



オ ラ コ マ ツ

OLA KOMATSU

Edição JUNHO 2017

Visite! www.city.komatsu.lg.jp/5403
www.explorekomatsu.com

Prefeitura de Komatsu



はつらつ健診・長寿健診が始まります！

Começa o período de Exames para uma vida longa



Doenças ocasionadas pelo estilo de vida não apresentam sintomas nas fases iniciais, ou apresentam sintomas leves e acabam se agravando sem percebermos. Apenas por exames clínicos é possível detectar anormalidades no organismo que podem levar a complicações mais tarde. Por isso, recomenda-se fazer os exames uma vez por ano para verificar.

Pressão alta, diabetes e infarto são as mais conhecidas entre as “doenças do estilo de vida”. Elas são muito relacionadas à alimentação, à falta de exercício físico e ao hábito de fumar. Quando percebidas, em muitos casos essas doenças já estão em um estado avançado, por isso é importante verificar periodicamente o seu estado de saúde por exames clínicos.

Entre as pessoas de 40 a 59 anos que fizeram os exames em 2015, cerca de 40% apresentaram pré-disposição a diabete ou fortes indícios para a doença. Entre as pessoas de 60 a 74 anos, essa proporção aumenta para 60%.



Após fazer os exames clínicos, caso sejam detectados sintomas, é possível adaptar os hábitos cotidianos, com uma alimentação apropriada e exercícios físicos frequentes para melhorar a qualidade de vida e garantir um futuro mais saudável.

Veja na página seguinte os detalhes e inscreva-se para os exames!

Kanji do Mês

危

Significado:
Perigo

【6traços】

【キki、あぶabu、あやaya】

- ・危険kiken: perigo
- ・危機kiki: perigo
- ・危ないabunai: perigoso
- ・危ういayui: perigoso

Próximos Eventos!!!

Mini-concerto com oportunidade de tocar ukulele: 27/6 (ter), das 10:30 às 11:30
Taxa: Gratuita
Local: Shiawase no Ie
Tel: 0761-47-0309

Baby English! Pais e filhos se divertem aprendendo inglês!
 Toda quinta-feira, a partir das 10:00, no Grace Garden. **Alvo:** Crianças a partir de 1 ano de idade. **Gratuito**
Info: BRIDGE Sano com Hashimoto
Contato: 0761-58-0879

Índice



Exames médicos para uma vida longa.....	pg1
Avisos da KIA.....	pg2
Foi publicado.....	pg3
Calendário de Pagamento de Impostos 2016.....	pg4

はつらつ健診・長寿健診が始まります の続き
Cont.: Exames médicos para uma vida longa

	Exames para pessoas de 40 a 74 anos	Exames para idosos
Período	De 20 de junho (ter) a 15 de setembro (sex)	
Instituição Médica	Instituições médicas designadas de Komatsu. As pessoas pertencentes ao público-alvo receberão pelo correio um comunicado com detalhes a partir de meados de junho.	
Exames	Diagnóstico clínico, exames de sangue, urina, etc.	
Público alvo	<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas de 40 a 74 anos inscritas no seguro de saúde público (Kokumin Kenkō Hoken) • Membros de família inscrita na assistência social (<i>seikatsu hogo</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas a partir dos 75 anos. • Pessoas com 65 a 74 anos que estejam inscritas no sistema de tratamento médico para idosos (<i>kōki kōreisha iryō</i>).
Taxa	700 円	500 円
Procedimento	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas que se enquadram no público-alvo receberão as guias de exame e de consulta pelo correio em <u>meados de junho</u>. • Entrar em contato com a instituição médica para agendar atendimento • No dia da consulta / exame, o paciente deve levar as guias enviadas pelo correio, o cartão do seguro de saúde, e pagar o valor da taxa. 	
Outros	As pessoas que além do Seguro Nacional de Saúde, estejam em outra Associação, receberão um guia de uma seguradora médica para fazer o exame.	

Observações:

※Para membros de família que recebe a assistência social (*seikatsu hogo*), a taxa é gratuita.

※A faixa etária do público alvo se refere à idade que a pessoa terá no dia 31 de março de 2018.

Mais informações: Divisão de Saúde da Prefeitura *Iki-Iki Kenkou Ka* **Telefone:** 0761-24-5046

~KIAからのお知らせ~
AVISOS DA KIA

学習支援のお知らせ

**Assistência dos Universitários de Kanazawa para Estudantes de Escola
(Ensino Fundamental e Ensino Médio)**



Estudantes voluntários da Universidade de Kanazawa ajudam crianças de Ensino Fundamental e Ensino Médio a compreender o conteúdo das aulas na escola.

Próxima data: 25 de junho (dom), das 14:00 às 15:30.

Local: KIA (Komatsu-shi, Koderamachi, Otsu-80-1)

Para a criança participar, favor entrar em contato pelos telefones abaixo (participação gratuita).

Tel: 0761-21-2226 (atendimento em japonês/português) ou 090-2831-5870 (atendimento em português)

児童手当現況届の提出を忘れずに

Não Esqueçam de Entregar a Notificação do Auxílio para Criação dos Filhos!

Todos os anos, as famílias que recebem o Auxílio Infantil (*Jidō Teate*, também chamado de *Kodomo Teate*), devem preencher e entregar o **formulário de recadastramento** (*genkyō todoke*).

O formulário pode ser entregue pessoalmente nos postos da Prefeitura ou enviado pelo correio, **até o dia 30 de junho**.

ATENÇÃO: Não entregar o formulário poderá causar a suspensão do auxílio.

Idade da criança		Valor mensal do Auxílio (por criança)
De 0 a 3 anos incompletos		15.000 ienes
A partir de 3 anos até completar o <i>shōgakkō</i>	1°. e 2°. filho	10.000 ienes
	A partir do 3°. filho	15.000 ienes
Estudante de <i>chūgakkō</i>		10.000 ienes
Famílias acima do limite de renda estabelecido		5.000 ienes

Entrega do Formulário: por correio (usando o envelope-resposta anexo ao formulário) ou pessoalmente na Divisão Infanto-Familiar da Prefeitura (*Kodomo Katei Ka*), ou nos Centros de Serviços da Prefeitura: *Minami Shisho*, ou no escritório em frente à Estação de Komatsu, dentro do Teatro Urara.

Informações : Divisão Infanto-Familiar (*Kodomo Katei Ka*) **Tel.:** 0761-24-8054

こども体育大学

Cursos de Educação Física Infantil

Data: De 8 de julho a 14 de outubro, aos sábados

① **Crianças de 5 a 6 anos:** das 9:00 às 10:30.

② **Crianças de 1° e 2° ano do *shōgakkō*:**
das 11:00 às 12:30.

(①②ambos os cursos, total de 12 aulas)

※**Não** haverá aulas nos seguintes dias: 26/08,
16/09 e 23/09

Local: Um dos seguintes ginásios de esportes: Miyuki,
Shōyō ou Itadzu.

Público-alvo: Somente crianças que moram em
Komatsu.

Limite: 30 crianças em cada curso (caso haja número
maior de candidatos, será decidido por sorteio)

Taxa: Gratuito

Inscrições: Até 23 de junho (sex) no Hokuriku
Tairyoku Kagaku Kenkyūjo

Informações: Divisão de Esportes da Prefeitura

Telefone: 0761-24-8139

末広屋外幼児プール「ちゃっぷる」オープン!

Abertura da Piscina Infantil Chappuru

Dias e horário de funcionamento: de 10 de junho
(sáb) a 18 de setembro (seg), das 9:00 às 17:00

Endereço: Suehiro-machi, 72

Público Alvo · Taxa:

⇒ Crianças antes da idade escolar (até 6 ou 7
anos), acompanhadas dos pais: gratuito

⇒ Crianças de *shōgakkō* (apenas se acompa-
nhadas de crianças menores): 2horas/200ienes
(em julho e agosto, a taxa será de 100 ienes)

Informações: Komatsu-Shi Undōkōen Shisetsu
Kanri Jimusho **Tel:** 0761-24-3074



CALENDÁRIO DE PGTO. IMPOSTOS - ANO FISCAL 2017

Mês	Kokuhozei Imposto Nacional	Shi, Kenshizei Impostos Municipal, Estadual	Kotei-Tokai Zei Imposto sobre Patrimônio fixo	Keijidousha Zei IPVA automoveis	Kaigo Hoken Seguro de En- fermagem a longo prazo	Chouju Hoken Seguro de Assistência ao Idoso	Gesui Futan kin Imposto de Manutenção de Esgoto	Jouge soudou ryoukin Imposto de uso de Água e Esgoto
4					○	○		
5			○	○	○	○		○
6		●			●	●	●	
7	○		○		○	○		○
8	○	○			○	○	○	
9	○				○	○		○
10	○	○			○	○	○	
11	○				○	○		○
12	○		○		○	○		
1	○	○			○	○	○	○
2	○		○		○	○		
3	○				○	○		○

Data de Vencimento 01/05/2017 (seg)

法律相談 在日ブラジル総領事館

Orientação Jurídica no Consulado Geral do Brasil em Nagoia:
 O Consulado Geral do Brasil em Nagoia realiza consultas jurídicas gratuitas. Próximas consultas serão nos dias **23/06 (sex)**. O atendimento é feito por ordem de chegada e há distribuição de senhas das 9:30 às 12:00.
Endereço: Aichi-ken, Nagoya-shi, Naka-ku, Marunouchi 1-10-29, Shirakawa, Daihachi Bldg 2f **Telefone:** 052-222-1107/1108 ou 052-222-1076/1077/1078
Homepage: <http://nagoia.itamaraty.gov.br>
Facebook: Consulado-Geral do Brasil em Nagoia

CONSULTAS JURÍDICAS GRATUITAS NA FUNDAÇÃO DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL DE ISHIKAWA (IFIE)

Consulta jurídica gratuita aos estrangeiros residentes, 2x/mês, mediante agendamento pelo tel: 076-262-5932 ou e-mail: lucas@ifie.or.jp (Contato: Lucas Sabino)



Consulta com o Notário: 6 de julho (qui)
Consulta com o Advogado: 20 de julho (qui)

Data	Primeira quinta-feira: 13:00 às 14:00 (notário em procedimentos administrativos) Terceira quinta-feira: 13:00 às 14:00 (advogado)
Local	Fundação de Intercâmbio Internacional de Ishikawa Kanazawa-shi, Hon-machi 1-5-3, edifício Rifare, 3º andar
Consultor	Primeira quinta-feira: notário em procedimentos administrativos (Associação dos Notários de Ishikawa) Terceira quinta-feira: advogado (Associação dos Advogados de Kanazawa)
Taxa	Gratuita
Período da consulta	30 minutos por pessoa
Conteúdo da consulta	Exemplo: visto, categoria de permanência, casamento, divórcio, herança, imposto, seguro, pensão, trabalho, salário, acidente de trânsito, etc.
Idiomas possíveis para intérprete	inglês, português, chinês, coreano e russo
Notas	É necessário agendamento prévio. Caso necessite de intérprete, favor comunicar no ato do agendamento. (Entretanto, há casos em que não é possível providenciar intérprete).

INFORMATIVOS

Plantões de Emergência (休日・夜間医療情報)

◎ **Minami Kaga Kyūbyō Center (Torre sul do Hospital Municipal).**
 【Pediatría e Clínica Geral】
 Tel. 0761-23-0099
 → Segunda a Sábado: 19:00 às 22:30.
 → Domingos e feriados: 9:00 às 12:00 e 13:00 às 22:30.

◎ **Plantões de Dentista (Feriados) (9:00 às 12:00)**
 Consulte os periódicos e jornais do dia ou telefone para 0761-21-9191, ou a home page <http://www.minamikaga.or.jp>

通訳のサービスについて
 Serviço de Intérprete na Prefeitura

Segundas, Quartas e Sextas 09:00 às 12:00

Agendamento por tel (0761-24-8039) ou e-mail: komatsucir@city.komatsu.lg.jp

人のうごき

População atual em Komatsu
 Situação em 01/05/2017

População total.....108.628 (+46)
Homens53.076 (+23)
Mulheres.....55.552 (+23)
Famílias.....42.403 (+102)

() em comparação ao mês anterior

Associação Internacional de Komatsu
 小松市国際交流協会

Escreva mande suas dúvidas, opiniões, sugestões.

Edição: Tomoko Gohara
 KIA
 Tel: **0761-21-2226 ou 090-2831-5870**
 Email: kia@tvk.ne.jp
PARTICIPE do grupo
 Brasileiros em Ishikawa no Facebook

Telefones Úteis e Horários de Atendimento
 便利な電話番号

Prefeitura Komatsu
 0761-24-8039
 Twitter (em japonês) @komatsu_city

Associação Internacional de Komatsu (KIA)
 0761-21-2226 ou 090-2831-5870
<http://39kia.jimdo.com/>

IFIE Kanazawa
 076-262-5932
www.ifie.or.jp

Imigração Kanazawa
 0762-22-2450 (9h-12h, 13h-16h exc sab, dom, fer)

Consulado do Brasil em Nagoia
 052-222-1077 / 1078

Embaixada do Brasil em Tokyo
 03-3404-5211
www.brasemb.or.jp

Hospital Municipal Komatsu
 0761-22-7111

Sukoyaka Center
 0761-21-8118

Abrigos de emergência em Komatsu
 A lista do número de telefone de cada região está no Mapa de Emergência da Cidade. Solicite o mapa na Prefeitura.

Plantões de Dentista
 0761-21-9191

Polícia de Ishikawa (só emergência) 110

Polícia de Komatsu
 0761-22-5231

Bombeiros / Ambulância 119

Bika Center (lixo de grande porte)
 0761-41-1600