



# Informativo

Dezembro de 2023

Prefeitura de Minowa 箕輪町役場

O informativo é publicado mensalmente pela prefeitura de Minowa.

〒399-4695 Nagano-ken.Kamiina-gun. Minowa-machi. Oaza Naka Minowa, 10298.

399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 10298

TEL:0265-79-3111 内線・ramais: 1371/1720



Organizado pela Rede de Apoio Emergencial à Vida durante a COVID-19

**無料! Grátis!**

## 年越し屋台村

### 「Festa de Confraternização de fim de ano」

Para lidar com várias preocupações, problemas e dificuldades durante a pandemia da COVID-19, diferentes entidades e organizações colaboram para realizar consultas e atividades de apoio duas vezes por mês.

Com o objetivo de tornar o final do ano mais harmonioso e permitir que todos recebam o novo ano alegremente, será realizado o "Village de Barracas de Virada de Ano".

Itens de apoio e alimentos doados pela comunidade local serão distribuídos gratuitamente, e haverá também deliciosas barracas de comida. Além disso, teremos atividades divertidas.

**Por favor, venham se aquecer e desfrutar todos juntos.**



**日時 12月29日(金)**  
Data/Hora: mês dia (sexta) feriado

**10:00~12:00**

**場所 Minowa-machi Kinoshita Kouminkan (Salão Kinoshita)**  
**木下公民館**

End.: 箕輪町大字中箕輪木下1 1 393-1  
Minowa-machi, Oaza Nakaminowa, 11393-1.



Kinoshita Kouminkan



Haverá muitas atividades divertidas como apresentação de saxofone e um evento de fazer mochi com a equipe de super-heróis regionais chamada "Mochi Rangers". Além disso, o espaço de diversão muito popular para crianças também estará disponível.

**\* Não haverá consultas regulares ou consultas com advogados.**



Contato: Secretaria da Rede SOS NetWork  
**問合せ先 SOSネットワーク上伊那 事務局**  
Dentro da cooperação médica/hospital Segunda à sexta-feira  
上伊那医療生協内 TEL0265-79-8702(月~金 8:30~17:00)



Comunidade importante sobre :  
[ Feriado de Final de Ano e Ano Novo da Prefeitura de Minowa ]

A Prefeitura de Minowa estará fechada a partir do dia 29 de Dezembro de 2023 (6ª feira) ~ até o dia 03 de Janeiro de 2024 (4ª feira).



- ※ **Atenção:** Cuidado!! Para aqueles que precisam retirar documentos como: Juminhyo, inkam shomeisho, kosseki tohon, shotoku shomeisho no (kombini), também estará fechado atendimento nas datas descrito acima.
- ※ Caso esteja previsto mudança de endereço, o 「certificado de mudança de endereço」 pode ser retirado com até 2 semanas de antecedência da data prevista da mudança, portanto, antecipe seu pedido até o dia 28 de Dezembro de 2023 na prefeitura!
- ※ Para aqueles que queiram registrar o endereço novo após o feriado de final de ano, somente a partir do dia 04 de Janeiro de 2024.

## ATENÇÃO !!!

### Rede SOS – Distribuição de Alimentos

dia 29 de Dezembro (6ª feira), das 10:00 hrs ~ 12:00 hrs

Este ano novamente teremos a [Festa de Confraternização]

➡ **Veja a página 1**

⚠ **ATENÇÃO!** ⚠ Não haverá [Consultoria Gratuita]



**Somente entrega de alimentos!!** Food Bank/Rede de Suporte de Sobrevivência de Emergência da Rede SOS.

Local: Salão/Kinoshita Kouminkan (próximo ao Seven Eleven e Sukiya de Minowa)

End.: Minowa-machi, Oaza Nakaminowa, 11393-1

- ※ O apoio alimentar não importa onde mora, porém não há fornecimento em outros dias, devido aos preparativos.  
(Portanto, caso não puder comparecer ao local por algum motivo, entre em contato conosco com antecedência)



facebook

### Notícias/Informações/Comunicados importantes da cidade no FACEBOOK

Enviamos notícias/informações atualizadas da Prefeitura de Minowa através do Facebook aos estrangeiros.

Por favor, confirmem através de [ **Minowa News** ] no Facebook.

### [ Curso prático de nihongô (japonês) ] : ( Nihongô Kyoushitsu )

#### “Aula de japonês voltado ao trabalho”

- ※ Pessoas que ainda não conseguem ler e escrever o [hiraganá] e [katakaná]
- ※ Pessoas que querem estudar e aprender o japonês para trabalhar  
(Atualmente estamos estudando nihongô voltado ao dia a dia)  
(Ex.: Comunicação em hospitais, lojas...como chamar ambulância, etc.)
- ※ As pessoas interessadas, podem ir direto ao local de aulas ou vir à Prefeitura tirar dúvidas!

Tudo bem se não puder vir continuamente...Se não puder vir às 9:00 hs...Se não souber ler ou escrever hiraganá... Pessoas de vários níveis podem estudar.

**Taxa (GRATUÍTA)**

Todas as quinta-feiras :

➤ 2023/12/7, 12/14, 12/21

Horário: (Manhã) : das 9:00 hrs às 10:30 hrs

Local: **Minowa Sangyo Shien Center**

(Prédio novo em frente à Prefeitura- 2º andar)

- ※ **Taxa gratuita** ➡ (Traga um caderno e uma caneta)

**Qualquer dúvida entre em contato com a Prefeitura de Minowa!**

Telefone: 0265-79-3154 ramal:1371 (Responsável: Irikura Masako)

E-mail: [m-irikura@town.minowa.lg.jp](mailto:m-irikura@town.minowa.lg.jp) ou através de **Messenger, Whats app, Line.**





## [Aula de japonês] com voluntários japoneses

(Aos sábados – das 13:00 hrs às 15:00 hrs)

\* (Taxa de ¥200 yen/por vez)

\*dias 02,09,23 Dezembro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Kōryu Center salas A e B)

\*dias 16,30 Dezembro: ( Yassumi ) Folga

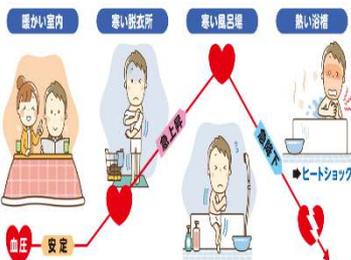
\*dia 06 de Janeiro: ( Yassumi ) Folga

\*dia 13 de Janeiro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5 e 6)

\*dia 20 de Janeiro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5 e 6)

\*dia 27 de Janeiro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5 e 6)

Se possível pedimos o uso de máscara



### ⚠️ Cuidado!! Choque térmico: risco elevado nos dias de frio intenso ⚠️

Uma das grandes preocupações com o frio rigoroso é o choque térmico na hora do banho, o qual faz milhares de vítimas fatais por ano.

A previsão indica que mesmo as províncias banhadas pelo Oceano Pacífico terão **temperaturas mínimas abaixo de zero**. Essa condição climática coloca as pessoas em risco de **choque térmico**. Isso acontece devido à mudança brusca de **temperatura** externa, o que afeta o corpo. Segundo a Associação de Médicos, a média anual de mortes por choque térmico em todo o país é de cerca de **14 mil vítimas**, enquanto estavam no banho. Os maiores números são em Janeiro, Dezembro e Fevereiro, nessa ordem.

### Como acontece o choque térmico (ヒートショック/heat shock)

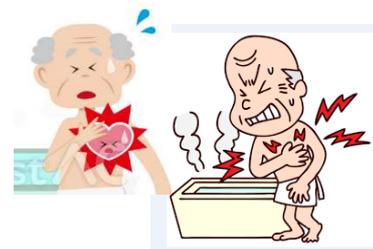


Em geral, os banheiros e toaletes ficam no lado norte da casa ou do apartamento, considerado um lado mais frio. Ao entrar no **banheiro**, a pessoa passa de um **ambiente com calefação para um com temperatura bem baixa**. Esse contraste repentino causa o **choque térmico**. Os vasos sanguíneos se contraem para manter o calor afastado e a **pressão sanguínea** aumenta. Ao mergulhar na água quente do **ofurô**, os vasos sanguíneos se expandem e sua pressão arterial cai repentinamente, fazendo com que ela flutue várias vezes. As **flutuações da pressão arterial** sobrecarregam o coração e podem levar a um **ataque cardíaco ou ao derrame**.

### O que fazer para evitar o choque térmico

Não há nada mais relaxante que um bom banho depois de um dia de trabalho. Mas, no inverno, com a temperatura externa muito baixa, há 8 recomendações essenciais de prevenção.

1. A temperatura da água do **banho** deve ser programada para até **41°C**
2. Antes de tirar as roupas, recomenda-se ligar o **chuveiro e aquecer o banheiro**
3. Se foi entrar no **ofurô** que seja de **no máximo 10 minutos** e, preferencialmente, até a cintura
4. Se sentir frio nos ombros, pode cobri-los com uma toalha aquecida na água quente
5. Se tiver ingerido bebida alcoólica deve evitar o banho de **ofurô**
6. Jamais saia rapidamente da banheira ou do **ofurô**. O ideal é sair devagar
7. Colocar um estrado de madeira ou um tapete bem espesso para não receber a friagem do piso do banheiro nos pés
8. Evitar se banhar tarde da noite quando a **temperatura cai ainda mais**



Depois de se vestir normalmente, a recomendação é de colocar um agasalho sobre a roupa ou pijama, mesmo para ficar dentro de casa, se locomovendo de um cômodo a outro.

[COMUNICADO da Prefeitura de Minowa]

Sobre: "Reservas para Declaração de Impostos de Renda (Municipal)" ref. Reiwa ano 5(2023)

Gostaríamos de agradecer pela compreensão e cooperação à Administração Tributária de Minowa.

Aceitaremos a declaração de rendimentos referente ao ano de 2023 (Reiwa ano 5), rendimentos gerados entre 1 de Janeiro de 2023 à 31 de Dezembro de 2023, de acordo com o seguinte cronograma abaixo.

**Sobre: Aceitação de Declaração de Reiwa ano 5**

Com relação à "Aceitação de Declarações de impostos" na Prefeitura de Minowa, devido à prevenção de infecções, será necessário "reservar um horário" para um sistema completo de reservas na prefeitura.

**Pedimos desculpas por qualquer inconveniente e agradecemos sua compreensão e cooperação.**

**Por favor, verifique o conteúdo abaixo para a programação e método de reserva.**

**Cronograma de recepção/atendimento da declaração na Prefeitura de Minowa :**

<b>Data :</b>	<b>[ Somente com agendamento ]</b> <b>A partir : Dia 16 de Fevereiro de 2023 (sexta-feira) ~</b> <b>15 de Março de 2023 (sexta-feira)</b> <b>(Exceto sábados, domingos e feriados)</b>	
<b>Horário :</b>	<b>[ Manhã ] : das 9:00 hrs~11:30 hrs</b> ① 9:00 hrs      ④ 10:30 hrs ② 9:30 hrs      ⑤ 11:00 hrs ③ 10:00 hrs     ⑥ 11:30 hrs	<b>[ Tarde ] : das 13:00hrs~15:30hrs</b> ⑦ 13:00 hrs      ⑩ 14:30 hrs ⑧ 13:30 hrs      ⑪ 15:00 hrs ⑨ 14:00 hrs      ⑫ 15:30 hrs
	※ <b>Dia 22 de Fevereiro (quinta-feira), terá atendimento das 16:00hrs~18:30hrs.</b>	
<b>Local :</b>	<b>Prefeitura de Minowa – 3º andar</b>	
<b>Declarações que não podem ser aceitas na prefeitura :</b>	• Declaração azul, Declaração de imposto de consumo • Dedução especial para crédito à habitação do 1º ano • Transferências e dividendos de ações e investimentos fiduciários • Declarações de renda de transações futuras e outras declarações especiais (moeda virtual FX, etc.)      • Declaração de imposto sobre doações e herança • Declaração de ganhos de capital, como terrenos e casas, etc.	

**Sobre solicitação de reserva :**

**Como pode ser feito :** Caso queira fazer a declaração, preencha o "Formulário de solicitação de reserva" (o formulário pode ser feito download pelo site da prefeitura) e traga pessoalmente à Prefeitura e/ou pegue diretamente na prefeitura.

※ **(Não aceitaremos reservas por telefone ou e-mail).**

※ O "Formulário de reserva" está disponível no balcão da Prefeitura.

**Prazo de inscrição : dia 7 de Dezembro de 2022 (quinta-feira) ~**  
**para reservas dia 20 de Dezembro de 2022 (quarta-feira)**

※ Dependendo da situação de aceitação dos pedidos de reserva, a data e horário solicitados poderão mudar.