



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 64 (Língua Japonesa Nº 123)

MAIO de 2011 – 5 月号

População de Azumino: 99,296

Estrangeiros: 1664 (dados de 1º/maio)

Só existe uma coisa melhor do que fazer
novos amigos: conservar os velhos
(Elmer G. Letterman)

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

■ PAGAMENTOS DO MÊS DE MAIO 5 月の納期

- ◆ Imposto de carro KEI “KEI-JIDOUsha” parcela única
 - ◆ Conta de água (para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)
 - ◆ Conta de esgoto (para os moradores de Hotaka e Misato)
- ~ PRAZO DE PAGAMENTO 31 de Maio (terça-feira) ~**

■ TELEFONES ÚTEIS 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 JUNHO 6月の休日当番医

	dia 5 (dom)	dia 12 (dom)	dia 19 (dom)	dia 26 (dom)
Hospitais e Clínicas	MIYAZAWA IIN AKASHINA 62-2052	YAZAKI SHINRYOUJO AKASHINA 62-2360	HIRABAYASHI IIN AKASHINA 62-2227	KOBAYASHI NAIKA CLINIC TOYOSHINA 71-1117
	KAMIYA SHONIKA IIN TOYOSHINA 72-5162	NEZU NAIKA IIN HOTAKA 82-8382	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561	NAKATA IIN HOTAKA 82-2339
	MARUYAMA NAIKA CLINIC TOYOSHINA 72-6188	TSURUMI IIN TOYOSHINA 72-4500	YAMADA IIN TOYOSHINA 72-3207	YONEKURA IIN HORIGANE 72-2354
Dentistas	ICHIKAWA SHIKA IIN TOYOSHINA 72-2116	KOUZUKI SHIKA IIN HOTAKA 82-7530	TSUCHIYA SHIKA IIN TOYOSHINA 72-2462	KAEDA SHIKA IIN HOTAKA 82-4105

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

ATENÇÃO : NÃO HÁ MAIS ATENDIMENTO NO SMILLE CLINIC

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

Deu-se início a realização dos exames médicos realizados pela cidade

とくていけんこうしんさ は じ
特定健康診査が始まります

Para as pessoas que se inscreveram (através do cartão “hagaki”) para os exames médicos realizados pela cidade deu-se início em maio e o último será em setembro. De acordo com a época será intercalado nos Centros de Saúde de cidade (Toyoshina, Hotaka, Misato, Horigane e Akashina).

Para os inscritos foram enviados os comunicados e os questionários com as datas e locais para os exames.

Maiores informações

CENTROS DE SAÚDE DE TOYOSHINA TEL: 72 – 9970 HOTAKA TEL: 81 – 0711
MISATO TEL: 77 – 9111 HORIGANE TEL: 73 – 5770 AKASHINA TEL: 81 – 2251

Realização dos exames gratuito: Exame do câncer na mama / Exame do câncer no útero

に ゆ う けんしん けんしん しきゅうけい けんしん むりょうじっし
乳がん検診(マンモグラフィ検診)・子宮頸がん検診 無料実施

Foi enviado um comunicado com cupon(s) às mulheres da cidade que se encaixam na faixa etária da realização dos exames gratuito do câncer na mama (exame de mamografia) mulheres acima de 40 anos e exame de câncer no útero (papanicolaou), mulheres acima de 20 anos. Os cupons tem a validade de junho de 2011 a fevereiro de 2012. As mulheres que receberam e tiverem interesse, entre em contato com a central para que possamos enviar o questionário para a realização do exame. (As pessoas que se inscreveram nos exames da cidade já receberam junto o questionário referente ao exame.)



Depois receber o questionário marque a consulta em um dos hospitais da lista abaixo, mas não se esqueça, somente depois de entrar em contato e receber o questionário.

Para que na recepção das clínicas e hospitais não haja contratempos favor **levar o questionário preenchido**.

Hospitais/ clínicas autorizados para realização da mamografia	Azumino Nisseki Juuji Byouin “Nisseki” Tel: 72 - 3170		Hotaka Byouin Tel: 82 - 2474		Takahashi iin “Hotaka” Tel: 82 - 2561
Hospitais/ clínicas autorizados para realização do papanicolaou	Aozora Sanfujinka “Toyoshina” Tel: 71 – 4915	Azumino Lady’s Clinic Tel: 71 - 2666	Azumino Nisseki Juuji Byouin “Nisseki” Tel: 72 - 3170	Hotaka Byouin Tel: 82 - 2474	Shiraki iin “Misato” Tel: 77 - 2134

Em caso de dúvidas do questionário e outros entre em contato:
Prefeitura de Azumino (Central) Tel: 0263-71-2000

◎ **INFORMAÇÕES IMPORTANTE PARA O DIA A DIA**

くらし ちゅうもくじょうほう
暮らしの注目情報

VERIFIQUE POR FAVOR : Mapa dos locais de risco de inundação / terremoto

かくにん しゅ
確認 してください ハザードマップ 2種

No final de maio foi distribuido na cidade os mapas que indicam os locais de riscos de inundação e terremoto. Caso não tenha sido entregue na sua casa passe em uma das Regionais da cidade e peça o seu. Obs: Há em português a lista dos locais de abrigo da cidade “Hinan Shisetsu / Hinan Basho Ichiran” peça a sua em uma das Regionais, é sempre bom estarmos informados.



SERÁ ENVIADO O COMUNICADO DO PAGAMENTO DO IMPOSTO RESIDENCIAL E PROVINCIAL DO ANO FISCAL 23 (abril 2011 / março 2012)

へいせい ねんどしけんみんぜいのうぜいつうちしょ はつそう
平成23年度視県民税納税通知書を発送します

O boleto com 4 parcelas do imposto residencial do ano fiscal 23 (abril 2011 / março 2012) será enviado a todos os receptores no dia 10 de junho (sexta-feira). Ao chegar em suas mãos favor verifique o conteúdo e pague as parcelas até a data de vencimento.

As parcelas poderão ser pagas em uma das Regionais da cidade, em lojas de conveniência e bancos.

As datas de vencimento do ano fiscal 23 (2011, 2012) será de acordo com o quadro acima. ↑

Já para as pessoas que tem o imposto descontado diretamente do salário, a folha do comunicado do imposto será entregue diretamente pela fábrica, verifique por favor.

Datas de pagamento:

- 1ª parcela ➔ 30 de junho (5ºf)
- 2ª parcela ➔ 31 de agosto (4ºf)
- 3ª parcela ➔ 31 de outubro (2ª f)
- 4ª parcela ➔ 31 de janeiro (3ºf)

Maiores informações:

Sobre o comunicado, Seção Fiscal do Cidadão "Shiminzei-ka" Tel: 72 - 3111

◎ SUBSÍDIO INFANIL – KODOMO TEATE

こ であて
子ども手当

De abril a setembro deste ano será dado continuidade ao pagamento do Kodomo Teate "Subsídio Infantil". O valor é de 13,000 ienes para cada criança até o término do ginásio "chuugakkou".

Criança alvo : de 0 ano ao término do ginásio

Valor pago : pagamento em junho (referente aos meses de fevereiro a maio de 2011)

pagamento em outubro (referente aos meses de junho a setembro de 2011)

Neste ano não é necessário enviarmos para os receptores a folha para confirmação de Situação Familiar "Guenkyou Todoke", porém os que se inscreverem a partir de outubro será necessário fazer o preenchimento.

Obs: para o Kodomo Teate não há limite de renda, por isso não é necessário a confirmação de Situação Familiar.

Maiores informações : Seção da Criança "Jidou Kakari" Tel: 81 – 0727

SAÚDE

けんこう
健康

Dia 31 de Maio dia internacional sem cigarro



Junto com todos os países, o Japão também realizará a semana sem cigarro entre os dias 31 de maio a 6 de junho. O uso do cigarro traz o câncer tendo consequentemente problemas cardíacos. Mesmo para quem não fuma mas se ficar próximo de quem está fumando poderá acarretar doenças com a mesma probabilidade. Crianças principalmente tem a possibilidade maior de ter doenças como asma, doenças respiratórias, síndrome de morte súbita infantil, além de acarretar inflamações no ouvido e outras.

Para os fumantes, que tal aproveitar esta semana e torna-se um não fumante?

Vantagens ao parar de fumar:

De 2 semanas a 3 meses a circulação melhora e os problemas pulmonar reduzirão em 30%.

De 1 a 9 meses os problemas respiratórios, tosse e falta de ar se desaparecerão.

Após 1 ano, o risco de falecer de um ataque cardíaco reduz-se pela metade.

De 10 a 15 anos o risco de sofrer alguma doença será quase que o mesmo que o de um não fumante.

Maiores informações:

Seção de Desenvolvimento da Saúde "Kenkou Suishin-ka" Tel: 81 - 0726

Re-início da aplicação das vacinas Pneumocócica Infantil e Hib "vacina contra Influenza tipo B "

しょうにようはいえんきゅうきん せつしゅ さいがい
小児用肺炎球菌 ワクチンとヒブワクチン接種の再開

A aplicação das vacinas pneumocócica infantil e Hib "vacina contra Influenza tipo B" ficou um tempo cancelada por motivo de insegurança pelo governo do país, porém em 24 de março já foi constatado segurança e eficaz das vacinas. Deu-se re-início da aplicação em abril deste ano.

Maiores informações:

Seção de Desenvolvimento da Saúde "Kenkou Suishin-ka" Tel: 81 - 0726

■ INTERCÂMBIO INSCRIÇÕES PARA FAZER INTERCÂMBIO COM A CIDADE DE FUKUOKA

ゆうこう と し ぶくぶくおかしひがしくこうりゅうじぎょうさんかしゃ ぼしゆう
友好都市、福岡市東区交流事業参加者の募集

A cidade de Azumino fará um intercâmbio com crianças de cidade de Fukuoka, neste ano as crianças de Azumino visitarão a cidade de Fukuoka. Crianças do Shougakkou e Chuugakkou podem participar deste intercâmbio, neste período conhecerá o Marine World, Fukuoka Tower, museu, campo de basebol e outros.

Período do intercâmbio: de 9 a 12 de agosto (3 noites e 4 dias)

Crianças que podem se inscrever: Ter endereço na cidade de Azumino, e estar na 5ª ou 6ª série do Shougakkou ou 1º e 2º ano do Chuugakkou. Obs: Os inscritos terão que participar no intercâmbio que será realizado em Azumino no próximo ano.

Número de vagas: 10 crianças : (5 meninos e 5 meninas)

Valor a ser pago: Shougakkou 17,000 ienes e Chuugakkou 28,000 ienes

Período de inscrição: de 30 de maio a 10 de junho

Como fazer: por telefone (caso haja um número maior que o número de vagas será realizado sorteio)

Maiores informações : 0263- 71-2000 Seção de Assuntos Gerais “Soumu-ka”



■ FESTA DO AYAME EM AKASHINA 【 FLOR DO LÍRIO (あやめ=ÍRIS LÍRIO =ゆり)】

あかし かいさい
明科あやめまつり開催



Em junho será realizado na cidade de Azumino a festa da flor Ayame na região de Akashina. Esta flor poderá ser apreciada entre os dias 15 à 30 de junho, são 70 espécies num total de 50.000 mil pés de planta de lírio. Vendo a paisagem de fundo das montanhas com um pouco de neve e ao mesmo tempo os lírios florindo é simplesmente fantástico. Será realizado um evento no dia 18 de junho a partir das 13h, que tal dar uma passadinha para conferir.



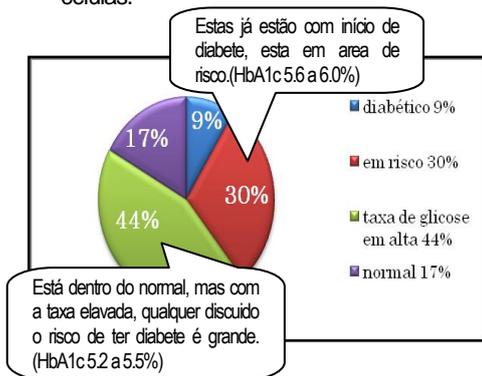
IMPORTANTE SABER

DIABETE

Estado de risco de ter Diabete

Os resultados dos exames de saúde realizado pela cidade no ano passado teve um número de 30% de pessoas que já estão com início ter diabete futuramente. A cidade explicará em 11 séries através deste a causa, os cuidados e outros da doença da diabete.

O que é diabete? é uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal do açúcar ou glicose no sangue, causada pela deficiência da produção da insulina (glicose). O excesso de açúcar no sangue aumenta o número de proteínas, desta forma elas não fazem o seu trabalho corretamente, resultando no aparecimento de várias doenças por motivo do trabalho anormal dos vasos sanguíneos e das células.



O gráfico ao lado, mostra o resultado dos exames realizados na cidade no ano passado, neste mostra a porcentagem de 30% de pessoas em alta com taxa do HbA1c (hemoglobina glicosilada que tem a taxa normal é abaixo de 5.2%), esta deixa a possibilidade de ter diabete futuramente.

De acordo com a idade o risco de ter diabete é maior. Pessoas com a faixa etária de 40 anos estão com número grande na faixa de risco. A diabete é uma doença que não demonstra reação a principio, desta forma muitas pessoas mesmo estando próximo de tê-la não fica sabendo.

Na próxima série explicaremos sobre a hemoglobina glicosilada (HbA1c).

Maiores informações:

Seção de Desenvolvimento da Saúde “Kenkou Suishin-ka” Tel: 81 – 0726



EDITORIAL

Já estamos no final de maio, já podemos ver todos os TAMBO (arrozais) cheios de água com mudas de arroz. Época em que o verde começa a tomar conta do nosso dia a dia. Nos dias ensolarado podemos ver dentro dos arrozais o reflexo da paisagem das montanhas do KITA ALPS, imagem que não tenho palavras para descrever a beleza. Espero que todos possam curtir e aproveitar bem esta época do ano.

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**