do bem-estar do cidadão “SHIMIN-FUKUSHI-KA”.

No caso de mudança nos dados do cartão posteriormente, por exemplo mudança de endereço, nome, ou mudança para o sistema do SHAKAI-HOKEN, traga os cartões de todos os assegurados para realizar a mudança dos dados necessários.

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

◆ CULINÁRIA JAPONESA

クッキングタイム

OKONOMIYAKI

Há restaurantes especializados, mas é comum ver nas barraquinhas dos OMATSURIs também.

É um prato gostoso e simples de preparar, além disso é ótimo para fazer uma limpeza na sua geladeira. Se você não tiver os ingredientes da receita base, use o que tiver na geladeira. Antes de mais nada, você vai precisar de uma chapa de ferro.

Ingredientes para 4 ~ 5 pessoas	Modo de preparo
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 NAGA-IMO (inhame da china) grande ralado ◆ 160 g de farinha para OKONOMIYAKI, ou farinha de trigo ◆ 200 g de carne de porco em fatias finas ◆ 1 repolho cortado em tiras finas ◆ 1 cebolinha picadinha ◆ 1 lula cortada em fatias finas ◆ 1 porção de camarão seco SAKURA-EBI ◆ 6 ovos ◆ 1 xícara de TENKASU ◆ peixe seco ralado KATSUOBUSHI, gengibre adocicado na anelina vermelha BENISHOUGA, algas secas raladas AONORI. ◆ Molho : maionese, mostarda, molho de TONKATSU / worcester 	<ol style="list-style-type: none"> 1. misture os ovos com a farinha até formar uma pasta homogênea ; 2. rale o inhame e misture a pasta do passo 1 ; 3. corte o repolho em tiras finas e misture no passo 2 [neste passo para facilitar a mistura talvez seja melhor separar em porções que serão assadas] ; 4. acrescente a cebolinha e a lula, o TENKASU e o camarão seco e misture levemente. 5. aqueça a chapa e unte com óleo, coloque a massa pronta no passo 4, não espalhando muito. Enquanto assa de um lado coloque as fatias de porco na superfície da massa. 6. quando a superfície que está na chapa estiver bem assada, vire-a. A dica é ser rápida e cuidadosa. 7. quando a outra superfície estiver boa e o interior dela não estiver cru (espete um palito se a massa não estiver grudando está boa) vire novamente e pare o fogo com as fatias de porco para cima. 8. agora os tempere : maionese, os dois tipos de molho, mostarda, KATSUOBUSHI, BENISHOUGA e AONORI. Corte em fatias e sirva-se ainda quente.

Pode se dizer que o repolho é o essencial, os outros ingredientes substituíveis. Camarão, mariscos, ovas de peixe, queijo, MOTI, bacon, salsicha, cogumelos, milho, são alguns ingredientes que ficam ótimos.

◆ DICA TURÍSTICA

かんこう 観光インフォメーション

BUDOU-GARI!! O momento é agora.
 Existe também o ICHIGO-GARI, MOMO-GARI, NASHI-GARI, RINGO-GARI, existe até em SUIKA-GARI. Se você não sabe o que é isso está perdendo um delicioso passeio.

Bom, GARI [KARI] que no pé da letra significa caçar, quando junto com o nome de uma fruta (nestes casos) significa colher frutas. Mas não é apenas colher. Você chega em

uma plantação de fruta da estação (no momento é a UVA que está uma delícia) paga uma taxa dependendo do percurso, entra na plantação colhe e come o quanto quiser dentro de um tempo determinado. Só não pode sair com o produto colhido, o que vale é comer o que colher, se quiser levar para casa é preciso comprar a parte. A dica é obedecer as regras de etiqueta de cada lugar, assim não tem erro.

A colheita de morangos e de pêssegos são ótimos também, palavras de quem já experimentou.

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