

Informativo mensal "KONAN"

Português ②

広報こなんポルトガル語2009年2月 Prefeitura de Konan-shi

Shishimai



CONTEÚDO

- Inscrição para habitação municipal
- Declaração de renda (Kakutei shinkoku)
- Impostos
- Informações do centro de reciclagem
- Consultas
- Informações dos Centros de saúde
- Uma dica saudável
- Semana de prevenção das doenças metabólicas

【Informativo mensal "Konan" de português e espanhol】

disponível nas

- Prefeituras
- Repartições da prefeitura
- Centro de saúde
- Salas de curso de japonês
- Lojas brasileiras
- Lojas peruanas
- Associação internacional da cidade de Konan-shi

【Emissão e Tradução】

Prefeitura de Konan - prédio leste
Seção de relações públicas e informações
(Hisho kouhouka)
Seção de desenvolvimento regional
(Machizukuri suishinka)

HOMEPAGE

<http://www.city.konan.shiga.jp/portugues/>

Próxima edição : 2 de Março, segunda-feira

Inscrição para a habitação municipal

Prefeitura (prédio leste)
seção de moradia (Jutakuka)
TEL.: 71-2349

【Habitações desocupadas】



Chagama Danchi (endereço: Konan-shi Iwane 363)
(3DK, número de vagas: 3)



Tashirogaike Danchi (endereço: Konan-shi Iwane 499-131)
(3DK, número de vagas: 2)

【Previsão de ocupação】

dia 1 de Abril, QUA

【Período de inscrição】

dia 2 de Fevereiro, QUA ~ dia 13 de Fevereiro, QUA
das 09:00hs ~ 17:00hs

【Aluguel】

dependendo do tipo da habitação e da renda

【Luva】

3 vezes o valor do aluguel

【Requisitos principais para a inscrição】

- ① Estar morando com os familiares ou tem previsão para tal.
- ② A renda familiar mensal (soma da renda de todos os membros da mesma unidade familiar inscritos) deve ser dentro do limite: inferior à ¥158,000 ienes / mês (O limite de renda não é referente ao salário líquido, este cálculo é realizando através de um método próprio.)
- ③ Ser residente em Konan-shi por mais de 3 meses, ou estar trabalhando na cidade por mais de 6 meses, sendo que deve estar trabalhando na mesma empresa por pelo menos de 3 meses ou mais.
- ④ Atualmente, a família passa por dificuldades em termos de moradia.
- ⑤ Deve estar em dia com os impostos.

Existem também outros requisitos para a inscrição.

【Atenção ao se inscrever】

- Não é possível fazer a inscrição pelo telefone. Os documentos necessários variam de acordo com a situação familiar atual. Compareça à seção de moradia da Prefeitura (leste) durante o período de inscrição e se informe.
- Cada família poderá se inscrever somente para 1 moradia.
- Se houver necessidade, teremos o sorteio público.
- Se não compreende o idioma japonês procure vir acompanhando de uma pessoa que entenda.
- A inscrição e a conferência das documentações podem levar tempo, programe-se com antecedência.

Declaração individual de renda (Kakutei Shinkoku)

Prefeitura (prédio leste)
seção de impostos (Zeimuka)
TEL.: 71-2319

Kakutei Shinkoku é a declaração dos rendimentos e o valor pago no imposto de renda sobre esses rendimentos calculados com referência no ano anterior (1 de Janeiro a 31 de Dezembro).

A declaração de renda é uma forma de ajustar o pagamento dos impostos. Fazendo a declaração é avaliado se houve a falta de pagamento ou excesso, com isso pode ser devolvido o excedente ou solicitado o pagamento do valor que falta. Este ano também começará a declaração a partir de 16 de Fevereiro, SEG.

Todos os anos neste período de declaração de renda os locais de atendimento ficam bastante tumultuados. Prepare todas as documentações necessárias com antecedência.

【Pessoas que devem fazer a declaração de renda】

- ① pessoa assalariada que teve a renda acima de ¥20,000,000
- ② pessoa que recebeu salário de mais de 2 empresas
- ③ pessoa que parou de trabalhar em meados do ano anterior, ou pessoa que trocou emprego ou empresa
- ④ a empresa não submeteu o salário ao ajuste tributário de final de ano (Nenmatsu Chousei)
- ⑤ pessoa que trabalhou como diarista ou trabalho temporário (part-time, baito)
- ⑥ pessoa autônoma, empregador

Continua na próxima página. ➡

[Pessoas que não tem obrigação de fazer a declaração, mas podem fazer a declaração para ter direito à restituição]

- aqueles que, durante o ano passado, pagaram despesas médicas que ultrapassam o valor de ¥100,000 / família
- aqueles que tem dependentes no país, e regularmente efetuam envio de remessas para o sustento dos dependentes
- aqueles que fizeram empréstimos para a financiamento imobiliário (Mais detalhes entre em contato conosco.)

Documentos necessários para a declaração

【Documentos do declarante】

- cópia do registro de estrangeiro (Gaikokujin tourokushou) ou do passaporte
- todos os GENSENs (1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2008)
- caderneta bancária
- carimbo pessoal (Inkan)

【Documentos referentes ao imposto do Hoken, aposentadoria nacional, privado de vida e/ou para terremoto】

seguro

- comprovante do valor do seguro nacional de saúde (Hoken) que pagou no ano anterior (Foi enviado pela prefeitura em meados de Janeiro.)
- comprovante de dedução da aposentadoria nacional, e/ou do seguro privado (Koujo shoumeisho)

【Documentos sobre despesa médica】

- todos os recibos que pagou no ano naterior (separados por pessoa e por instituição médica)

【Documentos sobre dependentes】

(no caso deles residirem no Japão)

- cópia do registro de estrangeiro (Gaikokujin tourokushou) ou do passaporte
- outros documentos solicitados pela Receita Federal (Zeimusho)

(no caso deles residirem fora do Japão)

- cópia do certidão de nascimento ou de casamento onde está especificando a relação com declarante e a tradução em japonês.
- cópia das remessas bancárias
- outros documentos solicitados pela Receita Federal (Zeimusho)

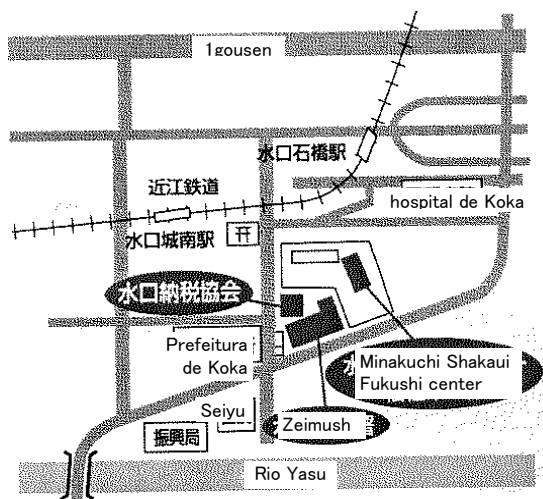
● Declaração de renda (Kakutei Shinkoku) na Receita Federal de Minakuchi ●

Local : “Minakuchi shakai fukushi center” (Centro de bem estar social)

(※O atendimento não será realizado na Receita federal, o Centro de bem estar social fica próximo à Receita)

Período : De 16 de fevereiro (SEG) à 16 de março (SEG) – exceto sábados e domingos.

Horário : Das 9:00hs ~ 17:00 hs



Continua na próxima página. ➡

● Declaração de renda (Kakutei Shinkoku) na cidade de Konan ●

Este ano também estaremos realizando recepções da declaração de renda em várias localidades na cidade de Konan. Pelo grande número de pessoas que comparecem neste período o atendimento pode ser um pouco demorado, portanto pedimos a sua colaboração e compreensão. Se a declaração solicitada não puder ser efetuada no local de atendimento será encaminhando para o escritório da Receita Federal de Minakuchi.

data	tradutor	local	horário
16/02 (SEG)		Bodaiji Kouminkan	09:00hs ~ 16:00hs
17/02 (TER)			
18/02 (QUA)			
19/02 (QUI)		Koujibukuro Kouminkan	
20/02 (SEX)			
23/02 (SEG)		prédio oeste da Prefeitura (Ishibe)	
24/02 (TER)	☆		
25/02 (QUA)			
26/02 (QUI)	☆		
27/02 (SEX)		Mikumo Kouminkan	
02/03 (SEG)			
03/03 (TER)			
04/03 (QUA)		Iwane Kouminkan	
05/03 (QUI)			
06/03 (SEX)		Shimoda Kouminkan	
09/03 (SEG)		Sun Hills Kosei	
10/03 (TER)			
11/03 (QUA)			
12/03 (QUI)	☆	Sun Life Kosei	
13/03 (SEX)	☆		
16/03 (SEG)			

【Atenção】

- Aceitamos somente declarações do ano 20 (2008).
- Não aceitaremos declarações de renda de pessoas registradas fora da cidade de Konan.
- Na seção responsável de impostos do prédio leste e oeste da Prefeitura, não estaremos prestando este serviço, portanto se dirija somente aos locais determinados no quadro.

Impostos deste mês



Prefeitura (prédio leste)
seção de impostos (Zeimuka)
TEL : 71-2320

● impostos e taxas de Fevereiro

- imposto predial (4a parcela)
- imposto do seguro nacional de saúde (10a parcela)
- mensalidade da creche
- taxa de seguro saúde aos idosos (Kouki Koureisha iryou hokenryou 8a parcela)
- taxa de seguro de tratamento aos idosos (Kaigo Hokenryou)
- aluguel do apartamento municipal
- taxa de consumo de água e de esgoto

● recomendamos o pagamento dos impostos através de débito automático

Para facilitar o pagamento dos impostos, recomendamos Kouza Furikae: débito automático da conta bancária. Faça o processo na instituição financeira em que possui uma conta levando consigo os seguintes ítems:
caderneta bancária, carimbo da conta bancária

● dia de consulta sobre o pagamento de impostos (atendimento com tradutor de português)

dia 21 de Fevereiro, SAB das 08:30hs ~ 17:15hs no prédio leste (Kosei) da prefeitura

Pague até o dia ↓

MARÇO

2

SEG

Informações do centro de reciclagem

Centro de reciclagem
(Risaikuru puraza)
TEL.: 75-3933

O Centro de reciclagem (Risaikuru Puraza) é uma instituição que faz o recolhimento do lixo não incinerável (Moenai gomi) e do lixo de grande porte (Sodai gomi).

O lixo de grande porte pode ser levado diretamente ao Centro de reciclagem das 9:00 ~ 16:00hs todos os dias (exceto sábado, domingo e feriados).

1 vez ao mês o Centro de reciclagem abre no domingo das 9:00 ~ 16:00 hs, este mês será no dia



Se não pode levar o lixo de grande porte ao Centro de reciclagem, telefone ou envie um FAX e reserve um dia para a coleta.

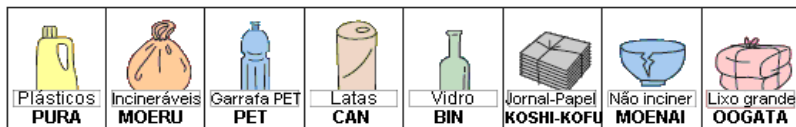
Kobetsu shushu no moushikomi = Reserva de coleta

	Prazo de reserva	Dia da coleta
até a	6 de Fevereiro (SEX)	10 de Fevereiro (TER)
parte da	13 de Fevereiro (SEX)	17 de Fevereiro (TER)
manhã do	24 de Fevereiro (SEX)	24 de Fevereiro (TER)
dia		

Calendário do Lixo

Confira o calendário do seu bairro

2 FEVEREIRO



- Ishibe higashi • Ishibe chuou • Ishibe nishi
- Miya no mori • Hourazaka • Okade • Ishibe minami
- Higashitera • Nishitera • Maruyama • Ishibegaoka
- Ishibeguchi • Ishibe midoridai

- Shoufukuji • Kitayamadai • Bodaiji
- Midori no mura • Mikamidai • Iwatani rando
- Oumidai • Haiweisaidotaun

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2 PURA	3 MOERU	4 PET	5 OOGATA	6 MOERU	7
8	9 PURA	10 MOERU	11 ✘	12 CAN	13 MOERU	14
15	16 PURA	17 MOERU	18 MOENAI	19 KOSHI-KOFU	20 MOERU	21
22	23 PURA	24 MOERU	25 PET	26 CAN	27 MOERU	28

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2 PURA	3 MOERU	4 MOENAI	5 CAN	6 MOERU	7
8	9 PURA	10 MOERU	11 ✘	12 OOGATA	13 MOERU	14
15	16 PURA	17 MOERU	18 PET	19 CAN	20 MOERU	21
22	23 PURA	24 MOERU	25 BIN	26 KOSHI-KOFU	27 MOERU	28

- Mikumo • Myoukanji • Yoshinaga • Natsumi
- Hari • Rumon kousei • Chuou • Hiramatsu
- Koujibukuro

- Asakuni • Iwane higashiguchi • Iwane higashi • Iwane nishi
- Iwane hanazono • Danchi kita • Danchi naka • Danchi minami
- Shimoda higashi • Shimoda nishi • Shimoda minami • Ootani
- Shimoda kita • Nakayama • Midorigaoka • Shoufuen kiriyama

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2 PURA	3 MOERU	4 PET	5 KOSHI-KOFU	6 MOERU	7
8	9 PURA	10 MOERU	11 ✘	12 CAN	13 MOERU	14
15	16 PURA	17 MOERU	18 BIN	19 OOGATA	20 MOERU	21
22	23 PURA	24 MOERU	25 PET	26 CAN	27 MOERU	28

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2 PURA	3 MOERU	4 BIN	5 CAN	6 MOERU	7
8	9 PURA	10 MOERU	11 ✘	12 KOSHI-KOFU	13 MOERU	14
15	16 PURA	17 MOERU	18 PET	19 CAN	20 MOERU	21
22	23 PURA	24 MOERU	25 MOENAI	26 OOGATA	27 MOERU	28

✘ Dia de comemoração da fundação da nação



Consultas gerais ☎ 71-2360

segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
sala de consultas do prédio leste da prefeitura



Consultas sobre bebê por telefone ☎ 71-4150

segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
centro de saúde



Consultas de tratamento de idosos

centro de apoio aos idosos
prédio leste da prefeitura ☎ 71-4652
Ishibe ☎ 77-5243 Mikumo ☎ 72-8100
Bodajji ☎ 74-4093 Hie ☎ 75-2323



Consultas de educação por telefone ☎ 72-4810

segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
Kinrou seishounen home
mais informações:
Fureai kyoiiku soudanshitsu
E-mail: k-fureai@vesta.ocn.ne.jp



Consultas sobre consumo ☎ 71-2360

segunda a sexta excetos feriados
09:15hs ~ 16:00hs
sala de consultas do prédio leste da prefeitura
consulta com técnico especializado



Consultas sobre saúde • criação de filhos ☎ 72-4008

segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
centro de saúde



Consultas sobre enfraquecimento de memória ☎ 71-4652

centro de apoio aos idosos (prédio leste da prefeitura)



Consultas para jovens ☎ 77-7053

segunda a sexta excetos feriados
09:00hs ~ 16:00hs
prédio anexo ao prédio oeste da prefeitura
"Shonen senta Asukuru Konan"
**consultas para estudantes e jovens
menores de 20 anos
consultas por telefone e pessoalmente**



Centro de atendimento às consultas trabalhistas de estrangeiros



〈atendimento em Konan-shi〉

Toda sexta-feira das 10:00hs às 16:00hs

Local: Shimin gakushu kouryu senta
(Sun Hills Kosei)

※Com tradutor (português)

〈atenimento em Koka-shi〉

Toda quarta-feira das 10:00hs às 16:00hs

Local: Koka-shi kyoudou fukushi shisetsu
(Santopia Minakuchi)

※Com tradutor (português)

mais informações: Agência pública de estabilização no trabalho (Hello Work - Koka) 0748-62-0651
Seção de indústrias do prédio leste da Prefeitura 0748-71-2332

Informações sobre "NAISHOKU" —Serviços a serem feitos em casa



A tabela de "NAISHOKU" está disponível na internet:

<http://www.pref.shiga.jp/f/rosei/naisyoku/naisyokujyouhou.html> ou na prefeitura.

A inscrição, entrevista e o conteúdo do trabalho devem ser discutidas diretamente com a empresa contratista.

Informações dos Centros de Saúde

centro de saúde
(Hoken center)
TEL.: 72-4008




Emissão do livreto de saúde da mãe e do bebê (Boshi techou)

local	data e horário	levar
Centro de Saúde	Terça, Quarta, Quinta 08:30hs ~ 12:00hs	<ul style="list-style-type: none"> • carimbo • notificação de gravidez (ninshin todokedesho)
Centro de Saúde de Ishibe	Segunda, Sexta 08:30hs ~ 12:00hs	



Exame médico infantil

tipo de exame	objetivo	data	levar	local e horário
4 meses	nascidos em outubro de 2008	dia 26 de fevereiro, QUI	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • toalha de banho 	centro de saúde 13:00hs ~ 14:15hs 
10 meses	nascidos em abril de 2008	dia 23 de fevereiro, SEG	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	
1 ano e 6 meses	nascidos em julho de 2007	dia 10 de fevereiro, TER	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	
2 anos e 6 meses	nascidos em julho de 2006	dia 6 de fevereiro, SEX	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	
3 anos e 6 meses	nascidos em julho de 2005	dia 5 de fevereiro, QUI	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	

No exame de 3 anos e 6 meses haverá exame de urina e de visão.



Classes

tipo de exame	objetivo	data	levar	local e horário
MOGUMOGU (refeição do bebê)	bebês que nasceram em setembro de 2008 e os responsáveis	dia 24 de fevereiro, TER	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • avental • toalha de banho • leite, fraldas, etc. 	centro de saúde 13:30hs ~ 15:30hs recepção 13:15hs ~ 13:30hs
MAMA PAPA (para gestantes)	gestantes, família de bebê	dia 28 de fevereiro, SAB	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou 	



Semana de vacinação infantil

Realizaremos as vacinações para as pessoas que tem dificuldade em receber a vacina no horário normal.

Objetivo: Vacinações infantis realizadas pela cidade (sarampo e rubéola combinada, etc.)

Data e Hora: 7 de Março, SAB das 13:00hs ~ 15:00hs

Local: Iwane Shinryosho

Entre em contato com a clínica diretamente e faça a reserva.

Por que ter um hábito de vida equilibrado é importante?

Você que têm filhos... sabe o que é hábito de vida equilibrado ?

O hábito de vida na verdade tem uma ligação bem próxima com o ritmo do corpo.

O hábito do sono

A partir dos 4 meses após o nascimento, o bebê passa a adquirir um hábito do sono 「Acordar durante o dia e dormir a noite」. Por isso procure acordar a criança de manhã.

O equilíbrio da temperatura corporal

A temperatura corporal mais baixa medida em estado de descanso contínuo é a temperatura média corporal. Quando o corpo começa a se movimentar a temperatura corporal aumenta atingindo a temperatura mais alta de tarde, após o pico o corpo começa a esfriar para que de noite tenhamos sono.

O equilíbrio hormonal

Hormônio do crescimento

É um hormônio extremamente importante que trabalha no crescimento e desenvolvimento do metabolismo. Ao nascer este hormônio é liberado em grande quantidade, porém após os 4 meses de vida o hormônio do crescimento passa a ser liberado somente à noite, enquanto dorme. No Japão há um ditado que diz :
" Criança que dorme cresce "

Melatonina

Este hormônio tem a função antioxidante e trabalha sobre a estabilidade emocional, além de ter uma função essencial de regular o sono. Os níveis de melatonina aumentam no escuro, à noite.

Cortizol

O aumento do nível de cortizol ocorre principalmente ao amanhecer, para proporcionar um despertar confortável.

Dicas

Para que a criança durma cedo, procure acordá-la cedo. O objetivo ideal seria dormir às 21:00hs e acordar às 7:00hs aproximadamente. Na hora de acordar a criança deixe a luz do sol entrar para "acordar o cérebro". Após o café da manhã deixe a criança brincar ao ar livre nos dias ensolarados para movimentar bastante o corpo. A soneca da tarde deve ser limitada em 1 a 2 horas.

Antes de dormir é bom criar um certo hábito. (apagar as luzes, dormir junto acariciando a criança, etc.)

Procure a melhor forma de fazer a criança dormir.

Desta forma, o hábito de vida equilibrado é essencial para o desenvolvimento dos seres humanos, utilizando de forma eficiente a força que possuímos.

Semana de prevenção das doenças metabólicas

De 1° ~ 7 de Fevereiro

Para a prevenção das doenças metabólicas recomendamos seguir alguns passos 「①Exercícios ②Alimentação ③Parar de fumar e em último caso a medicação」.

No inverno ficamos propensos à falta de exercícios. Movimente o corpo enquanto cuida da limpeza da casa, enquanto assiste televisão, e nos dias quentes procure sair ao ar livre para se exercitar.

Nos dias frios o corpo endurece causando a má circulação do sangue. Além disso, para evitar as várias idas ao banheiro acabamos diminuindo o consumo de líquidos, aumentando os riscos de acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio. O fumo aumenta muito mais os riscos por contrair os vasos sanguíneos. Após ocorrer um acidente vascular cerebral ou um infarto do miocárdio pode ser tarde de mais, portanto previna-se.