



熱中症を防ぎましょう
Prevenindo a hipertermia

クーリングシェルター
Abrigos de calor

Devido às mudanças climáticas, espera-se um maior número de dias com temperaturas elevadas acima da média, aumentando o risco de hipertermia. Diante deste cenário é melhor aprender a prevenir-se do que arriscar.

Estão disponíveis em vários pontos da cidade, os Cooling Shelters, ou abrigos de calor. Caso você esteja fora de casa durante a emissão de um alerta de hipertermia, você poderá abrigar-se livremente em qualquer local com a placa indicativa abaixo:



Divisão de Preservação do Meio Ambiente
☎ 0761-24-8069

1. Verifique os alertas de risco de hipertermia!

Alertas de risco de hipertermia são divulgados no LINE da Prefeitura, no Aplicativo de Prevenção de Danos (código QR na última página) ou no site do Ministério do Meio Ambiente (Kankyosho).



Quando um alerta for anunciado:

- Evite passear ao ar livre; faça-o apenas quando for inevitável.
- A depender do nível de alerta, todas as atividades ao ar livre devem ser canceladas ou adiadas.



2. Faça uma aclimação preventiva

Antes de chegar o período de calor extremo, você pode preparar o seu corpo através de exercícios físicos e banhos quentes, num processo chamado de "aclimação". Como o corpo leva entre alguns dias e até poucas semanas para se aclimatar, reserve um tempo para esta prática.

3. Atente para as pessoas ao seu redor

Além de cuidar de sua saúde, também verifique o estado das pessoas próximas a você, especialmente idosos, crianças e pessoas com deficiência.

4. Climatização é essencial

Não somente durante o dia. Choques de hipertermia também ocorrem à noite, ou durante o sono. Esteja sempre atento à temperatura ambiente, e utilize o condicionador de ar como um aliado na prevenção.



5. Beba água!



Dentro e fora de casa, até mesmo quando não estiver sentindo sede. Crie o hábito de hidratar-se regularmente. Não esqueça de incluir sais minerais em sua dieta, eles são essenciais para a saúde da sua pressão arterial.

Com dieta balanceada, sono regular e atividade física adequada, seu corpo fica mais forte para enfrentar os dias quentes e prevenir a hipertermia.

Divisão de Saúde ☎ 0761-24-8056

市役所のお知らせ
Aviso da Prefeitura

Devido aos conflitos no Oriente Médio, algumas instituições estão com problemas em adquirir suprimentos de sacos plásticos. A nossa cidade prevê que continuará a manter o fornecimento estável, portanto pedimos aos moradores que **não adquiram Sacos de Lixo de Komatsu mais do que o necessário.**



Divisão de Preservação do Meio Ambiente
☎ 0761-24-8069

小松市プレミアム付商品券
Cupons de Desconto de Komatsu

A iniciativa tem como alvo famílias registradas em Komatsu desde pelo menos 1º de maio deste ano. (Os tíquetes de compra dos cupons serão enviados pelo correio para os chefes de família). Cada família pode adquirir até um máximo de 20.000 ienes em cupons (para um total de 30.000 ienes em compras).

Locais para compra dos cupons:

- De **24 de junho até 7 de julho, todos os dias:** Aeon Mall Shin Komatsu, Aeon Komatsu, Al Plaza Komatsu. **Apenas durante a semana:** 24 Agências dos Correios da Cidade.
 - De **7 de julho até 31 de agosto, todos os dias:** Aeon Mall Shin Komatsu.
- (A data limite para uso dos cupons vai até **31 de outubro**)



Verifique a lista das lojas participantes pelo QR Code

Linha Exclusiva li Machi Komatsu Premium ☎ 0761-24-8075

軽自動車、二輪の車検用納税証明書の送付を終了

Fim do envio do certificado de quitação de impostos de veículos tipo *kei* e motocicletas



O certificado de quitação de impostos sobre veículos *kei* e motocicletas é necessário para realização da inspeção veicular, *shaken*. Para os contribuintes que efetuaram o pagamento em agências bancárias ou lojas de conveniência, o recibo está anexado à direita do comprovante fiscal.

Para aqueles que realizaram o pagamento através de transferência bancária, aplicativo ou cartão de crédito, devido ao novo sistema de consulta online das informações de pagamento, o certificado de quitação não será mais enviado via correio a partir deste ano fiscal.

Caso sua inspeção veicular seja para uma data em breve, e deseje solicitar a reemissão gratuita do certificado, compareça à Divisão de Administração Fiscal (andar térreo da Prefeitura de Komatsu), Centro de Serviços Administrativos em Frente à Estação de Komatsu ou Filial Sul, em Awazu.

Divisão de Administração Fiscal ☎ 0761-24-8029

はつらつ・長寿健康診査

Exames de saúde anuais: cuide da sua saúde!

As doenças relacionadas ao estilo de vida geralmente não apresentam sintomas perceptíveis, por isso acabam se agravando sem que a pessoa perceba. Ao detectar os sinais precoces por meio de check-ups médicos, é possível realizar tratamentos antecipadamente. Conhecer bem o próprio corpo é o primeiro passo para manter a saúde.

	Exames de vigor (<i>hatsuratsu</i>)	Exames de longevidade (<i>choju</i>)
Período	1 de junho, segunda, a 31 de outubro, sábado. Observação: A realização dos exames em instituições fora de Komatsu é possível apenas no período de 12 de junho, sexta, a 17 de outubro, sábado.	
Elegibilidade	<ul style="list-style-type: none"> • 40 a 74 anos inscritos no Seguro Nacional de Saúde (<i>Kokumin Hoken</i>); • 40 a 74 anos que recebem auxílio subsistência (<i>Seikatsu Hogo</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • 75 anos ou mais; • 65 a 74 anos inscritos em programa de assistência a idosos (<i>Kouki Koreisha Iryou</i>).
Valor	700 ienes	500 ienes
	Observação: recebedores de auxílio subsistência são isentos do pagamento.	
Exames	Exames de sangue, pressão, urina, etc.	
Orientações	Compareça à instituição médica designada, portando o cupom*, o cartão My Number ou cartão do seguro de saúde e a taxa. *Cupons serão enviados para pessoas elegíveis em meados de junho.	



Muitas pessoas que estão em tratamento médico, acabam não realizando exames de saúde anualmente, devido a falsa sensação de que estão sendo monitoradas amplamente durante o tratamento. Consulte o seu médico a respeito dos exames de saúde anual.

Atenção: caso você esteja inscrito em seguro de saúde diferente do Kokumin Kenko Hoken, entre em contato com sua seguradora sobre a possibilidade de realização de exames de saúde anuais.

Divisão de Saúde ☎ 0761-24-8056



クリーン・ビーチいしかわinこまつ

Clean Beach Ishikawa in Komatsu

O projeto Clean Beach Ishikawa é uma iniciativa que conta com a colaboração de voluntários para preservar e manter limpas as praias de toda a província. Neste mês, o local alvo será a Praia de Ataka.

Convidamos você para no dia 13 de junho, sábado, das 8h às 9h da manhã, unir-se aos demais voluntários no mutirão de coleta do lixo acumulado na praia.

Ponto de concentração:

Parque da Praia de Ataka
📍 Ru-1-2 Ataka-machi



A fim de evitar congestionamento, solicita-se que os voluntários venham em grupos compartilhando os carros. O evento poderá ser cancelado devido às condições de tempo.

Divisão de Preservação do Meio Ambiente ☎ 0761-24-8069



衣替え
Koromo-gae

Conforme a temperatura vai subindo durante o ano, passamos a usar roupas mais frescas. Em algum momento, as roupas de inverno, como blusas de manga longa (長袖, *nagasode*), passam a dar lugar a roupas menos quentes, como camisetas de manga curta (半袖, *hansode*), dentro de nosso guarda-roupas, assim como as escolas fazem a troca para os uniformes de verão. Essa prática em japonês tem o nome de Koromo-gae (衣替え, *koromogae*).

衣 Vestimenta

衣装 [Ishou] Fantasia, vestimenta
白衣 [Hakui] Jaleco

替 Substituir, converter

両替 [Ryogae] Câmbio (monetário)

半 Metade

半ば [Nakaba] Meados, meio
半数 [Hansuu] Metade (de uma quantidade)

袖 Manga (da roupa)

振袖 [Furisode] Kimono de manga comprida

なめろう

Namerô — peixe cru picado e temperado

Que tal uma receita refrescante, rápida e fácil de fazer? Com poucos (mas muito frescos) ingredientes e um método simples de preparo, o Namerô é aquele prato ideal para os dias quentes em que o calor nos rouba até a disposição para cozinhar. Enquanto o mais comum é o preparo com *aji* (conhecido no Brasil como carapau, ou garapau), outros peixes se encaixam perfeitamente na receita, como sardinha ou bonito.

Ingredientes (porção para 2 pessoas):

Sashimi de *aji*.....140g
Gengibre.....5g
Cebolinha.....10g
Missô.....1/2 colher de sopa
Shiso.....2 folhas
Shoyu.....1 colher de chá



Preparo:

1. Pique o gengibre e a cebolinha em pedaços pequeninhos.
2. Corte o sashimi de *aji* em pedaços pequenos (0,5 centímetro)
3. Acrescente o gengibre e a cebolinha picados ao peixe, adicione o missô e o shoyu e pique o *aji* em pedaços ainda menores enquanto mistura tudo
4. Em um pratinho pequeno, cubra o fundo com uma folha de shiso e sirva o peixe picado por cima.

Por ser um prato tão simples, não existe uma regra rígida na sua preparação. Colocar cebolinha ou shoyu durante o preparo ou apenas na hora de comer fica a critério de cada um, assim como adicionar o seu tempero favorito, como gengelim ou wasabi.

Não se esqueça de usar o peixe bem fresco!

Bom apetite!



KIAのお知らせ

Avisos da Associação Internacional de Komatsu (KIA)

Assistência dos Universitários de Komatsu para Estudantes (Ensino Fundamental e Ensino Médio)

Participação gratuita

Universitários voluntários ajudam crianças estudantes a compreender o conteúdo das aulas escolares.

Aos domingos. Agende com a KIA

Apoio para o dia a dia

A Associação Internacional de Komatsu (KIA) oferece consultas **gratuitas** de apoio à vida cotidiana para ajudar os residentes estrangeiros.

Ligar para ☎ 090-2831-5870

Horário de atendimento do intérprete:

De segunda a sexta e aos domingos:

9h às 14h (intérprete presencial*)

9h às 18h (intérprete via videochamada)

*Informamos que, a partir de abril, a intérprete da KIA não poderá mais dar suporte de interpretação externo.

Turmas de domingo

Turmas de nível básico ao avançado, e turmas preparatórias para JLPT N2 e N3.

Domingos
9:40 - 11:40

📍 KIA
¥2.000 ienes/mês

Turmas iniciantes

Turmas de nível zero e básico.

Segundas, quartas e sextas.

10:00 - 12:00

📍 KIA
¥De 2.000 a 3.000 ienes/mês

Turma intermediária

Ofertada um dia durante a semana para os alunos de nível intermediário.

Terças

10:00 - 12:00

📍 KIA
¥2.000 ienes/mês

Turmas de Awazu

Turmas de nível básico ao intermediário na região de Awazu.

Domingos
9:40 - 11:40

📍 Sun Abilities
¥1.500 ienes/mês (750 ienes p/ estudantes)

Aulas Particulares

Para alunos a partir dos 6 anos de idade.

Segunda a sexta e aos domingos.

📍 KIA
¥1.000 ienes/hora (700 ienes para alunos até 17 anos de idade)

Nihongo Dojo

Participe de conversação e outras atividades com professores de língua japonesa.

Sábados

13:00 - 15:00

📍 Sun Abilities
¥ Gratuito



KIA (Associação Internacional de Komatsu)

Telefones: 0761-21-2226 (japonês / português)
090-2831-5870 (português)

E-mail: kia@tvk.ne.jp (em japonês ou português)

Endereço: Komatsu-shi, Kodera-machi, Otsu-80-1

Prestação de serviços

Telefones Úteis

Serviço de intérprete

Na Prefeitura de Komatsu

Intérprete presencial de língua portuguesa: segunda a sexta, das 9h às 12h e das 13h às 17h.
Intérprete via videoconferência em 15 idiomas: disponível nos balcões da Prefeitura de segunda a sexta, nos seguintes horários:

Divisão de Serviços de Registro: **das 9h às 17h, terça e sexta das 9h às 18h30,**
 Demais divisões: **das 9h às 17h**

Atenção: verifique o tempo necessário para o seu atendimento. O sistema digital da Prefeitura encerra-se automaticamente nos horários indicados acima.

Sempre que possível, telefone antes de comparecer à prefeitura para ser atendido pelo intérprete de forma presencial.

Balcão de Suporte aos Estrangeiros ☎ 0761-24-8231

Plantão médico

Pediatria e Clínica Geral

Minami Kaga Kyubyo Center ☎ 0761-23-0099
 (torre sul do Hospital Municipal/Shimin Byouin)

Segunda a sábado, das 19h às 22h30.
Domingos e feriados, das 9h às 12h e das 13h às 22h30.

Plantão odontológico

Informações sobre o plantão odontológico podem ser obtidas através do número ☎ **0761-21-9191**, ou através do site :

www.ida1926.or.jp/kyujitsu.php

Prefeitura de Komatsu
 (em português)
 0761-24-8369

IFIE
 076-262-5932

Imigração Kanazawa
 0762-22-2450

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

Embaixada do Brasil em Tóquio
 03-3404-5211

Hospital Municipal
 0761-22-7111

Sukoyaka Center
 0761-21-8118

Plantões de Dentista
 0761-21-9191

Polícia de Ishikawa (só emergência)
 110

Polícia de Komatsu
 0761-22-5231

Bombeiros/Ambulância
 119

Ecology Park
 0761-41-1600

Sites Oficiais

Prefeitura de Komatsu
tinyurl.com/prefeituradekomatsu

Turismo e Eventos
www.explorekomatsu.com

Lista de abrigos de emergência (Komatsu)
tinyurl.com/emergenciakomatsu

KIA
39kia.jimdo.com

IFIE
www.ifie.or.jp

Consulado de Nagoia
nagoia.itamaraty.gov.br

Embaixada do Brasil
www.brasemb.or.jp

Aconselhamento na Prefeitura

Advogado	3, 10, 17 e 24 (qua.), 13h30 a 16h
Registros	12 (sex.), 13h30 a 15h30
Escrivão (judicial)	19 (sex.), 13h30 a 16h
Acidentes de trânsito	23 (ter.), 13h30 a 15h30
Cotidiano/Problemas	4, 11, 18 e 25 (qui.), 13h30 a 15h30
Notário	1 (seg.), 13h30 a 15h30
Tabelião	16 (ter.), 13h30 a 15h
Trabalhista	26 (sex.), 13h30 a 15h30
Consumidor	Seg. a sex., 9h a 17h
Violência Doméstica	Seg. a sex., 9h a 17h

Orientação jurídica gratuita

Na Fundação de Intercâmbio Internacional de Ishikawa (IFIE):

Consulta com notário: 1ª quinta-feira de cada mês.
 Consulta com advogado: 3ª quinta-feira de cada mês.

Horário: das 13h às 14h, 30 minutos por cliente.

End.: Kanazawa-shi, Hon-machi 1-5-3, ed. Rifare, 3º piso

Necessário agendamento prévio via telefone ou email. Caso necessite de intérprete, solicite no ato do agendamento.

IFIE ☎ 076-262-5932 @ brazil@ifie.or.jp

No Consulado-Geral do Brasil em Nagoia

Acesse o site do Consulado-Geral do Brasil em Nagoia e agende o atendimento através do aplicativo web disponibilizado na própria página.

Atenção: a consulta é realizada através de videoconferência no aplicativo Zoom.
 Link da sala: 747-769-2686 (senha: 141095)

Inscrições através do link: <https://www.gov.br/mre/pt-br/consulado-nagoia/comunidade/orientacao-juridica/orientacao-juridica-gratuita>

Observações: as consultas são realizadas na Prefeitura de Komatsu, em salas individuais. É necessário realizar agendamento via telefone ☎ **0761-20-0404**. Algumas consultas possuem limite de duração e frequência. Caso precise de auxílio de intérprete, entre em contato com o Balcão de Suporte aos Estrangeiros antes de efetuar o agendamento. As consultas são gratuitas.

Calendário de pagamento de impostos e taxas - AF Reiwa 7: abril/2025 a março/2026

	Abr.	Mai.	Jun. (30/06)	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.
Seguro Nacional de Saúde (kokumin kenko hoken)				1	2	3	4	5	6	7	8	9
Imp. resid. municipal e provincial (shikenminzei) ✓			1		2		3			4		
Imposto sobre patrimônio imóvel (koteizei/tokeizei)	1			2					3		4	
Imposto sobre veículos leves (keijidoushazei)		1										
Seguro para cuidado a longo prazo (kaigo hoken)				1	2	3	4	5	6	7	8	9
Seguro de saúde para idosos (kouki hoken)				1	2	3	4	5	6	7	8	9
Taxa de manutenção de esgoto (gessuido futankin) ✓			1		2		3			4		
Taxa de uso de água e esgoto (jouge suidou ryoukin)	Ref. Mar. Abr.			Ref. Mai. Jun.		Ref. Jul. Ago.		Ref. Set. Out.		Ref. Nov. Dez.		Ref. Jan. Fev.

Aplicativo de Prevenção de Danos

こまつ防災アプリ
 Komatsu city bosai app

iPhone

Android

KABUKKY X POMPOMPURIN

Olá Komatsu

Já segue nosso perfil no Instagram?

olakomatsu

96 270 18
 Publicações Seguidores Seguindo

Olá Komatsu
 Informações em português da Prefeitura de Komatsu
 日本語で提供している情報は「Olá Komatsu」
 Para dúvidas, por favor, utilize mensagens diretas.
 お問い合わせ先: 95 Komatsu, Ishikawa
 Ver tradução

Olá Komatsu

Tem dúvidas ou sugestões? Algum texto que gostaria de ver publicado?
 Envie um e-mail para komatsuciR@city.komatsu.lg.jp