



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 18 ( Língua Japonesa Nº 40 / 41 )

Julho de 2007 – 7 月号

População de Azumino: 99.451

Estrangeiros: 2175 (dados de 1º/ julho)

"Coragem para as coisas que podem ser mudadas,  
serenidade para as que não podem e sabedoria para  
distinguir uma coisa da outra"  
Anônimo

## UTILIDADES ☆ YAKUDATSU • JOUHO

### ◆ COMUNICADO DO LIXO (PAPEL) .....

ごみの出し方 : 紙

#### [ PAPEL ] O QUE É MAIS DIFÍCIL DE ENTENDER

#### Reunimos as dúvidas mais frequentes em relação a separação dos tipos de papel (jornal, papelão, revistas, etc)

D.: Se podemos juntar as propagandas que vêm nos jornais junto com os jornais, porquê não se pode juntar os panfletos de propaganda e revistas junto também ?

R.: É por causa da cola e dos grampos de grampeadores usados nas revistas, sendo que o processo de reciclagem é diferente a do jornal.

D.: É melhor tirar os materiais metálicos como os grampos antes de jogar ?

R.: Os grampos de grampeadores não precisam ser retirados, pois no processo de derretimento do papel é possível a retirada destes. Mas pedimos para que se retirem as partes metálicas de calendários, cliques de plástico, fitas adesivas, pois estes acabam danificando as máquinas.

D.: Não há problemas em fazer a coleta de papéis em dia de chuva ?

R.: Nas fábricas de papel, os papéis passam por um processo de fundição antes da reciclagem, desta forma mesmo estando molhados estes podem ser reciclados. Porém o papel molhado faz cair a qualidade do produto, e aumenta as despesas por causa do peso. Se for possível o ideal seria evitar os dias de chuva.

D.: Como devo jogar de forma inteligente os pequenos recipientes de papel ?

R.: Coloque num saco grande também de papel com a marca de reciclagem , ou coloque entre as caixas grandes de papel.

D.: Quais os maiores erros que a população comete ?

R.: Os canudos dos centros de papel higiênico, papel alumínio, filmes de PVC não são recipientes e nem papel de embrulho, estes devem ser colocados junto com as revistas. Papéis artesanais WASHI, papel carbono, fotos, papéis plastificados devem ser jogados como lixo queimável MOERUGOMI.

### ◆ 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 AGOSTO

がっ きゅうじつとうばんい  
8月の休日当番医

	dia 5 (dom)	dia 12 (dom)	dia 14 (ter) feriado	dia 15 (qua) feriado	dia 16 (qui) feriado	dia 19 (dom)	dia 26 (dom)
Hospitais e Clínicas	TOONOHARA-UCHIKAWA-IIN AKASHINA <b>81-2121</b>	OWAKE-CLINIC HOTAKA <b>82-2129</b>	ITOH-IIN AKASHINA <b>62-2051</b>	HOTAKA-BYOON HOTAKA <b>82-2474</b>	HORIUCHI-IIN HOTAKA <b>82-3324</b>	FURUKAWA-SEKEI-GUEKA-IIN HOTAKA <b>82-8880</b>	KIYOSAWA-IIN HOTAKA <b>82-7600</b>
	NAGASE-NAIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-7286</b>	KAMIYA-SHOONIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-5162</b>	SUZAWA-CLINIC HOTAKA <b>82-2993</b>	TAKAHASHI-IIN HOTAKA <b>82-2561</b>	KASHIWABARA-CLINIC HOTAKA <b>82-7222</b>	NAKATA-IIN HOTAKA <b>82-2339</b>	ISHIDA-IIN TOYOSHINA <b>72-2766</b>
	IKEDA-IIN MISATO <b>77-2055</b>	WADA-IIN HORIGANE <b>72-2047</b>	TSUTUYA-CLINIC TOYOSHINA <b>71-1811</b>	MOMOSE-IIN HOTAKA <b>82-2205</b>	AZUMINO-KEISEI-HIFU-CLINIC TOYOSHINA <b>71-2345</b>	TAKAHASHI-CLINIC MISATO <b>77-7880</b>	YONEKURA-IIN HORIGANE <b>72-2354</b>
Dentistas	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO <b>77-8901</b>	MARUYAMA-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-2202</b>	IJIMA-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-0306</b>	TIKAZOE-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>88-7770</b>	KAMIJOO-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-2215</b>	TAKAHASHI-SHIRO-SHIKA-IIN HORIGANE <b>73-3771</b>	SANO-SHIKA-CLINIC HOTAKA <b>82-2073</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)

◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE JULHO . . . . .

7月の納期

- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-HOKEN) primeira 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 31 de Julho (terça-feira) ~

O próximo balcão de pagamento de contas no feriado é no dia 5 de agosto (domingo)

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

◆ MÁQUINA AUTOMÁTICA PARA RETIRADA DE DOCUMENTOS . . . . .

自動交付機を設置します

Rápido! Simples! Útil!

A partir de setembro estará em funcionamento a máquina automática de retirada do documento [ INKAN-SHOOMEI-SHO = comprovante de registro do carimbo ] nas regionais de TOYOSHINA e MISATO.

**O QUE É ESTA MÁQUINA AUTOMÁTICA ?**

É uma máquina que distribui automaticamente os documentos [ JUUMIN-HYOO = comprovante de endereço (apenas aos que possuem nacionalidade japonesa) e INKAN-SHOOMEI-SHO = comprovante de registro do carimbo ].

Exceto no feriado da virada do ano [29/dezembro ~ 3/janeiro] esta máquina funciona todos os dias das 7 da manhã as 7 da noite. Atualmente há uma destas máquinas na regional de HOTAKA.

**O QUE FAZER PARA PODER USAR ?**

É necessário o cartão do cidadão (AZUMINO-SHIMIN-CARD) com o registro do carimbo INKAN e de um código de 4 algarismos ou ter o cartão de Hotaka (HOTAKA-TOWN-CARD)

**COMO DEVO ME CADASTRAR ?**

Tenha em mãos os documentos abaixo e compareça pessoalmente a uma das regionais da cidade no balcão da seção social do cidadão [SHIMIN-FUKUSHI-KA] para se cadastrar.

- o antigo cartão de registro do carimbo, e ou o HOTAKA-TOWN-CARD, e ou o AZUMINO-SHIMIN-CARD
- qualquer documento oficial com foto para comprovar ser o próprio ( carteira de motorista, passaporte etc)

◆ CAMPANHA DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO DO VERÃO . . . . .

夏の交通安全やまびこ運動

Todas as cidades da província de Nagano realizarão em conjunto a Campanha de Segurança no Trânsito deste verão.

Em nossa cidade a frequência da fixação do cinto de segurança nos motoristas é quase total, mas em relação ao carona e os assentos traseiros está baixo como antes. O cinto de segurança não protege apenas a própria vida, ela assegura e protege a vida cotidiana dos familiares, principalmente o assento infantil que protege a vida das crianças. O motorista deve se conscientizar que não deve apenas proteger a própria vida, ele tem a responsabilidade de proteger a vida dos que o acompanham.

A polícia e as instituições relacionadas estarão com a campanha [ Estratégias do cinto de segurança perfeito ] até novembro. Ao dirigir um veículo, não esqueçam de sempre usar o cinto em você e nos outros acompanhantes.

**AOS SENHORES IDOSOS** : o tráfego de veículos na época das férias de verão aumentam em dobro, estejam atentos para dirigirem com segurança sem esforço e com cuidado.

**PEDESTRES E CICLISTAS** : o máximo de cuidado para atravessar e trafegar nas ruas e estradas.

Férias, época de viagens é uma época em que muitos turistas visitam a nossa região também. Cada cidadão que tiver consciência da importância destas campanhas e seguir a etiqueta corretamente ajuda a melhorar a imagem da cidade.

Informações : Encarregado da Segurança do Cotidiano – Regional de Misato Tel.: 72-3106

◆ OS FESTIVAIS DE VERÃO DA CIDADE . . . . .

いこうよ！夏まつり

Já decidiram o que fazer neste verão ? Que tal os eventos típicos do verão japonês da cidade.

- ☺ 28 de Julho ( sábado ) **28º AZUMINO-MATSURI** [ Festival de Azumino ]  
A partir das 16 :30 hs, nas ruas ao redor da estação de Toyoshina.  
Evento principal : Concurso de dança típica AZUMINO-BAYASHI
- ☺ 5 de Agosto ( dom ) **24º SHINSHUU-AZUMINO-WASABI-MATSURI** [ Festival do WASABI (raiz-forte) ]  
Evento principal :YOSAKOI-AZUMINO ( dança típica YOSAKOI ) a partir das 10 :00 horas, rua em frente a estação de Hotaka e ao redor do Templo de Hotaka.
- ☺ 11 de Agosto ( sábado ) **22º FURUSATO-NATSU-MATSURI** ( Festival de Verão da Terra Natal )  
Fogos de artifício, danças e shows, a partir das 17 :30 hs no MISATO-BUNKA-KOOEN
- ☺ 14 de Agosto ( terça-feira ) **1º AZUMINO HANABI TAIKAI** ( Festival de Fogos de Artíficos de Azumino )  
A partir das 20:00 horas. Atenção, este ano será próximo a ponte da CHIKUMA, sentido Matsumoto.  
[Em caso de chuva será no dia : 16 de Agosto (quinta-feira) no mesmo horário]

◆ AGOSTO É O MÊS DA CAMPANHA DE USO SEGURO DA ELETRICIDADE

がっ でんきしょうあんぜんげっかん  
8月は電気使用安全月間です

No verão em que transpiramos com mais frequência, em que ficamos com mais partes do corpo a vista por causa do calor, em que ficamos mais desatentos por causa do cansaço, ficamos mais propensos aos acidentes com choque elétrico. Assim, todos os anos o mês de agosto é determinado como o mês nacional da [Campanha de Uso Seguro da Eletricidade].

*Não pegue nos aparelhos elétricos com as mãos e pés molhados. Eletricidade e água não se relacionam.*

Realize uma vistoria de segurança em sua própria residência e arrume os locais perigosos o mais rápido possível.

Qualquer dúvida ligue sem receios para a empresa elétrica da região TYUUBU-DENRYOKU  
**Tel.: 0261-23-201**

◆ A RECICLAGEM PROTEGE A NATUREZA . . . . .

リサイクルで森林を守る

Coletar os papéis usados para produzir os papéis reciclados, e novamente coletar estes após o uso. Isto é a reciclagem de papel.

A reutilização de papéis protege os recursos naturais, diminui as despesas de fabricação, diminuindo assim o volume de lixo. Diz se que 1 tonelada de papel reciclado protege 20 árvores de serem derrubados.

No ano passado coletamos aproximadamente 4700 toneladas de papel na cidade de Azumino, onde foram separados e distribuídos conforme o uso nas fábricas de reciclagem de papel, para que se reutilizem.

**Veja no que se transforma os papéis que se separam para a reciclagem :**

Jornal	Tetra pac	Papelão	Revistas	Embalgens
↓	↓	↓	↓	↓
Jornal	Papel higiênico	Papelão	Papelão	Papelão

◆ **BEBIDA ALCOÓLICA PARA MENORES, OS ADULTOS SÃO A CAUSA** . . .

おとな げんいん みせいねん いんしゆ  
大人が原因。未成年の飲酒

Será que é do conhecimento dos senhores quantos menores (pré-adolescentes e adolescentes) já tiveram a experiência de ter ingerido bebidas alcoólicas ?

Segundo a pesquisa estes menores que responderam na coluna que dizia [já bebi várias vezes] e [já bebi na brincadeira] somam 42,6 %, ou seja quase a metade. O que mais assusta são os 35,2 % dos menores que responderam que já foram induzidos ou convidados a beber por adultos. Adultos que na verdade devem alertar ou advertir tais atos estão tomando atitudes contrárias.

A bebida alcoólica para menores está proibida por lei.

1. influencia negativamente no desenvolvimento do corpo e da mente ;
2. diminui a capacidade do aprendizado ;
3. a comparar com um adulto, menores se tornam dependentes com menor tempo ;
4. o alcool se torna um gancho para o cigarro e os narcóticos com mais facilidade.

Há muitos que mesmo tendo ingerido bebidas alcoólicas só depois de adultos sofrem com o vício do alcool. Os próprios adultos é que devem ter consciência deste mau para proteger o futuro das crianças.

**DA REDAÇÃO EM PORTUGUÊS ☆ PORUTOGARU-GO • HENSHUUBU • KARA**

◆ **DICAS CULTURAIS** . . . . .

カルチャー情報:地震や災害にそなえて

**TERREMOTOS E OUTROS DESASTRES NATURAIS** [o que fazer nas situações de emergências segundo a cartilha consular]

O Japão é um país onde há frequentes terremotos, tufões, nevascas e outros desastres naturais. Por isso é bom estar sempre preparado. Veja a seguir algumas medidas básicas de prevenção :

- ◆ Verifique com antecedência qual é a área pública de refúgio mais próxima se sua residência [ HINAN-BASHO] ;
- ◆ Sempre deixe preparado, em lugar conhecido por toda família, um kit de emergência (lanterna, velas e esquiteiro, estoque de água potável, alimentos não perecíveis, estojo de primeiros-socorros, rádio portátil, algum dinheiro, caderneta do banco, documentos e seguro saúde, uma agenda com endereços e telefones de parentes e amigos);
- ◆ Fixe bem a mobília na parede, evitando colocar em cima, objetos pesados ou fáceis de quebrar ;
- ◆ Em caso de terremoto, proteja-se sob uma mesa ou algo forte. Não corra para fora desesperadamente, não fique próximo a armários, estantes ou móveis que possam cair. Fique distante de janelas e objetos de vidro e calce os sapatos para evitar ferimentos com cacos de vidro. Apague ou desligue imediatamente qualquer fonte que possa provocar incêndio. Se estiver no trabalho, mantenha se calmo e siga as instruções do seu superior ;
- ◆ Em caso de tufão (fortes ventos e temporais que podem causar desmoronamentos e inundações), reforce as portas de vidro e feche todas as portas e janelas. Coloque para dentro de casa todos os objetos que possam ser levados pelo vento. A medida que os tufões forem se aproximando, convém prestar atenção ao noticiário meteorológico da televisão ou do rádio.

◆ **CULINÁRIA JAPONESA** . . . . .

クッキングタイム : わらびもち

**WARABI-MOTI**

Doce apreciado no verão, seu preparo é simples, que tal preparar em casa ?

Ingredientes (para 4 pessoas)	Modo de preparo
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 100 gramas de farinha de warabimoti</li> <li>◆ 500 ml de água</li> <li>◆ 6 colheres de sopa de KINAKO (farofa de soja doce)</li> <li>◆ 2 colheres de sopa de açúcar</li> <li>◆ uma pitada de sal</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloque a farinha de warabi-moti numa panela e misture adicionando água aos poucos. Leve ao fogo médio ;</li> <li>2. Cozer misturando sempre com colher de madeira. Quando começar a engrossar abaixe o fogo e misture bem. Retire do fogo assim que ficar transparente ;</li> <li>3. Despejar numa bandeja de superfície plana enquanto ainda estiver quente, prepare um recipiente maior que a bandeja com água gelada ou com gelo e coloque a bandeja para esfriar a massa do warabimoti. Assim que esfriar retire a bandeja da água gelada ;</li> <li>4. Corte a massa em pedaços ideais para se comer, misture a farofa de soja com o açúcar e o sal, polvilhe os pedaços e pronto, sirva.</li> </ol>

**EDITORIAL** : Caros leitores o calor escaldante e a umidade nos fazem ficar cansados com mais frequência, cuidado na alimentação e na reposição de líquidos para passar um verão saudável.

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**