

# Hiroshima NOW

12

2023

Português No. 20

**Hiroshima NOW** é um Jornalzinho de Avisos formado a partir de uma coleção de artigos retirados de Hiroshima Shimin to Shisei, um jornal gratuito produzido pela cidade. Este boletim mensal, Hiroshima NOW, é publicado em inglês, chinês, português, espanhol, vietnamita e japonês simplificado. Eles estão todos disponíveis em nosso site ([https://h-ircd.jp/hiroshima\\_now](https://h-ircd.jp/hiroshima_now)) ou impressos em vários estabelecimentos públicos.

**Hiroshima Shimin to Shisei** está disponível para visualização no site da cidade. Também pode ser traduzido através de um aplicativo de tradução automática em vários idiomas (inglês, chinês, coreano, português, espanhol, vietnamita, filipino).

❖ Para quem quiser receber O "Hiroshima NOW" por e-mail, use o endereço abaixo.  
E-mail: [internat@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:internat@pcf.city.hiroshima.jp)

## CONTEÚDO

- Os valores do seguro de saúde nacional serão reduzidos durante os períodos pré-natal e pós-natal
- Começaram as inscrições para quem precisa de creche, etc. a partir de abril de 2024
- Cuidado com intoxicações alimentares causadas por norovírus
- Revise os perigos e evite incêndios elétricos
- Cronograma de coleta de lixo: de 29 de dezembro a 3 de janeiro e feriados em janeiro de 2024
- Vacina contra o coronavírus: Vacinações começaram no outono
- Japonês útil para a vida diária e coisas sobre o Japão

### Editado & Publicado por:

Fundação Centro de Paz e Cultura de Hiroshima Divisão de Intercâmbio de Cidadãos Estrangeiros

1-5 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima, Japão 〒730-0811

TEL. 082-242-8879 FAX. 082-242-7452

E-mail: [internat@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:internat@pcf.city.hiroshima.jp)

Website: [https://h-ircd.jp/pt/hiroshima\\_now](https://h-ircd.jp/pt/hiroshima_now)

★ Para se corresponder por e-mail, use o endereço acima.



## Os valores do seguro de saúde nacional serão reduzidos durante os períodos pré-natal e pós-natal.

産前産後期間の国民健康保険料の減額 「ひろしま市民と市政」11月1日号(P4)

### ★ Público-alvo

Gestantes que vão dar à luz depois de novembro de 2023 e estão inscritas no Seguro Nacional de Saúde

### ★ Conteúdo e período de redução

#### - O que será reduzido?

Para aquelas que pretendem dar à luz ou já deram à luz e estão inscritas no Seguro Nacional de Saúde, a “percentagem de rendimento” e a “percentagem de segurado per capita” serão reduzidas para os valores do Seguro Nacional de Saúde a partir de janeiro de 2024.

#### - Quanto tempo dura o período de redução?

Os valores do Seguro Nacional de Saúde serão reduzidos no período do mês anterior ao mês de nascimento \* até o mês seguinte ao mês de nascimento.

\*No caso de gestações múltiplas (gêmeos ou mais), o valor será reduzido a partir de 3 meses antes do mês de nascimento.

### ★ Como se inscrever

Por favor, solicite na Divisão de Seguros e Pensões na prefeitura central ou na prefeitura da sua região 6 meses antes da data prevista de nascimento.

Ao se inscrever, traga seu cartão de seguro e manual de saúde materno-infantil.

### Informações: Divisão de Seguros e Pensões do Escritório da Região

Naka-ku	082-504-2555	Asaminami-ku	082-831-4929
Higashi-ku	082-568-7711	Asakita-ku	082-819-3909
Minami-ku	082-250-8941	Aki-ku	082-821-4910
Nishi-ku	082-532-0933	Saeki-ku	082-943-9712



## Começaram as inscrições para quem precisa de creche, etc. a partir de abril de 2024

保育園などの一次受け付けを開始 「ひろしま市民と市政」11月15日号(P3)

Desde o dia 24 de novembro (sexta-feira), começamos a aceitar inscrições para pessoas que desejam frequentar a creche a partir de abril de 2024.

### ★ Quem pode se inscrever


Bebês cujos pais não podem cuidar em casa durante o dia devido ao trabalho, doença, gravidez, parto, procura de emprego, cuidados com um membro da família, etc., e bebês em qualquer uma das seguintes categorias (1) ou (2).

(1) Bebês e crianças pequenas que desejam matricular-se novamente a partir de abril de 2024

(2) Bebês e crianças pequenas que já solicitaram a inscrições em creches, mas ainda não foram admitidos.

### ★ **Escolas infantis, etc., às quais você pode se inscrever**

- Escola infantil (pública/privada)
- Categoria 2 e 3 parte certificada de creche certificada (pública/privada)
- Creche infantil pequena (privada)
- Quadro regional para instalações de acolhimento de crianças no local

 Para detalhes como nomes de instalações, consulte a lista distribuída nas creches, etc. Ou consulte o site da cidade de Hiroshima.

### ★ **Documentos exigidos**

(1) Para bebês que desejam ingressar na creche a partir de abril de 2024

Por favor, envie o formulário de inscrição prescrito e os documentos anexados, como certificados que exigem cuidados infantis.

Uma lista de documentos exigidos e creches pode ser baixada no site da Prefeitura de Hiroshima. Alternativamente, você pode obter um na divisão de bem-estar do escritório da região, filial, creche, etc.

(2) Para crianças que já solicitaram admissão na creche, mas ainda não foi aceito.

Iremos enviar-lhe os documentos necessários da Divisão de Assistência Social da repartição do distrito onde está localizada a creche que você deseja matricular.

### ★ **Como inscrever**

Por favor, envie os documentos necessários à Divisão de Bem-Estar da sua região. Inscrições eletrônicas também são aceitas. (Para obter detalhes, consulte a página inicial da Prefeitura de Hiroshima.)

### ★ **Período de aceitação da inscrição**

- Período de recepção no balcão da divisão de bem-estar da prefeitura  
Dias úteis (segunda a sexta) até 10 de janeiro de 2024 (quarta-feira) 8:30-17:00
- Período de recepção de inscrições eletrônicas  
Sexta-feira, 22 de dezembro de 2023

### ★ **Recepção à noite e nos feriados**

- 19 de dezembro (terça-feira), 5 de janeiro de 2024 (sexta-feira) 8:30-20:00
- 10 de dezembro (domingo) 9:30-16:00

### ★ **Recepção secundária**

Aqueles cujos resultados das primeiras inscrições foram suspensos, ou aqueles que não conseguiram concluir a primeira inscrição a tempo, podem inscrever-se na segunda recepção.

Período de recepção de inscrição secundária

- Período de recepção no balcão da divisão de bem-estar da prefeitura  
De segunda-feira, 19 de fevereiro de 2024 a segunda-feira, 26 de fevereiro de 2024 (exceto sábados, domingos e feriados) 8:30-17:00
- Período de recepção de inscrições eletrônicas  
De segunda-feira, 19 de fevereiro de 2024 a terça-feira, 20 de fevereiro de 2024

### ★ **Aceitação de admissão em março**

Se você deseja enviar seu filho para uma creche a partir de março, inscreva-se até quarta-feira, 10 de janeiro de 2024.

## ★ Perguntas e respostas

**P** Posso me inscrever em mais de uma creche?

**R** Pode. Por favor consulte a Divisão de Bem-Estar da sua região.

**P** Posso me inscrever em uma creche fora do bairro onde moro?

**R** Você pode se inscrever. Por favor, inscreva-se na divisão de bem-estar do escritório distrital mais próxima.

**P** Posso visitar a creche?

**R** Entre em contato diretamente com a creche que deseja matricular.

**P** Existe um tempo para adaptação \*?

**R** Ao retornar da licença parental ou começar a trabalhar, você pode solicitar a admissão com duas semanas de antecedência. Por favor, use essas duas semanas como período de descanso. \*O acolhimento infantil integrado é um programa que ajuda as crianças e os seus pais a habituarem-se à vida numa creche.

### Informações: Divisão de Bem-Estar do Escritório da Região

Naka-ku	082-504-2569	Asaminami-ku	082-831-4945
Higashi-ku	082-568-7733	Asakita-ku	082-819-0605
Minami-ku	082-250-4131	Aki-ku	082-821-2813
Nishi-ku	082-294-6342	Saeki-ku	082-943-9732



Ou consulte o site da Prefeitura de Hiroshima.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/83/5273.html> (somente em japonês)



## Cuidado com intoxicações alimentares causadas por norovírus

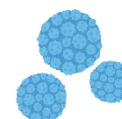
ノロウイルスによる食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」11月15日号 (P3)

O norovírus é altamente contagioso e mesmo pequenas quantidades podem causar sintomas como vômitos, diarreia e febre. Vamos entender corretamente as características e prevenir intoxicações alimentares.

O norovírus ocorre durante todo o ano, mas a epidemia atinge o pico de novembro a fevereiro, quando o ar está seco. É provável que ocorra até por volta de maio.

### ★ Características do norovírus

- ☒ A desinfecção com álcool não é eficaz
- ☒ Você pode ser infectado comendo alimentos cozidos com as mãos que contenham o vírus ou comendo ostra mal cozida.
- ☒ Uma vez infectado, sintomas como vômitos, diarreia, dor abdominal e febre aparecerão 1 a 2 dias depois.



- ▣ As fezes e o vômito das pessoas infectadas contêm grandes quantidades de norovírus, independentemente de apresentarem sintomas ou não.

### ★ Lavar bem as mãos é importante

A desinfecção com álcool não é eficaz contra o norovírus. Lavar cuidadosamente as mãos com sabão é eficaz.

Certifique-se de lavar especialmente bem as áreas onde a sujeira tende a permanecer, como as pontas dos dedos e entre os dedos. É ainda mais eficaz se você lavar duas vezes.

### ★ Quatro princípios para prevenção de intoxicações alimentares

#### (1) Não traga vírus

Não cozinhe se não estiver se sentindo bem

#### (2) Não espalhe vírus

Lave as mãos com sabão para evitar expor o vírus aos alimentos



#### (3) Calor

Cozinhe bem os ingredientes até o centro

#### (4) Desinfetar

Desinfete com água sanitária

- Como fazer desinfetante com água sanitária

<O que preparar>

Recipiente de garrafa de plástico vazio de 1 litro

Alvejante à base de cloro (solução não diluída a 5%. Vendido em drogarias, etc. Se não tiver certeza de qual usar, pergunte ao pessoal da loja).

<Como fazer>

1. Despeje uma tampa cheia de alvejante em uma garrafa de plástico.
2. encha a garrafa de plástico com água

<Como usar>

Use embebendo papel toalha, etc.

<Cuidado>

- Use luvas ao fazer e usar desinfetante.
- Faça o desinfetante imediatamente antes de usar.
- Coloque uma etiqueta no recipiente do desinfetante para não bebê-lo por engano.



**Dúvidas:** Divisão de Saúde Alimentar Tel. 082-241-7434

## Revise os perigos e evite incêndios elétricos

防ごう電気火災 「ひろしま市民と市政」 11 月 15 日号

Um incêndio elétrico é um incêndio causado por equipamento elétrico ou equipamento de fiação. Os incêndios elétricos têm aumentado nos últimos anos. Evite incêndios elétricos verificando as áreas da sua casa ou local de trabalho onde há alto risco de incêndios elétricos.

★ **Pontos para prevenir incêndios elétricos**

▣ **Verifique o consumo máximo de energia**

Os cabos elétricos têm um consumo máximo de energia que indica a quantos watts eles podem ser conectados. Se você usar muita eletricidade, os fios de cobre do cabo elétrico poderão superaquecer e causar incêndio.

\*A fiação Octopus conecta vários dispositivos elétricos a uma única tomada.

Refere-se ao estado.



▣ **Realize inspeção e limpeza regulares**

Colocar um cabo elétrico sob os móveis pode danificar facilmente os fios de cobre do cabo elétrico.

Cabos elétricos quebrados, plugues que não estão inseridos firmemente e ou excesso de plugues. A poeira pode causar incêndio.



★ **Bateria de íon de lítio**

As baterias de íon de lítio são usadas em smartphones, computadores e baterias móveis. Se uma bateria de íons de lítio for submetida a um choque, ela poderá gerar calor ou causar incêndio.

- Não deixe cair nem bata no seu smartphone
- Se houver alguma anormalidade, como geração de calor ou expansão da bateria de íons de lítio, pare imediatamente de usá-la.



★ **Tenha cuidado com os aquecedores elétricos (estobu)**

Aquecedores elétricos também podem causar incêndio se entrarem em contato com objetos inflamáveis.

- Não coloque o estobu perto de futons ou cortinas
- Não seque roupa no estobu



**Informações:** Divisão de Prevenção do Corpo de Bombeiros 0 82-546-3476

**Cronograma de coleta de lixo:  
de 29 de dezembro a 3 de janeiro e feriados em janeiro de 2024**  
12月29日～1月3日と2024年1月の祝日のごみの収集スケジュール

**Cronograma de coleta de lixo**

○ . . . Você pode jogar lixo fora.    × . . . Você não pode jogar lixo fora.

Feriados etc	Resíduos combustíveis Garrafas de plástico e plástico reciclado	Lixo reciclável, Lixo nocivo, Lixo não incinerável, Outros plásticos
29 de dezembro (Sexta)	○	×
30 de dezembro (sáb.) – 3 de janeiro (terça)	×	×
8 de janeiro (segunda)	○	○

\*Consulte o site da cidade de Hiroshima para obter informações sobre como e quais tipos de lixo descartar. ➡

Para mais informações, ligue para o seguinte número de telefone.

**Consultas:** Divisão de Negócios 1 Tel. 082-504-2220



## Vacina contra o coronavírus: Vacinações começaram no outono

新型コロナワクチン：秋開始接種を実施しています「ひろしま市民と市政」11月1日号（P3）

A nova vacina contra o coronavírus está sendo aplicadas em instituições médicas e locais de vacinação em massa. É necessário fazer reserva.

\* As vacinas para crianças de 6 meses a 11 anos devem ser aplicadas em uma instituição médica, não podem ser em locais de vacinação em massa.

Público-alvo: Crianças com 6 meses ou mais que completaram a primeira vacinação (uma vacinação por pessoa no período).

Período de implementação: Até domingo, 31 de março de 2024

Consulte o site da Prefeitura de Hiroshima para obter mais informações.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/206315.html> (japonês)



### ★ Para dúvidas sobre a vacina contra o novo coronavírus, entre em contato:

- **Central de atendimento de vacinação contra o coronavírus da cidade de Hiroshima** (japonês)

Tel. 082-298-0525

Horário: 8:30 às 17:15 (Atende também aos sábados, domingos e feriados).

- **Central de atendimento para vacinação contra o coronavírus em Hiroshima**

Tel. 082-513-2847 Fax 082-211-3006

Horário: 8:30 às 17:30 (Atende também aos sábados, domingos e feriados).

Idiomas: japonês, inglês, chinês, vietnamita, filipino, coreano e português.

### ★ Para dúvidas sobre o coronavírus, entre em contato:

- **Informações de consulta/disque de consulta (somente em japonês)**

Tel. 082-241-4566

\* Aceitamos ligações 24 horas por dia, todos os dias. Por favor, ligue-nos a qualquer hora.

\* Se você não entende japonês, entre em contato com a Sala de Consultas para Residentes Estrangeiros da Cidade de Hiroshima e Região de Aki.



### ★ Site da Prefeitura de Hiroshima

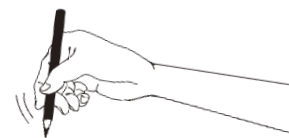
Se você quiser saber mais sobre a vacina contra o novo coronavírus (COVID-19) ou outras informações, visite o site da Prefeitura de Hiroshima.

[Japonês fácil] <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/yasashii/159036.html>



**Vocabulário  
cotidiano**

**Japonês útil para a vida diária  
e coisas sobre o Japão**



Todo mês apresentaremos uma palavra japonesa que é útil saber quando se mora no Japão.

 **A palavra japonesa deste mês:**

**忘年会 (Bōnenkai / Festa de fim de ano) e 新年会 (Shin'nenkai / Festa de ano novo)**

**Festa de fim de ano (Bōnenkai):** Um encontro (festa) realizado no final do ano (dezembro), é para esquecer as dificuldades e coisas desagradáveis do ano passado e acolher o próximo ano com um novo espírito. Existem muitos tipos diferentes de festas de fim de ano (Bōnenkai), nas empresas, com amigos, etc. Na maioria dos casos são realizadas apenas com o propósito de se reunir e desfrutar de bebidas e comidas.

**Festa de Ano Novo (Shin'nenkai):** Festa para comemorar o início de um novo ano, geralmente realizada em janeiro. As festas de Ano Novo, assim como as festas de fim de ano, são um dos costumes únicos do Japão.

A festa de Ano Novo de uma empresa é realizada com o objetivo de traçar metas para o ano, almejando o maior desenvolvimento da empresa e aumentando a motivação dos colaboradores.

Tanto as festas de fim de ano como as festas de ano novo têm como objetivo principal celebrar o trabalho árduo do ano passado ou renovar o ânimo para o ano novo enquanto desfruta de deliciosas bebidas e comidas. Tenha cuidado para não beber muito álcool ou comer muitas comidas deliciosas e aproveite a época de final e início de ano. Além disso, evite dirigir carro, motocicleta ou bicicleta após ingerir bebidas alcoólicas.



**Se você tiver algum problema, com o idioma japonês,  
entre em contato com o escritório abaixo:**

**Sala de Consultas para Residentes estrangeiros da**

**Cidade de Hiroshima e Região de Aki**

Telefone: 082-241-5010

E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

Dias e Horários de Funcionamento: Segunda a Sexta das 9:00 às 16:00

Fechado: sábados, domingos e feriados nacionais, 6 de agosto  
e feriados de Ano Novo (29 de dezembro a 3 de janeiro)

Idiomas: chinês, português, espanhol, vietnamita, inglês e filipino

(o idioma filipino só está disponível na sexta-feira, 1ª. e 3ª. quinta-feira)