



# Kouhou Azumino 広報 あづみの



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 69 ( Língua Japonesa Nº 131/132)

Outubro de 2011 – 10 月号

População de Azumino: 99.629

Estrangeiros: 1703 (dados de 1/Outubro)

Aquele que fala sem pensar assemelha-se ao caçador que dispara sem apontar.  
(Montesquieu)

## UTILIDADES / YAKUDATSU JOUHO

- ◆ **PAGAMENTOS DO MÊS DE OUTUBRO** . . . . . 10月の納期
- ◆ Imposto residencial (SHIKENMIN-ZEI) **TERCEIRA** parcela
  - ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) **QUARTA** parcela
  - ◆ Conta de água ( para os moradores de Hotaka e Misato)
  - ◆ Conta de esgoto ( para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)
- ◆ OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem serem pagas também nas lojas de conveniência .

◆ **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
- 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 NOVEMBRO** 11月の休日当番医

	dia 3 (quar) feriado	dia 6 (dom)	dia 13 (dom)	dia 20 (dom)	dia 23 (quar) feriado	dia 27 (dom)
Hospitais e Clínicas	HOTAKA HAATO CLINIC 50-6731 HOTAKA	NEZU NAIKA IIN 82-8382 HOTAKA	OIWAKE CLINIC 82-2129 HOTAKA	HORIUCHI IIN 82-3324 HOTAKA	NAKATA IIN 82-2339 HOTAKA	TOUNOHARA UCHIKAWA IIN 81-2121 AKASHINA
	MOMOSE IIN 82-2205 HOTAKA	TAKAHASHI IIN 82-2561 HOTAKA	ISHIDA IIN 72-2766 TOYOSHINA	FUJIMORI IIN 72-2011 TOYOSHINA	KAMIYA SHONIKA IIN 72-5162 TOYOSHINA	AZUMINO KEISEI HIFU CLINIC 71-2345 TOYOSHINA
	YAMADA IIN 72-3207 TOYOSHINA	YONEKURA IIN 72-2354 HORIGANE	WADA IIN 72-2047 HORIGANE	TAKAHASHI CLINIC 77-7880 MISATO	KASHIWABARA CLINIC 82-7222 HOTAKA	AKAZU SEIKEI GEKKA CLINIC 76-3133 MISATO
Dentistas	KEYAKI SHIKA 72-7272 HORIGANE	YOKOSAWA SHIKA IIN 82-2121 HOTAKA	AMANO SHIKA IIN 73-4182 TOYOSHINA	IJIMA SHIKA IIN 82-0306 HOTAKA	YAJIMA SHIKA IIN 72-2163 TOYOSHINA	ALPS SHIKA CLINIC 77-8901 MISATO

● 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**



## COMUNICADOS / OSHIRASE

### ◆ AOS SENHORES PAIS QUE RECEBEM A AJUDA DE CUSTO INFANTIL : KODOMO-TEATE

こ であて がつ ふ こ  
子ども手当10月振り込み



Favor confirmar o depósito em sua conta da parcela de OUTUBRO.

A parcela de outubro da ajuda de custo infantil (referente aos meses de junho, julho, agosto e setembro) foi depositado na conta dos receptores no dia 14 de Outubro (sexta-feira), favor confirmar o saldo da conta referente.

Esta ajuda de custo infantil é distribuída para o pai ou responsável que possui crianças de 0 ~ 15 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 do Bem-Estar do Cidadão "SHIMIN-FUKUSHI-KA" em qualquer Regional da cidade ou na Central do Departamento de Saúde e Bem-Estar no interior do "HOTAKA-HOKEN-CENTER".



Central do Dep. Infantil. Tel 81-0727 Fax 81-0703

### ◆ ORIENTAÇÃO PARA MATRICULAR OS FILHOS NOS "JIDOU-KURABU "(CLUBE PARA CRIANÇA APÓS A ESCOLA)

じ どう にゅうしよせつめいかい  
児童クラブ入所説明会

A cidade fará orientações aos pais interessados em colocar os filhos nos Jidou-kurabu municipais a partir de abril do próximo ano. Veja as programações do dia da orientação em cada região .

Crianças alvo: os que se ingressarão em abril de 2012 e os que estão atualmente na 1ª e 3ª séries.

Região	Data da orientação	Horário	Local
HORIGANE	Dia 14 / novembro (segunda-feira)	Apartir das 19:30h Mais ou menos 1h de duração	Horigane Jidou-kan
AKASHINA	Dia 15 / novembro (terça-feira)		Akashina Himawari (Akashina Jidou-kan)
TOYOSHINA	Dia 16 / novembro (quarta-feira)		Toyoshina Fureai Hooru ( Hoken Center)
HOTAKA	Dia 17 / novembro (quinta-feira)		Hotaka Chuuo Jidou-kan
MISATO	Dia 18 / novembro (sexta-feira)		Misato Kouminkan ( 2º andar)

Departamento Infantil: Tel : 81-0727 ou diretamente em cada Jidou-kan

Toyoshina Minami Hotaka Jidou Kurabu Tel: 71-5150 / Toyoshina Takibe Jidou Kurabu Tel: 72-5685

Toyoshina Higashi -sho Jidou Kurabu Tel: 72-5685 / Hotaka Minami-sho Jidou Kurabu Tel: 84- 0762

Hotaka Nishi-sho Jidou Kurabu Tel: 82-2527 / Hotaka Nishi-shou Jidou Kurabu Tel: 82-2527

Hotaka Kita-sho Jidou Kurabu Tel: 83-5494 / Misato Jidou Kurabu Tel: 76-0185

Horigane Jidou Kurabu Tel: 71-2122 / Akashina Jidou Kurabu Tel: 62-2482

### ◆ PAIS/ MÃES SOLTEIROS OU SEPARADOS TAMBÉM PODEM FAZER O PEDIDO PARA RECEBER O SUBSÍDIO DE PAIS SOLTEIROS "JIDOU FUYOU TEATE"

ふ しかてい じ どう ふ よう て あ て し き ゅ う  
父子家庭にも児童扶養手当が支給されます

Pais, mães solteiros ou separados que tem filhos até 18 anos de idade (aquele que mora com a criança), podem dar entrada para receber o subsídio Jidou Fuyou Teate "Subsídio para pais/ mães solteiros". Há limite de renda para poder fazer o requerimento. O valor para o pagamento será contato a partir do mês seguinte após a inscrição

Maiores informações na Central do Dep. Infantil. Tel: 81-0727 ou em cada Regional



### ◆ APARTIR DE OUTUBRO O CONTEÚDO DO SUBSÍDIO DO KODOMO TEATE SERÁ ALTERADO

が つ こ て あ て し き ゅ う な い よ う か  
10月から子ども手当の支給内容が変わります

A todas as crianças alvos a receber foi enviado o comunicado de inscrição do Kodomo Teate, favor entregar nos locais indicados até final de março de 2012, neste caso será realizado o pagamento desde o mês de outubro. Porém, caso após o mês de outubro mude para outra cidade ou haja nascimento de uma nova criança a inscrição deverá ser feita num período de 15 dias. Maiores informações na Central do Dep. Infantil ou em cada Regional.

Valor do Kodomo Teate

#### De outubro de 2011 a março de 2012

- criança de 0 a o mês que completar 3 anos de idade 15,000 ienes
- criança de 3 anos até terminar o primário 10,000 ienes ( a partir do 3º filho o valor é de 15,000 ienes)

・ criança no ginásio 10, 000 ienes

Dia do pagamento : de outubro a janeiro será feito em fevereiro, os meses de fevereiro e março será feito em junho.

Atenção: Criança que mora no exterior, ou criança que mora em orfanato os pais não poderão receber os subsídio.

Maiores informações na Central do Dep. Infantil. Tel: 81-0727 ou em cada Regional

## ◆ EXAME DENTÁRIO

「<sup>は</sup>いい<sup>ひ</sup>歯の日」イベント

A Associação de Odontologia da cidade de Azumino realizará exames dentários gratuitos no Dia do Dente Saudável. É uma oportunidade para uma verificação das condições do seu dente.

### ・ EXAME DENTÁRIO GRATUITO

Data e horário : 5 de Novembro ( sábado ) das 14:00 ~ 16:30 hs.

Local : Centro de Saúde de Hotaka

Conteúdo : (totalmente gratuito) exame dentário, aplicação de flúor



Maiores informações na Central do Dep. Promoção da Saúde. Tel: 81-0726

### ・ VISITA PARA EXAME DENTÁRIO GRATUITO

Para pessoas acamadas ou impossibilitadas de se locomoverem para uma clínica.

Como funciona : A visita será feita por ordem das inscrições, dependendo do resultado do exame, se necessário fazer algum tratamento o atendimento será realizado em outro dia.

Favor entrar em contato para saber de detalhes de horário e sobre o questionário da consulta.

Inscrições e informações : Clínica Dentária Amano Tel. 73-4182

Maiores informações na Central do Dep. Promoção da Saúde. Tel: 81-0726



## ▲ VACINA CONTRA INFLUENZA PARA IDOSOS

こうれいしゃ たいしょう よほうせっしゅ  
高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種

De acordo com as leis de vacinação, a cidade de Azumino realiza a campanha de vacina de influenza para idosos.

Pessoas alvo: Moradores registrados em Azumino e que se enquadre em um dos itens a seguir.

- ▶ pessoas acima de 65 anos
- ▶ entre 60 a 64 anos : pessoas que tem a carteira de deficiente físico nível 1 ou 2, com problema no coração, rim, respiratório, função imune pelo vírus da imunodeficiência humana

Como receber a vacina: A todos os moradores alvos, foi enviado o comunicado com o questionário da vacina. Marque a vacina em um dos hospitais indicados pela lista.

Período da vacina: até 29 de dezembro

Valor a ser pago: 1000 ienes ( pagar diretamente ao hospital / clínica que receber a vacina )

Maiores informações na Central do Dep. Promoção da Saúde. Tel: 81-0726

## Dia 6 de novembro dia da limpeza geral da cidade Dia da Cidade Limpa

がつ か にち まちじゅう かんきょうびか ひ  
11月6日〈日〉街中 きれいに 環境 美化の日

No dia 6 de novembro é o dia da limpeza geral da cidade. A associação dos moradores, o comitê cooperativo, os grupos voluntário e outros da cidade, se reunirão e farão limpeza. Para catar o lixo nas redondezas todos podem participar voluntariamente. Participe no seu bairro ativamente.



こた だ かた ぎもん  
お答えします！ごみの出し方の疑問

・ Vou responder! Pergunta sobre o lixo.

**Pergunta :** Como se deve jogar um cabide?

Quando se compra roupa e vem o cabide de plástico e neste tiver o símbolo de “pura”, jogue no dia de lixo reciclável

( pura ). Caso seja de madeira ou plástico, e haja parte de metal, retire-a e jogue como moeru gomi. Entretanto, os cabides de plásticos que acompanham as roupas que são lavadas em lavanderias, nestes não há a marca de pura, neste caso jogue como moeru gomi. Já os que são de ferro e são encapados com plástico, estes podem ser jogados como no dia do lixo de metal.



Os cabides que penduram as roupas para secar, caso seja de ferro jogue como metal, no caso de ter plástico retire separe o plástico antes de jogar.

Maiores informações : Em cada Regional do bairro ou na Central Tel: 82-3131

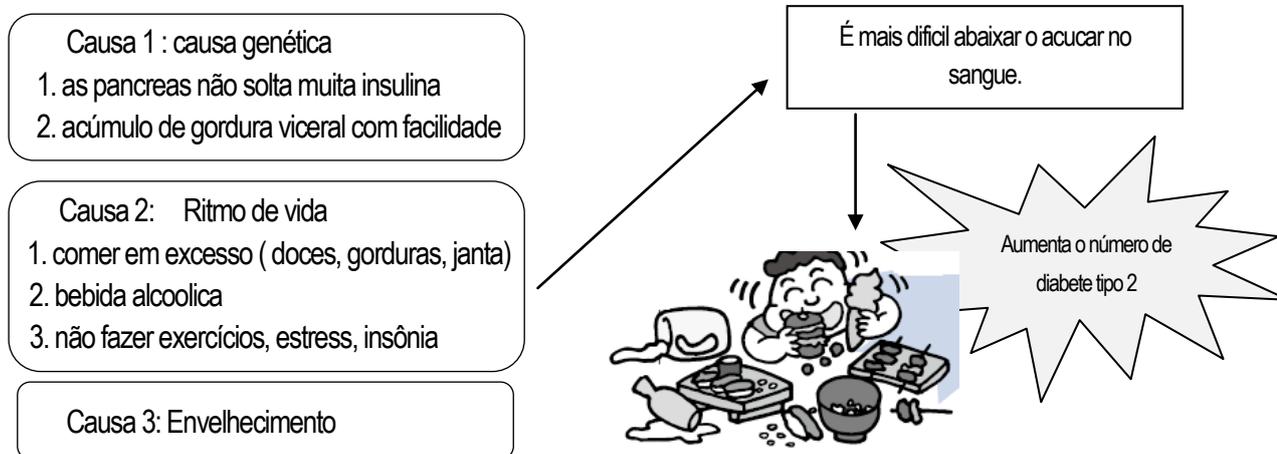
## IMPORTANTE SABER! DIABETE No 6

とうようびょう  
糖尿病シリーズ6

Japonês tem diabete com mais facilidade.

Segundo informações, um japonês tem mais facilidade de ficar diabético que um ocidental. Isto acontece porque o organismo de um pessoa japonesa solta em pouca quantidade o hormônio das pancreas que faz abaixar a insulina. Além de que, tem uma característica facil de acumular gordura visceral, onde compromete com o trabalho da insulina. O corpo de uma pessoa japonesa tem essa caracterista há mais de milhares de anos atras, não havendo mudança atualmente. Mesmo não havendo mundanças na característica humana, o ritmo de vida de um japonês mudou muito nestes últimos 50 anos. Aumentou a alimentação para o tipo acidental, o trabalho pesado diminuiu e uso de automóvel aumentou. Por ter um vida longa, com o envelhecimento o trabalho da insulina fica insuficiente para muitas pessoas. Desta forma o ritmo de vida de uma pessoa japonesa tem a consequência de se ter diabete tipo 2 com maior facilidade.

O que faz um japonês ter com maior facilidade a diabete tipo 2 ?



## EDITORIAL

Estamos iniciando mais uma estação do outono. As folhas das árvores iniciam a mudança da coloração para o vermelho e amarelo. Esta mudança dá-se o nome de Kouyou. Para que tenhamos um belo kouyou é necessário ter uma grande diferença de temperatura entre o dia e a noite, as folhas devem receber uma grande quantidade de raios ultravioleta e umidade para que não se sequem. Sei que o dia a dia de todos é muito atarefado, mas não deixe de apreciar esta obra divina da natureza.



Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura  
Prefeitura de Azumino (Central) tel : **71-2000** Regional de Toyoshina (somente as terças-feiras) tel : **72-3111**