



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 19 ( Língua Japonesa Nº 42 / 43 )

Agosto de 2007 – 8月号

População de Azumino: 99.544

Estrangeiros: 2.195 (dados de 1º/agosto)

"Nunca ore suplicando cargas mais leves,  
e sim ombros mais fortes"  
Philips Brooks

## UTILIDADES ☆ YAKUDATSU · JOUHO

### ◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE AGOSTO . . . . .

がっ のうき  
8月の納期

- ◆ Imposto residencial ( SHIKEN-MIN-ZEI ) segunda parcela
- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-HOKEN) segunda 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 31 de Agosto (sexta-feira) ~

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

Para sempre estar com as contas em dia, aconselhamos o pagamento de contas por transferência automática.

### ◆ 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	<b>0263-71-2000</b>	TOYOSHINA	<b>0263-72-3111</b>	TOYOSHINA	<b>0263-72-9970</b>
POLÍCIA	<b>110</b>	HORIGANE	<b>0263-72-3106</b>	HORIGANE	<b>0263-73-5770</b>
BOMBEIRO / PRONTO-SOCORRO	<b>119</b>	HOTAKA	<b>0263-82-3131</b>	HOTAKA	<b>0263-81-0711</b>
CONSULADO GERAL DO BRASIL em TOKYO	<b>03-5488-5451</b>	MISATO	<b>0263-77-3111</b>	MISATO	<b>0263-77-9111</b>
EMBAIXADA DO BRASIL	<b>03-3404-5211</b>	AKASHINA	<b>0263-62-3001</b>	AKASHINA	<b>0263-81-2941</b>

- 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 SETEMBRO

がっ きゅうじつとうばんい  
9月の休日当番医

	dia 2 (dom)	dia 9 (dom)	dia 16 (dom)	dia 17 (seg) feriado	dia 23 (dom)	dia 24 (seg) feriado	dia 30 (dom)
Hospitais e Clínicas	YAZAKI-SHINRYOJO AKASHINA <b>62-2360</b>	IIDA-IIN HOTAKA <b>83-5061</b>	HIRABAYASHI-IIN AKASHINA <b>62-2227</b>	MIYAZAWA-IIN AKASHINA <b>62-2052</b>	FURUKAWA-IIN HOTAKA <b>82-4385</b>	ODAGUIRI-IIN HOTAKA <b>83-6025</b>	KIYOSAWA-IIN HOTAKA <b>82-7600</b>
	NEZU-NAIKA-IIN HOTAKA <b>82-8382</b>	TAKAHASHI-IIN HOTAKA <b>82-2561</b>	SHINSHU-NAIKA-JUNKANKAI-IIN HOTAKA <b>82-7722</b>	MOMOSE-IIN HOTAKA <b>82-2205</b>	NARAMOTO-NAIKA-IIN TOYOSHINA <b>73-0616</b>	MAEZUMI-SEIKEI-GUEKA-IIN HOTAKA <b>82-1478</b>	NAKAMURA-NAIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-2460</b>
	AKATSU-SEIKEI-GUEKA-CLINIC MISATO <b>76-3133</b>	MARUYAMA-NAIKA-CLINIC TOYOSHINA <b>72-6188</b>	KOUNO-NAIKA-JUNKANKAI TOYOSHINA <b>71-5881</b>	SHIRAKI-IIN MISATO <b>77-2134</b>	NAKAJIMA-SEIKEI-GUEKA TOYOSHINA <b>72-3543</b>	YONEKURA-IIN HORIGANE <b>72-2354</b>	TSURUMI-IIN TOYOSHINA <b>72-4500</b>
Dentistas	DOI-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-2462</b>	TANO-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-7537</b>	ARUPUSU-SHIKA-CLINIC MISATO <b>77-8901</b>	YAMAMOTO-SHIKA-CLINIC HOTAKA <b>84-0004</b>	HIKARI-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-8171</b>	FUYAMA-SHIKA-IIN MISATO <b>77-6388</b>	MARUYAMA-SEIKEI-GUEKA- IIN-KYOOSEI-SHIKA TOYOSHINA <b>72-7000</b>

\* 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)

◆ **CUIDADO COM O APARECIMENTO DE URSOS** . . . . .

くまの出没にご注意を

No ano passado tivemos muitos casos de aparecimento de ursos nas regiões habitadas em todo país, e em nossa cidade também, os casos registrados nas regionais de testemunhas oculares foram de 163 casos. Neste período do ano onde estamos entrando na época das frutas que representam o aumento de alimentos dos ursos nas regiões habitadas e ao mesmo tempo onde há muitos que entram nas matas a procura de cogumelos, favor tomar o máximo de cuidado para não se tornar uma vítima dos ursos.

Os ursos são por natureza animais tímidos onde normalmente com a aproximação do ser humano eles fogem sendo difícil deparar com um deles, porém há casos em que se deparam de repente onde acontecem os acidentes, principalmente os ursos com filhotes que estão mais sensíveis são mais perigosos. A seguir alguns cuidados para não se deparar com um deles.

- ◆ Ao entrar em regiões de mata densa, ou ao trabalhar em hortas próximas das regiões montanhosas, ligue rádios ou toque apitos e sinos como um meio de avisar aos animais que há pessoas por perto ;
- ◆ Evite sair caminhando ao amanhecer ou ao entardecer onde os ursos ficam mais ativos ;
- ◆ Ao encontrar pegadas ou fezes destes animais, retorne.

As matas montanhosas da região de Hotaka, Horigane e Misato são habitats naturais de ursos da espécie Urso Preto Japonês [ TSUKINO-WAGUMA ].

Qualquer informação de ter visto ou de acidentes com estes animais favor comunicar para a seção de assuntos florestais e área cultivável Tel. 77-3111 ou para a seção de construção nas regionais da prefeitura.

◆ **COMUNICADO DO LIXO** .....

ごみの出し方

**O ABANDONO ILEGAL DE LIXO É CRIME** 【ごみの不法投棄は犯罪です】

No ano passado o campeão do tipo de lixo abandonado ilegalmente foi o lixo doméstico, com aproximadamente 350 casos, fechando 30 % de todos os casos. Em seguida vieram os eletrodomésticos e os pneus. Ao comparar pelos meses do ano, entre março e maio é que ocorrem mais casos seguido do mês de dezembro. Atualmente nos postos de coleta de lixo estão ocorrendo vários casos de abandono de lixo doméstico com separação inadequado que são deixados durante a madrugada sem inscrição do nome e o abandono de lixo volumoso também está começando a se destacar. OS LIXOS DEVEM SER SEPARADOS ADEQUADAMENTE E JOGADOS NOS DIAS E LOCAIS DETERMINADOS.

A cidade possui membros comunitários de vigilância que trabalham junto com os funcionários relacionados da prefeitura para vigiar, mas a realidade é que os casos não estão diminuindo. Ao perceber casos de abandono de lixo favor comunicar a prefeitura, apesar que o melhor seria se cada um colocasse a mão na consciência pensando no futuro.

Por lei, ninguém pode jogar produtos que não estão mais em uso de forma descuidada e inadequada, e a violação desta lei resulta em até 5 anos de pena de prisão ou multa de dez milhões de ienes, ou ainda ambos.

Para preservar o lindo meio ambiente da cidade de Azumino pedimos a colaboração de todos.

Informações pelo telefone **82-3131** : Departamento Ambiental do Cidadão no interior da Regional de Hotaka

◆ **INSCRIÇÃO PARA OS CONJUNTOS HABITACIONAIS DO MUNICÍPIO** . . .

市営住宅入居者の募集

Inscrições para os seguintes Conjuntos Habitacionais Municipais abaixo :

Conjunto Habitacional	VAGAS	PLANTA BAIXA
TAZAWA-DANTI (TOYOSHINA, TAZAWA)	1 apartamento	2LDK (2 quartos, sala e cozinha grande)
OIWAKE-DANTI (HOTAKA, KITA-HOTAKA)	2 apartamento	2DK (2 quartos e cozinha grande)
HOTAKA-DANTI (HOTAKA, KASHIWABARA)	1 apartamento	2K (2 quartos e cozinha)
MITA-DANTI (HORIGANE, MITA)	2 apartamento	3LDK (3 quartos, sala e cozinha grande)
OIWAKE-DANTI (CONJ. HAB. ESPECIAL)	1 apartamento	3LDK (3 quartos, sala 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.

**Data da entrada ( iniciar a morar )** : 1º de Outubro ( segunda-feira )

**Período da Inscrição** : de 30 de agosto ~ 5 de Setembro, das 8:30 ~ 17:00 horas ( exclui sábado e domingo )

**Como se inscrever** : a partir de 22 de Agosto ( quarta-feira ) o requerimento de inscrição e o guia para a inscrição estarão a disposição nos balcões dos locais 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 prefeitura central de TOYOSHINA, Seção de Desenvolvimento Urbano, Dep. de Planejamento Urbano **Tel. 72-3111**

◆ **FEIRA DE RECICLAGEM DE LIVRO** . . . . . リサイクルフェア

Pensando na reutilização dos livros e revistas que a biblioteca não utiliza mais, a cidade realizará um evento de distribuição gratuita destes para a população.

DATA : dias 1 e 2 de Setembro [ sábado das 9 as 16 horas ] e [domingo das 9 as 13 horas]  
Encerraremos conforme os livros acabarem.

LOCAL: Hall principal do KOOMINKAN de TOYOSHINA [ em frente a regional de Toyoshina ]

LIMITE : 10 livros por pessoa

OUTROS : - cada um deve trazer a própria sacola para colocar os livros  
- favor ficar cientes de que há entre os livros, os rasgados e em condições não boas também  
- não será permitido a entrada de empresas, comerciantes e ou pessoas com intenções comerciais

SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU • TO • FUKUSHI

◆ **CÁRIE INFANTIL TENDÊNCIA DE AUMENTO** . . . . . ぞうかけいこう ようじのむし歯  
増加傾向、幼児のむし歯

A tendência da cárie infantil no âmbito nacional está diminuindo, porém em nossa cidade houve um aumento de casos a comparar com o ano anterior e está acima da média de casos da província.

Os hábitos diários, o ambiente em que convive, e a maneira de criar os filhos são alguns exemplos que influenciam nos problemas dentários e da boca.

Para a proteção e criação de crianças saudáveis visando um futuro melhor é necessário o conhecimento e a colaboração dos adultos. Algumas regras básicas.

1. Impedir a proliferação das bactérias da cárie :  
A cárie é contagiosa, e geralmente é os pais que acabam passando para os filhos. Se relacione com os filhos com a boca saudável livre de cáries ;
2. Diminuir o máximo de doces :  
Açúcar e a bactéria da cárie juntas aumentam de uma vez o risco de desenvolvimento da cárie ;
3. Escovação final antes de dormir :  
Ao mesmo tempo que trabalha a diminuição de doces, crie o hábito da escovação dos dentes ;
4. Ritmo de vida regular :  
Alimentação balanceada para brincar saudavelmente. Cotidianos regulares com hábitos saudáveis.

OPINIÃO ☆ IKEN

◆ **QUAL A SUA OPINIÃO SOBRE A IGUALDADE DE DIREITOS DO HOMEM E DA MULHER ?**  
. . . . . だんじょきょうどうさんかくしゃいかん ちょうさけっか  
男女共同 参画社会に関する調査結果

Resultados da pesquisa sobre [ Sociedades de Direitos Iguais ]  
Em março deste ano foi feita uma pesquisa para saber da consciência da população sobre este assunto. Aqui apresentamos alguns dos resultados desta pesquisa.

**Você acha que na sociedade atual o homem e a mulher possuem direitos iguais ?**

São poucos os que acham que há igualdade, pois pela pesquisa 3 entre 4 pessoas responderam que não há igualdade de direitos.

**Em qual área você sente que não há igualdade ?**

A maioria esmagadora que respondeu não haver igualdade, indicou as áreas de : Ideal comum da sociedade, costumes convencionais, costumes tradicionais e no ambiente de trabalho. É onde percebemos a necessidade de uma reforma urgente na questão do cotidiano do local de trabalho. Mesmo com o desenvolvimento no avanço da mulher na sociedade notamos que no local de trabalho a mulher ainda não possui uma posição estável

**Qual a sua opinião sobre o pensamento de determinar papéis de acordo com o sexo ?**

A maioria de 40% respondeu que não é favorável, e também não são poucos 35% os que optaram pelo meio termo respondendo que não ter jeito. Como foram apenas 14% os que responderam claramente que são contrários, isso demonstra uma situação em que, racionalmente sabemos que está errado mas ainda há algo que não satisfaz.

**O que se torna um obstáculo para a mulher trabalhar ?**

O maior obstáculo é a partilha da responsabilidade de criar os filhos, seguida da partilha dos afazeres do lar, falta de creches, ter que cuidar de algum familiar idoso. De qualquer forma todos os problemas estão no lar, onde o resultado do desenvolvimento da família nuclear acabou influenciando no declínio dos serviços sociais ligados a esta área, resultando numa carga pesada para a mulher (mãe).

**O que é necessário para que o homem tenha mais participação nos afazeres domésticos, na educação dos filhos e no cuidado com os idosos ?**

Para que o homem tenha maior participação nos afazeres do lar é necessário uma educação desde a infância, ensinando para ambos que a partilha dos afazeres domésticos é uma coisa óbvia e natural.

★ As seguintes informações abaixo não constam no KOUHOU-AZUMINO em japonês ★

☆ ここから先は広報あづみの以外の記事を掲載しました ☆

◆ PALESTRAS RELACIONADAS À EMPREGOS ORGANIZADA PELA HELLO WORK

にっけいじんしゅうぎょうしえん かいさい  
日系人就業支援ガイダンスの開催

A HELLO WORK MATSUMOTO realizará mais uma vez a palestra voltada aos trabalhadores brasileiros. Este ano as palestras e as orientações serão realizadas em português.

Dia e horário : 4 de Setembro de 2007 ( terça-feira ) das 14:00 ~ 16:00 horas

Local : MATSUMOTO CHUO-KOOMINKAN ( M wing ) 2º andar  
FUREAI KOKUSAI JOUHOO CENTER

Alvo : Brasileiros com menos de 30 anos, com visto de trabalho e que infelizmente não estejam trabalhando ;

Conteúdo : leis trabalhistas, conhecimentos básicos para iniciar um serviço no Japão ;

Despesas : GRATUITO. Inscrição antecipada na Hello Work MATSUMOTO até 31 de Agosto.

Ficha de inscrição com mapa do local e detalhes nas regionais da prefeitura ou na Hello Work Matsumoto

◆ CONSULTA JURÍDICA PARA ESTRANGEIROS

がいこくせき かた ぎょうせい ほりつそうだんかい  
外国籍の方のための行政・法律相談会

Será realizado um atendimento de consultas jurídicas com advogados e despachantes aos residentes estrangeiros da província de Nagano que não compreendam bem a língua japonesa.

Local : cidade de MATSUMOTO

Matsumoto-shi Oaza Shimadachi 1020 Tel. 0263-47-7800

DATA : 16 de Setembro (domingo) das 10:00 ~ 12:00 e das 13:00 ~ 15:00 hs. Taxa gratuita

Conteúdo das consultas : Administrativos = vistos, casamentos, tirar nacionalidade japonesa, etc.

Legislativos = problemas com autoridade paterna, problemas trabalhistas, indenização, etc.

**Inscrição :** Atenção a inscrição somente será aceita se feita antecipadamente e estas serão encerradas assim que as vagas forem preenchidas. Os interessados devem ligar para os atendentes de apoio até o dia 7 de setembro (6ª feira)

[ o conteúdo da consulta será mantido em sigilo absoluto ]

**Atendentes que falam português pelos telefones : 026-235-7186 (NAGANO) e 0263-40-1949 (MATSUMOTO)**

Panfleto detalhado em português com o mapa do local nas regionais da prefeitura.

◆ CULINÁRIA

クッキングタイム

No verão com o calor perdemos o apetite e mesmo sabendo que temos que nos alimentar direito, acabamos deixando de comer principalmente a refeição da manhã que é a mais importante para termos energia para enfrentar o dia que está começando com saúde e bom humor. Aqui vai algumas dicas para um café da manhã rápido mas, reforçado.

<<ALGUNS PRATOS FÁCEIS ☆ 朝食らくらく南大立>>

☺ Congele porções pequenas de arroz que sobrou da janta, misture com as sopas instantâneas e faça um risoto. Acrescente verduras e se tornará mais reforçado.

☺ Misture verduras congeladas com mistura pronta de panqueca. Queijo e atum enlatado também é ótimo.

☺ Coloque FURIKAKE no arroz, e derrube um ovo no centro, coloque no micro-ondas por 2 minutos, tempere com SHOYU e se preferir um pouco de alga seca NORI.

**ATENÇÃO : Sempre que colocar ovo no micro-ondas fure a gema com um palito de dente para que não explodam, faça de 2 a 3 furos pequenos.**

☺ Torradas diferentes : colocar recheios diferentes no pão de forma. [ verdura picada, queijo e catchup ] [maionese com peixe SHIRASU][maionese com NATTO][queijo com atum enlatado][alga verde AONORI com maionese] invente o seu.

editorial

Esta época em muitos lugares estão sendo realizados festivais de fogos de artifícios como parte das festas de verão NATSUMATSURI. Em nossa cidade foi realizado também no último dia 14 o 1º Festival de Fogos da cidade de Azumino. Para os que puderam prestigiar cremos que devam ter apreciado a beleza dos lindos fogos e passado momentos agradáveis junto a familiares e amigos. Resta pouco para o fim de mais um verão, esperamos que todos tenham tido boas férias para terem ótimas lembranças no futuro.

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