



CUIDE DA SUA SAÚDE!

Com o início do verão, surgem diversas preocupações. Sua saúde precisa ser uma delas, especialmente em um momento tão delicado quanto este que o mundo vive atualmente. Com o aumento das temperaturas e o aparecimento de mosquitos, siga nossas dicas para se manter saudável e aproveitar o verão!

INSOLAÇÃO

Ocorre quando a pessoa é submetida a altas temperaturas por longo tempo. Para se proteger, lembre-se de ingerir água com frequência, usar guarda-chuvas ou chapéus quando sair de casa e descansar regularmente na sombra. Controle a temperatura no interior de sua casa usando ventiladores ou ares-condicionados. Você também pode usar roupas mais frescas e com maior absorção do suor.

O uso constante de máscara pode acelerar a insolação, visto que a pessoa constantemente respira ar quente. Assim, evite usar máscaras ao fazer exercícios pesados, e use sempre toalhas para secar o suor, pois este também é uma das formas de contágio de vírus e doenças transmissíveis.

Ao exercitar-se ao ar livre, procure sempre fazê-lo sozinho ou em grupos pequenos, descanse regularmente e tire a máscara para circular o ar quando necessário (sempre tomando cuidado para não retirar a máscara em meio a aglomerações!).



PICADA DE MOSQUITO

Um mosquito que picar uma pessoa contaminada pode transmitir algumas doenças para o próximo, como dengue ou o Zika vírus. Para evitar a contaminação, a única forma é protegendo-se contra picada de mosquitos. Use repelente sempre que necessário. Usar roupas compridas que diminuam a exposição da pele também pode ser uma boa ideia.

Você também pode contribuir reduzindo os focos dos mosquitos, que são locais com água parada (por exemplo, vasos de planta, pneus velhos...).



INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

O verão também é uma época muito propícia para intoxicações alimentares, pois os alimentos estragam com maior rapidez. Para proteger-se, lave sempre os alimentos antes de consumi-los, e lave e higienize as mãos antes de manuseá-los ou comê-los. Lavar as mãos adequadamente protege não apenas contra a intoxicação alimentar, mas também contra uma série de outras doenças transmissíveis.

OUTROS CUIDADOS

Para manter-se sempre saudável, é importante também ter uma alimentação balanceada, possuir rotina regular de sono e ter hábitos saudáveis. Evitar o acúmulo de estresse também é uma ótima pedida, tanto para a saúde do corpo quanto da mente.

FIM DAS SACOLAS PLÁSTICAS GRATUITAS

注目!

A partir de 01/07, não serão mais ofertadas sacolas plásticas gratuitamente em nenhum estabelecimento do Japão. A medida visa reduzir o desperdício de plástico, que além de consumir recursos naturais que poderiam ser destinados a outros produtos, causam incontáveis danos ambientais.

Apesar de ser possível pagar para utilizar as sacolas normalmente, a ideia é que as pessoas se conscientizem e passem a usar suas próprias sacolas reutilizáveis.

Colabore você também para um meio ambiente livre de plástico!



市役所のお知らせ

ESTE MÊS, NA PREFEITURA...

... começa o período para solicitação de isenção total ou parcial dos valores da Pensão Nacional (*Kokumin Nenkin*), válidos para o ano corrente. A isenção deve ser solicitada anualmente, ainda que o trabalhador tenha solicitado em anos anteriores.

Neste ano, além dos motivos normalmente aceitos para a isenção (perda de emprego etc.), as pessoas cuja renda foi severamente reduzida em decorrência dos impactos causados pelo coronavírus também poderão solicitar a isenção, tanto da Pensão quanto do Seguro Nacional de Saúde.

Para mais detalhes, consulte a matéria no interior deste informativo.

観光情報

CONHECENDO KOMATSU

Tempo quente e úmido é o ideal para proliferação de musgos. Já pensou em visitar um local inteiramente dedicado a eles?

Em Komatsu, o Jardim dos Musgos Hiyou é o local ideal para isso. Apesar de ter sido idealizado como um local para preservação de carvalhos, diversas espécies de musgos foram surgindo e hoje compõem um lindo cenário, como esse ao lado.

Os visitantes têm a oportunidade de passar a mão e sentir textura das diversas camadas de musgo. Quanto mais úmido, mais fofas elas ficam.

O Jardim permanece fechado em dias de forte chuva e durante o período de inverno.



NOTÍCIAS OFICIAIS DA CIDADE

令和2年度 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料の免除について

ISENÇÃO DOS PRÊMIOS DOS SEGUROS DE SAÚDE OU DA PENSÃO NACIONAL PARA 2020

Todo ano, em julho, os cidadãos inscritos no Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenkou Hoken*), no Seguro de Assistência Médica para Idosos (*Kouki Koureisha Iryou Hoken*) ou no Seguro de Assistência Social (*Kaigo Hoken*), em concomitância com a Pensão Nacional (*Kokumin Nenkin*), recebem um comunicado com o valor das parcelas do prêmio para o ano corrente. Esse valor é calculado com base na renda obtida pelo cidadão no ano anterior, o que, em caso de mudança na situação econômica, pode impactar no orçamento familiar.

Pensando nisso, e tendo em vista os impactos causados pelo coronavírus, foram ampliadas as razões determinantes para a concessão de isenção total ou parcial dos prêmios dos referidos seguros.

SEGUROS DE SAÚDE

- Caso o membro da família que sustentava financeiramente a família venha a falecer ou sofrer graves sequelas em decorrência do coronavírus, a isenção será total (100%).
- Caso: a) a previsão de renda individual para este ano seja inferior em 30% ou mais em relação à renda do ano anterior, em decorrência dos impactos causados pelo coronavírus; b) a renda individual do ano anterior tenha sido inferior a 10.000.000 ienes; ou c) se a renda do ano anterior, excluída a renda que está prevista para sofrer redução, tenha sido de no máximo 4.000.000 ienes; aplica-se as tabelas abaixo*:

SEGURO NACIONAL DE SAÚDE OU SEGURO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA PARA IDOSOS					
RENDA TOTAL DO ANO ANTERIOR	Até 3.000.000 ienes	Até 4.000.000 ienes	Até 5.500.000 ienes	Até 7.500.000 ienes	Até 10.000.000 ienes
PERCENTUAL DE ISENÇÃO	100% (total)	80%	60%	40%	20%

SEGURO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL		
RENDA TOTAL DO ANO ANTERIOR	Até 2.000.000 ienes	Acima de 2.000.000 ienes
PERCENTUAL DE ISENÇÃO	100% (total)	80%

*Em caso de fechamento de empresa ou perda de emprego, independentemente da renda total, a isenção será total.

PENSÃO NACIONAL

Caso, a partir de fevereiro de 2020, a renda individual tenha reduzido em decorrência dos impactos do coronavírus; ou caso haja previsão de redução da renda, fazendo com que o montante final previsto para a totalidade do ano se aproxime dos valores normalmente aplicados para isenção do pagamento da pensão, é possível solicitar a isenção total ou parcial do prêmio.

Como nos anos anteriores, os que perderam o emprego por qualquer razão (exceto demissão voluntária) também podem solicitar a isenção.

Ambos os procedimentos podem ser feitos na Prefeitura de Komatsu, sendo o da Pensão também possível na Agência Nacional de Pensões de Komatsu. Documentos que demonstrem a redução da renda ou a perda do emprego podem ser solicitados para finalização da solicitação.

OBSERVAÇÕES

- Para poder receber a isenção, seja ela total ou parcial, é necessário ter feito a Declaração do Imposto de Renda deste ano (correspondente à renda obtida no ano passado). Caso não tenha feito ainda, procure primeiro a Agência Nacional de Impostos (*Zeimusho*).
- Independentemente de solicitar ou não a isenção, como já é de costume, o novo cartão dos seguros será enviado em meados de julho. O cartão atual possui validade apenas até 31/07; portanto, para seguir usando seu seguro de saúde a partir de agosto, é importante receber o novo cartão. Atente-se às cores dos cartões: o Seguro Nacional de Saúde passará a ser verde-oliva (cor atual: avermelhado), e o Seguro de Assistência Médica para Idosos passará a ser azul (cor atual: laranja).

地域の良さを再発見! 「GO AROUND こまつ」

GO AROUND KOMATSU – VAMOS PASSEAR PELA CIDADE!

Para estimular a recuperação do comércio e do turismo local, a Prefeitura de Komatsu lançou o projeto “Go Around Komatsu – Vamos passear pela cidade!”. Trata-se de cupons promocionais, no valor total de 5.000 ienes por bloco, que poderão ser usados em diversos estabelecimentos de Komatsu, de modo similar ao Cupom Premium de Desconto que esteve em vigor até o mês de março deste ano.

Até meados de julho, cada família receberá um vale-troca, que permitirá comprar até dois blocos (para solteiros morando sozinhos, apenas um bloco) no valor de 5.000 ienes. O valor de compra de cada bloco é de 2.500 ienes, ou seja, metade do valor a que os cupons correspondem.

Período de venda: de 30/07 à 13/08

Postos de venda: Prefeitura de Komatsu, Filiais Administrativas Sul e da Estação de Komatsu, Centro Comunitário Dai-Ichi, Centro Comunitário de Komatsu, Komatsu Dome

Valor: 2.500 ienes por bloco (correspondente a 5.000 ienes em cupons)

Limite: dois blocos por família (em caso de solteiros morando sozinhos, apenas um bloco)

Período para uso dos cupons: de 01/08 a 31/10

Para mais informações, ligue para a Central de Atendimento do projeto (0761-24-8233).



CANTINHO NIHONGO

Shichigatsu (七月, *julho*) é o sétimo mês do ano. Marcado pelas chuvas no começo do mês e pelo calor no final, julho é o mês em que duas estrelas “se encontram” no céu: Vega e Altair. Esse “encontro”, que ocorre apenas em 07/07, é chamado de **Tanabata** (七夕), conhecido em português como o Festival das Estrelas.

Vamos aprender algumas palavras associadas a essa época?

- **Tanzaku** (短冊): pequeno pedaço de papel, utilizado no Tanabata para escrever seus desejos.
- **Negai** (願い): “desejo, pedido”.
- **Kanau** (叶う): “realizar, tornar realidade”.
- **Kaku** (書く): “escrever”.
- **Sasa** (笹): “folha de bambu”.
- **Hoshi** (星): “estrela”.
- **Amanogawa** (天の川): “Via Láctea”.

※短冊に願いを書く。

Tanzaku ni negai wo kaku.

Escrever seu pedido em um pedaço de papel.

※短冊を笹に飾る。

Tanzaku wo sasa ni kazaru.

Pendurar o pedaço de papel nas folhas de bambu.



CURIOSIDADES

※ Diz a lenda que Orihime (Vega) e Hikoboshi (Altair) eram dois amantes que deixaram de lado suas tarefas para ficarem apenas namorando. Assim, os deuses os separaram pela Via Láctea, e determinaram que eles poderiam se encontrar uma vez por ano, desde que realizassem os desejos das pessoas na Terra no decorrer do ano. Como eles desejam se encontrar, Orihime e Hikoboshi realizarão qualquer desejo feito a eles durante o Tanabata.

※ A data (07/07) foi escolhida por ser o dia em que as estrelas Vega e Altair brilham mais forte no céu, simbolizando o encontro de Orihime e Hikoboshi.

※ A tradição japonesa determina que, após pendurar os pedidos nas folhas de bambu, a árvore seja queimada, para que os pedidos subam aos céus (na forma de fumaça) e cheguem às estrelas.

KIAのお知らせ

AVISOS DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE KOMATSU (KIA)

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

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

Próximas datas: retorno em julho, porém sem data definida até o fechamento desta edição. Entre em contato com a KIA para mais informações.

学習支援

Local: KIA

Favor informar presença previamente.

Participação Gratuita!!

ATENÇÃO

Pedimos gentilmente que use máscaras ao frequentar a KIA, e evite visitar o local se estiver com sintomas de resfriado ou outras doenças.

Sua colaboração é essencial para a saúde de todos!



Aulas de LÍNGUA JAPONESA na KIA

A KIA oferece aulas de língua japonesa, em grupo, aos domingos, das 9:40 às 11:40. É necessário fazer **reserva prévia**, sempre até a quarta-feira que antecede a aula desejada.

Valor: 2.000 ienes por mês.

As aulas são oferecidas em **7 níveis**, do básico ao avançado.

As aulas do nível básico têm assistência em português!

Há também um grupo especial para iniciantes às segundas, quartas e sextas, das 10:00 às 12:00. É necessário fazer **reserva prévia**, sempre até a quarta-feira da semana que antecede as aulas.

As aulas são as mesmas nos três dias.

O aluno escolhe o dia conforme sua disponibilidade.

A KIA também oferece aulas particulares por 1.000 ienes a hora, tanto presencial como *online*.



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

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

CARTÃO DO MY NUMBER COMO CARTÃO DO SEGURO DE SAÚDE!

A partir de março de 2021, o cartão magnético do My Number ganhará uma nova funcionalidade: ele passará a funcionar como cartão de seguro de saúde.

O My Number não se tornará um seguro de saúde autônomo; ainda haverá a obrigatoriedade de se inscrever no Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenkou Hoken*) ou em um Seguro Social de Saúde (*Shakai Kenkou Hoken*). A novidade é que, ao invés de apresentar o cartão do seguro correspondente, o indivíduo poderá apresentar somente o cartão magnético.

As vantagens de usar o My Number como cartão de seguro de saúde incluem a agilidade no atendimento, já que eliminam a necessidade de preencher alguns formulários e aceleram o reconhecimento da qualidade de beneficiário de um seguro, tudo isso com apenas um toque no cartão. O cidadão também não precisará esperar pelo novo cartão, em caso de troca ou renovação do seguro: enquanto o cartão do My Number estiver válido, ele poderá ser utilizado ainda que o beneficiário não tenha seu cartão de seguro em mãos.

Também está previsto para ser disponibilizado a partir do outono de 2021 a opção de visualizar seu histórico de consultas e remédios, permitindo que os médicos forneçam receitas para aquisição de remédios sem a necessidade de o paciente visitar o consultório unicamente com este objetivo.

Para utilizar essa funcionalidade, será necessário fazer um cadastro prévio do seu seguro de saúde no Myna Portal, o portal oficial do My Number. Pode também ser requerida a senha para assinatura digital.

É válido lembrar que, ao utilizar o My Number em consultórios e hospitais, seu número de identificação não será registrado, não havendo qualquer risco de roubo de dados.

Para mais informações, entre em contato com a Central de Atendimento acerca do Sistema My Number (0120-0178-26) ou a Central de Atendimento acerca do Cartão My Number (0120-0178-27). Ambas as centrais atendem em português, inglês, mandarim, coreano e espanhol.



CALENDRÁRIO DE PGTO. IMPOSTOS - ANO FISCAL 2020

Mês	Kokumin Hoken Seguro Nacional de Saúde	Shi, Kenminzei Impostos Municipal, Estadual	Kotei-Tokai Zei Imposto sobre Patrimônio fixo	Keijidousha Zei IPVA automoveis	Kaigo Hoken Seguro de Enfermagem a longo prazo	Chouju Hoken Seguro de Saúde para Idosos	Gesuidou Futan kin Imposto de Manutenção de Esgoto	Jouge soudou ryoukin Taxa de uso de Água e Esgoto
4								
5			○	○				○
6		○						○
7	●		●		●	●		●
8	○	○			○	○		○
9	○				○	○		○
10	○	○			○	○		○
11	○				○	○		○
12	○		○		○	○		
1	○	○			○	○		○
2	○		○		○	○		
3	○				○	○		○

Data de Vencimento: 31/07/2020 (sex)

SERVIÇO DE INTÉRPRETE

Prefeitura de Komatsu: segunda a sexta-feira

08:30 a 18:00 (videoconferência)

※ Serviço disponível via tablet em 11 setores em 7 línguas estrangeiras.

08:30 a 12:00, 13:00 a 17:00 (presencial)

※ Sempre que possível, faça reserva pelo telefone 0761-24-8231 ou pelo e-mail tabunka@city.komatsu.lg.jp.

Apoio para o Dia a Dia (KIA): segunda a sexta-feira

09:00 a 14:00 (presencial em português)

※ Serviço disponível via tablet em 13 línguas estrangeiras até as 17:00.

※ A KIA estará fechada em 23/07 (qui) e 24/07 (sex).

PLANTÕES DE EMERGÊNCIA

☉ **Minami Kaga Kyūbyō Center (Torre sul do Hospital Municipal)**

【Pediatria 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)**

Consulte os jornais do dia, ligue para o número de emergência 0761-21-9191, ou acesse: www.ida1926.or.jp/kyujitsu.php

POPULAÇÃO EM KOMATSU

Situação em 01/06/2020

População total....107.935 (+ 2)

Homens53.009 (+ 14)

Mulheres.....54.926 (- 12)

Famílias.....44.035 (+ 8)

() em comparação ao mês anterior

CONSULTAS INDIVIDUAIS (CENTRO DE ACONSELHAMENTO)

ADVOGADO (GERAL)	01/07, 08/07, 15/07, 22/07 (qua) Das 13:00 às 15:30
NOTÁRIO (JUDICIAL)	17/07 (sex) Das 13:00 às 16:00
REGISTROS	10/07 (sex) Das 13:00 às 15:00
DÍVIDAS	10/07 (sex) Das 10:00 às 12:00
COTIDIANO/ PROBLEMAS	02/07, 16/07 (qui) Das 13:00 às 15:00
ESCRIVÃO	21/07 (ter) Das 13:00 às 14:30
NOTÁRIO (EXTRAJUDICIAL)	06/07 (seg) Das 13:00 às 15:00
TRABALHISTA	Não haverá atendimento no mês de julho.
ACIDENTE DE TRÂNSITO	28/07 (ter) Das 13:00 às 15:00
CONSUMIDOR	De segunda a sexta-feira Das 09:00 às 17:00
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	De segunda a sexta-feira Das 09:00 às 17:00

OBSERVAÇÕES

- As consultas são gratuitas.
- É necessário agendamento prévio, que pode ser feito pessoalmente na prefeitura ou através do telefone 0761-20-0404.
- Algumas consultas possuem limites de duração e frequência. Verifique com antecedência.
- Caso necessário, uma intérprete acompanhará a consulta.
- Todas as consultas acima listadas são realizadas na Prefeitura de Komatsu em salas individuais. Entre em contato para mais informações sobre consultas nas filiais.

Telefones Úteis

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

IFIE
076-262-5932

Imigração Kanazawa
0762-22-2450

Consulado do Brasil em Nagoia
052-222-1107 / 1108
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.ife.or.jp

Consulado de Nagoia
naoia.itamaraty.gov.br

Embaixada do Brasil
www.brasemb.or.jp

ORIENTAÇÃO JURÍDICA GRATUITA

FUNDAÇÃO DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL DE ISHIKAWA (IFIE)

CONSULADO-GERAL DO BRASIL EM NAGOIA

DATA E HORA	Consulta com notário / tabelião: 02/07 (qui), das 13:00 às 14:00 Consulta com advogado: 16/07 (qui), das 13:00 às 14:00
ENDEREÇO	Kanazawa-shi, Hon-machi 1-5-3, edifício Rifare, 3º andar
DURAÇÃO	30 minutos por pessoa
NOTAS	É necessário agendamento prévio pelo telefone 076-262-5932 ou e-mail: lucas@ife.or.jp (Contato: Lucas Santana). Caso necessite de intérprete, favor comunicar no ato do agendamento. (Entretanto, há casos em que não é possível providenciar intérprete).

DATA E HORA	06/07 (seg), 13/07 (seg), 21/07 (ter) e 27/07 (seg), das 09:00 às 12:00
ENDEREÇO	Videoconferência através do aplicativo Zoom. Link da sala: 747-769-2686 (senha: 141095)
DURAÇÃO	30 minutos por pessoa
NOTAS	O atendimento será feito por ordem de conexão. Não haverá atendimento presencial.

Tem dúvidas ou sugestões? Quer ver sua foto na próxima edição?

Envie um e-mail para komatsuciR@city.komatsu.lg.jp !