



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 16 (Língua Japonesa Nº 36 / 37)

Maio de 2007 – 5 月号

População de Azumino: 99.321 habitantes

Estrangeiros: 2125 (dados de 1º/maio)

"Verdadeira viagem não está em sair à procura de  
novas paisagens, mas em possuir novos olhos"  
Marcel Proust

## UTILIDADES ☆ YAKUDATSU · JOUHO

- ◆ **COMUNICADO DO LIXO [ REGRA DOS 3R ]** . . . . . キーワードは「3R」
- Vocês conhecem as palavras chave necessárias para a redução do lixo ? São os chamados 3Rs, REDUÇÃO, REUTILIZAÇÃO e RECICLAGEM. Para manter um meio-ambiente propício e continuarmos vivendo saudavelmente usando de forma inteligente os nossos recursos naturais, vamos todos adotar os 3Rs.

### REDUÇÃO

Em primeiro lugar vamos diminuir o volume de lixo.

1. escolha produtos que durem por mais tempo ;
2. recuse embalagens desnecessárias ;
3. adote o MY-BAG\* na hora das compras ;
4. compre apenas o necessário ;
5. evite produtos descartáveis ;
6. faça uso de produtos alugados.

### REUTILIZAÇÃO

Enquanto estiver em condições vamos continuar usando.

1. use produtos com sistema de refil ;
2. pense na reutilização de forma diferente ;
3. arrume e use novamente ;
4. devolva as garrafas de cerveja na loja ;
5. ceder para quem necessitar ;
6. faça uso dos mercados-livres.

### RECICLAGEM

Em último caso vamos reciclar.

1. separe o lixo como produtos para reciclagem ;
2. faça uso dos centros de reciclagem ;
3. use o lixo molhado da cozinha como adubo ;
4. use produtos reciclados ;
5. faça uso da coleta agrupada.

\* ver o artigo sobre MY-BAG (pag.2)

- ◆ **TELEFONES ÚTEIS** . . . . . 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 JUNHO** 6月の休日当番医

	dia 3 (dom)	dia 10 (dom)	dia 17 (dom)	dia 24 (dom)
Hospitais e Clínicas	HORIUCHI-IIN HOTAKA <b>82-3324</b>	FURUKAWA-IIN HOTAKA <b>82-4385</b>	TOONOHARA-UTIKAWA-IIN AKASHINA <b>81-2121</b>	KIYOSAWA-IIN HOTAKA <b>82-7600</b>
	SHINSHU-NAIKA-JUNKANKIKA-IIN HOTAKA <b>82-7722</b>	NEZU-NAIKA-IIN HOTAKA <b>82-8382</b>	TAKAHASHI-IIN HOTAKA <b>82-2561</b>	NAGASE-NAIKA-IIN TOYOSHINA <b>72-7286</b>
	YAMADA-IIN TOYOSHINA <b>72-3207</b>	AZUMINO-KEISEI-HIFU-CLINIC TOYOSHINA <b>71-2345</b>	TAKAHASHI-CLINIC MISATO <b>77-7880</b>	AKATSU-SEIKEIGUEKA-CLINIC MISATO <b>76-3133</b>
Dentistas	IIDA-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>73-7618</b>	ISHIDA-SHIKA-IIN AKASHINA <b>62-2688</b>	ISATSU-SHIKA-IIN TOYOSHINA <b>73-0648</b>	MARUYAMA-SHIKA-IIN HOTAKA <b>82-7505</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)

◆ EXPANÇÃO DO SISTEMA DE AJUDA ~ JIDOO-TEATE ~ ..... じどうてあてせいど かくじゆう  
児童手当制度の拡充

A partir de 1º de abril deste ano o sistema de ajuda de custo infantil JIDOO-TEATE foi expandido. O valor da ajuda para os que possuem crianças menores de 3 anos, não importa a ordem ou o número de filhos, o valor para cada criança é de 10 mil ienes. A primeira distribuição após a expansão que será em meados de junho [referente aos meses de fevereiro até maio (4 meses)], o valor referente das ajudas dos meses de fevereiro e março será o valor de antes da expansão e os meses de abril e maio o valor já expandido.

O valor da ajuda para crianças maiores de 3 anos continua sendo o mesmo do valor atual dependendo da idade e do valor da renda dos responsáveis.

Atenção : não é necessário nenhum tipo de trâmite por parte dos receptores no que diz respeito a esta expansão.

Informações : Tel.: **81-0727** no departamento de saúde social, seção de cuidado infantil

◆ PAGAMENTO DO IMPOSTO DO CARRO É ATÉ 31 DE MAIO ..... じどうしゃぜい  
自動車税は5月31日まで

A data limite para o pagamento do imposto do seu veículo para o ano de 2007 [ano HEISEI 19] é dia 31 de maio. Este imposto é cobrado tendo como base, em nome de quem estava registrado o veículo no dia 1º de abril do ano em questão. Não deixe de pagar o seu imposto, pois precisará do comprovante de pagamento no momento de tirar o SHAKEN (exame do veículo).

◆ CAMPANHA DE IMPORTÂNCIA DA ÁGUA ENCANADA ..... すいどうしゅうかん  
水道週間がはじまります

A cidade trabalha no controle da qualidade da água e no controle das dependências da distribuição de água apropriada, tudo voltado para oferecer uma água segura e gostosa para a população. Porém para continuarmos a distribuir esta água segura é de grande importância que cada um demonstre interesse na prevenção deste recurso natural e trabalhe na prevenção da poluição dos recursos naturais.

O slogan deste ano é : [Água encanada que umedece a saúde diária] , uma oportunidade para todos refletirmos sobre a importância da água.

Informações no departamento de água e esgoto das dependências da regional de Toyoshina, tel.: **72-3111**

◆ ECONOMIZE TEMPO. O USO DO MY-BAG (MINHA SACOLA) ..... じかん てま せつやく  
時間と手間の節約「マイバック」

Sacolas que recebemos ao fazer compras em super-mercados e lojas de conveniência, como são resistentes acabamos estocando na gaveta. Ao mesmo tempo é grande a porcentagem deste produto sendo jogado como lixo. Um tema bastante discutido atualmente [ redução das sacolas distribuídas no super-mercado ] como sendo um dos caminhos para a diminuição do volume dos lixos, perguntamos :

☺ **Com a diminuição destas sacolas, qual o efeito direto que podemos ter ?**

Em primeiro lugar acabamos com o desperdício dos recursos de petróleo usado na fabricação destas sacolas. Em segundo lugar com a diminuição do dióxido de carbono que é produzido em uma das fases da fabricação das sacolas prevenimos o aquecimento global.

Ocorre também que com a diminuição do volume de lixo, diminuí também as despesas com o tratamento dos mesmos.

☺ **Nos ensinam um jeito de diminuir este tipo de lixo ?**

Aconselhamos o uso do MY-BAG. O MY-BAG é uma sacola própria qualquer que levamos para as compras e usamos para colocar as compras e carregar, recusando a sacola do supermercado. [ Há supermercados que dão pontos a mais no cartão caso você use sua própria sacola ]

☺ **Há algum truque para usar o MY-BAG de forma inteligente ?**

Atualmente há tipos de sacolas que se acoplam justamente nas cestas do supermercado. Você faz a compra normalmente com a cesta do supermercado e na hora de passar no caixa entrega a sacola para que o acoplem na outra cesta onde o caixa mesmo vai colocando o produto que passou no caixa de registro de barras. Você não perde tempo em recolocar os produtos em outra sacola, e ainda não amassa os produtos mais delicados pois geralmente os caixa colocam de forma organizada.

No momento das compras você também pode diminuir o lixo. Escolha produtos com pouco papel de embrulho [ produto numa embalagem só, em vez de produto dentro de embalagens menores, dentro ainda de outra embalagem maior ], peça apenas que grude adesivos (SHIIRU) caso a sua compra for apenas um ou dois produtos, compre produtos por peso, recuse colheres e Hashis. Pequenos cuidados como estes diminuem o volume do lixo sem dúvida nenhuma.



◆ 15 % DOS ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO NÃO COMEM A REFEIÇÃO DA MANHÃ

しょうちゅうがくせい ちようしよくと  
小中 学生の15%が朝食を取らない

~ A REFEIÇÃO DA MANHÃ É A FONTE DE ENERGIA DO DIA ~

Para se ter uma vida saudável não podemos ficar sem comer a refeição da manhã.

Ao observarmos a situação atual da população que come a refeição da manhã da cidade de Azumino, notamos que apesar de que as crianças antes da idade escolar apresentar uma porcentagem elevada, 15% dos estudantes do primário e do ginásio e 35 % dos adultos na faixa dos 20 anos não tem o hábito de comer a refeição da manhã.

Outra pesquisa feita nos lares com crianças de 3 anos, os resultados foram os seguintes : apenas 27 % dos lares comem esta refeição com todos os membros da família na mesa (ver gráfico abaixo). Outro resultado que ficou claro na pesquisa é que 40 % das crianças comem uma refeição balanceada.

As pessoas que não possuem o hábito de comer a refeição da manhã devem se esforçar para aos poucos colocar pelo menos alguma coisa na boca. As pessoas que já comem alguma coisa iniciar a melhorar a qualidade da refeição para torná-lo balanceado. [ Pão ou GOHAN, carne ou peixe, ovo, derivados da soja, verduras e algas] é o recomendado.

O horário da manhã é realmente corrido para todos, mas vamos esforçar para que pelo menos uma vez por semana toda a família se reúna a mesa para um momento agradável comendo a refeição da manhã.

**PESQUISA FEITA NOS LARES COM CRIANÇA DE 3 ANOS : Vocês comem a refeição com todos da família a mesa.**

27 % família reunida	64 % sempre falta alguém	8 % come com os irmãos	1 %
-------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----

Comem sozinhas ↑

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

★ 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 ☆

◆ CONSULTAS JURÍDICAS PARA ESTRANGEIROS . . . . .

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

Será realizado um Atendimento de Consultas Jurídicas com Despachantes e Advogados para cidadãos estrangeiros ou para aqueles que, por terem vivido no exterior por um longo período de tempo, não compreendem bem a língua japonesa e que residem na Província de Nagano. ( tradutores estarão disponíveis no local se necessário )

Data : 1º de Julho (dom) de 10 ~ 12 hs e de 13 ~ 15 hs.

Local : UEDA-SHI, ZAIMOKU-CHOO, 1 CHOOME 2-3 [ CHUO-KOUMINKAN ]

Taxa Gratuita **Atenção : é necessário fazer inscrição antecipada**

NAGANO : tel.: 026-235-7186 ou MATSUMOTO : tel.: 0263-40-1949

Panfletos mais detalhados em português nas regionais da prefeitura.

◆ CULINÁRIA . . . . .

クッキングタイム

**MIITO-LOOFU ☆ ミートローフ**

Ingredientes para 4 pessoas	Modo de preparar
Moída de carne bovina 500 g	1. Picar a cebola e refogar bem com a manteiga e o óleo, deixe esfriar. Umedeça a farinha de rosca no leite e reserve. Corte o presunto em cubos de 1 cm, e pique as azeitonas. 2. Misture bem todos os ingredientes com a carne moída, ovo, as azeitonas picadas, o cogumelo e os temperos*. Molde a mistura no formato de bastão. 3. Enrole o bastão de carne com as fatias de bacon e amarre com o barbante. 4. Asse em forno de 200 graus por 30 ~ 40 minutos.
Cebola 1 e 1/2	
Óleo 1/2 colher sopa	
Manteiga 1 colher sopa	
Farinha de rosca 1 copo	
Leite o suficiente	
Presunto 1 fatia de 1 cm	
Ovo 1	
Azeitonas pretas 10	
Cogumelo fatiado 2 latas peq.	
Bacon 8 fatias	
Bartante o suficiente	
Temperos*	
Sal 1 colher de chá	
Pimenta o suficiente	
Nutmeg o suficiente	

EDITORIAL : Mês de junho haverá o festival da flor de íris [AYAME-MATSURI] em Akashina os eventos principais serão dia 16 e 17 / junho. Passe lá para ver a praça florida com esta flor que combina com a chuva, durante todo o mês de junho.

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