



Informativo

Dezembro de 2024

Desejamos a todos um
"Feliz Natal" e um
"Próspero Ano Novo!"

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

'2024

「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
Data/Hora:

12月28日(土)
mês dia (sábado)

10:00~12:00

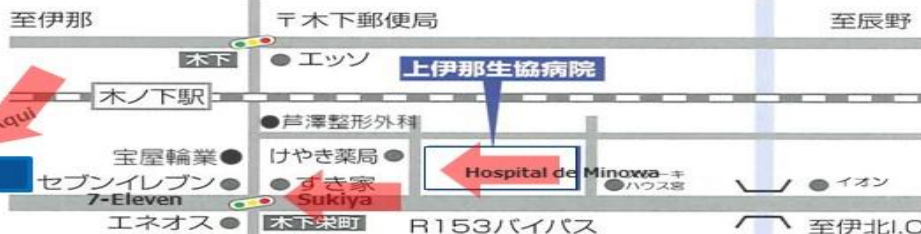
Local:
場所

Minowa-machi Kinoshita Kouminkan
(Salão Kinoshita)

End.: 箕輪町大字中箕輪木下 1 1 3 9 3-1
Minowa-machi, Oaza Nakaminowa, 11393-1.



Kinoshita
Kouminkan



- Não haverá sessões de consulta normais ou consultas jurídicas. Se você deseja consultar, por favor, participe das sessões de consulta regulares (primeiro sábado do mês, das 9h às 11h, e também na terceira sexta-feira do mês, das 18h às 20h).
- Os estacionamentos de instalações médicas, comerciais e centros comunitários nas proximidades não podem ser utilizados. Por favor, siga as instruções do pessoal de orientação e utilize os estacionamentos designados. — Há um número limitado de vagas de estacionamento. Agradecemos a sua compreensão e cooperação!
- Os alimentos e produtos de uso diário fornecidos nas barracas são doados por organizações e indivíduos patrocinadores. Se tiver alguma dúvida sobre a qualidade, entre em contato com a secretária abaixo. Por favor, evite fazer contato direto com os fabricantes.
- Haverá muitas atividades divertidas como apresentação de saxofone e um evento de fazer mochi com a equipe de super-heróis regionais chamada "Mochi Rangers".

問合せ先
Contato:

SOSネットワーク上伊那 事務局
Secretaria da Rede SOS NetWork

上伊那医療生協内
Dentro da cooperação médica/hospital

TEL0265-79-8702 (月~金 8:30~17:00)

Segunda à sexta-feira

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 28 de Dezembro de 2024 (sábado) ~
até o dia 05 de Janeiro de 2025 (domingo).



- ※ **Atenção:** Cuidado!! Para aqueles que precisam retirar documentos como: Juminhyo, inkam shomeisho, kosseki tohon, shotoku shomeisho no (kombini), também não estará disponível nas datas descrito acima.(caso precise, poderá vir à prefeitura até dia 27).
- ※ 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 27 de Dezembro de 2024 na prefeitura!
- ※ Para aqueles que queiram registrar o endereço novo após o feriado de final de ano, somente a partir do dia 06 de Janeiro de 2025.



Atenção!! O Centro de coleta de lixos recicláveis (Clean Center Yaotome) estará funcionando até dia 31 de Dezembro, porém, a (Estação de Reciclagem "Midori no Shiguen") em Minowa estará fechada do dia 25 de Dezembro ao dia 1 de Janeiro.

ATENÇÃO !!!

Rede SOS – Distribuição de Alimentos

dia 28 de Dezembro (sábado), 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)

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

"Aula de japonês voltado ao trabalho e a vida diária"

- ※ 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!**

Taxa (**GRATUÍTA**)

Todas as quinta-feiras :

➤ 12/5, *12/12, 12/19 (Profº.resp.: Masako Irikura)

*12/19 (aula sobre chá japonês)

Horário: (Manhã) : das 8:30 hrs às 10:00 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 (Prefeitura de Minowa-Balcão 11)

E-mail: tabunkalife@gmail.com

*Para mais informações gerais por e-mail, Line, Whatsapp. ➡



- ➡ * **Aulas aos sábados** (está aberta para visitas e futuras inscrições)

Obs.: Cuidado!! Pois o local mudou para: Minowa Sangyo Shien Center (em frente à Prefeitura)

- ※ Aulas deste mês: • 12/14: (aula especial/como usar aparelho AED)
• 12/21: aula especial sobre como jogar o lixo corretamente



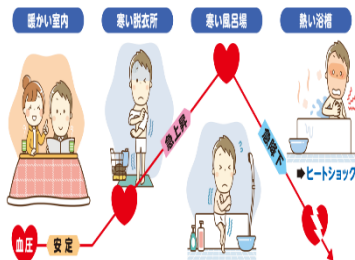
[Aula de japonês] com voluntários japoneses

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

- *dia 07 Dezembro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Kōryu Center salas A e B)
- *dia 14 Dezembro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5 e 6)
- *dia 21 Dezembro: 11:00 (local: Inasse-Ina)
- *dia 28 Dezembro: (Yassumi) Folga
- *dia 11 de Janeiro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5 e 6)
- *dia 18 de Janeiro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5 e 6)
- *dia 25 de Janeiro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Kōryu Center salas A e B)

* (Taxa de ¥200 yen/por vez)

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)

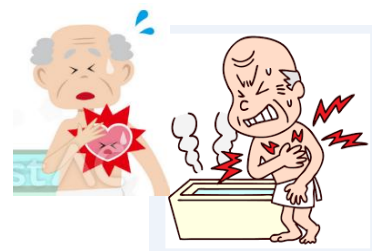


Em geral, os banheiros e toaletes ficam no lado norte da casa ou do apartamento, considerado um lado mais frio. Ao entrar no **banheiro**, a pessoa passa de um **ambiente com calefação para um com temperatura bem baixa**. Esse contraste repentino causa o **choque térmico**. Os vasos sanguíneos se contraem 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」 「COMUNICADO da Prefeitura de Minowa」

Sobre: “Reservas para Declaração de Impostos de Renda (Municipal)” ref.ano R6(2024)

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

Aceitaremos a declaração de rendimentos referente ao ano de 2024 (Reiwa ano 6), rendimentos gerados entre 1 de Janeiro de 2024 à 31 de Dezembro de 2024, de acordo com o seguinte cronograma abaixo.

Sobre: Aceitação de Declaração de Reiwa ano 6

A recepção de declarações na Prefeitura de Minowa será feita somente mediante reserva antecipada e completa durante todo o dia. Aqueles que desejarem fazer a declaração devem preencher o formulário de solicitação de reserva no verso e enviá-lo pelo correio ou trazê-lo pessoalmente ao Departamento de Impostos Municipais. Também é possível fazer a solicitação pelo site da prefeitura. Por favor, entenda que não aceitamos reservas por telefone ou e-mail. Pedimos desculpas pelo inconveniente e agradecemos sua compreensão e cooperação.

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

Cronograma de recepção/Atendimento para declaração na Prefeitura de Minowa :

Data de declaração :	[Somente com agendamento]	
	Dia 17 de Fevereiro de 2025 (segunda-feira) ~ 17 de Março de 2025 (segunda-feira) (Exceto sábados,domingos e feriados)	
Horário :	[Manhã] : das 9:00 hrs~11:30 hrs	[Tarde] : das 13:00hrs~15:30hrs
	① 9:00 hrs ④ 10:30 hrs	⑦ 13:00 hrs ⑩ 14:30 hrs
	② 9:30 hrs ⑤ 11:00 hrs	⑧ 13:30 hrs ⑪ 15:00 hrs
	③ 10:00 hrs ⑥ 11:30 hrs	⑨ 14:00 hrs ⑫ 15:30 hrs
	※ Dia 21 de Fevereiro (sexta-feira), terá atendimento das 16:00hrs~18:30hrs.	
Local :	Prefeitura de Minowa – 3º andar	
Declarações que não podem ser aceitas na prefeitura :	• 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” e envie pelo correio para o Departamento de impostos da Prefeitura de Minowa, ou traga pessoalmente à Prefeitura.

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

※ O “Formulário de reserva” pode ser feito download pelo site da prefeitura, ou direto no balcão da Prefeitura.

Prazo de inscrição dia 11 de Dezembro de 2024 (quarta-feira) ~
para reservas: dia 25 de Dezembro de 2024 (quarta-feira)
Horário: 8:30 às 17:15

※ Formulários enviados antes da data de 11 de Dezembro (quarta-feira) não serão aceitos.

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