



Informativo

Janeiro de 2024

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: 1371/1713



“Declaração de Impostos de Renda Municipal” Referente ao ano Reiwa ano 5 (2023)

Sobre: Declaração referente ao ano Reiwa 5(2023)

Com relação à “Aceitação de Declarações de impostos” na Prefeitura de Minowa, novamente este ano, devido à prevenção da novas infecções, **somente com “reserva antecipada”**.

Caso tenha feito “reserva de dia e hora” para fazer “Declaração/Restituição de impostos”, verifique sua reserva através do folheto entregue na prefeitura e compareça na data e horário descritos.

(Este ano, novamente, os estrangeiros terão que preencher um formulário à parte justificando seu status de vida, conforme exigido pelo Escritório de Impostos em Ina, para isso, favor trazer seu zairyu card, my number card e seus passaportes.) [Venham com tempo antecipado para preencher o formulário].

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

Por favor, verifique o conteúdo abaixo para a programação e atendimento na Prefeitura de Minowa.

Cronograma de recepção/atendimento da Declaração na Prefeitura de Minowa :

<p>Data :</p>	<p>⚠ [Somente com agendamento antecipado] ⚠ Dia 16 de Fevereiro de 2024(sexta-feira) ~ 15 de Março de 2024(sexta-feira) (Exceto sábados,domingos e feriados)</p>	
<p>Horários :</p>	<p>[Manhã] : das 9:00 hrs~11:30 hrs</p> <p>① 9:00 hrs ④ 10:30 hrs ② 9:30 hrs ⑤ 11:00hrs ③ 10:00 hrs ⑥ 11:30hrs</p>	<p>[Tarde] : das 13:00hrs~15:00hrs</p> <p>⑦ 13:00hrs ⑩ 14:30hrs ⑧ 13:30hrs ⑪ 15:00hrs ⑨ 14:00hrs ⑫ 15:30hrs</p>
<p>Local :</p>	<p>Prefeitura de Minowa – 3º andar</p>	
<p>Declaração que não pode ser aceita na prefeitura :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Declaração azul • Taxa de consumo • Dedução especial para crédito à habitação 1º ano • Imposto sobre doações,herança • Declaração de ganhos de capital,como terrenos,casas • Receita de transferência de ações,etc. • Outras declarações especiais (moedas virtuais,FX,etc.) 	

**※Para aqueles que ainda não fizeram sua reserva, pode ser que ainda haja um horário...
Caso queira confirmar, envie-nos via Messenger, Whats,Line (seu nome completo,data de nascimento, endereço e o conteúdo da declaração) ou venha pessoalmente à Prefeitura.**

Consultas Gratuitas – Rede de Suporte/SOS Network



Você está tendo problemas para trabalhar ou viver devido à influência do Coronavírus, etc.?
Assistentes sociais estarão à disposição para tirar dúvidas e consultas. Não hesite em contactar-nos se tiver quaisquer questões sobre a sua vida, trabalho ou saúde.

Também há suporte para suprimentos como alimentos e necessidades diárias. (entrega gratuita)

※ Apenas aconselhamento jurídico requer reserva antecipada. (Se desejar, solicite formulário com antecedência)

● Dia **19 de Janeiro** (sexta-feira) (18:00 hs~20:00 hs) * **Terá tradutora no local**

● Dia **3 de Fevereiro** (sábado) (9:00 hs~11:00 hs)

● Dia **16 de Fevereiro** (sexta-feira) (18:00 hs~20:00 hs)

Local: **Kinoshita Kouminkan** (End.: Minowa-machi.Oaza Nakaminowa, 11393-1. (próximo ao Sukiya e 7-eleven))

⚠ **Atenção!!** Sobre as diversas consultas, (auxílio de custo de vida), etc., as consultas estão voltadas para aqueles que estão com dificuldades financeiras, e a **distribuição de alimentos são para aqueles que realmente estão necessitando de ajuda alimentícia.**

(Não precisa ser residente em Minowa, não importa aonde mora)



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.) (Orientações básicas de AED, modo de usar dinheiro japonês, coisas difíceis de entender do dia-a-dia, etc.)

Tudo bem se não puder vir continuamente...Se não puder vir às 8:30 hs...Se não souber ler ou escrever hiraganá... Pessoas de vários níveis podem estudar.

- ※ **As pessoas interessadas, podem ir direto ao local de aulas ou vir à Prefeitura tirar dúvidas!**

Taxa (**GRATUÍTA**)

Todas as quinta-feiras :

➤ 2024/ 1/11 , 1/18. 1/25.

Horário: (Manhã) : das 8:30 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 ou através de **Messenger**, **Whats app** ou **Line**.



Obs.: Quem quiser vir às 8:00 ok!



[Aula de japonês] com voluntários japoneses

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

(* **Taxa de ¥200 yen/por vez**)

- *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

Separação e Descarte de Lixo Doméstico e Lixo Reciclável

~Vamos manter um ambiente agradável, seguindo as regras da coleta de lixo~

Lixo incinerável

Materiais que podem ser depositados no local de coleta de lixo incinerável

Descartar no saco de lixo incinerável designado pela Prefeitura

Lixo orgânico (retirar o excesso de água), papéis, tecidos, sacos plásticos, materiais plásticos flexíveis.

Veja abaixo como colocar os galhos e as tábuas cortadas.



Lixo não incinerável (lixo a ser triturado, lixo de difícil processamento).

Materiais que podem ser depositados no local de coleta de lixo não incinerável

Colocar no saco de lixo designado pela cidade ou colar o adesivo de lixo de grande porte devidamente preenchido.

—Lixo não incinerável—

○Metais (lixo a ser triturado, lixo de difícil incineração), blocos de plástico

- ※ Itens difíceis de incinerar como pedaços de plástico, serão incinerados após o trituração.
- Portanto, descarta-os como lixo não incinerável - metal.
- ※ Acabar a lata de spray toda.

○Vidros produtos de vidro, lâmpadas incandescentes, vidros de cosméticos, vidros de remédios, etc

○Cerâmica Telhas, peças de concreto, pratos, xícaras de chá, tigelas etc

Coloque os metais, o vidro e a cerâmica em sacos separados. Confirme as datas de coleta no calendário do lixo.

—Lixo de Grande Porte—

(dimensões até 150 cm x 80 cm x 60 cm e até 20 kg)

- ※O item que não couber no saco de lixo não incinerável, com dimensões e peso dentro do limite estabelecido, deverá ser descartado com a etiqueta de lixo de grande porte. Exemplo: móveis, futon (edredon), bicicleta, etc.
- ※Bicicletas e tábuas de esqui poderão ser depositadas mesmo que ultrapassem as dimensões descritas acima.

Galhos, itens de madeira.

É possível reciclar itens de madeira e galhos. Solicitamos a colaboração para com a reciclagem. Se você colocar mais de 10cm de material ou reciclado, consulte a empresa no verso. (Cobrado)

Em caso de colocar lixo combustível ou incombustível, faça-o sempre que caberem no saco.

- Galhos de poda ... lixo combustível com até 3 cm de espessura, metais incombustíveis com 3 cm a 10 cm de espessura
 - Madeira quadrada... lixo combustível até 3 cm de comprimento, lixo incombustível até 3 cm de comprimento até 10 cm
 - Tábuas cortadas... Lixo incombustível até 10 cm se a largura ou espessura for maior
- Em galhos podados de até 10 cm e metais incombustíveis trituram e queimam

Materiais recicláveis que poderão ser depositados nas estações de reciclagem.

Garrafas/vidros de alimentos e bebidas (vidro de produtos não alimentícios deverão ser descartados como lixo não incinerável)

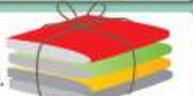
- 1 Garrafas incolores
 - 2 Garrafas marrons
 - 3 Garrafas de outras cores
 - 4 Garrafas reaproveitáveis (somente garrafas de saquê e de cerveja)
- ※Colocar dentro de cada caixa, separando pelas cores

Cuidado: Lave levemente. Coisas sujas ou quebradas não se pode recolher. Coloque com lixo de vidro incombustível



Embalagens/Embrulhos de papel

Retirar o que não for papel (caso não seja possível, descartar como lixo não incinerável) e amarrar em cruz.



Latas de alimentos e bebidas, embalagens e bandejas de isopor

- 1 Latas de alimentos e bebidas (coloque sem amassar)
 - Latas de alumínio, latas de aço (tampas devem ser descartadas como metais incombustíveis)
 - 2 Garrafas PET (as tampas para lixo combustível, as os rótulos e os anéis intactos, tire as rótulos de papéis)
 - 3 Isopor de poliestireno, bandeja de isopor (somente isopor e com marca de reciclagem)
- ※Lave-o levemente ※Divida por tipo e coloque em cada saco(redes).



O método de coleta e os itens dos pequenos eletrodomésticos usados foram alterados!

Nas prefeituras, centro de cada distritais não se pode colocar ventiladores, aspiradores de pó e forno de microondas.

Recolhemos pequenos eletrodomésticos usados e baterias recarregáveis

Lugar de coleta : nas prefeituras, centro de cada distrito
Itens coletados: Os seguintes itens são do tamanho que cabe na caixa de entrada (30cm x 15cm) da caixa de coleta

Telefones celulares, PCs, tablets, dicionários eletrônicos, memória USB, tocadores de música portáteis, Câmeras digitais, câmeras de vídeo portáteis, máquinas de jogos, escovas de dentes elétricas, barbeadores elétricos, Adaptador CA, controle remoto, vários cabos, calculadora, cigarro eletrônico, bateria recarregável, etc.

Obs.:Eletrodomésticos recicláveis (ar condicionado, TV, geladeira, freezer, máquina de lavar roupa, secadora de roupa não são recolhidas
※ As formas de descarte estão indicadas no verso).
Os aparelhos que incluem dados pessoais devem ser excluídos antes do descarte.
As pilhas devem ser removidas. Após o descarte do aparelho na caixa de coleta, não será mais possível obtê-lo de volta. Para itens que não passam pela abertura da caixa de coleta, descartar na caixa azul localizada nas proximidades.

Confirme a data de coleta dos metais incombustíveis no calendário do lixo.

Atenção Este tipo de lixo não pode ser jogado no lixo. Todo mundo está com problemas. Siga as regras e descarte o lixo de forma correta.

Lixo que não pode ser descartado no ponto de coleta

●Lixo que não pode ser processado (de difícil processamento) no Sasayuri Clean Park. Pesticida, seringa, peças de automóveis, bolas de boliche, etc.
※Consultar o distribuidor, revendedor, empresas especializadas e etc.

● Lixo de grande porte acima do limite de tamanho/peso (dimensões acima de 150 cm x 80 cm x 60 cm e acima de 20 kg).
● Lixo descartado em grandes quantidades (lixo gerado na mudança, etc)
※ Favor solicitar a coleta diretamente às empresas autorizadas (veja o verso) pela cidade. (As taxas variam de acordo com o item, quantidade, etc. Favor verificar com as empresas autorizadas descritas no verso)

● Campanha de coleta de itens recicláveis
Jornais, revistas, papelão, Tetra PAK (Favor descartar nas campanhas das escolas e Eco Dome).

● Pilhas, lâmpadas fluorescentes, lâmpadas LED, termômetros de mercúrio, medidores de pressão arterial de mercúrio
Descartar nas caixas de coleta localizadas na prefeitura ou nos centros regionais (centros comunitários).
As lâmpadas incandescentes devem ser descartadas como lixo não incinerável - vidro
No caso de baterias tipo botão, favor consultar um distribuidor ou revendedor

● Eletrodomésticos Recicláveis
Ar Condicionado, Geladeira / Freezer, Máquina de Lavar Roupa / Secador de Roupas, TV (Cristal Líquido, Plasma, CRT)
※ Proceder de acordo com as Normas de Reciclagem de Eletrodomésticos (detalhes no verso).

● Computador doméstico
os computadores são coletados como eletrodoméstico de pequeno porte.
※ Computadores com símbolo de reciclagem: consultar o fabricante

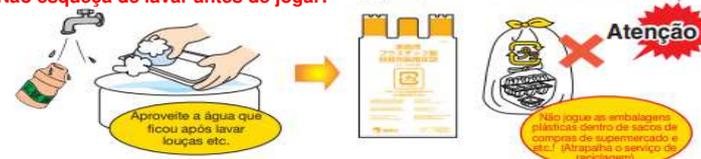
Coloque lixo no saco de lixo designado pela cidade!

Não é coletado em sacos de lixo de outras cidades, sacolas de compras, caixas de papelão, etc!

Sacos de lixo designados para a cidade e adesivos de lixo de grande porte são vendidos nas prefeituras, centros distritais, supermercados, farmácia, lojas de conveniência. Pergunte à loja.



Não esqueça de lavar antes de jogar!



Atenção Não jogue as embalagens plásticas dentro de sacos de compras de supermercado e etc. (Atropela o serviço de reciclagem)

[Cuidado com o congelamento de água nos canos]

すいどうかん とうけつ ちゆうい
<水道管の凍結に注意してください>

Devido às baixas temperaturas em nossa região, pode ocorrer facilmente o congelamento de água nos canos. Como estamos em um período muito frio, vamos tomar os devidos cuidados a seguir.

[Locais mais fáceis de congelar]

Encanamento externo, aquecedor de água, caldeira, etc.

[Prevenir congelamento]

Envolver o cano de água com isolante térmico.

Deixar a torneira aberta para escorrer um filete de água

[Caso a água congele no cano]

E não saia água: Esperar descongelar. Jogar água morna.

Em caso de ruptura:

- (1) Fechar o registro de água e enrolar o cano com fita de vinil, etc.
- (2) Solicitar conserto em loja especializada.



[Mesmo no Inverno – A importância da Hidratação]

Com a chegada do frio no Japão, há o aumento do **risco de desidratação** devido à diminuição do sinal de sede causada pelo hormônio ADH. Essa condição, mais acentuada em dias de temperatura amena, pode levar a uma **ingestão insuficiente de líquidos**, especialmente preocupante para quem mantém hábitos regulares de atividade física, podendo causar danos à musculatura.

Assim, é essencial permanecer atento, pois mesmo no inverno, manter um nível adequado de hidratação, como no verão, é crucial. Além da recomendação clássica de 2 litros diários, há outras medidas preventivas, que incluem-se:

- O consumo diário de pelo menos **3 porções de frutas ricas em água**, como melão, morango, maçã, melancia e ameixa fresca e 2 porções de legumes e vegetais frescos, como alface, espinafre, couve e rúcula.
- O uso estratégico de **chás estimulantes pela manhã**, como o preto, mate e vermelho e chás calmantes à tarde, como de melissa, camomila e erva doce, também pode contribuir, além de trazer benefícios como aceleração do metabolismo e melhora da sensação de frio corporal.
- **Moderação no consumo de café** e outras bebidas ricas em cafeína, e alimentos e bebidas ricas em sódio, bem como cuidar do consumo de álcool, visto que eles são diuréticos e levam ao aumento da desidratação.
- Busque **consumir mais sucos naturais**, água de coco, água saborizada e água gaseificada, acompanhado por limão são alternativas saudáveis para manter a hidratação.