



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 102 ( Língua Japonesa Nº 189,190)

Julho de 2014 – 7月号

População de Azumino: 98,769

Estrangeiros: 1234 (dados de 1/julho)

Se encontrases um caminho sem obstáculos, pensa que talvez não te leve a nenhum lugar. (Autor desconhecido)

## UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

8月の納期

- PAGAMENTOS DO MÊS DE AGOSTO
- Imposto residencial .....( 2ª parcela )
- Seguro de Saúde “KOKUMIN-KENKO-HOKEN” .....( 2ª 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 1 de Setembro (segunda-feira) ~

OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem serem pagas também nas lojas de conviniência .

## 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	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	0263-81-2251

- 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

- Home page da cidade de Azumino em português : <http://www.city.azumino.nagano.jp/pt/index.html>

- Home page do consulado do Brasil em Tóquio : <http://www.consbrasil.org/consulado/>

## CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE AGOSTO

8月の休日当番医

	dia 3 (dom)	dia 10 (dom)	Dia14 (quin) finado	Dia15 (sex) finado	Dia16 (sab) finado	dia 17 (dom)	dia 24 (dom)	dia 31 (dom)
Hospitais e Clínicas	MURAYAMA IIN HOTAKA 82-2101	ITOU IIN AKASHINA 62-2051	TOUNOHARA UCHIKAWA CLINIC AKASHINA 81-2121	HOTAKA BYOUI HOTAKA 82-2474	HORIUCHI IIN HOTAKA 82-3324	HOTAKA HAATO CLINIC HOTAKA 50-6731	OIWAKE CLINIC HOTAKA 82-2129	FURUKAWA IIN HOTAKA 82-4385
	YAMADA IIN TOYOSHINA 72-3207	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561	MOMOSE IIN HOTAKA 82-2205	SEKI HINYOUKIKI CLINIC HOTAKA 82-0666	NAKATA IIN HOTAKA 82-2339	ISHIDA IIN TOYOSHINA 72-2766	KAMIYA SHONIKI IIN TOYOSHINA 72-5162	TSUCHIYA CLINIC TOYOSHINA 71-1811
	NAKAGAYA CLINIC MISATO 77-2130	KOBAYASHI NAIKA CLINIC TOYOSHINA 71-1117	KOUNOU NAIKA JUNKANKIKI TOYOSHINA 71-5881	FUJIMORI IIN TOYOSHINA 72-2011	IKEDA IIN MISATO 77-2055	WADA IIN HORIGANE 72-2047	MARUYAMA NAIKA CLINIC TOYOSHINA 72-6188	NARAMOTO NAIKA IIN TOYOSHINA 73-0616
Dentistas	KOUZUKI SHIKA IIN HOTAKA 82-7530	ICHIKAWA SHIKA IIN TOYOSHINA 72-2116	YAMAMOTO SHIKA CLINIC HOTAKA 84-0004	ALPS SHIKA CLINIC MISATO 77-8901	SMALL SHIKA CLINIC TOYOSHINA 88-3221	KEYAKI SHIKA HORIGANE 72-7272	OOTANI SHIKA IIN TOYOSHINA 72-8858	SANO SHIKA CLINIC HOTAKA 82-2073

\* Há casos em que as clínicas de plantão sofrem mudanças, favor confirmar pelo telefone de informações ( ☎ 0120 – 890 – 423)

## TELEFONES DOS CENTROS DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS

• **Pediatria e Clínica Geral** em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00 as 10:00) tel.: 0263-73-6383

Fechado aos domingos, feriados, feriado de final e início de ano e finados.

• **Informações de Emergência Pediátrica na Província de Nagano** (19:00h as 23:00) tel: # 8000 caso não consiga linha ligue para 0263-72-2000



**PLANO NACIONAL DO SEGURO DE SAÚDE “KOKUMIN KENKOU HOKEN”**

こくみんけんこうほけん のうふしょ  
**国民健康保険の納付書について**

As parcelas do plano nacional do seguro de saúde, foram enviadas com o nome do titular da família no mês de julho à todos os inscritos na cidade de Azumino.

Solicitamos os pagamentos sem atraso das parcelas que também podem ser pagas nas lojas de conveniência, no caso de atraso por motivo de doenças e outros, pedimos que compareça ou entre em contato direto em uma das Regionais no Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional – KOKUHO-NENKIN-KAKARI antes do vencimento da parcela.

O não pagamento sem algum tipo de aviso e sem um acordo com a prefeitura poderá causar penalidades.

● **Komumin Nenkin “Plano de Pensão da Previdência Social – Aposentadoria”**

こくみんねんきん めんじょしんせい  
**国民年金の免除申請**

Imagino que há pessoas com muitos boletos não pagos guardados nas gavetas para o pagamento da aposentadoria.

Caso esteja com dificuldades em pagar estas mensalidades, peça maiores informações diretamente no escritório do Shakai Hoken Jimusho em Matsumoto ou vá em umas das Regionais da cidade onde poderá solicitar o sistema de isenção “Menjo Shinsei”.



Sendo aprovada a solicitação do sistema, o benefício da isenção será referente ao período de julho de 2014 a junho de 2015.

Para receber a isenção neste período o pedido deverá ser feito até junho do próximo ano.

Importante lembrar que para cada ano deverá ser feito um novo pedido.

Após a avaliação e aprovação da solicitação, conforme cada caso, poderá receber a aprovação da isenção entre 25% ~ 100%.

Para fazer esta inscrição será necessário apresentar os seguintes documentos :

Caderneta de aposentadoria, carimbo “Inkan”, para quem tem a ficha de qualificação de que está recebendo e ou recebeu o seguro desemprego com menos de um ano após a data de entrada (Koyohoken Jikyu Shikakusha Sho)



e ou Formulário de desligamento da empresa (Koyohoken Hihokensha Rishoku Hyo- pode ser cópia).

Maiores informações: Diretamente no Escritório do Shakai Hoken em Matsumoto ou nas Regionais da cidade Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “Kokuho Nenkin Tantou”

● **Não esqueça de se desligar do Seguro Nacional de Saúde após entrar em outro Hoken**

ほか いりょうほけん かにゆう ばあい  
**他の医療保険に加入した場合**

Caso se inscreva em outro sistema de seguro de saúde (ex: “Shakai Hoken”) como dependente ou por trabalho, deverá providenciar o desligamento do Seguro Saúde “ Kokumin Kenkou Hoken” diretamente em umas da Regionais no setor Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “Kokumin Nenkin Tantou”, o mais breve, pois se não realizar este tramite, o valor das parcelas continuará sendo cobrada. Em caso de atraso na solicitação do cancelamento e utilizar o cartão do Kokumin Kenko Hoken neste período, será solicitada a devolução do valor coberto pelo seguro do Kokumin posteriormente.

Como fazer para se desligar do Kokumin Kenkou Hoken: Levar o novo cartão do Seguro de Saúde (cartão do “Shakai Hoken”) de todos da família inscritos, o carimbo e o cartão do Seguro Nacional de Saúde “Kokumin Kenko Hoken”.

※Maiores Informações: Nas Regionais da cidade “Shimin Fukushi Tantou

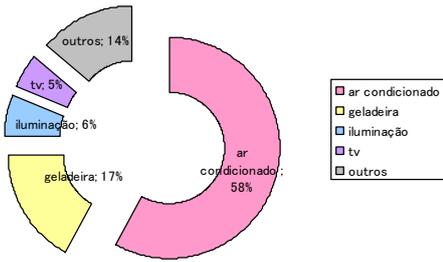
**Informações Importantes! 大事なインフォメーション!**

**VAMOS ECONOMIZAR 75% DE ENERGIA DO AR CONDICIONADO E DA GELADEIRA DUTANTE O VERÃO !**

なつ しょうひ でんりよく し れいぞうこ  
**夏の消費電力の75%を占めるエアコンと冷蔵庫。**

Num total de 30% da energia gasta é residencial. Os 4 líderes que mais consomem energia são o ar

condicionado, geladeira, iluminação e televisão. É possível economizar energia usando esses aparelhos com cautela.



*Desligue os aparelhos com frequência!*

**Ar condicionado** ⇔ use sempre com a programação de horário para desligar. Quando for sair de casa desligue um bom tempo antes. Ao ficar horas sem usar desligue diretamente da tomada. Limpe o filtro com frequência.

**Geladeira** ⇔ Resfria-la muito por dentro, acaba-se tendo um gasto de energia desnecessário, mantenha a temperatura adequada. Ao ficar abrindo a porta por varias vezes, acaba-se resfriando e conseqüentemente gastará mais energia para resfria-la novamente. Abra a porta poucas vezes e por pouco tempo. Não deixe a geladeira muito cheia de alimentos e não coloque alimentos ainda quentes para resfriar.

**Televisão** ⇔ Quando não estiver assistindo a tv desligue-a. Ao ficar um longo tempo sem assistir desligue diretamente da tomada (no caso de viagem).

E para ajudar na redução de energia, de 1 de maio a 31 de outubro está em atividade a campanha do Cool Biz (campanha advogada pelo Ministério Japonês do Meio Ambiente (MOE) como um meio para ajudar a reduzir o consumo de energia elétrica, limitando o uso de ar condicionado), usar roupas leves e, não deixar o ar condicionado abaixo de 28 graus.

Para que o ar de dentro dos escritórios e outros se amenizem um pouco mais é feita as cortinas do verde (midori no kaaten), neste ano também a prefeitura fez e está cultivando o “midori no kaaten” de goya e ou asa gao . Sempre que a temperatura é medida mostra um resultado positivo.

Maiores informações : Seção do Meio Ambiente “Seikatsu Kankyuu-ka” Tel: 0263 - 81 - 3131



## PREVENÇÃO DA INSOLAÇÃO E AUMENTO DA PRESSÃO NESTE VERÃO

ねっちゅうしょうよぼう こうち あつちゅうい  
**熱中症予防・高血圧に注意!**

Ultimamente a insolação aumentou muito por motivo do calor intenso. Os sintomas de insolação são aumento de suor de repente, náusea e mal estar, nestes casos há a possibilidade também do aumento da pressão. Nos casos mais graves pode acontecer os sintomas de ficar inconsciente e convulsão. É possível se prevenir da insolação tomando alguns cuidados. Ainda haverá muitos dias quentes neste ano, tome diversos cuidados e previna-se.

### Se prevenir de uma insolação e repor líquido e evitar ficar diretamente no sol

- Não fique apenas dentro de casa!

Idosos, pessoas deficientes e crianças tem maior facilidade em ficar desidratado, mesmo dentro de casa há essa possibilidade. Use cortinas com forro, cortinas de bambuzinho (persianas) para diminuir a temperatura do ambiente interno.

Verifique sempre a temperatura do ambiente interno, e mesmo com a economia de energia, ligue o ventilador ou o ar condicionado para abaixar a temperatura quando necessário.

- É necessário ter várias idéias para se prevenir do calor:

A desidratação acontece quando se fica um longo tempo no mesmo ambiente quente. Ao sair para um ambiente externo, use sombrinhas para verão, chapéu ou boné. Use roupas leves que tenham um boa ventilação e que sequem rápido ao transpirar. Saquinhos de gelo e toalhas molhadas são também uma saída para resfriar o corpo.

- Pontos para que a pressão não aumente neste verão:

Ao acordar, antes de dormir e após o banho beba um copo de água e, durante o dia a cada uma hora beba em torno de 100 ml por vez. Parece pouco mas, evita uma sobrecarga no corpo.

- Reponha regularmente água e sais minerais :

Antes de sentir sede beba água. O suor também é composto de sal. Ao transpirar reponha água e bebidas que contém sal, tais como sport drink. Pessoas idosas tem maior dificuldade em transpirar e em sentir sede, para essas pessoas também não se esqueça de repor líquido regularmente.

- Não se sente bem? Ao sentir algo estranho vá ao hospital:

Dor de cabeça, tontura, náusea, fadiga e outros são sinais perigosos de sintomas de desidratação. Na pior da hipótese perde-se o sentido, correndo o risco de vida. Ao sentir sintomas estranhos procure um lugar mais fresco e consulte um médico.

- De atenção as pessoas próximas:

Não se preocupe apenas com você, de atenção também as pessoas ao seu redor, e comente sobre a prevenção e cuidados para não ficar com desidratação, desta forma poderá estar fazendo com que seja evitado mais um caso.

# FESTIVAIS DE VERÃO NA CIDADE DE AZUMINO

**Vamos todos juntos! Vamos fazer um bom momento!**

「みんなで過ごそう! 楽しいひととき行こう!」

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



## 26 de Julho

(sáb)



### 35º AZUMINO-MATSURI (Festival de Azumino)

Eventos no geral a partir das 17:00 h, nas ruas ao redor da estação de Toyoshina.

Cerimônia de abertura às 17:20h. Início da dança típica às 18:15h. Encerramento a partir das 20:10h

Obs: Evento principal: Concurso de dança típica AZUMINO-BAYASHI



## 2 e 3 de Agosto

(sáb / dom)



### SHINSHUU-AZUMINO-WASABI-MATSURI

Dia 2 (sáb) das 17:40h às 20:30h Festa tradicional

Dia 3 (dom) (Festival do WASABI "raiz-forte") Das 9:40 horas às 19:00h.



Em frente a estação de Hotaka, ao redor do Templo de Hotaka.

Evento principal: YOSAKOI - AZUMINO (dança típica YOSAKOI)

## 2 de Agosto



### 29º FURUSATO-NATSU-MATSURI

(Festival de Verão da Terra Natal)

danças e shows, a partir das 16:00 h.

Fogos de artifício a partir das 20:00h, no  
MISATO-BUNKA-KOEN



## 14 de Agosto

(quinta-feira)



### AZUMINO HANABI TAIKAI

(Festival de Fogos de Artifícios de Azumino)

Apartir das 19:00 horas, próximo do viaduto da fábrica CHIKUMA SEIKI

em Akashina (**mesmo com pouca chuva será realizado**)



## EDITORIAL

Estamos em pleno verão e com temperaturas muito altas.



Cuidado com a insolação! A insolação acontece quando o organismo fica incapacitado de controlar sua temperatura, quando a pessoa tem insolação, a temperatura do corpo aumenta rapidamente, o mecanismo de transpiração falha e o corpo fica incapacitado de se resfriar. A insolação pode causar morte ou incapacitação permanente se o tratamento de emergência não for providenciado. Ao perceber qualquer anormalidade procure rapidamente um médico.

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura

● Regional de Hotaka tel : 0263-82-3131