2026
11
ポルトガル語版

INFORMATIVO DA PREFEITURA
KOUHOU NAGAHAMA

Editado e publicado pela Prefeitura de Nagahama Hisho Kouhoka
Shiga-ken Nagahama-shi Yawata Higashi-cho 632 TEL.: 0749-62-4111 FAX: 0749-63-4111

12月1日は「世界エイズデー」

1º de Dezembro
Dia Mundial de Luta Contra a AIDS

A AIDS, síndrome da imunodeficiência adquirida, ocorre devido à contaminação pelo vírus HIV. O teste para saber se está ou não contaminado com o vírus HIV pode ser realizado anônima e gratuitamente no Hokenjo (Centro de Vigilância Sanitária).

Conferir na homepage do governo de Shiga sobre a AIDS, teste, consulta sobre a infecção por HIV etc.



みんなで防ごう　こどもの虐待

Vamos Proteger as Crianças do Abuso Infantil

Novembro [Orange Ribbon], Mês de Promoção da Prevenção do Abuso Infantil

O abuso infantil é uma questão que deve ser abordada e resolvida por toda a sociedade. Mais de 50 crianças morrem a cada ano em decorrência de abusos, ou seja, uma criança perde a vida a cada semana.



Na maioria das vezes, o abuso infantil ocorre no lar.

○**Abuso físico:** bater, chutar, jogar ou derrubar, sacudir com força, causar queimaduras etc.;
○**Abuso sexual:** atos sexuais na criança, mostrar atos sexuais, usar a criança como modelo de fotos pornográficas etc.;
○**Negligência:** Trancar em casa, não oferecer refeições, deixar em más condições de higiene, não levar ao médico etc.;
○**Abuso psicológico:** ameaçar verbalmente, ignorar, tratar os filhos com discriminação, agredir um familiar na frente da criança (DV presencial) etc.;



Apresenta algum desses sinais?

○**Criança:** ferimentos, marcas estranhas no corpo, falta de higiene nas roupas – no corpo, expressão sombria, falta de vitalidade etc.
○**Responsável:** isolamento por pouco contato com a comunidade local, saídas deixando crianças pequenas em casa, demonstração de rejeição e indiferença em relação a criação dos filhos etc.

Conhece sobre o Young Carer (jovem cuidador)?

Young Carer é a criança, jovem que realiza trabalhos domésticos e cuidados familiares normalmente realizados por adultos, de forma considerada excessiva.

Se achar: "Talvez eu seja um jovem cuidador"

Se as tarefas domésticas ou o cuidado com familiares estiverem afetando sua vida escolar, ou se você estiver enfrentando problemas de saúde física ou mental, preste atenção: essa é uma situação que exige cuidado. Procure conversar com alguém de confiança, como um professor da escola etc.

Se "achar algo estranho", não hesite! Entre em contato conosco.

■ Kodomo Katei Shienka Katei Jidou Soudanshitsu
TEL.: 0749-65-6544 ※Dias úteis 9h00 ~ 16h45
※Horário fora do expediente, sábados, domingos e feriados TEL.: 0749-62-4111 (tel. principal da prefeitura)
■ Hikone Kodomo Katei Soudan Center
TEL.: 0749-24-3741 ※Dias úteis 8h30 ~ 17h15

女性の抱える悩みごとや暴力の心配ごとなどの相談先があります

Existem Locais de Consultas para Mulheres com Preocupações, Inseguranças Relacionadas à Violência

O Gabinete do Governo determinou o período de 12 a 25 de novembro como Período do Movimento de Luta pelo Fim da Violência Contra as Mulheres.

A violência nunca é aceitável, independentemente do gênero ou da relação entre as pessoas envolvidas. Em particular, a violência praticada pelo cônjuge ou parceiro, crimes sexuais, violência sexual, perseguição, prostituição, tráfico de pessoas e assédio sexual constituem violações graves dos direitos humanos das mulheres.

Se estiver sentindo insegurança ou passando por uma situação difícil, não sofra sozinha. Entre em contato com um dos telefones de consultas abaixo:

■ **Josei ni Kansuru Jinken Soudan (Otsu Chihou Houmukyoku)**
Consultas relacionadas aos Direitos Humanos das mulheres (Ministério da Justiça Secretaria Regional de Otsu)
TEL.: 0570-003-110 (Minna no Jinken Hyakutouban) Dias úteis: 8h30 ~ 17h15 (exceto feriado de final e início de ano)
※Siga as instruções da gravação e digite [1], poderá consultar sobre problemas relacionados aos direitos humanos das mulheres.
■ **Nagahama-shi Katei Jidou Soudanshitsu (consultas para mulheres)**
TEL.: 0749-65-6544 Dias úteis: 9h00 ~ 16h45 (exceto feriado de final e início de ano)
■ **Seibouryoku Higaisha Sougou Care – Assistência Geral para Vítimas de Violência Sexual**
One Stop Biwako SATOCO TEL.: 090-2599-3105　email: satoco3105biwako@gmail.com (24 horas, 365 dias)
Informações: Jinken Shisaku Suishinka TEL.: 0749-65-6560

GUIA DE SAÚDE ほけんだより

Nagahama-shi Hoken Center Kenkou Suishinka TEL.: 0749-65-7751
Hoken Center Takatsuki Bunshitsu TEL.: 0749-85-6420



EXAME PEDIÁTRICO 乳幼児健診

Horário de recepção: Nascidos em dia par: 13h00 ~ 13h35, nascidos em dia ímpar: 13h35 ~ 14h15.
No Hoken Center Takatsuki Bunshitsu, os exames pediátricos de 1 ano e 8 meses e de 2 anos e 8 meses serão realizados uma vez a cada 2 meses.

Programação anual de exames pediátricos (em japonês)

Itens necessários: Todas as idades: Boshi Kenkou Techou (caderneta de saúde materno infantil), questionário, toalha de banho
<Exame de 1 ano e 8 meses> Escova de dentes e copo da criança.
<Exame de 2 anos e 8 meses> Escova de dentes, copo da criança e a folha de respostas do teste de audição.
<Exame de 3 anos e 8 meses> Escova de dentes, copo e coleta de urina da criança (Trazer dentro de um recipiente limpo).

Exame	**Nagahama-shi Hoken Center (Há intérprete)** Regiões de Nagahama, Azai, Biwa, Torahime		**Hoken Center Takatsuki Bunshitsu** Regiões de Kohoku, Takatsuki, Kinomoto, Yogo, Nishiazai	
	aos nascidos entre:	datas de realização	aos nascidos em:	datas de realização
4 meses	1 ~ 20/agosto/2026	24 de dezembro	agosto/2026	22 de dezembro Recepção: 13h00 ~ 13h35
10 meses	1 ~ 20/fevereiro/2026	21 de dezembro	fevereiro/2026	22 de dezembro Recepção: 13h35 ~ 14h15
1 ano e 8 meses	1 ~ 25/abril/2025	8 de dezembro	abril/2025 maio/2025	21 de janeiro
	26/abril ~ 18/maio/2025	14 de dezembro		
2 anos e 8 meses	1 ~ 24/abril/2024	3 de dezembro	abril/2024 maio/2024	11 de dezembro
	25/abril ~ 16/maio/2024	16 de dezembro		
3 anos e 8 meses	1 ~ 24/abril/2023	7 de dezembro	abril/2023 maio/2023	7 de janeiro
	25/abril ~ 17/maio/2023	10 de dezembro		

*O exame pediátrico deve ser realizado no posto de saúde da região onde reside. Se deseja realizar em outro posto, favor avisar no mínimo até 2 dias antes da data do exame.
*O exame pediátrico será cancelado se às 11h da data do exame, estiver em vigor alertas como Boufuu Keihou (ventos fortes) etc. ou algum tipo de Tokubetsu Keihou (alerta especial).
*Esteja à vontade para se orientar com antecedência, caso possua alguma preocupação sobre o exame pediátrico.

長浜米原休日急患診療所

Atendimento no Nagahama Maibara Kyuujitsu Kyuukan Shinryousho (Centro de Saúde Emergencial)

FAVOR LIGAR OBRIGATORIAMENTE ANTES DE COMPARECER E USAR MÁSCARA AO SE CONSULTAR.
※ Entre os meses de novembro e fevereiro, realizaremos o teste de influenza e COVID-19.
TEL. (em japonês): **0749-65-1525** (atenção para não errar o número.)
O Centro de Saúde Emergencial oferece **Atendimento de Clínica Geral e Pediatria** aos domingos, feriados nacionais e feriado de final e início de ano (30/dez ~ 3/jan). Se necessitar de atendimento repentino, nos casos leves, favor consultar-se no Centro de Saúde Emergencial ao invés do pronto-socorro dos hospitais.
Datas de atendimento: novembro: 1, 3, 8, 15, 22, 23, 29
dezembro: 6, 13, 20, 27, 30, 31
Horário de recepção: 8h30 ~ 11h30 e 12h30 ~ 17h30.
Horário de atendimento: 9h00 ~ 18h00.
Local: No Kohoku Iryou Support Center [Medisapo] (Miyashi-cho 1181-2)
*Ao se consultar, favor apresentar o Myna Hokenshou (cartão do My Number vinculado ao seguro de saúde) ou um documento com os dados do seguro de saúde no qual está inscrito, Marufuku (cartão do sistema de assistência social através do subsídio de despesas médicas), Kusuri Techou (caderneta de remédios) e Boshi Kenkou Techou (caderneta de saúde materno-infantil) no caso de crianças.
Informações: Kenkou Iryou Seisakuka TEL.: 0749-65-6301



知っているようで知らない！？糖尿病クイズ

Será Que Realmente Sabe? Quiz Sobre Diabetes

De 9 a 15 de novembro, Semana Nacional do Diabetes

Q O desequilíbrio alimentar é a causa do diabetes.

✖ A causa não se deve apenas ao desequilíbrio alimentar.

Mesmo modelos ou atletas podem desenvolver a doença devido aos diversos fatores envolvidos, como a **constituição física** e o **estilo de vida.**



Q Se não houver açúcar na urina não é diabetes.

✖ **Mesmo em casos de diabetes, pode acontecer de não apresentar açúcar na urina.** Por esse motivo **o diagnóstico de diabetes é realizado com base nos níveis de glicose no sangue (exame de sangue).**

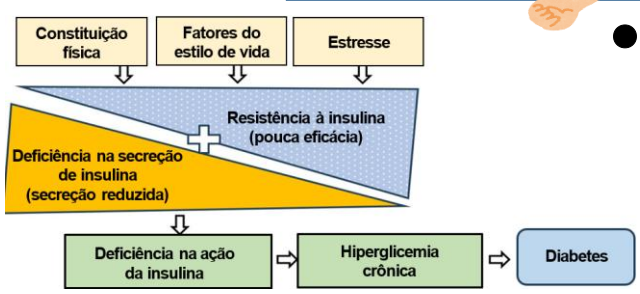


Q Apesar de não apresentar sintomas perceptíveis, é melhor consultar um médico, pois os níveis de glicose no sangue estão altos.

No início, quase não há sintomas perceptíveis. Quando surgem sintomas como **sede ou perda de peso repentina,** a doença pode já estar em um estágio avançado.
O correto é consultar o médico da família.



● **A elevação dos níveis de glicose no sangue é causada pela deficiência na ação da insulina.**



● **Qualquer pessoa está sujeita a ter diabetes**
Realize o exame de saúde 1 vez por ano e verifique seu estado através do exame de sangue.
※O exame de saúde a ser realizado pode diferir de acordo com a idade e tipo de seguro de saúde.

Reserva para o Exame Geral de Saúde

Inf.: Kenkou Suishinka TEL.: 0749-65-7759

交通事故死の約３倍
冬の入浴中の事故に要注意

No Inverno, Muita Atenção com Acidentes Durante o Banho
O Número de Casos Atingem Cerca do Triplo das Mortes por Acidentes de Trânsito

Durante o inverno, entre novembro e abril, há aumento no número de acidentes em que as pessoas perdem a consciência durante o banho e se afogam na banheira. Um dos motivos do aumento, é o choque térmico “Heat shock”, fenômeno em que **mudanças bruscas de temperatura causam grandes variações na pressão arterial** e pode levar a perda temporária dos sentidos.

Há riscos de acontecer, mesmo sem histórico de doenças crônicas ou sintomas prévios. Evite pensar de forma exageradamente confiante, “Está tudo bem, pois sou saudável”. É importante ter consciência preventiva de que “também pode acontecer comigo”. Devemos nos manter atentos às medidas preventivas não somente com relação às pessoas idosas, mas com todos da família.

Medidas para prevenir acidentes durante o banho no inverno
- ○ Antes do banhho, aquecer o local de despir e o banheiro;
- ○ Manter a temperatura da água abaixo de 41º, limitar o tempo de imersão na banheira a no máximo 10 minutos;
- ○ Não se levantar da banheira abruptamente;
- ○ Evitar banhos logo após a refeição e após o consumo de bebidas alcoólicas e remédios;
- ○ Comentar com um familiar convivente que está indo se banhar;
- ○ A família deve manter-se atenta durante o banho de uma pessoa idosa;

Previsão de risco de choque térmico (Nihon Kishou Kyoukai)
Divulgamos um indicador do risco de choque térmico dentro de casa, com base nas informações meteorológicas.
Informações: Choujuu Suishinka TEL.: 0749-65-7841

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

Envio do Shakai Hokenryou (Kokumin Nenkin Hokenryou) Koujo Shoumeisho
Certificado para Dedução da Taxa do Seguro Social (Taxa da Pensão Nacional)

O Nippon Nenkin Kikou irá enviar o Shakai Hokenryou (Kokumin Nenkin Hokenryou) Koujo Shoumeisho [Certificado para dedução da taxa do seguro social (taxa de pensão nacional)] para aqueles que contribuíram com o Kokumin Nenkin neste ano (em japonês:**「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」**). Guarde-o bem, pois será necessário apresentá-lo ao realizar o ajuste de final de ano ou a declaração definitiva de Imposto de Renda. Se desejar receber a versão digital, deve registrar-se para envio eletrônico no Myna Portal (nesse caso, não será enviado via postal).

Público-alvo, época de envio:
- Pagamento da taxa do Kokumin Nenkin efetuado entre 1/jan a 30/set/2026, envio: final de outubro ~ início de novembro
- Pagamento da taxa do Kokumin Nenkin efetuado entre 1/out a 31/dez/2026, envio: início de fevereiro/2027.

Informações (em japonês): Hoken Nenkinka TEL.: 0749-65-6516

12 月税のお知らせ

PAGAMENTO DE IMPOSTOS DO MÊS DE DEZEMBRO Prazo: 4/janeiro/2027

4ª Parcela do Kotei Shissanzei (Imposto sobre bens imóveis) e Toshi Keikakuzei (Imposto de Planejamento Urbano)
7ª Parcela do Kokumin Kenkou Hokenryou (Taxa do Seguro Nacional de Saúde)
7ª Parcela do Kaigo Hokenryou (Taxa do Seguro de Cuidados e Assistência)
6ª Parcela do Kouki Koureisha Iryou Hokenryou (Taxa do Seguro Médico para Pessoas Acima de 75 anos de Idade)
Os Impostos - Taxas Municipais podem ser pagos na Prefeitura de Nagahama, no Hokubu Goudou Chousha, no Shimin Service Madoguchi (subprefeituras), nas instituições financeiras coligadas, lojas de conveniência ou através de pagamentos Cashless.

就学援助「入学前応援金」を支給します

Nyuugakumae Ouenkin

O Município de Nagahama oferece o Nyuugakumae Ouenkin, "Ajuda financeira destinada aos preparativos, concedida antes do ingresso escolar", para famílias com filhos que irão ingressar no Shougakkou ou Chuugakkou em abril de 2027, e que estejam passando por dificuldades financeiras, com o propósito de auxiliar nos custos com os preparativos dos materiais escolares.

Público-alvo: Pais ou responsável por crianças que ingressarão no 1º ano do Shougakkou, Chuugakkou, Gimu Kyouiku Gakkou e no 7º ano do Gimu Kyouiku Gakkou públicos em abril de 2027, com endereço registrado em Nagahama (com exceção dos com previsão de mudança do município, até final de março/2027), e que correspondam a um dos seguintes requisitos:

①Todos os membros da unidade familiar são isentos do Imposto Municipal;
②A renda familiar durante 2025 foi inferior ao valor padrão determinado pela Coordenadoria de Educação do município;
③Teve redução considerável da renda, devido à desemprego, doença ou outros motivos;

Valor da ajuda: Alunos que ingressarão no 1º ano do Shougakkou e no 1º ano do Gimu Kyouiku Gakkou: ¥64.300
Alunos que ingressarão no 1º ano do Chuugakkou e no 7º ano do Gimu Kyouiku Gakkou: ¥81.000

Época de pagamento: em meados de fevereiro de 2027 (previsão)

Solicitação: A solicitação deve ser entregue no Kyouiku Shidouka. A recepção da solicitação não é aceita nas escolas e instituições infantis. ※A solicitação online é destinada aos responsáveis por alunos do 6º ano do Shougakkou que receberam a aprovação do Shuugaku Enjohi (auxílio escolar).

Período de Solicitação: de 2 (seg) a 30 de novembro (seg), dias úteis, 9h00 ~ 16h45

Documentos necessários: ①Nyuugaku Ouenkin Jukyuu Shinseisho (formulário de solicitação) ※à disposição no setor responsável ou na homepage da prefeitura. ②Caderneta ou cartão bancário; ③Contrato de aluguel (com dados da moradia, do contratante e valor do aluguel) no caso de residir em apartamento ou casa alugada;

※Além desses, há casos em que é necessário apresentar outros documentos como Kazei (Hikazei) Shoumeisho (comprovante de renda), cópias de: recibos de contas públicas, do Rishokuhyou (certificado de desligamento do emprego), de holerites etc.

Confira as informações sobre o Sistema na homepage da prefeitura (o PDF das traduções em português, espanhol, tagalo, vietnamita e chinês estão à disposição no final da página exibida.)

Informações: Kyouiku Shidouka TEL.: 0749-65-8605

発火物ごみの分別について

Separação de Lixos Inflamáveis

Em todo o país, tem ocorrido incidentes de incêndio em veículos de coleta e instalações de processamento de lixo devido ao descarte de latas de spray, isqueiros, pilhas usadas misturadas no lixo não queimável. O que além dos riscos de causarem danos aos moradores de residências próximas, podem provocar acidentes graves envolvendo a vida dos funcionários.

Com o objetivo de evitar acidentes, o lixo não será coletado quando houver latas de spray ou outros itens com risco de combustão misturados no lixo não queimável.

Solicitamos a colaboração na separação do lixo, para que este possa ser coletado e processado com segurança.

■ Latas de spray, isqueiros, pilhas e outros usados

Descartar no dia de coleta de lixos recicláveis. Não pode ser descartado no lixo não queimável mesmo quando enferrujado ou sujo. Atenção: se for descartado no lixo não queimável, será colado um adesivo amarelo e o lixo não será coletado.



Usar todo o conteúdo da lata de spray, perfurá-la e extrair todo o gás.



Usar todo o conteúdo do isqueiro antes de descartá-lo.

Telefone celular, carregador de bateria, escova de dentes eletrônica, barbeador elétrico etc. cuja bateria não é removível devem ser descartados com o lixo reciclável, na caixa de coleta de pilhas usadas「使用ずみ乾電池」.



■ Galões de plástico



Descartar no dia de coleta de lixos de grande porte, ou colocar no saco de lixo específico e descartar no dia de coleta de lixos não queimáveis. Devido ao perigo de combustão, usar todo o conteúdo, retirar a tampa e descartá-lo vazio.

Informações: Kankyou Hozenka TEL.: 0749-65-6513

野焼きは法律で禁止されています

O Noyaki, Queimada ao Ar Livre, é Proibido por Lei!

A queima ao ar livre de lixos ou outros produzidos nos lares ou empresas, seja em latões, no terreno ou na horta, é proibido por Lei e sujeito a penalidades. A queima de lixo ao ar livre pode gerar conflitos entre os moradores devido a fumaça, ao mau cheiro e pode causar danos ao meio ambiente em que vivemos. Além disso, há possibilidade de liberar substâncias nocivas, como a dioxina, e impactar negativamente a saúde.

Penalidades na prática do Noyaki: No caso de infração, o infrator será punido com pena de cárcere inferior a 5 anos, ou multa inferior a 10 milhões de ienes, ou aplicação de ambas. No caso de pessoa jurídica / empresa, multa inferior a 300 milhões de ienes.

Exceções: ○ Quando for necessário queimar lixos, resíduos produzidos ao realizar atividades tradicionais ou religiosas (ex.: Dondoyaki, cerimônia da queima das decorações do Ano Novo: Kadomatsu (enfeite de pinheiro), Shimenawa (enfeite de cordas) etc.; ○ Queima de resíduos que inevitavelmente são eliminados ao administrar serviços agrícolas, florestais ou pesqueiros. (ex.: queima da palha de arroz, realizada pelos agricultores; queima dos produtos marinhos grudados nas redes de pesca, realizadas pelos pescadores etc.); ○ Outros de pequena escala, realizados na vida cotidiana como: fogueira de folhas secas e lenha para aquecer-se, churrasco;

Conferir as informações sobre outras exceções e itens de atenção na homepage da prefeitura de Nagahama.

Informações: Kankyou Hozenka TEL.: 0749-65-6513