SAÚDE
［健康ガイド］

Dicas para se Exercitar no Inverno

ふゆば　うんどう あ ど ば い す
冬場の運動アドバイス

Na estação de inverno, até mesmo para sair de casa se torna um sacrifício. Seria ótimo estar descansando tranquilamente no quarto aquecido.

Mas se continuar nesta vida, levará uma vida sedentária com falta de exercício. Mas exatamente por ser uma estação fria devemos exercitar o corpo, para assim ter uma boa circulação sanguínea.

Vamos exercitar ! Mas antes...

No inverno é necessário ter alguns cuidados antes de exercitar-se. A alteração súbita de um ambiente aquecido para um ambiente frio, fazem contrair os vasos sanguíneos, fazendo com que a pressão arterial suba abruptamente.

Ainda, no inverno, ocorre a redução da flexibilidade muscular ocasionando assim, maior possibilidade de ocorrer a distensão muscular.

Antes de exercitar-se, tenha cuidado com os seguintes itens.

Cheque a Roupa

As roupas devem ser vestidas sobrepostas, para que assim seja fácil regular a temperatura corporal. Faça o uso eficaz de máscaras, luvas e gorros, para se proteger do ar seco causado pelo frio.

Reforçe o Aquecimento Corporal

O alongamento poderá ser realizado mesmo dentro de casa, antes de iniciar o exercício vamos aquecer a temperatura corporal suficientemente.

Faça a Recomposição de Água

A baixa temperatura favorece pouca reidratação. Sendo assim, antes de sentir sede, vamos recompor o corpo tomando bastante água.

Vamos tentar ! O Exercício com a Cadeira

Abaixo, apresentamos um exercício que poderá realizar facilmente dentro de casa. Este exercício poderá ser realizado utilizando a cadeira que tem disponível em casa, é o [Exercício com a Cadeira], vamos conferir.

Passos・Movimento dos Braços

① Sente encostando no fundo da cadeira e movimente lentamente a perna realizando o movimento de passos.
② Familiarizando-se com o movimento dos passos, movimente os braços e ao mesmo tempo lenvante alto o joelho.

Movimento de Levantar e Abaixar o Calcanhar e a Ponta dos Pés

① Concentre a força na barriga e nas costas esticando a coluna.
② Neste estado, realize o movimento de levanter e abaixar o calcanhar e a ponta dos pés.

※ Terá bons resultados em ambos os exercícios se exercitar por aproximadamente 1 minuto.

Procedimentos após o exercício

Para relaxar os músculos tensos após o exercício, vamos fazer o alongamento corporal. Caso esteja suado, troque a roupa antes que se esfrie.

Caso tenha realizado o exercício ao ar livre ou em outros locais que não seja dentro de casa, é necessário ter o cuidado de lavar as mãos e fazer o gargarejo, e se possível, melhor ainda seria tomar um banho de imersão na banheira para aliviar o cansaço.

編集・発行 袋井市役所　地域振興課 協働共生推進係 TEL (0538) 44—3116
Edição・Publicação Prefeitura Municipal de Fukuroi　Divisão de Desenvolvimento Regional (Chiiki Shinkou-Ka) Setor de Promoção de Cooperação de Coexistência Social (Kyoudō Kyōsei Suishin Gakari) TEL (0538) 44-3116

Boletim Informativo de 広報ふくろいポルトガル語版●第11号
FUKUROI
Edição Nº11 Fevereiro/2009

INFORMAÇÃO
［お知らせ］

Solicitamos para que esteja verificando o depósito do pagamento do Auxílio-Infância

じどう てあて　ふ り こ み　ごかくにん
児童手当の振り込みをご確認ください

O mês de fevereiro é o mês de pagamento do Auxílio-Infância aos beneficiários deste auxílio. Serão pagos, por via depósito em conta bancária, os valores do auxílio dos meses de outubro de 2008 a janeiro de 2009.

Data do depósito　10 de fevereiro (terça)

Valor do Auxílio (Valor mensal)		
Crianças abaixo de 3 anos de idade		¥10,000
Crianças a partir de 3 anos de idade	Para o 1˚e 2˚filhos	¥ 5,000
	A partir do 3˚filho ～	¥10,000

Informação
Shimin Sabisu-Ka　Divisão Infantil Sukoyaka Sukoyaka Kodomo-ka　Setor de Apoio Educacional Infantil Kosodate Shien Gakari　☎44-3184
Shimin Fukushi Gakari　Divisão de Atendimento ao Público Setor de Bem-Estar Público　☎23-9213

INFORMAÇÃO
［お知らせ］

Inscrições Abertas para as Creches Particulares

ほいく えんじ　ぼしゅう
保育園児を募集します

Nome da Creche	Local	TEL	Faixa Etária	Horário de Funcionamento	Obs.
Hoikujo Kamiyamanashi-en	Fukuroi-shi Kamiyamanashi 1583-2	48-6635	A partir dos 6 meses	Seg. à Sáb. de 7:30～18:00 hs	Há também a Creche Provisória
Tsukushi Hoikuen	Fukuroi-shi Hirooka 879	43-3966	A partir de 1 ano	Seg. à Sex. de 7:30～18:30 hs	Funciona nos feriados de setembro a março
MOE Hoikuen Yamanashi-en	Fukuroi-shi Kamiyamanashi 789-1	48-8854	A partir de 2 meses	Seg. à Sex. de 7:30～19:00 hs Sábado de 8:00～18:00 hs	
MOE Hoikuen Tenjin-en	Fukuroi-shi Tenjin-cho 3-2-6	43-1814	A partir de 2 meses	Seg. à Sex. de 7:30～19:00 hs Sábado de 8:00～18:00 hs	
Hiyoko Youjien	Fukuroi-shi Oyama 196-5	42-4390	A partir de 2 anos	Seg. à Sex. de 8:30～17:30 hs	Há também a Creche Provisória e Creche de Período Curto. Há o ônibus da creche.
Donguri Hoikuen	Fukuroi-shi Asahi-cho 2-13-5	44-2277	A partir de 3 anos	Seg. à Sábado 7:30～18:00 hs	Também funciona aos sábados, domingos e nos feriados

※ Para maiores informações sobre a mensalidade ou sobre outras questões, solicitamos que contacte diretamente cada uma das creches.

EDIÇÃO ESPECIAL [特集記事]

Vamos fazer a declaração do Imposto

ぜい　しんこく
税の申告をしましょう

O período da entrega da Declaração do Imposto de Renda será a partir do dia 16 de fevereiro (seg.) à 16 de março (seg.). A Declaração do Imposto de Renda, deverá ser preenchido declarando a renda obtida durante o ano fiscal anterior, do período de janeiro a dezembro.

Esteja verificando os documentos necessários a anexar, assim como os campos necessários a preencher

① Certificado de Recolhimento de Imposto de Renda (Gensen) Para os declarantes assalariados e pensionistas
② Comprovantes para fins de dedução (tais como comprovantes de valores de doação, seguro social, seguro de vida, seguro de terremoto e afins)
③ Recibo de Pagamento de gastos médicos ou gastos de perdas devido desastres (para dedução de despesas médicas, dedução de perdas diversas)
④ Preenchimento dos dados da conta corrente para fins de depósito (Para os declarantes que tiverem a devolução do imposto de renda)
⑤ Carimbo

Local e os Procedimentos para a Entrega da Declaração do Imposto de Renda

Neste período os locais para os recebimentos das declarações ficam muito tumultuados. O funcionamento será a partir de 9 horas da manhã e não terá a distribuição de senhas para o atendimento. Cada um, por si, terá de preencher o formulário da declaração de renda. Nestes locais os funcionários de atendimento apenas orientarão, não farão a verificação da declaração e nem a verificação do cálculo. Se houver algum erro na declaração, posteriormente a Receita Federal de Iwata enviará um comunicado.

■Informações referente a Declaração de Renda, solicitamos que contacte a Receita Federal de Iwata
☎32-6111 (As informações são passadas por gravação de voz eletrônica, selecione o número para obter a informação que deseja ouvir)

É possível entregar a Declaração do Imposto de Renda por Via Postal

Envie com antecedência à Receita Federal de Iwata, o Formulário da Declaração de Renda, verificando mais uma vez se os dados preenchidos estão corretos, não esquecendo de verificar também se foi anexado todos os documentos necessários a anexar ao formulário da declaração. Antes de enviar, guarde uma cópia do Formulário da Declaração feita junto com a cópia dos documentos anexados. Serão consideradas Declarações de Rendas efetuadas dentro do período, as declarações enviadas com o carimbo do selo datado com a data do dia 16 de fevereiro a 16 de março.

Endereço para o envio da Declaração do Imposto de Renda por Via Postal
〒438-8711
Iwata-shi Nakaizumi 112-4 Iwata Zeimusho (Receita Federal de Iwata)

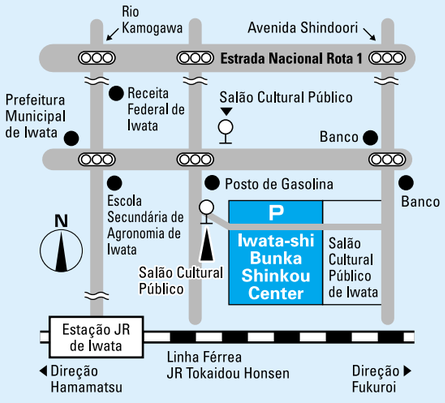
Pessoas que necessitam fazer a Declaração do Imposto de Renda

① Pessoas que tiveram durante o ano fiscal de 2008, o valor total da renda acima do valor da soma do valor da dedução básica ou do valor da dedução de cônjuge.
② Pessoas que tiveram durante o ano fiscal de 2008 renda superior a ¥2,000,000.
③ Pessoas que tiveram a renda mas não fizeram o Ajuste de Final de Ano (Nenmatsu Tyousei).
④ Pessoas assalariadas, que tiveram outra fonte de renda ultrapassando o valor de ¥200,000.
⑤ Pessoas que tiveram renda de mais de uma fonte, e que não fizeram o Ajuste de Final de Ano (Nenmatsu Tyousei) com a renda ultrapassando o valor de ¥200,000.

Mesmo as pessoas que não tiveram renda, devem fazer a declaração de que não tiveram renda, para fins de declaração de imposto municipal e provincial assim como para fins de redução da taxa do seguro de saúde (Kokumin Kenkou Hoken).

Aqueles que necessitam na via do formulário do declarante, o comprovante de entrega com o carimbo estampado, terá que entregar no Iwata-shi Bunka Shinkou Center ou na Receita Federal de Iwata.

Dependendo do conteúdo da declaração a apresentar, os locais para a entrega são diferenciadas. Esteja verificando o local correto para apresentar a declaração e os locais para a entrega no esquema abaixo.

Lista dos Locais para a Entrega da Declaração de Renda

Data	Local	Horário de Atendimento	Local de Entrega e Orientação para o Preenchimento da Declaração de Renda da Receita Federal de Iwata
16 a 20 de Fevereiro	Prefeitura de Fukuroi Sala de Reuniões 301 do 3˚Andar Salão Público Asaba (Asaba Kaikan) Sala de Reuniões 2 do 2˚Andar	Parte da Manhã 9:00～11:00 hs Parte da Tarde 13:00～15:30 hs	Data 16/Fevereiro a 16/março (Exceto Sábado e Domingo) Horário de Atendimento 9:00 às 17:00 hs ※ A declaração da dedução dos valores pagos das despesas médicas para fins de devolução, poderão ser entregues a partir do dia 12 de fevereiro.
23, 24 e 25 de Fevereiro	Prefeitura de Fukuroi Sala de Reuniões 301 do 3˚Andar Centro de Lazer Tsukimi no Sato (Tsukimi no Sato Gakuyūkan) 1˚Andar da Sala Mono Zukuri Work Shop		**Local de Entrega da Declaração de Renda [Iwata-shi Bunka Shinkou Center]**
26 de Fevereiro a 16 de Março (Exceto Sábado-Domingo)	Prefeitura de Fukuroi Sala de Reuniões 301 do 3˚Andar Salão Público Asaba (Asaba Kaikan) Sala de Reuniões 2 do 2˚Andar