



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 23 ( Língua Japonesa Nº 50 / 51 )

Dezembro de 2007 – 12 月号

População de Azumino: 99.699

Estrangeiros: 2209 (dados de 1º/dezembro)

"O destino não é uma questão de sorte, é uma questão de escolha;  
não é algo a se esperar, é algo a se conquistar"  
William Jennings Bryan

## UTILIDADES ☆ YAKUDATSU • JOUHO

### ◆ PAGAMENTOS DO MÊS DE DEZEMBRO . . . . . 12月の納期

- ◆ Seguro de saúde (KOKUMIN-KENKO-HOKEN) SEXTA 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 25 de Dezembro (terça-feira) ~

O próximo balcão de pagamento de contas no final de semana serão nos dias :

**30 de dezembro (domingo) e 6 de janeiro (domingo).**

Para sempre estar com as contas em dia, aconselhamos o pagamento de contas por transferência automática.

O balcão de pagamento de contas no final de semana funciona uma vez por mês para atender os cidadãos que não dispõem de tempo durante os dias úteis da semana.

### ◆ FERIADO DO FINAL DE ANO . . . . . 市役所・各総合支所の一般業務

As Regionais e a Central da Prefeitura da cidade vão estar funcionando até o dia 28 de Dezembro (sexta-feira) com expediente normal e voltará a funcionar a partir do dia 4 de Janeiro (sexta-feira) após o feriado do final de ano.

**FERIADO DO FIM DE ANO : do dia 29 / dezembro (sábado) ao dia 3 / janeiro (quinta-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	0263-81-2941

- 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

### ◆ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE JANEIRO 1月の休日当番医

	dia 1 (TER) feriado	dia 2 (QUA)	dia 3 (QUI)	dia 6 (DOM)	dia 13(DOM)	dia 14 (SEG) feriado	dia 20(DOM)	dia 27 (DOM)
Hospitais e Clínicas	MURAKAMI-IIN HOTAKA 82-2103	HOTAKA-BYOUIN HOTAKA 82-2474	HORIUCHI-IIN HOTAKA 82-3324	ODAGUIR-IIN HOTAKA 83-6025	ITOU-IIN AKASHINA 62-2051	YAZAKI-SHINYOUJO AKASHINA 62-2360	MIYAZAWA-IIN AKASHINA 62-2052	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	SEKIHINOUKKA-CLINIC HOTAKA 82-0666	NAKATA-IIN HOTAKA 82-2339	SUZAWA-CLINIC HOTAKA 82-2993	ISHIDA-IIN TOYOSHINA 72-2766	NEZU-NAIKA-IIN HOTAKA 82-8382	MAEZUMI-SEIKEI GUEKA-IIN HOTAKA 82-1478	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	SHINANO-NAIKA JUNKANKIKA-IIN HOTAKA 82-7722
	NAKAIMA-SEIKEI-GUEKA TOYOSHINA 72-3543	TAKAHASHI-CLINIC MISATO 77-7880	WADA-IIN HORIGANE 72-2047	MARUYAMA-NAIKA-CLINIC TOYOSHINA 72-6188	IKEDA-IIN MISATO 77-2055	TSURUMI-IIN TOYOSHINA 72-4500	AZUMINO-KEISEI HIFU-CLINIC TOYOSHINA 71-2345	YONEKURA-IIN HORIGANE 72-2354
Dentistas	YAMADA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-7575	TANO-SHIKA-IIN HOTAKA 82-7537	ISATSU-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-0648	SATOU-SHIKA-IIN HOTAKA 81-5155	UCHIDA-SHIKA-CLINIC HORIGANE 71-4711	SHIMOJOU-SHIKA-IIN HORIGANE 72-7433	KASAHARA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 72-2108	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)

ATENÇÃO : Há atendimento 24 H de segunda a segunda na Clínica Pediátrica SMILLE em MATSUMOTO

SUMAIRU KODOMO KURINIKKU MATSUMOTO – Tel. 0263-38-6088 Antes de ir ligue e peça melhores informações.

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

◆ **COMUNICADO DO LIXO** . . . . .

ごみの出し方 だ かつ

De acordo com o Relatório Ambiental da Nação todos os anos o país lança pouco mais de 50 milhões de toneladas de lixos caseiros e industriais. Onde 71 % deste total é processado e ou reduzido nos locais de processamento intermediário e 13 % são reciclados. A situação real dos 16 % ( aprox. 8 milhões de toneladas) restantes é que estão sendo enterrados nos locais da última fase do processamento em cada região.

Por exemplo, os lixos volumosos da cidade são coletados e depois de triturados pela empresas autorizadas são separadas de acordo com o tipo de material ( madeira, plástico, metal, etc ) para serem incinerados. Após a incineração as cinzas e os restos de material não tem outro caminho se não os aterros. O Japão que possui um território estreito tem como um tema importante a redução do volume destes tipos de lixo.

◆ **As 3 palavras chaves da redução do lixo**

**REDUZIR** Vamos procurar reduzir o lixo. Pense na probabilidade de alugar os objetos que são necessários por apenas um período, reformar ou concertar para usar mais uma vez. Pensar duas vezes antes de adquirir um objeto se realmente isso é necessário é um passo para se diminuir o volume de lixo.

**REUTILIZAR** Vamos reutilizar os objetos. Os produtos como eletrodomésticos, móveis, carrinhos de bebê que para você não tem mais utilidade, podem servir para outras pessoas. Antes de jogar visite uma loja de reciclados, bazares ou mercados livres.

**RECICLAR** Em último caso vamos reciclar. A começar pelos produtos recicláveis caseiros, os automóveis, aparelhos de ar-condicionado, televisores, geladeiras, lavadoras, computadores são coletados para a reciclagem.

◆ **COLABORE COM A REMOÇÃO DA NEVE** . . . . .

じよせつさぎよう きようりよく  
除雪作業にご協力ください

Estamos entrando na estação das neves. Na cidade de Azumino o carro de limpeza de neve entra em ação nos casos em que a acumulação de neve passa dos 10 centímetros e dará prioridade para vias principais e as vias de acesso às escolas. Para evitar congestionamentos e acidentes desnecessários realizamos este trabalho durante a madrugada, também para que dê tempo até a hora em que a maioria sai para trabalhar ou ir para a escola. Porém, gostaríamos da compreensão se o tempo não for suficiente para o término do trabalho, por exemplo nos casos de neve logo pela manhã.

**O que cada um pode fazer para colaborar com a eliminação da neve acumulada:**

- ◆ Para que até a hora em que todos saem de casa os trabalhos estejam terminados, o carro de limpeza de neve [JOSETSUSHA] pode acabar acumulando as neves das vias em frente as casas e de garagens, sabemos o quanto isto se torna um transtorno, mas contamos com a colaboração da população para a limpeza da neve acumulada nestes casos;
- ◆ Há vias e ruelas estreitas em que o JOSETSUSHA não consegue entrar, favor colaborar com os vizinhos e realizar a limpeza destes locais. Favor colaborar também com a limpeza da frente das casas de idosos e deficientes.
- ◆ Favor não estacionar veículos nas ruas. Além de dificultar e até impedir a passagem do carro da limpeza, pode também se tornar um obstáculo para bombeiros e ambulâncias.
- ◆ Não empurre a neve acumulada no seu quintal para as ruas, a neve acumulada estreita as vias que pode acabar sendo a causa de acidentes. Também não jogue a neve acumulada nas valetas para evitar o congelamento causando além de enchentes, o impedimento do uso do mesmo para os trabalhos de extinção de incêndios.
- ◆ Trabalhamos tomando o máximo de cuidado para não causar acidentes. Favor não se aproximar do JOSETSUSHA, e favor orientar sobre isto principalmente quem possui crianças pequenas em casa.
- ◆ A cidade fará a distribuição de pó anti-congelante "ENKARU" como todos os anos. Favor espalhar em locais com perigo de congelamento.

Informações nas Regionais das prefeituras.

## ◆ CUIDADOS ESPECIAIS PARA O FIM DE ANO . . . . .

ねんまつとくべつけいかい じっし  
年末特別警戒の実施

Próximos do fim do ano, a tendência é de que os casos de crimes como roubos e os acidentes de trânsito aumentem. A polícia e as associações de prevenção de crimes estão em alerta especial do fim de ano desde o dia 11 até o dia 31 de dezembro.

Para prevenir os crimes antes que aconteçam é imprescindível a cooperação dos cidadãos. Os criminosos se preocupam com os olhos das pessoas da região. Fique atento em sua volta e na região para contribuir com a prevenção de crimes.

### DICAS PARA A AUTO-DEFESA

- ◆ Cuidados com os furtos de veículos  
A cidade tem registrado casos de furtos de veículos, onde há casos que aconteceram dentro da própria garagem. Evite deixar documentos e objetos importantes no interior dos veículos.
- ◆ Cuidados com os furtos nas residências  
As casas que ficam sem os moradores durante o dia estão sendo alvos. Não pense que [comigo não vai acontecer], não esqueça de trancar a porta e tomar cuidado também com relação ao manuseio do fogo.

## ◆ PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS . . . . .

しょうぼうしょ とし せ むか かさいよぼう  
消防署から年の瀬を迎え、火災予防を

Na correria do fim de ano, um pequeno descuido pode acabar causando um incêndio. Para que o novo ano entre sem nenhum imprevisto desagradável vamos dar atenção nos seguintes itens para prevenir os acidentes com fogo.

- ◆ Não coloque objetos e coisas que queimam com facilidade ao redor de aquecedores ;
- ◆ Não largue o cigarro aceso no cinzeiro ;
- ◆ Caso esteja com alguma panela no fogo, principalmente frituras, e tenha que atender a porta ou o telefone procure sempre desligar o fogo antes ;
- ◆ Guarde isqueiros e fósforos em locais seguros para que crianças não achem ;
- ◆ Não deixe abandonado em volta da casa produtos inflamáveis e ou objetos que queimam com facilidade.

CORPO DE BOMBEIROS DE TOYOSHINA Tel.72-3145  
CORPO DE BOMBEIROS DE HOTAKA Tel.82-3262

CORPO DE BOMBEIROS DE AKASHINA Tel.62-2992  
CORPO DE BOMBEIROS DE AZUSAGAWA Tel.78-2090

## SAÚDE E BEM ESTAR ☆ KENKOU・TO・FUKUSHI

## ◆ 7 REGRAS DA CAMINHADA . . . . .

ウォーキング7カ条 じょう

A proposta de saúde da cidade está definindo como exercício periódico, qualquer exercício físico que dure mais que 20 minutos por vez, e que seja realizado mais de 3 vezes por semana.

Pelos resultados da enquete realizada descobrimos que 29% dos homens e 23% das mulheres realizam exercícios que cabem dentro desta definição, onde descobrimos também que em ambos os sexos a faixa etária dos 60 anos é que são a maioria que se exercitam.

Tendemos imaginar que exercícios físicos periódicos são difíceis de realizar, mas que tal começar por uma caminhada simples e saudável.

### DICAS PARA UMA BOA CAMINHADA

- ① Comece num ritmo devagar ;
- ② Aquecimento antes de começar e alongamento após terminar ;
- ③ Dê preferência para os horários mais quentes ( nesta época ) ;
- ④ Roupas e sapatos leves e de fácil movimento ;
- ⑤ Peito para frente, coluna esticada, passos largos e balançando o braço de forma equilibrada ;
- ⑥ Respeite as regras de trânsito para a própria segurança ;
- ⑦ Se estiver em tratamento médico por causa de problemas no coração, pressão sanguínea, joelhos, quadril, etc., procure orientação médica antes de iniciar.

◆ **CURSO DE ESQUI PARA CRIANÇAS** . . . . .

しょうがくせい きょうしつ  
小学生 スキー教室

Realização de curso de esqui para crianças na idade escolar de 4ª a 6ª série do primário.

As crianças serão separadas em grupos pequenos para receberem as instruções. Instrutores experientes vão orientar animadamente as crianças com segurança e mesmo as crianças que nunca tiveram a experiência de esquiar podem participar despreocupados pois os professores vão ensinar passo a passo com dedicação.

- Data : 26 e 27 de janeiro (sáb/dom)
- Local : Pista de esqui que fica na vila de Hakuba-Mura
- Alvos : Crianças de 4ª a 6ª série do primário que moram na cidade.
- Despesas : 10.000 ienes (inclui pousada, teleférico, almoço, etc)  
Os que vão alugar os equipamentos vão ainda precisar de mais 2000 ienes.
- Local da pousada : Numa pousada que fica na mesma vila de Hakuba-Mura
- Lotação : 40 crianças ( por ordem de inscrição)
- Instrutores : professores de esqui do comitê de orientadores de educação física da cidade.
- Inscrição : a partir do dia 8 de janeiro (terça-feira), pelo telefone no departamento de educação social da cidade "SHAKAI-KYUOIKU-KA" das 8:30 hs ~ 17:00 hs. Assim que as vagas forem preenchidas as inscrições serão fechadas.
- Outros : os detalhes serão comunicados aos pais dos inscritos posteriormente, assim como o preenchimento da ficha de inscrição e pagamento das despesas.

**Dúvidas, informações e inscrições** : Seção de Educação Social "SHAKAI-KYUOIKU-KA" com o Encarregado da Promoção Esportiva "SUPOOTSU-SHINKOU-KAKARI" Tel. 62-4565 / Fax. 62-3525

**DA REDAÇÃO EM PORTUGUÊS ☆ PORUTOGARU-GO · HENSHUUBU · KARA**

◆ **CULINÁRIA JAPONESA** . . . . .

クッキングタイム

**PORCO AO MOLHO DE MAÇÃ**

Estamos na época das maçãs, e carnes se dão bem com maçãs. Mesmo usando carnes baratas estas podem ficar além de saborosas, macias, e continuam gostosas mesmo depois de frias.

Ingredientes	Modo de preparo
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 400 gramas de filé de porco de 1cm de espessura</li> <li>◆ óleo, sal e pimenta para temperar</li> <li>◆ verduras (repolho, cebola, alface, etc.) para compor o prato</li> </ul> <p><b>MOLHO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2 maçãs</li> <li>◆ 4 colheres grd. catchup</li> <li>◆ 5 colheres grd. molho inglês</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① Prepare o molho : descascar as maçãs, ralar e misturar com o catchup e o molho inglês ;</li> <li>② Bata de leve os filés de porco e tempere com sal e pimenta ;</li> <li>③ Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite os filés de leve ;</li> <li>④ Acrescente o molho na frigideira e continue fritando para que a carne pegue o gosto do molho ;</li> <li>⑤ Em uma travessa ( ou pratos separados ) espalhe as verduras picadas, coloque os filés de carne e sirva. ( para um colorido mais bonito, pode se acrescentar mini-tomates e mexericas )</li> </ol>

**EDITORIAL**

Estamos no final de mais um ano.

Ano que vem é o ano HEISEI 20, ano do rato no horóscopo oriental. Também é o ano dos 100 anos de imigração japonesa no Brasil, com vários eventos nas regiões com grande concentração de descendentes de japoneses.

Este ano foi um ano um pouco difícil, principalmente agora no final que por consequência do aumento do preço do combustível muitos dos produtos que necessitamos no dia a dia também aumentou. Vamos esperar para que em 2008 as coisas melhorem um pouco mais. Com esperança e muito pensamento positivo, desejamos a todos,

**FELIZ NATAL !! e UM FELIZ 2008 !!**

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura  
Regional de Toyoshina **Raquel Kawamura** tel : 72-3111  
Regional de Akashina **Tina Hirakawa** tel : 62-3001