



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 78 (Língua Japonesa Nº 147,148)

Julho de 2012 – 7月号

População de Azumino: 99,378

Estrangeiros: 1530 (dados de 2 / julho)

Quem conhece os outros é sábio; / Quem conhece a si mesmo é iluminado (Lao-Tsé)

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

- PAGAMENTOS DO MÊS DE JULHO 7月の納期
- Primeira parcela do Seguro de Saúde “KOKUMIN-KENKO-HOKEN”
- 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) ~

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

■ TELEFONES ÚTEIS

おも かんこうしょ せんわばんごう
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

がっつ きゅうじつとうばんい
8月の休日当番医

	dia 5 (dom)	dia 12 (dom)	Dia14 (ter) finado	Dia15(quar) finado	Dia16(quin) finado	dia 19 (dom)	dia 26 (dom)
Hospitais e Clínicas	ITOU IIN AKASHINA 62-2051	HIRABAYASHI IIN AKASHINA 62-2227	YAZAKI SHINRYOUJO AKASHINA 62-2360	TOUNOHARA UCHIKAWA CLINIC AKASHINA 81-2121	HOTAKA BYOUIN HOTAKA 82-2474	HOTAKA HAATO CLINIC HOTAKA 50-6731	IIDA IIN HOTAKA 83-5061
	NEZU NAIKA IIN HOTAKA 82-8382	SEKI HINYOUKIKI CLINIC HOTAKA 82-0666	NARAMOTO NAIKA IIN TOYOSHINA 73-0616	ISHIDA IIN TOYOSHINA 72-2766	KASHIWABARA CLINIC HOTAKA 82-7222	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561	FUJIMORI IIN TOYOSHINA 72-2011
	KOBAYASHI NAIKA CLINIC TOYOSHINA 71-1117	AZUMINO KEISEI HIFU CLINIC TOYOSHINA 71-2345	KOUNOU NAIKA JUNKANKIKI TOYOSHINA 71-5881	KOGURE IIN MISATO 77-2119	AKAZU SEIKEI GEKKA CLINIC MISATO 76-3133	NAKAGAYA CLINIC MISATO 77-2130	NAKAJIMA SEIKEI GEKA TOYOSHINA 72-3543
Dentistas	HIKARI SHIKA IIN HOTAKA 82-8171	IIDA SHIKA CLINIC TOYOSHINA 73-7618	KOYAMA SHIKA IIN AKASHINA 62-3080	ALPS SHIKA CLINIC MISATO 77-8901	UCHIDA SHIKA CLINIC HORIGANE 71-4711	KAEDA SHIKA IIN HOTAKA 82-4105	KEYAKI SHIKA HORIGANE 72-7272

* 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.

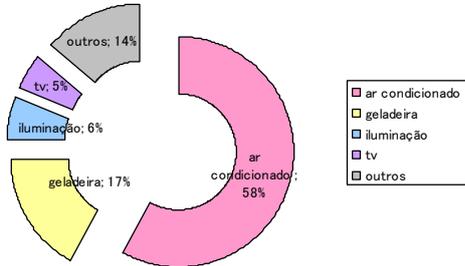
• Informações de Emergência Pediátrica na Província de Nagano (19:00h as 23:00) tel: # 8000 caso não consiga linha ligue para 0263-72-2000



NESTE VERÃO VAMOS ECONOMIZAR 75% DE ENERGIA DO AR CONDICIONADO E DA GELADEIRA!

なつ しょうひ でんりょく 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.



Todos economizando energia!

Na prefeitura e em outros orgaos púpicos, ao terminar o expediente de trabalho é desligada a chave principal e onde não há necessidade não se liga a iluminação. E para ajudar na redução de energia, de 13 de maio ao final de outubro esta 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), não deixar o ar condicionado abaixo de 28 graus e usar roupas leves.

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 acima de 10 locais. Sempre que a temperatura e medida mostra um resultado positivo.

Maiores informações :

Seção do Meio Ambiente “Seikatsu Kankyou-ka” Tel: 0263 - 81 - 3131

PLANO NACIONAL DO SEGURO DE SAÚDE “KOKUMIN KENKOU HOKEN”

こくみんけんこうほけん のうふしよ
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 neste 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 conviniência, 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 2012 a junho de 2013.

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 recebimento do seguro desemprego com menos de um ano após a data de entrada (Koyohoken Jikyū 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

FAÇA DOAÇÃO DAS ROUPAS QUE AS CRIANÇAS QUE NÃO USAM MAIS.

ふよう こ ふく ゆず
不要となった子ども服をお譲りください

A Associação dos Consumidores de Hotaka está promovendo um recolhimento de roupas usadas de crianças em bom estado (nem rasgada e nem suja). As roupas arrecadadas serão vendidas no Free Market Wanpaku Hiroba e a arrecadação será doada ao Conselho de Assistência Social da cidade. Caso tenha roupas de criança em casa que não use mais doe no local e na data indicado abaixo:



Recepção para recolhimento somente dias 4 e 5 de agosto (sáb. e dom.)
Horário: das 9h as 12h (ambos os dias) / Local: Hotaka Risaikuru Center

O trevo da Kousoku TOYOSHINA IC passará a se chamar AZUMINO IC

とよしな あづみの
豊科ICが安曇野IC

No dia 7 de outubro o nome do trevo de cidade será alterado de Toyoshina Interchange para Azumino Interchange.



Imagem depois da mudança

A cidade de Azumino foi fundada em 1º de outubro, uma data próxima do aniversário de Azumino foi escolhido o dia 7 de outubro, que também fica próximo dos eventos do outono e conseqüentemente o número de visitantes na cidade aumenta.

PREVENÇÃO DA INSOLAÇÃO

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防

Ultimamente a insolação aumentou muito por motivo do calor intenso. Além de que por motivo da economia de energia o número de pacientes com insolação aumentou muito. Os sintomas de insolação são aumento de suor de repente, náusea e mal estar. 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.

- 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.

Maiores informações :

Setor Responsável pela Prevenção da Saúde “ Hoken Yobou Tantou” Tel: 0263 – 81 – 0726

FESTIVAIS DE VERÃO NA CIDADE DE AZUMINO

VERÃO! MATSURI! VAMOS FESTEJAR!

「夏だ！祭だ！盛り上がり！」

Já decidiram o que fazer neste verão ?

Que tal os eventos típicos do verão japonês da cidade.



28 de Julho

(sáb)



33º AZUMINO-MATSURI (Festival de Azumino)

Eventos no geral a partir das 16 :30 h, nas ruas ao redor da estação de Toyoshina.

Cerimônia de abertura as 17:20h . Início da dança típica as 18:15 h. Encerramento

a partir das 20:10h

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



4 de Agosto



29º FURUSATO-NATSU-MATSURI

(Festival de Verão da Terra Natal)

danças e shows, a partir das 15:30 h. Fogos de artifício a partir das 20:00h,no

MISATO-BUNKA-KOEN



4 e 5 de Agosto

(sáb / dom)



SHINSHUU-AZUMINO-WASABI-MATSURI

Dia 4 (sáb) das 17:30h as 20:30h Festa tradicional

Dia 5 (dom) (Festival do WASABI “raiz-forte”) Das 9:15 horas as 19:00h.

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

Evento principal : YOSAKOI - AZUMINO (dança típica YOSAKOI)



14 de Agosto

(terça-feira)

AZUMINO HANABI TAIKAI

(Festival de Fogos de Artifícios de Azumino)

Apartir das 19:00 horas, próximo a ponte da fábrica

CHIKUMA SEIKI em Akashina (~~mesmo com pouca chuva será realizado~~)



EDITORIAL

Estamos em pleno verão e com temperaturas muito altas. No país inteiro ocorreu muitas mortes por motivo de insolação



“Necchushou”, principalmente com idosos. 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 anomalia procure rapidamente um médico.

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura
Prefeitura de Azumino (Central) tel : **71-2000** Regional de Hotaka tel : **82-3131**