



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 17 (Língua Japonesa Nº 38 / 39)

Junho de 2007 – 6月号

População de Azumino: 99.344

Estrangeiros: 2150 (dados de 1º/junho)

"Não declares que as estrelas estão mortas só porque o céu está nublado"
Provérbio árabe

UTILIDADES ☆ YAKUDATSU • JOUHO

◆ COMUNICADO DO LIXO (DICAS PARA JOGAR AS GARRAFAS PET).....ごみの出し方 : ペットボトル

Dúvidas mais frequentes das consultas sobre como jogar as garrafas PET.

D.: Há algumas garrafas PET com partes no gargalo que são de plástico branco, é melhor retirá-los para jogar ?

R.: Não é necessário. Estas partes brancas são do mesmo material da garrafa, apenas foi cristalizado para resistir a altas temperaturas.

D.: E o anel que sobra após retirarmos a tampa, é melhor retirar ?

R.: Este também não há necessidade de tirar. No processo da reciclagem quando a garrafa é triturada o material transparente afunda ao contrário da característica do material do anel que boia na água, onde é retirado.

D.: Ao jogar garrafas PET não é necessário amassá-las ?

R.: Se a quantidade é muito grande, é necessário amassar, até mesmo para ocupar menos espaço, porém como há o perigo de se machucar neste processo, não é obrigatoriamente necessário amassar.

D.: As garrafas que foram usadas para trabalhos manuais e ou que pegaram algum tipo de tinta não pode ser reciclado ?

R.: São grandes as despesas com a retirada de garrafas pintadas com canetas de base oleosa, garrafas trabalhadas ou com algum tipo de gordura impregnada. Assim pedimos que jamais misturem estas garrafas quando for jogar como produto reciclável.

D.: E as garrafas que parecem com as garrafas PET ?



R.: Há várias parecidas, assim pedimos que observem bem a marca registrada da garrafa PET.

Caso não contenham esta marca favor jogar separadamente.

◆ TELEFONES ÚTEISおも かんこうしょ だんわばんごう 主な官公署の電話番号

GERAL		PREFEITURAS REGIONAIS		CENTRO DE SAÚDE	
Prefeitura Central de AZUMINO	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 JULHO がつ きゅうじつとうばんい 7月の休日当番医

	dia 1 (dom)	dia 8 (dom)	dia 15 (dom)	dia 16 (seg) feriado	dia 22 (dom)	dia 29 (dom)
Hospitais e Clínicas	HIRABAYASHI-IIN AKASHINA 62-2227	MIYAZAWA-IIN AKASHINA 62-2052	IIDA-IIN HOTAKA 83-5061	YAZAKI-SHINRYOJO AKASHINA 62-2360	ODAGUIRI-IIN HOTAKA 83-6025	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	NAKAMURA-NAIKA-IIN TOYOSHINA 72-2460	YAMADA-IIN TOYOSHINA 72-3207	FUJIMORI-IIN TOYOSHINA 72-2011	MAEZUMI-SEIKEI-GUEKA-IIN HOTAKA 82-1478	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	NARAMOTO-NAIKA-IIN TOYOSHINA 73-0616
	NAKASHIMA-SEIKEI-GUEKA TOYOSHINA 72-3543	TSURUMI-IIN TOYOSHINA 72-4500	KOUNO-NAIKA-JUNKANKIKA TOYOSHINA 71-5881	MARUYAMA-NAIKA-CLINIC TOYOSHINA 72-6188	YONEKURA-IIN HORIGANE 72-2354	NAKAGAYA-IIN MISATO 77-2130
Dentistas	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO 77-8901	ITIKAWA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-2116	KOOZUKI-SHIKA-IIN HOTAKA 82-7530	AKAHANE-SHIKA-IIN MISATO 77-2114	OOTANI-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-8858	SATO-SHIKA-IIN HOTAKA 81-5155

* 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 JUNHO** がつのうき
6月の納期
- ◆ Imposto residencial (SHIKENMINZEI) primeira 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 2 de Julho (segunda-feira) ~**

O próximo balcão de pagamento de contas no feriado é no dia 1º de julho (domingo)

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

- ◆ **TRABALHOS DE TROCA DOS REGISTROS DE ÁGUA ENCANADA** すいどうとがつかさぎょう
水道メーター取り替え作業

A cidade realizará segundo os regulamentos de medição os trabalhos de troca dos registros de água que estão com as datas de validade vencendo. Estes trabalhos serão feitos por funcionários de empresas consignadas (estarão munidos de identificação da cidade) e serão realizadas sem nenhuma despesa para os moradores. Apenas contamos com a compreensão dos senhores moradores pois teremos que entrar nos terrenos das casas. Favor também deixar o local em volta do registro limpo e sem obstáculos.

ALVOS DA TROCA: Registros instalados no ano Heisei 11 (1999)

PERÍODOS DE TRABALHO: Julho ⇒ Akashina / Agosto ⇒ Misato / Setembro ⇒ Toyoshina / Outubro ⇒ Hotaka / Novembro ⇒ Horigane

INFORMAÇÕES: Seção de Água e Esgoto da cidade Tel.: 72-3111

- ◆ **AOS SENHORES PAIS QUE RECEBEM A AJUDA DE CUSTO INFANTIL : JIDOO-TEATE**

じどうであてがつかこ
児童手当6月振り込み

Favor confirmar o depósito em sua conta da parcela de JUNHO

A parcela de Fevereiro da ajuda de custo infantil (referente aos meses de outubro, novembro, dezembro e janeiro) foi depositado na conta dos receptores no dia 15 de Junho, favor confirmar o saldo da conta referente.

Esta ajuda de custo infantil é distribuída para o pai ou responsável que possui crianças de 0 ~ 12 anos de idade.

Os que possuem crianças na faixa etária referente e ainda não deram entrada no pedido, procure orientação com o encarregado da Seção de Saúde Bem Estar [SHIMIN-FUKUSHI-KA] em qualquer regional da cidade ou na Central do Departamento de Cuidado Infantil [HOTAKA-HOKEN-CENTER].

Não esqueça de apresentar o GUENKYOO-TODOKE [Notificação da situação atual] até o dia 2 de julho.

Os que atualmente recebem esta ajuda de custo infantil, devem apresentar os dados da situação atual até o dia 2 de julho.

Esta notificação serve para confirmar se está enquadrado ou não para continuar recebendo a ajuda, caso não apresente a notificação perderá o direito a receber o subsídio a partir do mês de junho.

Central do Dep. de Cuidado Infantil. Tel 81-0727

- ◆ **ABERTURA DAS PISCINAS DE TOYOSHINA E HOTAKA** ほたか とよしな かいじょう
穂高・豊科プールの開場

As piscinas públicas de Hotaka e de Toyoshina estarão abertas ao público a partir do começo do mês de julho. Divirtam se seguindo os regulamentos de cada instituição.

☺ **Piscina de HOTAKA (Tel. 82-8388)**

Funcionamento : de 7 de Julho (sáb) ~ 31 de Agosto (6ª f)

Horário de funcionamento : das 10:00 ~ 17:00 horas

[sáb. dom. feriados e entre os dias 23/JUL ~ 17/AGO
funcionará das 9:00 ~ 17:00 horas]

Fechado : dependendo das condições meteorológicas

Taxas de uso : crianças até a idade ginásial 300 ienes, de idade colegial para cima 500 ienes (armário c/ chave 100 ienes)

Crianças menores de 1 ano, idosos acima de 75 anos e acompanhantes que não entrarem na piscina não pagam.

Outros : crianças da 3ª série primária para baixo só podem entrar se estiverem acompanhados de um responsável (acima de 18 anos), o uso do tobogan só é permitido para crianças a partir da 3ª série.

☺ **Piscina de TOYOSHINA (Tel. 72-6200)**

Funcionamento : de 7 de Julho (sáb) ~ 26 de Agosto (dom)

Horário de funcionamento : das 10:00 ~ 16:45 horas

Fechado : funcionará todos os dias (pode-se fechar em dias indeterminados dependendo das condições meteorológicas)

Taxas de uso : crianças até a idade ginásial 100 ienes, de idade colegial para cima 310 ienes (armário c/ chave 100 ienes)

Crianças menores de 1 ano, idosos acima de 75 anos e acompanhantes que não entrarem na piscina não pagam.

Outros : por causa da profundidade da piscina olímpica, crianças da 4ª série primária para baixo só podem entrar se estiverem acompanhados de um responsável acima de 18 anos. No dia da abertura dia 7 de julho a entrada será gratuita.

◆ AOS SENHORES DONOS DE CACHORROS DE ESTIMAÇÃO

いぬ か ぬし みな
犬の飼い主の皆さんへ

Favor limpar as fezes dos seus animais

Com o tempo ajudando nesta época aumenta o número de pessoas que saem com os seus cachorros de estimação para um passeio. O contato com animais é também para quem observa o cenário um tranquilizante natural. Ao contrário, a prefeitura vem recebendo muitas reclamações com respeito a donos de animais que esquecem da etiqueta de boa educação ao criar um animal.

- ◆ Há muitos que estão com a pазinha e o saquinho que são obrigados a levar ao sair para caminhar com os animais, mas não catam as fezes que estes fizeram ;
- ◆ Enterram as fezes nos terrenos dos outros sem permissão ;
- ◆ Escondem as fezes nos barrancos que são o caminho das crianças para a escola, onde acabam pisando o que não é higiênico e muito desagradável ;
- ◆ Deixam fezes na frente das casas dos outros.

Aos senhores donos : ao sair para caminhar junto com o seu animal, leve pазinha e saco de plástico ;

Aos senhores moradores : se ver alguém sem os dois objetos, previna-o, as vezes esta pessoa ainda não sabe que este é o regulamento.

◆ NÃO JOGUE LIXO NOS RIOS E VALETAS

かせん すいる す
河川や水路にごみを捨てないで

A grande quantidade de lixo que vemos nos rios e valetas chamam a atenção. Não jogar o próprio lixo no chão, e levar seu lixo para jogar no cesto de lixo de casa caso não haja nenhum cesto por perto, são regras mínimas de etiqueta que pedimos para todos seguirem para visarmos uma cidade mais bela.

Há também reclamações e consultas sobre os matos que acabam entupindo as valetas causando transtornos aos moradores da redondeza, caso fizer limpezas perto destas valetas favor tomar cuidado para não deixar lixos e matos retirados das beradas escorrerem nas valetas.

Informações na Central do Dep. Ambiental do Cidadão. Tel 82-3131

SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU • TO • FUKUSHI

◆ NOSSA SAÚDE [AUMENTAR OS EXERCÍCIOS FÍSICOS COM CRIATIVIDADE]

わたし けんこう
私たちの健康【ちょっとした工夫で運動量を増やそう】

Todos nós sabemos que o exercício físico é ótimo para a saúde, mas acabamos deixando de fazer.

Pelos resultados da pesquisa feita na cidade, a porcentagem das pessoas que tem o costume de fazer algum exercício físico rotineiramente entre os homens o resultado foi de 60 % e entre as mulheres 80 %. Observamos também que há muita diferença conforme a faixa etária, onde o que mais ficou caracterizado foi que os homens na faixa dos 30 e dos 40 e mulheres na faixa dos 20 ficou abaixo de 50 %.

Já é do conhecimento de todos que o exercício físico é fundamental para prevenir doenças ditas do cotidiano, assim com apenas um pouco de criatividade qualquer um, até os que não são muito fãs de mexer o corpo podem aumentar ou começar a exercitar o corpo. Comece por onde der.

1. Ao se dirigir a algum lugar pelas redondezas, vá caminhando ou de bicicleta ;
2. Use a escada em vez do elevador ou da escada rolante ;
3. Movimente alguma parte do corpo enquanto assiste TV ou faz algum trabalho (se for possível) ;
4. Faxina da casa, lavar roupas, cuidar do jardim ou limpar a varanda, acabam sendo um exercício físico se feito rotineiramente e com um pouco de criatividade ;
5. Pode começar por uma caminhada leve. Vista roupas leves e use um tênis acostumado ao pé, comece devagar e vá aumentando aos poucos o compasso conforme a sua resistência.

Não pense que movimentar o corpo só inclui fazer exercícios físicos em uma academia, ou praticar algum esporte. Fazer o possível para andar ou realizar os afazeres de casa rotineiramente é um bom exercício físico também.

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

◆ CONSULTA JURÍDICA PARA ESTRANGEIROS

がいこくせき かた ぎょうせい ほうりつそуд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 INA INA-SHI, INA 3500-1 [INA-SHI SHOUGAI GAKUSHU CENTER (INASSE)]

DATA : 29 de Julho (domingo) das 10:00 ~ 12:00 e das 13:00 ~ 15:00 hs.

A 1 min. a pé da estação JR-INA, 3 min. a pé do terminal de ônibus de INA, 10 min. de carro da saída INA da via expressa.

Taxa gratuita

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

Legislativos = problemas com autoridade paternal, 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 20 de julho (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.

◆ ESCRITÓRIO DA IMIGRAÇÃO REALIZA UM DIA DE INFORMAÇÕES

とうきょうにゆうこくかんりきょく あんない
東京 入国 管理局 1 日 インフォメーションのご案内

Por estarmos no mês de educação dos problemas trabalhistas dos estrangeiros, o Escritório de Imigração de Tóquio com a colaboração da província de Nagano e a cidade de Matsumoto, realizará um dia de informação aos interessados em saber sobre vistos e trâmites relacionados.

Haverá tradutores no local caso necessite de ajuda, e não será necessário se identificar para obter as informações.

Local : **KOOMINKAN central de Matsumoto (M wing)**

Matsumoto-shi, Tyuuou 1-18-1

Centro de Informações Internacionais [FUREAI-KOKUSAI-JOUHOU-CENTER]

Data e horário : 26 de Junho (terça-feira) 10:00 ~ 15:00 horas

Pessoas alvo : De regra pessoas moradoras na província de Nagano

Atendentes : Funcionários do Escritório de Imigração de Tóquio e Consultores da Associação de Imigração

Conteúdos da consulta :

Informações sobre tipos de visto (aquisição, mudança de qualificação, renovação, visto permanente, etc), como preencher formulários, entre outros.

◆ CULINÁRIA JAPONESA

クッキングタイム

UMESHU [licor de ameixa azeda]

Ingredientes	Modo de preparo
1 kilo de UME verde 400 ~ 700 g de cristais de açúcar 1,8 litros de licor branco (SHOTYUU)	<ol style="list-style-type: none">1. Reserve um frasco de vidro com a boca larga, lavado, esterelizado e bem seco ;2. Deixe o UME de molho na água por uma noite para tirar o travo ;3. Escorra a água do UME e enxugue bem (atenção !! elas devem estar bem secas para a receita dar certo)4. Retire os talos com um palito de bambú ;5. Dentro do frasco, coloque alternadamente os UMEs e o açúcar ;6. Acrescente o SHOTYUU devagar ;7. Feche bem a tampa e deixe em lugar fresco e protegido da luz (agite de vez em quando para que se misture por igual) ;8. Após 3 meses pode ser consumido, mas ficará mais saboroso com 6 meses. <ul style="list-style-type: none">◆ O UMESHU é uma bebida que quanto mais tempo se deixa, mais saboroso fica. Com 1 a 3 anos ele fica mais encorpado. Descubra qual a época que mais lhe agrada.◆ No lugar do SHOTYUU, pode se usar conhaque de frutas, vodca, gin ou outra bebida alcoólica com mais de 35°.◆ Você pode beber o UMESHU puro, on the rock, diluído em água ou água com gás do tipo Perrier, etc.

EDITORIAL : Verão abafado começando. Esta época as intoxicações alimentares são mais frequentes, vamos nos habituar a lavar as mãos e fazer gargarejos sempre que voltar para casa.

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