



Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語



Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 44 (Língua Japonesa Nº 87/88)

Setembro de 2009 – 9 月号

População de Azumino: 99.354

Estrangeiros: 1882 (dados de 1/SETEMBRO)

A bondade é mais importante que a sabedoria,
e ter a noção disto é o princípio da sabedoria.
(Autor desconhecido)

UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

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 OUTUBRO 10月の休日当番医

	Dia 4 (dom)	Dia11 (dom)	dia 12 (seg) feriado	dia 18 (dom)	Dia 25 (dom)
Hospitais e Clínicas	IIDA IIN HOTAKA 83-5061	TAKAHASHI HAATO CLINIC HOTAKA 50-6731	HIRABAYASHI IIN AKASHINA 62-2227	HOTAKA BYOUIN HOTAKA 82-2474	KIYOSAWA IIN HOTAKA 82-7600
	ISHIDA IIN TOYOSHINA 72-2766	MAEZUMI SEIKEI GEKKA IIN HOTAKA 82-1478	SUZAWA CLINIC HOTAKA 82-2993	NEZU NAIKA IIN HOTAKA 82-8283	TAKAHASHI IIN HOTAKA 82-2561
	NAKAJIMA SEIKEI GEKKA TOYOSHINA 72-3543	YONEKURA IIN HORIGANE 72-2354	SHIRAKI IIN MISATO 77-2134	AZUMINO SEIKEI HIFU CLINIC TOYOSHINA 71-2345	KOBAYASHI NAIKA CLINIC MISATO 71-1117
Dentistas	KURIIN SHIKA CLINIC TOYOSHINA 72-3398	AKAHANE SHIKA IIN MISATO 77-2114	YOKOSAWASHIKA IIN HOTAKA 82-2121	IIDA SHIKA IIN TOYOSHINA 73-7618	ISHIDA NAIKA IIN AKASHINA 62-2688

* 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

NÃO HÁ MAIS ATENDIMENTO NO SMILLE CLINIC

CENTRO DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS – tel.: 0263-73-6383 [Pediatria e Clínica Geral] em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00 ~ 10:00)

COMUNICADOS / OSHIRASE

OUTUBRO É O MÊS DO PAGAMENTO DO SUBSÍDIO “JIDOU TE ATE” 10月は児童手当の振込み月です

O valor referente ao mês junho, julho agosto e setembro será depositado na conta do titular no dia 15 deste mês de outubro. Favor verifique se o valor entrou corretamente. Para as pessoas inscritas, as crianças alvos são de até a 6ª série

primária, para aqueles que não entregaram a folha de re-inscrição "Guenkyou Todoke", que foi enviado no mês de julho terá como cancelado o pagamento. Para os que não entregaram favor entregar o mais rápido por favor, caso entregue depois de outubro, o pagamento do subsídio será efetuado com atraso.

Informações : Central da Seção Infantil TeL. 81-0703



■ RENOVAÇÃO DO CARTÃO DO SEGURO DE SAÚDE NACIONAL A PARTIR DE 1º DE OUTUBRO

こくほけんこうほけんしょう こうしん
国保健康保険証カードが更新されます

⇒ Como no mês de setembro o cartão do seguro de saúde nacional "KOKUMIN-KENKOU-HOKEN" estará vencendo, no final do mês de setembro os lares inscritos neste seguro estarão recebendo pelo correio o novo cartão de todos da família.

⇒ A partir de 1º de outubro ao consultar um médico a pessoa deve usar este novo cartão.

⇒ O antigo cartão que vence em setembro deve ser picotado e jogado ou ser devolvido na Regional mais próxima de sua residência.

⇒ Os que tinham o "KOKUMIN-KENKOU-HOKEN" e se transferiram para o "SHAKAI-HOKEN", devem realizar os trâmites de transferência para não serem cobrados em dobro, se ainda não o fizeram.

Informações : Central da Seção do Cidadão TeL. 82-3131 ou nos balcões das regionais no Setor do Cidadão.

SHINGATA INFLUENZA

新型インフルエンザ

Para as pessoas que tiverem sintomas leves receberam tratamento para ficarem em casa

No dia 10 de setembro foi constatado casos de pessoas com o novo vírus de influenza na cidade.

Para quem tem dificuldades de respiração (asma), diabetes e outros, crianças, idosos e mulheres grávidas se pegarem o vírus do shingata influenza há a possibilidade de ser um caso mais grave, mas na maioria das pessoas com o tratamento de uma semana já se obtém uma recuperação.

Caso contraia o vírus ou alguém próximo também, siga corretamente as instruções médicas por favor.



TEMPO DE TRATAMENTO ?

De acordo com a instrução médica com o tratamento para ficar em casa, conta-se do dia seguinte que teve febre alta 7 dias, mais dois dias depois que abaixar a febre é o período que se deve ficar em tratamento.

PEÇA ORIENTAÇÕES MÉDICA NAS SEGUINTE HIPÓTESES...

Mesmo estando em tratamento médico em casa, se sentir os seguintes sintomas abaixo entre em contato com o médico por favor:

- febre alta com mais de 4 dias, não sentindo sintomas de recuperação;
- tosse, catarro em excesso, dificuldades em respirar e dores no peito;
- não tomar líquido o suficiente, sentir tontura, estar com sintomas de desidratação;
- respiração fraca (forte)
- depois de ter uma melhora, voltar a ter tosse e febre;
- outros, convulsão e outros sintomas que no dia a dia não tem (cuidados principalmente com crianças)

NO CASO DE PEGAR O SHINGATA INFLUENZA, QUAIS OS CUIDADOS DE DEVE-SE TOMAR COM O DOENTE E COM A PESSOAS QUE CUIDAR:

O tratamento em casa deve ter os seguintes cuidados tanto com a pessoa enferma e com a família, para que não se alastre o vírus.

A pessoas que contraiu o vírus deve tomar os seguintes cuidados:

- medir a febre todos os dias;
- tomar o remédio indicado pelo médico até final, mesmo se houver melhora não parar de tomar no meio do tratamento;
- evitar sair, faça o possível para ficar em um quarto separado em repouso;

A pessoa que cuidar deve tomar os seguintes cuidados:

- ficar em observação com o estado do paciente, caso houver alguma recaída entre em contato com o médico.
- quando tiver contato com o paciente use máscara. Meça a temperatura todos os dias.
- lavar as louças, talheres e roupas com frequência que o paciente usar, não usar em conjunto toalhas, talheres e outros.
- ao constatar febre acima de 38 graus, tosse e dor de garganta favor entrar em contato com o médico.
- deixe ventilar o quarto do paciente, não deixe o local fechado muito abafado.



■ 4º AZUMINO-FESTA ■

あずみの
第4回安曇野フェスタ

Visando o desenvolvimento, o progresso e também a publicidade, a cidade de Azumino realizará mais uma vez o AZUMINO-FESTA, com vários eventos culturais, artísticos e industriais da região.

Data : 17 de Outubro (sáb) 9:30 ~ 17:00 horas / entrada gratuita.

Local : Parque Nacional KOKUEI-ARUPUSU-AZUMINO-KOOEN (Horigane)

Vários eventos divertidos para crianças e adultos, apresentação de grupos típicos.

Detalhes pelo telefone : 77-3111 (Dep. de Turismo da cidade)

◆ CULINÁRIA JAPONESA

クッキングタイム

OKONOMIYAKI

Há restaurantes especializados, mas é comum ver nas barrquinhas dos OMATSURIs também.

É um prato gostoso e simples de preparar, além disso é ótimo para fazer uma limpeza na sua geladeira. Se você não tiver os ingredientes da receita base, use o que tiver na geladeira. Antes de mais nada, você vai precisar de uma chapa de ferro.



Ingredientes para 4 ~ 5 pessoas	Modo de preparo
<ul style="list-style-type: none"> ♦ 1 NAGA-IMO (inhame da china) grande ralado ♦ 160 g de farinha para OKONOMIYAKI, ou farinha de trigo ♦ 200 g de carne de porco em fatias finhas ♦ 1 repolho cortado em tiras finas ♦ 1 cebolinha picadinha ♦ 1 lula cortada em fatias finas ♦ 1 porção de camarão seco SAKURA-EBI ♦ 6 ovos ♦ 1 xícara de TENKASU ♦ peixe seco ralado KATSUOBUSHI, gengibre adocicado na anelina vermelha BENISHOUGA, algas secas raladas AONORI. ♦ Molho : maionese, mostarda, molho de TONKATSU / worcester 	<ol style="list-style-type: none"> 1. misture os ovos com a farinha até formar uma pasta homogênea ; 2. rale o inhame e misture a pasta do passo 1 ; 3. corte o repolho em tiras finas e misture no passo 2 [neste passo para facilitar a mistura talvez seja melhor separar em porções que serão assadas]; 4. acrescente a cebolinha e a lula, o TENKASU e o camarão seco e misture levemente. 5. aqueça a chapa e unte com óleo, coloque a massa pronta no passo 4, não espalhando muito. Enquanto assa de um lado coloque as fatias de porco na superfície da massa. 6. quando a superfície que está na chapa estiver bem assada, vire-a. A dica é ser rápida e cuidadosa. 7. quando a outra superfície estiver boa e o interior dela não estiver cru (espete um palito se a massa não estiver grudando está boa) vire novamente e pare o fogo com as fatias de porco para cima. 8. agora os tempere : maionese, os dois tipos de molho, mostarda, KATSUOBUSHI, BENISHOUGA e AONORI. Corte em fatias e sirva-se ainda quente.

Pode se dizer que o repolho é o essencial, os outros ingredientes substituíveis. Camarão, mariscos, ovos de peixe, queijo, MOTI, bacon, salsicha, cogumelos, milho, são alguns ingredientes que ficam ótimos.



EDITORIAL

Neste ano mais uma vez tivemos o undoukai (gincana) nas escolas e creches da cidade nos meses de setembro e no início de outubro, é muito gratificante para os pais verem o crescimento dos filhos comparando de um ano para o outro.

Percebo também que as crianças dão tudo de si, esforçam-se o máximo para que os pais sintam-se orgulhos. E, depois do esforço da corrida, do puxa corda do jogar bola ao cesto e outros, procuram os pais e amigos com um olhar brilhante e com um enorme sorriso no rosto, querendo dizer: Viu como eu me esforcei?

O maior presente para a criança depois de terminar é olhar com um sorriso e dizer: Você foi muito bem, não importa o resultado. "Yoku ganbatta ne! "

Não deixe de chamar a atenção e corrigir o seu filho quando necessário, mas não deixe também de elogiá-lo e reconhecê-lo com um sorriso, um carinho ou um abraço quando fizer boas atitudes.

Tenham todos um bom dia.



Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura Regional de Toyoshina **Raquel Kawamura** tel: **72-3111**