

# Plantão Médico do mês de Abril (4月の急患診療体制)

Procure um desses locais em caso de emergência.



## (Região de Nagaoka)

### Centro de Emergência – Feriados . Período Noturno ( Centro de Saúde – Nishi Senju 2-5-1 )

	Especialidade(s)	Horário de Atendimento	
① Centro de Emergência – Feriados . Período Noturno (Tel. 0258-37-1199)	Clinico Geral (Pediatría) ※De segunda-feira ~ sexta-feira, somente Clinica Geral	《Domingos e Feriados》 Manhã: 9:00 ~ 11:30. Tarde: 1:00 ~ 5:30	《Segunda ~ sexta-feira》 Tarde: 6:45 ~ 9:30
	Clinica Externa	Manhã: 9:00 ~ 11:30. Tarde: 1:00 ~ 5:30	
② Dentista (Tel. 0258-33-9644)	Dentista	Manhã: 9:00 ~ 11:30. Tarde: 1:00 ~ 3:30	

\*O ginecologista estará de plantão em sua residência,( apenas nos feriados ) entre em contato através do telefone 0258-37-1199 em caso de emergência durante o período noturno.

### Centro de Emergência Infantil de Chuetsu ( Centro de Saúde – Nishi Senju 2-5-1 )

	Especialidade(s)	Horário de Atendimento
③ Centro de Emergência Infantil de Chuetsu (Tel. 0258-86-5099)	Pediatría	Segunda ~ Sabado ( com exceção dos Domingos e feriados ) Tarde: 6:45 ~ 9:30

## (Região de Oguni)

### Plantão Médico em Oguni(Oguni machi,Narasawa 88)

	Especialidade(s)	Horário de Atendimento
④ Plantão Médico em Oguni (Tel. 0258-95-2010)	Clinica Geral/ Dentistas	Apenas nos 3° s Domingos do mês Manhã: 8:30 ~ 11:30. Tarde: 3:00 ~ 4:30

## ⑤ Plantão Médico (Região de Mitsuke e Nakanoshima)

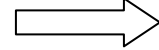
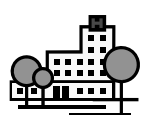
		Clínica Interna	Clínica Externa
Abril	Dia 3(Domingo)	Hospital Municipal de Mitsuke (Tel: 0258-62-2800)	Clinica Nakanoshima(Tel: 0258-61-2551)
	Dia 10(Domingo)	Clinica Sekiya (Tel: 0258-61-0205)	Clinica Watanabe(Dermatologia) (Tel: 0258-62-7750)
	Dia 17(Domingo)	Clinica Ishikawa (Tel: 0258-66-2140)	Clinica Ishizawa (Tel: 0258-62-2500)
	Dia 24(Domingo)	Clinica Hayashi Juntti (Tel: 0258-66-3000)	Clinica Oguenkide(Tel: 0258-63-3800)
	Dia 29(Feriado)	Clinica Murakami (Tel: 0258-63-4600)	Clinica Kaise(Dermatologia) (Tel: 0258-66-8100)
Maio	Dia 1(Domingo)	Clinica Uchijima (Tel: 0258-66-2446)	Hospital Municipal de Mitsuke (Tel: 0258-62-2800)
	Dia 3(Feriado)	Clinica Tassaki (Tel: 0258-62-1122)	Clinica Minami de Mitsuke (Tel: 0258-63-4477)
	Dia 4(Feriado)	Clinica Hoshino (Tel: 0258-62-0998)	Clinica Kanai (Tel: 0258-62-0116)
	Dia 5(Feriado)	Hospital Municipal de Mitsuke (Tel: 0258-62-2800)	Clinica Hoshi (Ortopedia) (Tel: 0258-66-8808)

\*De preferência faça consulta com o medico da familia, durante o dia ou com algum medico da lista acima ① a ⑤

\*O atendimento para os casos de internação e cirurgia de emergência é feito pelos hospitais abaixo. Hospitais de Plantão. Sábados, Domingos e Feriados.

Entrem em contato com algum desses telefones, Hospital de Emergência Noturna Tel.: 0258-37-1199 ( somente no horário determinado ), Associação dos Médicos de Nagaoka Tel.:0258-22-5600 e Linha do Corpo de Bombeiros Tel.: 0258-36-0119.

しみんせんたー いきかた  
市民センターへの行き方



長岡市国際交流センター「地球広場」  
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6  
TEL : 0258-39-2714 FAX : 0258-39-2715  
E-mail : kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp  
<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/dpage/kokubun/chikyuhiroba/>

Centro de Atividades Internacionais de Nagaoka

# Olá! NAGAOKA

## Comunicado a respeito da vacina preventiva (Hib) e da vacina preventiva a pneumonia infantil.

Comunicamos que a vacina preventiva Hib e a vacina preventiva a pneumonia infantil estão suspensas por tempo indeterminado. Houve vários casos de mortes de crianças que tomaram essas vacinas. A partir do dia 5 de março de 2011 essas vacinas não estão sendo aplicadas.

しょうようはいえんきゅうきん おしらせ  
ヒブ(Hib)ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンのお知らせ

しょうようはいえんきゅうきん およ せつしゅ いちじてきみあ おしらせ しょうようはいえんきゅうきん およ ふく どうじせつしゅご  
小児用肺炎球菌ワクチン及びヒブワクチン接種の一時の見合わせのお知らせ 小児用肺炎球菌ワクチン及びヒブワクチンを含む同時接種後の  
しぼうほうこく へいせい ねん がつ か ど せつしゅ いちじてき みあ  
死亡報告があったため平成23年3月5日(土)から、接種を一時的に見合わせるものとされました。



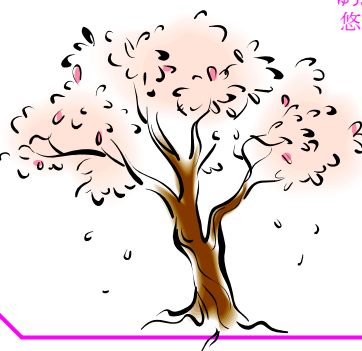
## Locais para apreciar as Flores de Cerejeiras

No Japão, no mês de abril, podemos apreciar as cerejeiras floridas em vários locais. Para os japoneses as flores da cerejeiras anunciam a chegada da primavera e também é a flor mais conhecida do Japão. Neste mês estamos apresentando os locais tradicionais de Nagaoka onde podemos apreciar essas lindas flores.

- ① Parque de Yukyuzan: São aproximadamente 2.500 árvores de cerejeiras que estarão floridas durante a Festa das Cerejeiras de Yukyuzan. Período: A partir de 8 de abril ( sexta ) ~ 6 de maio ( sexta ). Iluminação Especial com Lanternas: a partir das 18:00 até as 22:30 horas.
- ② Kakigawa: Este local fica próximo a Estação de Nagaoka, vale a pena visita-lo pelo menos uma vez. É um local famoso dentro da Cidade.
- ③ Fukushimae: São aproximadamente 170 árvores, este é um dos locais que indicamos.
- ④ Escola Colegial Kougyou de Nagaoka: No Campo da Escola podemos apreciar as maravilhosas cerejeiras floridas.
- ⑤ Parque Imamiya : O paque inteiro está rodeado de árvores de cerejeiras, é uma maravilha para os olhos.
- ⑥ Seshugahara Furussato no Mori: Podemos apreciar tanto a paisagem do rio Shinano quanto as flores das cerejeiras.

☆ Se você não souber como chegar ao local, por favor, pergunte para algum conhecido japonês ou informe-se com algum funcionário do Chikyu Hiroba.

- ながおか おはなみじょうほう  
長岡のお花見情報
- にほん がつ さまざま さくら かんしょう たの  
日本では、4月になると様々なところで桜の鑑賞を楽しむことができます。
- さくら にほん はる しょうちょう ばな にほんじん ふかく にほん ゆうめい はな ひとつ こんげつ ながおかし さくら めいしょ しょうかい  
桜は日本の春を象徴する花として日本人になじみが深く、日本でもっとも有名な花の一つです。今月は長岡市の桜の名所を紹介します。
- ① 悠久山公園: 園内には2500本の桜が咲き、悠久山桜まつりも下記の日程で開催されています。  
きかん ながおか ながおか  
悠久山桜まつり 期間:4月8日(金)~5月6日(金) ライトアップ(ちょうちんの点灯):午後6時から10時30分まで
  - ② 柿川:まちなかの桜の名所です。長岡駅から近いので、ぜひ一度足を運んでみてください。  
かきかわ さくら めいしょ ながおかし ちかい いちどあし はこんで
  - ③ 福島江:約170本もの桜が見事に咲き誇るおすすめのスポットです。  
ふくしまえ やく ほん さくら みごと さくら さきほこります
  - ④ 長岡工業高校:高校のグラウンドに見事な桜が咲き誇ります。  
ながおかし ながおか
  - ⑤ 今宮公園:宮内地域にある公園です。公園の回りをたくさん桜の木が囲んでいます。  
いまみやこうえん みやうちいき こうえん まわ さくら き かこんで
  - ⑥ 千秋が原ふるさと森:信濃川の景観と桜が楽しめます。  
い かた わ ばあい し あ にほんじん ちきゅうひろば おたずね
- ☆行き方が分からない場合は知り合いの日本人や地球広場スタッフにお尋ねください。



## Empréstimo de Bicicletas

Com o início da primavera muita gente sai de bicicleta para passear e fazer compras. Temos aqui uma informação útil de como emprestar e usar uma bicicleta, não tendo a necessidade de comprar.

### Vocês já ouviram falar em Registro da Bicicleta?

Quando a pessoa registra a bicicleta, recebe um adesivo com 6 dígitos, que deverá ser colado na bicicleta. Através desse adesivo pode-se saber o nome, endereço e como entrar em contato com o proprietário. O registro da bicicleta é obrigatório.

Em caso de roubo, a polícia poderá fazer a identificação e a bicicleta poderá ser devolvida para o proprietário mais rapidamente. Quem ainda não registrou sua bicicleta, vá até a loja onde comprou e faça o registro.

### Empréstimo de bicicletas

O Centro Cívico de Nagaoka empresta bicicletas para quem quer passear pela cidade, ou precisa ir até a Prefeitura e etc. Qualquer pessoa pode usar, independentemente da nacionalidade.

Durante o período de inverno não emprestamos e durante outras estações do ano dependendo do tempo, se estiver chovendo demais não podemos emprestar.

**Horário de uso:** das 8:30 ~ 16:30. Sábados, Domingos e Feriados das 9:00 ~ 16:30

**Local:** Centro de Nagaoka andar térreo  
「*Machi no Annai Nin*」

**Preço:** Gratuito

**Observação:** Quando for fazer o empréstimo, por favor, apresente algum documento de identidade. (Carteira de Registro de Estrangeiro e etc.)

A quantidade de bicicletas é limitada.

## 【Vamos começar a caminhar 10 minutos por dia!】

**A caminhada é a melhor opção para as pessoas que não praticam exercícios físicos constantemente. Andar faz bem para a saúde.**

- Ativa o cérebro, retarda a velhice e previne a perda ou diminuição da capacidade cognitiva.
- O organismo recebe uma grande quantidade de oxigênio fazendo aumentar a queima de gorduras.
- Aumenta o colesterol bom (HDL), prevenindo a arteriosclerose.
- Massageia a sola do pé deixando o sistema nervoso equilibrado, acaba com o estresse, para as pessoas que não são muito amigas dos exercícios físicos.....

### É pouco!! Somente 10 minutos de caminhada!

- Por exemplo, 10 minutos de caminhada : na volta para casa, caminhe pelo bairro antes de entrar em casa; estacione o carro longe da entrada do supermercado.
- \* 5 minutos + 5 minutos, está ótimo! A soma é de 10 minutos!
- Ir aos poucos, devagar e sempre.

Quando você sentir que já se acostumou a andar 10 minutos, vá aumentando gradativamente, 20 minutos, 30 minutos.....o seu corpo vai lhe agradecer!

## 自転車の利用に関するお知らせ

おだやか きこう がいしゅつ きかい おおく じ き じてんしゃ  
穏やかな気候となり、外出の機会が多くなるこの時期は、自転車を  
りょう ほう おお  
利用する方も多いのではないですか。  
こんげつ じてんしゃ りょう かん やくだ じょうほう おしらせ  
今月は、自転車の利用に関して役立つ情報をお知らせします。

### じてんしゃほうはんとうろく してて 自転車防犯登録を知っていますか？

じてんしゃほうはんとうろく するじ きさい  
自転車防犯登録は、6 ケタのアルファベットと数字が記載されたシ  
じてんしゃ はって かんり じてんしゃ  
ールを自転車の貼って、そのデータをコンピュータ管理し、自転車の  
しょうしや れんらくさき わかる  
所有者と連絡が分かるようにしたシステムです。  
じてんしゃほうはんとうろく ほうりつ ぎむづけられて  
自転車防犯登録は、法律によって義務づけられています。  
じてんしゃ ぬすまれた じてんしゃ へんかん てがかり  
また、自転車が盗まれたときなどに、自転車の返還の手がかりとな  
たいせつ ほうはんとうろく おすみ じてんしゃ おもち  
る大切なものです。防犯登録のお済みでない自転車をお持ちの  
かた いますぐ とうろく  
方は、今すぐ、登録しましょう。  
とうろくりょう とうろく じてんしゃてん  
登録料は500円です。登録は自転車店でできます。

### じてんしゃ かしだし 自転車の貸し出しについて

ながおか しみん じてんしゃ しないかんこう  
ながおか市民センターでは、「自転車で市内観光をしたい」、  
し いきたい さまざま ようと つか  
「市役所へ行きたい」など、様々な用途で使っていただくために  
じてんしゃ かしだし  
自転車の貸し出しをしています。

りょう  
どなたでもご利用できますので、どうぞご利用ください。

かしたしきかん とうき か だ おこなって  
貸出期間：冬季は貸し出しを行っていません。

てんこうしだい かしだし きゅうし  
また、天候次第では貸し出しを休止します。

かしたしじかん ど にち しゅくじつ  
貸出時間：8:30～16:30 土・日・祝日：9:00～16:30

もうしこみばしょ しみん かい あんないにん  
申し込み場所：ながおか市民センター1階「まちの案内人コーナー」

りょうきん むりょう  
料金：無料

そのた りょう ばあい なまえ じゅうしょ かくにん  
その他：利用する場合には、名前や住所が確認できるもの  
がいにじんとらなくしょう ひつよう  
(外国人登録証など)が必要です。

たいすう せいげん りょうしょう  
台数に制限がありますのでご了承ください。



### ぶん はじ 【たった10分から始めようウォーキングのススメ】

ひ うんどうふそく てがる かいしょう あるく  
日ごろの運動不足を手軽に解消するには、「歩く」をおすすめします。

あるく  
歩くのは、こんなにイーンです

のう しげき ろうか にんちしょうぼう

■脳が刺激され、老化や認知症予防に

おお さんそ たいない とりこまれ しほう ねんしゅう

■多くの酸素が体内に取り込まれ、脂肪が燃焼

ぜんだま ふえ どうみやくこうか ほうし

■善玉コレステロールが増え、動脈硬化の防止に

あしうら しげき じりつしんけい あんてい かいしょうじかん うんどう

■足裏への刺激で自律神経が安定、ストレス解消時間がない、運動は

ひと  
おっくう…という人には

ぶん  
もうチャイ！あと10分ウォーキング

にちじょう なか ぶんあるく

■日常の中で「あと10分歩く」だけです

たとえば きたく ちょうないいっしゅう いえ はいる

例えば・帰宅したら 町内 一周してから家に入る

ちゅうしやじょう とおく とめる

・スーパーの駐車場でわざと遠くに止める

ぶん ぶん ぶん

※5分+5分の10分でもOK！

けいぞく ちから

■継続は力なり

ぶん ものたりなくかんじたら ぶん ぶん

10分が物足りなく感じたら、しめたもの！20分、30分…とステップアップす

からだ

れば、体はイキイキ！



## Comunicados do Chikyu Hiroba 地球広場からのお知らせ

**Services que o Centro de Atividades Internacionais 「Chikyu Hiroba」 possui para os residentes estrangeiros.**

ながおかしくさいこうりゅう ちきゅうひろば がいこくせきしみん ほう おこなって  
長岡市国際交流センター「地球広場」では外国籍市民の方にさまざまなサービスを行っています。

<b>Horário de Expediente</b> かいかんじかん 開館時間	<b>・Segundas ~ Sextas : das 8:30 ~ 19:00 horas、Sabados, Domingos e feriados : das 9:00 ~ 18:30 horas</b> へいじつ ごぜん じ ぶん ごご じ どにちしゅくじつ ごぜん じ ごご じ ぶん 平日：午前8時30分～午後7時、土日祝日：午前9時～午後6時30分
<b>Informações e consultas em vários idiomas</b> ※ <b>Não é preciso marcar hora</b> がいこくご そうだん 外国語による相談 よやくふよう ※予約不要	<b>・ Consultas em Inglês e Japonês : todos os dias no horário de expediente</b> <b>・ Consultas em Chinês: 4 vezes por mês</b> <b>( 2 vezes em dias de semana das 9:30 às 12:30 e 2 vezes aos Domingos das 14:00 às 18:00 ).</b> ※ <b>informe-se sobre os dias das consultas</b> えいご にほんご そうだん かいかんじかんなかずいじ ちゅうごくご そうだん げんそく つき かい 英語・やさしい日本語による相談：開館時間中随時、中国語による相談：原則として月4回 へいじつ かい ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん にちよびひ かい ごご じ ごご じ かくつき こと くわ といあわせ ( 平日 2回 午前9時30分～午後12時30分、日曜日 2回 午後2時～午後6時)※各月により異なりますので詳しくはお問い合わせください。
<b>Comunicados e Informações em vários idiomas</b> たげんご じょうほう 多言語による情報	<b>・ Jornal Informativo em vários idiomas: publicado 1 vez por mês. Contém comunicados da Cidade, informações sobre eventos e etc.</b> <b>( Inglês “Konnichiwa! Nagaoka” , Português “Ola! Nagaoka” , Chinês “Nihau! Nagaoka” )</b> <b>・ Informações sobre Nagaoka: Local de turismo em Nagaoka, produtos especiais da Cidade e etc.</b> <b>( Inglês “Welcome to Nagaoka” )</b> <b>・ Mapa da Cidade de Nagaoka: em Inglês.</b> <b>・ Guia sobre o recolhimento do lixo &amp; Calendário ( Japonês, Inglês, Português e Chinês )</b> <b>・ Guia de Prevenção de Desastres e Catástrofes ( Japonês, Inglês, Português e Chinês )</b> <b>・ Livro de Emergência: dicas de como agir e refugiar-se seguramente em caso de terremotos ou um outra emergência. Livro com explicação de fácil compreensão.</b> <b>( Japonês, Inglês, Português e Chinês ).</b> Etc たげんごじょうほうし まいつき かいほうこう しせい かんするじょうほう じょうほう けいさい えいごばん ちゅうごくごばん 多言語情報誌：毎月1回発行。市政に関する情報、イベント情報などを掲載。( 英語版 `Konnichiwa! Nagaoka` 、中国語版 `ニーハオ！ながおか` ) ながおか ながおかしがいよう ながおかし ながおかしな い かんこうめいしよ とくさんぶつ しょうかい えいごばん 長岡)・長岡市概要：長岡市についてや長岡市内の観光名所・特産物などを紹介 ( 英語版 `Welcome to Nagaoka` ) ながおかしないちず えいごばん だしかた てびき にほんごばん えいごごばん ちゅうごくごばん ごばん ぼうさい にほんごばん ・長岡市内地図 ( 英語版 )、ごみの出し方の手引き & ごみカレンダー ( 日本語版、英語語版、中国語版、ポルトガル語版 )、防災のしおり ( 日本語版、 えいごばん ちゅうごくごばん ごばん さいがいひひなん じしん さいがい おこったさい あんぜん ひなんこうどう せつめい 英語版、中国語版、ポルトガル語版 )、災害時避難リーフレット：地震などの災害が起こった際、安全な避難行動がとれるようにわかりやすく説明 したリーフレット ( 日本語版、英語版、中国語版、ポルトガル語版 ) など
<b>Eventos de Intercâmbio Internacional</b> こくさいこうりゅう 国際交流イベント	<b>・Frequentemente são promovidos eventos com a finalidade de aumentar o intercâmbio cultural entre os residentes japoneses e os residentes estrangeiros.</b> しみん がいこくせきしみん こうりゅう ふか ぶんかしょうかい など ていきき おこなって 市民と外国籍市民が交流を深めるためのイベントや文化紹介イベント等を定期的に行っています。
<b>Mini Biblioteca</b> しょせき 書籍コーナー	<b>・ Livros em vários idiomas que podemos emprestar. 様々な言語の書籍を取り揃え、貸し出しもしています。</b> さまさま げんご しょせき とりそろえ かしだし ながおか ながおかしがいよう ながおかし ながおかしな い かんこうめいしよ とくさんぶつ しょうかい えいごばん 長岡)・長岡市概要：長岡市についてや長岡市内の観光名所・特産物などを紹介 ( 英語版 `Welcome to Nagaoka` ) ながおかしないちず えいごばん だしかた てびき にほんごばん えいごごばん ちゅうごくごばん ごばん ぼうさい にほんごばん ・長岡市内地図 ( 英語版 )、ごみの出し方の手引き & ごみカレンダー ( 日本語版、英語語版、中国語版、ポルトガル語版 )、防災のしおり ( 日本語版、 えいごばん ちゅうごくごばん ごばん さいがいひひなん じしん さいがい おこったさい あんぜん ひなんこうどう せつめい 英語版、中国語版、ポルトガル語版 )、災害時避難リーフレット：地震などの災害が起こった際、安全な避難行動がとれるようにわかりやすく説明 したリーフレット ( 日本語版、英語版、中国語版、ポルトガル語版 ) など
<b>Leitura em Inglês</b> えいごたどく 英語多読	<b>・ os livros estão separados de acordo com o nível de compreensão do Idioma Inglês.</b> <b>・ você pode emprestar até 3 livros por durante 2 semanas.</b> わ えいご ほん せつち さいだい さつ しゅうかん か レベルごとに分かれた英語の本を設置しています。最大3冊2週間まで借りることができます。
<b>Jornais</b> がいこくご しんぶん 外国語の新聞	<b>・Inglês 「THE DAILY YOMIURI」 英字新聞「THE DAILY YOMIURI」</b> ちゅうごくごしんぶん しんみんにつほう <b>・Chinês 「JinMin Nippou」 中国語新聞「人民日報」</b> じんみんじほう
<b>Quadro de Anúncios e Comunicados</b> じょうほうけいじばん 情報掲示板	<b>・ Quadro de Comunicados e Anuncios: pode-se usar livremente. São 6 tipos ( comprar, vender, oferecer doação, aceitar doação, oferecer ajuda, pedir ajuda )</b> じょうほうけいじばん せつち 情報掲示板を設置しています。 か います うります ゆずります ゆずって おてつだい てつだい 6つのジャンル(買います、売ります、譲ります、譲ってください、お手伝いします、お手伝いしてください)で自由に掲示ができます。
<b>Computadores com Internet</b> インターネットコンピュータ	<b>・Temos 2 computadores. インターネットコンピュータを2台設置しています。</b> だいせつち インターネットコンピュータを2台設置しています。 むりょう りょう かい ぶんかん ・Uso gratuito ( 30 minutos cada vez ) 無料で利用できます。(1回30分間)
<b>Estudo do Idioma Japonês</b> にほんごがくしゅう 日本語学習	<b>【Curso do Idioma Japonês 日本語講座】</b> にほんごこうざ 日本語講座 <b>・As classes são separadas por níveis. Você estuda na classe de acordo com o seu nível de entendimento.</b> にほんご おう べつ にほんごがくしゅう 日本語のレベルに応じたクラス別で日本語学習ができます。 <b>【Nihongo Hiroba 日本語広場】</b> にほんごひろば <b>・ Aprende-se o idioma através de conversações com os professores voluntários.</b> かいわ とおして にほんご まなぶ 「ボランティアとの会話を通して、日本語を学ぶことができます。

**Informações: Centro de Atividades Internacionais de Nagaoka, Chikyu Hiroba TEL:0258-39-2714**

お問い合わせ：ながおかしくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
お問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」

# Comunicado de como separar e fazer o recolhimento do lixo.

ごみの分別・回収について紹介します。

## vidros, garrafas de vidro, latas e garrafas PET

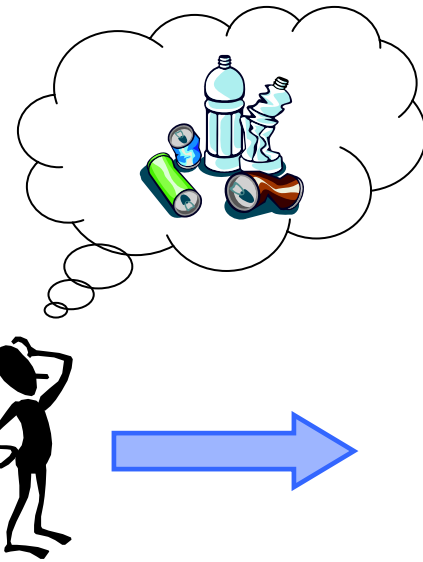
Lavar e colocar dentro de um saco plástico transparente ou de meia transparência. As garrafas de saque ( 1.8 litro ) e garrafas de cerveja poderão ser devolvidas nas lojas de bebidas. Se por acaso estiverem com alguma coisa dentro e não for possível lavar e limpar, deverão ser colocadas no saco de lixo não incinerável (lixo que não pode ser queimado). Pedimos para que não coloquem cinzas e tocos de cigarros dentro das latas e garrafas.

※ Cuidados na hora de separar as garrafas PET.  
- retire o rótulo e a tampa. Rótulos e tampas deverão ser jogados com os produtos e embalagens plásticas.

**\*びん・缶・ペットボトル\***

よごれて ばあい なか みず あらって とうめい はんとうめい ふくろ いれて  
汚れている場合は、中を水で洗って、透明または半透明の袋に入れてください。一升びんやビールびんは酒屋さんに持っていきと換金できます。異物が入っているものや汚れているものはもやさない。すいがら いれないで「燃やさないごみ」です。タバコの吸殻などは入れないでください。

※ペットボトルを出すときの注意  
ラベルとキャップをはずしてください。  
ようきほうそうざい  
はずしたラベルとキャップは「プラスチック容器包装材料」として出してください。



## Óleo de cozinha

Estamos recolhendo o óleo de cozinha que já foi usado para frituras. Este óleo será reciclado e usado como combustível ( bio diesel ) dos veículos da Prefeitura.

※Bio diesel é fabricado apenas com produtos vegetais. É considerado um combustível ecológico, pois solta pouco gás carbônico (dióxido de carbono)

**使用済み天ぷら油**

家庭から出る植物系の天ぷら油(揚げ物用の油)を回収しています。回収された油はバイオディーゼルの燃料に再生され、市の公用車などの軽油の代替燃料として利用されます。

※「バイオディーゼルの燃料」とは…主に植物油から作られる燃料。二酸化炭素の排出量を抑えることができる地球にやさしいエネルギーです。

## Como preparar o óleo para o recolhimento.

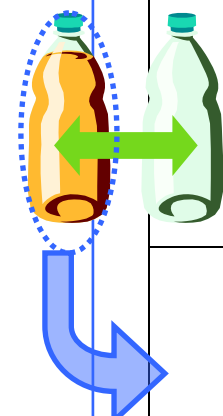
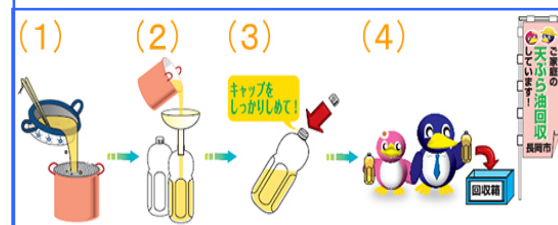
- 1 Tirar toda a sujeira que fica no óleo, passar pelo filtro de papel ou peneira.
  - 2 Depois que o óleo esfriar, colocar em um frasco transparente ou de meia transparência.
  - 3 se você for usar garrafa PET, pedimos para que retire o rótulo da garrafa (jogue o rótulo com os produtos e embalagens plásticas).
  - 4 Por favor, feche bem a tampa.
  - 5 Depositar a garrafa levantada dentro da caixa que será colocada no local de recolhimento.
- Tipo de óleo que pode ser recolhido: todo tipo de óleo vegetal, como óleo de milho, soja, gergelim e etc.  
※ Não será feito o recolhimento de óleo e gordura animal, óleo usado em restaurantes e fábricas.

**だし出しかた**

- 1 固形物を取り除いてください。
- 2 油を冷ました後、透明または半透明のプラスチック容器に入れてください。ペットボトルを使う場合、ラベルはははずして「プラスチック容器包装材料」として出してください。
- 3 ふた・キャップをしっかり締めてください。
- 4 回収場所に設置されている回収箱の中に立てて入れてください。

回収する油の種類: 菜種油、大豆油、ゴマ油、コーン油、サラダ油など、植物系の天ぷら油

※ 動物・鉱物系の油、店・工場から出る油は回収できません。



Local onde é feito o recolhimento de óleo 回収受付場所	Horário 受付時間
<b>Prefeitura – 1º andar</b> <b>Sub-Prefeituras – 1º andar</b> <b>( Sub-Prefeitura de Tochío – 2º andar )</b> 市役所1階 各支所1階 ( 栲尾支所は2階 )	<b>De segunda a sexta, das 8:30 ~ 17:15</b> <b>( com exceção dos feriados )</b> 月曜～金曜日 8:30～17:15 ( 祝日は除く )
<b>Clean Center de Tochío</b> 栲尾クリーンセンター	<b>De segunda a sexta, das 8:30 ~ 17:00</b> 月曜～金曜日 8:30～17:00
<b>Centro Comunitário de Kawaguchi</b> <b>Teradomari Centro Ookouzu</b> <b>Centro Cultural de Teradomari</b> 川口公民館、寺泊センターおおこうづ、寺泊文化センター	<b>De segunda a sexta, das 8:30 ~ 22:00</b> <b>( de acordo com o horário de expediente do Centro Comunitário )</b> 月曜～金曜日 8:30～22:00 ( 公民館の開館日時に準じる )
<b>Centro de Higiene e Meio Ambiente</b> <b>Depósito de produtos recicláveis de Nakanoshima</b> <b>Depósito do Bairro Kanemachi em Tochío</b> 環境衛生センター、中之島資源物保管庫、栲尾金町車庫	<b>Sábados e Domingos do mês de abril a novembro, das 9:00 ~ 12:00</b> <b>( com exceção de feriados nacionais )</b> <b>Recolhemos também garrafas, latas, garrafas PET e papéis.</b> 4～11月の土曜・日曜日 9:00～12:00 ( 祝日は除く ) びん・缶・ペットボトル・古紙も回収します。
<b>Centro Comunitário Anexo de Kawasaki</b> <b>Centro Comunitário de Miyauchi</b> <b>Centro Comunitário Anexo de Miyauchi</b> <b>Centro Comunitário de Ootsumi</b> <b>Centro Comunitário Fuzoki.</b> 川崎コミュニティセンター分館、宮内コミュニティセンター 宮内コミュニティセンター分館 大積コミュニティセンター、富貴龍コミュニティセンター	<b>De segunda a sexta, das 9:00 ~ 16:00</b> <b>( com exceção dos feriados )</b> 月曜～金曜日 9:00～16:00 ( 祝日は除く )

## Não jogue o óleo na pia e ralos.

Pode entupir o encanamento ou causar outros problemas. Para jogar fora o óleo sujo, pedimos para que absorva com papel ou endureça com produtos próprios e jogue com o lixo incinerável ( o lixo que pode ser queimado ). Aconselhamos também que limpem com papel as panelas e louças sujas de óleo antes de lavar. Economiza água e detergente. Contamos com a colaboração de todos!

**油を流さないでください!**

食用油により、下水管やポンプ、処理施設に障害が起きています。汚れた油は、使用済み天ぷら油として市の回収に出すか、紙に染み込ませるか凝固剤で固めて、「燃やさないごみ」に出してください。また、食器や調理器具に付いた油を紙で拭き取ってから洗えば、水や洗剤の節約にもなります。ご協力をお願いします。



## Como usar o local de recolhimento do lixo "Gomi Suteishon"

Todos os residentes dos bairros, moradores de apartamentos são responsáveis pelo local de recolhimento de lixo de seu bairro. Pedimos que depositem o lixo e objetos recicláveis no local de recolhimento de lixo pertencente ao bairro onde você mora.

**ごみステーションの使い方についてお願い**

ごみステーションは、町内会、マンション・アパート管理者が維持管理をしています。ごみと資源物は、あらかじめ決められたごみステーションに出してください。

# Comunicados para os estudantes do Idioma Japonês

日本語学習に関するお知らせ

## Exame de Proficiência no Idioma Japonês

2011年 第1回日本語能力試験

Dias: 3 de julho (Domingo) \* do nível 1 até o nível 5 (N1~N2)

Periodo de Inscrição: 24 de março (sexta) ~ 28 de abril (sexta) carimbo do correio do dia que enviou

Local: Serão realizados em vários locais do País. Informações detalhadas serão publicadas brevemente.

Taxa de Inscrição: ¥ 5.500

Como fazer a inscrição: O formulário de inscrição será vendido nas livrarias, pelo preço de ¥500. Vide abaixo o período. verifique através de, <http://www.jees.or.jp> quais as livrarias que venderão os formulários.

Informações: *NihonKokusaiKyoikuShienKyokai*

- *Nihongo NouryokuShikenUketsuke Center* - Tel.:03-5220-3431

[de segunda~sexta, das 10:00~17:00) <http://www.jees.or.jp/jlpt/>



ひづけ がつ か にち 日付: 7月3日(日) ※レベルN1~N5まで 申し込み受付期間: 3月24日(木)~4月28日(木) 消印有効  
しけんかいじょう ぜんこく しゅうとし じっし しゅうさい ごじつはつびょう じゅけんりょう えん  
試験会場: 全国の主要都市において実施。詳細は後日発表。受験料: 5,500円  
もうしこみほうほう がつちゅうじゅん ぜんこく しゅうしよてん ほんばい じゅけんあんない かんしよ おもうしこみ ぶ えん  
申込方法: 3月中 旬から全国の主要書店で販売される受験案内(願書)でお申込ください。1部 500円  
じゅけんあんないとりあつかいしよてん さんしよ  
※受験案内取り扱い書店は、<http://www.jees.or.jp>を参照してください。  
といあわせ ざい にほんこさいきょういしくえんきょうかい にほんごのうりよくしけんうけつけ  
問い合わせ:(財)日本国際教育支援協会 日本語能力試験受付センター  
げつ きん  
TEL: 03-5220-3431 (月~金 10:00~17:00) <http://www.jees.or.jp/jlpt/>

## Prova de Proficiência no Idioma Japonês (J.TEST)

じつようにはんごけんてい 実用日本語検定 (J.TEST)

Dias: 15 de maio (Dom), 10 de julho (Dom), 4 de setembro (Dom) e 13 de novembro (Dom).

Local: Os locais mais próximos são Toquio e Província de Toyama.

Está previsto para ser realizado o teste na Província de Niigata: No mês de julho (níveis de A~D e níveis E~F) e No mês de novembro (apenas os níveis de A~D)

Taxa de Inscrição: ¥3.600.

Como fazer a inscrição: através do home page você poderá baixar o formulário, e gratuito.

Informações: Escritório do J.TEST Tel.: 03-3633-2212 (segunda~sexta, das 10:00 as 17:00)

FAX: 03-3633-4412 E-mail: [info@jtest.org](mailto:info@jtest.org) HP: <http://j-test.jp/xp/>

ひづけ がつ にち にち がつ か にち がつ か にち がつ にち にち 日付: 5月15日(日)、7月10日(日)、9月4日(日)、11月13日(日)  
しけんかいじょう もよ しけんかいじょう どうきょうと とやまけん  
試験会場: 最寄りの試験会場には東京都、富山県があります。  
にいがたけん がつ 新潟県は、7月(A-DレベルとE-Fレベル)と11月(A-Dレベルのみ)の実施が予定されています。  
じゅけんりょう えん 受験料: 3,600円(A-Dレベル、E-Fレベルとも同額)  
もうしこみほうほう もうしこみしよ せいきゆうご ゆうそう もうしこみ もうしこみしよ かのう もうしこみしよむりよう  
申し込み方法: ホームページから申込書を請求後、郵送によりお申込ください。ホームページからの申込書のダウンロードも可能です。申込書無料  
といあわせ じむきょく げつ きん  
問い合わせ: J.TEST事務局 TEL: 03-3633-2212 (月~金 AM10:00~PM5:00)  
FAX 03-3633-4412 E-mail [info@jtest.org](mailto:info@jtest.org) <http://j-test.jp/xp/>

## Informação a respeito da pista e ponte "TouZai Dooro"

A estrada que liga o bairro Kaname (lado leste da cidade) ao bairro Nishizu (lado oeste da cidade) estará em construção e terá aproximadamente 3 km de extensão. A ponte será pintada de azul claro.

A partir do outono deste ano será iniciada a construção do alicerce da ponte.

Informações: Escritório responsável pela estrada "Nagaoka-shi TouZai Dooro" TEL: 0258-39-2252.



Rio Shinano

## 「長岡東西道路」について

ながおかしょう まち どうしにしづ 長岡市要(かなめ)町から同市西津(にしづ)町に至る延長約3kmの事業です。  
はし いろ けっか 橋の色は、アンケートの結果、  
あおいろ けつてい 「うすい青色」に決定しました。  
ことし あきころ はしげた か こうじ 今年の秋頃から、橋桁を架ける工事を  
よてい 予定しています。  
といあわせ ながおかしょうざいどうろせいびずいしんつ 問い合わせ: 長岡市東西道路整備推進室  
TEL (0258) 39-2252

# Sejam bem-vindos a Nagaoka HokoTen – "Jyu Hiroba"

じゅうひろば てん 自由広場・ながおかホコ天へどうぞ

## Local: Avenida Ote 1-2 (Ote Doori)

ばしょ おおてどおり ちょうめ 場所: 大手通1、2丁目

Horário: das 11:30 ~ 16:30 horas (dependendo do tempo neste dia, poderá haver mudança no horário)

じかん ごぜん じ ぶん ごこ じ ぶん てんこうなど じかん へんこう ばあい 時間: 午前11時30分~午後4時30分 (天候等により時間に変更になる場合あり)

Dia 5.05 (fer.nac.) 5月5日(祝)	Dia da Criança, Festa das Flores 子どもの日、花まつり行事
Dia 6.05 (Dom.) 6月5日(日)	10ª Expo de Carros da Era Showa 第10回 昭和の車展示会 
Dia 23.07 (sáb.) 7月23日(土)	Dança & Bazar anoite ※avisaremos o horário brevemente ダンスコレクション&ナイトバザール ※開始時間は未定、後日詳細決定
Dia 3.09 (sáb.) 9月3日(土)	Feira de Emergência & 3ª Grande Festa na rua Principal 救急フェア&第3回大道芸人フェスタ
Dia 8.10 (sáb.) 10月8日(土)	10ª Festa das 100 Sacas de Arroz, bazar livre 第10回 米百俵時代まつり 大フリーマーケット
Dia 5.11 (sáb.) 11月5日(土)	Festa dos Cidadãos (Shimin Seikatsu Matsuri) 市民活動まつり

※Alem das apresentações acima, haverá também bazar livre, apresentações nas ruas, wanpaku hiroba e etc.

※そのほか各回ともフリーマーケット、ストリートパフォーマンス、わんぱく広場など

## <Inscrição para participar do Bazar Livre.>

A associação dos comerciantes responsável pela Festa HokoTen – Jyu Hiroba está com a inscrições abertas para as pessoas que pretendem participar do Bazar da festa (haverá lugar para 100 bancas).

Horário: a partir das 11:00 ~ 15:00 horas

(previsão do horário somente para o dia 23 de julho, em outro dia será resolvido as minúcias.)

Local: Avenida Ote 1-2

Preço: local de 2m x 2m (ichi massu), ¥500.

Inscrição: poderá ser feita até as 15:00 horas da sexta-feira anterior a Festa. Por favor, entrar em contato com o Escritório da Associação dos Comerciantes. TEL:0258-32-7002.

\* Pedimos para que, no dia da Festa, os participantes cheguem entre as 10:00 ~ 10:45 horas e marquem a presença na recepção (na Avenida Ote, no cruzamento da Quitanda Fujiyama).



じゅうひろば てん ひら 自由広場・ながおかホコ天で開かれるフリーマーケットの出店者を募集します(先着100マス)  
じかん ごぜん じ ごこ じ がつ にち じかんみてい ごじつしゅうさいけつてい ばしょ おおてどおり ちょうめ 時間: 午前11時~午後3時(7月23日のみ時間未定、後日詳細決定) 場所: 大手通1、2丁目(アーケード下)  
もうしこみ かかさいび ちよくぜん きんようびごこ じ ながおかしょうてんがいしんこうくみあいれんごうかい 申し込み: 各開催日の直前の金曜日午後3時までに長岡市商店街振興組合連合会事務局 TEL (0258) 32-7002  
とうじつ ごぜん じ ごぜん じ ぶん おおてどお じゅうじろ かじつてんまえほんぶせき うけつけ ※当日は午前10時~午前10時45分に大手通り十字路フジヤマ果実店前本部席で受付をします。

## Comunicados do Parque Echigo 「 Echigo Kyuryou Kouen 」 越後丘陵公園からのお知らせ

No mês de abril o Parque estará aberto todos os dias.

Horário: das 9:30 ~ 17:00 horas.  
Entrada: adultos e alunos do colégio: ¥ 400, crianças (primário e ginásio): ¥ 80, Crianças (idade pré-escolar): entrada franca.  
Estacionamento: veículos grandes: ¥ 1.000; carros de passeio: ¥ 300; motocicletas: ¥ 100.  
A entrada é franca no dia: 29 de abril (sexta-feira, feriado Nacional).



がつ やすまずかいえん 4月は休まず開園します。  
かいえんじかん ごぜん じ ぶん ごこ じ 開園時間=午前9時30分~午後5時  
にゅうえんりよう おとな こうこうせいじょう えん 入園料=大人(高校生以上)400円,  
こども(小中学生)80円, 未就学児童無料  
しゅうちゅうがくせい えん みしゅうがくじどうむりよう シルバー(65歳以上)200円  
ちゅうしやりよう おおがた えん ふつうしや えん にりんしや えん 駐車料=大型1000円、普通車300円、二輪車100円  
むりようび がつ にち きん しゅく 無料日: 4月29日(金・祝)