

Os eventos podem ser cancelados ou adiados devido à disseminação do Novo Coronavírus.  
Caso tenha alguma dúvida, favor contatar o setor responsável ou o Machizukuri Kyōdōka (TEL: 0595-84-5008). Temos intérpretes de português e inglês à disposição.

## Vacinação contra sarampo e rubéola MR (麻しん風しん(MR)の予防接種を受けましょう)

### Chōju Kenkōka (AIAI, TEL: 0595-84-3316)

Sarampo e Rubéola são enfermidades altamente contagiosas e podem ser transmitidas de pessoa para pessoa. Não se esqueça de levar a criança para tomar a vacina, caso ela se enquadre na seguinte faixa etária:

Fase/dose	Faixa etária
1ª	1 ano a 2 anos incompletos
2ª	Crianças nascidas entre 2/abr/2014 a 1º/abr/2015 Prazo de vacinação: 31/mar/2021



#### Taxa de vacinação: gratuita

- Reservar (data e hora) em uma das instituições médicas da Província de Mie, mas caso tomar em outra província, entrar em contato com o Setor Chōjū Kenkōka (AIAI).

**Levar:** Caderneta de Saúde Materno-Infantil, Formulário de Exame Preliminar, Cartão do Seguro de Saúde e o *Zairyū Card*.

#### Observações:

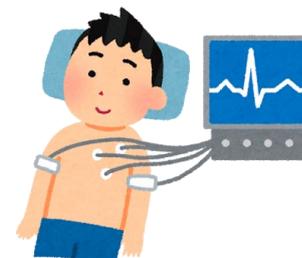
- Caso não tenha o Formulário de Exame Preliminar, ir ao Setor Chōjū Kenkōka (AIAI) e não esquecer de levar a Caderneta de Saúde Materno-Infantil.
- Informações detalhadas estão incluídas na notificação pessoal e também no "Akachan Sukusuku" que foi entregue quando registrou o nascimento.

Aqueles que foram exigido um exame detalhado no check-up médico no ano fiscal 2020.

## 2020年度の検診で「要精密検査」と判定された人は詳しい検査を受けましょう

### Chōju Kenkōka (AIAI, TEL: 0595-84-3316)

É importante tomar medidas após o exame médico para proteger a sua saúde. Se o resultado do exame for "Refazer o exame", deverá submeter-se a um exame detalhado para verificar a causa.



## População da Cidade de Kameyama (亀山市の人口) ...49.586 População estrangeira...2.078 (Proporção...4.2%)

\*Segundo dados de fevereiro de 2021



Brasileiros: 702



Vietnamitas: 426



Chineses: 261



Filipinos: 155



Indonésios: 143



Peruanos: 81



Bolivianos: 69



Coreanos: 68



Outros: 173

けんこうきょうしつ      あんない

## Informativo sobre as Aulas de Esporte (スポーツ・健康教室のご案内)

Informações sobre as aulas que serão realizadas a partir de abril. Para mais informações, entrar em contato com o ginásio de esporte.

### ■ Nishino Kōen Taiikukan (Ginásio de esporte do Parque Nishino) TEL: 0595-82-1144

Aulas	Dias da semana	Nº de aulas	Período	Público alvo	Vagas	Taxa
Tênis	ter	12	manhã	Acima de 18 anos	25	¥6.600
Tênis Infantil	qui	12	tarde	De 5 anos até a 2ª série do primário	10	¥ 7.200
Tênis Júnior	qui	12	tarde	Da 3ª à 6ª série	10	¥ 7.200
Waiwai! New Sport	qua	12	manhã	Acima de 18 anos	20	¥ 4.800
Tai Chi Chuan	qui	20	tarde	Acima de 18 anos	20	¥ 8.000

### ■ Higashino Kōen Taiikukan (Ginásio de esporte do Parque Higashino) TEL: 0595-83-1888

Aulas	Dias da semana	Nº de aulas	Período	Público alvo	Vagas	Taxa
Enjoy! Aeróbica	ter	20	manhã	Acima de 18 anos	15	¥ 8.000
Exercício para melhorar a postura	ter	20	tarde	Acima de 18 anos	15	¥ 8.000
Exercício para deixar o corpo reto	ter	20	tarde	Acima de 18 anos	15	¥ 8.000
Animadora de torcida (adulto)	ter	18	noite	Acima de 18 anos	15	¥ 8.100
Treino Core	qua	20	manhã	Acima de 18 anos	15	¥ 8.000
Alongamento com rolo de espuma	qui	20	manhã	Acima de 18 anos	15	¥ 8.000
Aeróbica & Cuidados com movimentos	qui	12	noite	Acima de 18 anos	15	¥ 5.500
Yoga para viver com saúde	sex	18	manhã	Acima de 18 anos	15	¥ 8.100
Aeróbica para queimar as gorduras localizadas	sex	18	noite	Acima de 18 anos	15	¥ 8.100
Hip-hop Little (principiante)	sáb	18	manhã	De 5 anos até a 2ª série do primário	12	¥ 8.100
Hip-hop júnior (principiante)	sáb	18	manhã	Da 3ª à 6ª série	15	¥ 8.100
Hip-hop Step Up (experiente)	sáb	18	manhã	Da 3ª à 6ª série	15	¥ 8.100

Aulas	Dias da semana	Nº de aulas	Período	Público alvo	Vagas	Taxa
Natação infantil	seg	12	tarde	De 3 anos até o ingresso na escola primária	15	¥ 13.500
Natação infantil	sex	12	tarde	De 3 anos até o ingresso na escola primária	15	¥ 13.500
Natação para crianças	seg	12	tarde	De 5 anos até a 2ª série do primário	15	¥ 13.500
Natação para crianças	sex	12	tarde	De 5 anos até a 2ª série do primário	15	¥ 13.500
Natação júnior	seg	12	tarde	Da 1ª à 6ª série	15	¥ 13.500
Natação júnior	sex	12	tarde	Da 1ª à 6ª série	15	¥ 13.500
Caminhada na piscina	qui	15	manhã	Acima de 18 anos	35	¥ 6.750
Aeróbica aquática Exercícios para ombros e dor lombar	seg	15	manhã	Acima de 18 anos	30	¥ 6.750
Aula para familiarizar com a água (para adulto)	qui	10	manhã	Acima de 18 anos	20	¥ 4.500
Yoga para condicionamento físico	qui	18	tarde	Acima de 18 anos	30	¥ 6.800
Aula de correção pélvica	ter	12	tarde	Acima de 18 anos	30	¥ 4.800

## Informativo sobre as Aulas de Esporte II (スポーツ・健康教室のご案内 II)

\*Para participar das aulas é necessário inscrever-se no Seguro Esportivo.

※**Inscrição:** Diretamente no local. Levar a taxa de inscrição e do Seguro Esportivo.

A validade do seguro será até mar/2022, sendo taxa única para qualquer aula.

※**Taxa do seguro:** ① 16 anos à 64 anos: ¥ 1.850, ② acima de 65 anos: ¥ 1.200, ③ crianças (até o ginásio): ¥ 800

※**Início das inscrições:** 04/mar (qui).

O cronograma detalhado será entregue no ato da inscrição. Há aula que será necessária quantidade mínima de participantes, qualquer dúvida entre em contato com o ginásio de esporte.



## Consulta com a parteira sobre a amamentação (助産師による授乳相談)

Chōju Kenkōka (AIAI, TEL: 0595-84-3316)

A parteira responderá às questões sobre a amamentação como: "Estou preocupada se posso amamentar o bebê só com o leite materno", "Como fazer o desmame?", "Como cuidar dos seios durante a gravidez?".

- Data:** 17/mar (qua)
- Hora:** 9h30, 10h, 10h30, 11h (somente um desses horários)
- Duração da consulta:** aproximadamente 20 minutos
- Local:** Shūdan shidō shitsu (sala de orientação em grupo), no 1º andar do AIAI
- Público-alvo:** Gestantes ou parturientes com endereço registrado em Kameyama
- Vagas:** 4 (ordem de chegada)
- Taxa:** Gratuita
- Levar:** Caderneta de Saúde Materno-Infantil (Boshi Kenkō Techō)
- Início das inscrições:** 3/mar (qua)
- Modo de inscrição:** Por telefone ou diretamente no AIAI (Chōju Kenkōka)



## Aula para gestantes (妊婦教室)

Chōju Kenkōka (AIAI, TEL: 0595-84-3316)

- Conteúdo:** Bate-papo entre as mães sobre a amamentação, saúde dos dentes e sobre o cotidiano pós-parto
- Data e hora:** 24/mar (qua) das 13h30 até 15h30
- Local:** Shūdan shidō shitsu (sala de orientação em grupo), no 1º andar do AIAI
- Público-alvo:** Gestante e marido com endereço registrado em Kameyama
- Vagas:** 5 (ordem de chegada)
- Taxa:** Gratuita
- Levar:** Caderneta de Saúde Materno-Infantil (Boshi Kenkō Techō)
- Início das inscrições:** 3/mar (qua)
- Modo de inscrição:** Por telefone ou diretamente no AIAI (Chōju Kenkōka)



## Já realizou o requerimento do subsídio da vacina e de exame?

よぼうせつしゅ けんしんひょう じよせいきん しんせい す  
(予防接種と健診費用の助成金の申請はお済みですか)

Chōju Kenkōka, AIAI (Tel: 0595-84-3316)

O prazo para solicitar o subsídio da vacina e de exame é até 31/mar (qua).

※ Não poderá solicitar após o prazo. Mais detalhes sobre o subsídio, entre em contato com Chōju Kenkōka, no AIAI.

### ● Subsídio da vacina

**Público-alvo:** Pessoa que foi vacinada em outra cidade entre 1º/abr/2020 até 31/mar/2021

**Vacina:** influenza, pneumocócico adulto, catapora, caxumba, rotavírus, sarampo e rubéola

### ● Subsídio do exame médico para gestantes

Exame feito em outra província entre 1º/abr/2020 até 31/mar/2021

### ● Subsídio do exame médico para parturiente

Exame feito em instituição médica fora do contrato entre 1º/abr/2020 até 31/mar/2021

### ● Subsídio do teste de triagem auditiva neonatal

Exame (exceto coberto pelo seguro) feito em instituição médica entre 1º/abr/2020 até 31/mar/2021

### ● Subsídio para o Tratamento de Infertilidade (Kōnotori Shien)



## Vencimento do imposto de março (3月の納税)

### Vencimento: 1º de março (seg)

- 9ª Parcela do Imposto do Seguro Nacional de Saúde
- 9ª Parcela do Seguro de Saúde para Idoso acima de 75 anos

Para as pessoas que utilizam o débito automático, por favor verifique o saldo bancário.



## Plantão Médico de Emergência de março (3月の夜間・時間外・休日の応急診療)

**Cuidado:** Será atendido somente em caso de emergência, evitar em caso de retorno ou tratamento.



Antes da consulta, confirmar o local de atendimento por telefone no **Kyūkyū Iryō Jōhō Center da Província de Mie (Tel 059-229-1199)** ou na **Prefeitura de Kameyama (Tel 0595-82-1111)**.

Há casos de alterações inesperadas das instituições médicas.

- Não se esqueça de levar o Cartão do Seguro de Saúde, o Cartão de Devolução Médica (Infantil e outros), a despesa da consulta e a Caderneta do Remédio (ou levar o remédio que está tomando).
- Na medida do possível, realizar a consulta no horário normal de atendimento.
- Em caso de criança, poderá consultar por telefone ao Mie Kodomo Iryō. TEL: #8000 ou 059-232-9955, das 19h30 às 8h.

PLANTÃO MÉDICO NOTURNO (exceto domingos e feriados) Horário da consulta: das 19h30 às 22h Horário da recepção: das 19h às 21h30			
Dia (março)	Instituição médica	Endereço	Telefone (0595)
1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 31	Kameyama Shiritsu	Kameda-chō	83-0990
2, 9, 16, 23, 30	Mie Kōkyū Enge Rihabiri Clinic	Airisu-chō	84-3536

DOMINGOS E FERIADOS Horário da consulta: das 13h às 19h30 Horário da recepção: até às 19h				
Dia (março)		Instituição médica	Endereço	Telefone (0595)
7	Dom	Hifuka Nouchi Clinic	Minamizaki-chō	98-4112
14	Dom	Nobono Clinic	Nobono-chō	85-3636
20	Feri	Matsuba Jibi Inkōka	Higashidai-chō	83-0087
21	Dom	Kameyama Shiritsu Iryō Center	Kameda-chō	83-0990
28	Dom	Mitsui Jibi Inkōka	Sakae-machi	82-4133

Responsável: Setor de Cooperação e Desenvolvimento da Comunidade, Grupo de Cooperação Civil (Machizukuri Kyōdōka Shimin Kyōdō Group) ☎ 0595-84-5008

Mais informações, entre em contato. Há intérpretes (português e inglês) à disposição. Poderá se consultar também em outras línguas como: espanhol, vietnamita, chinês, indonésio, tagalo, coreano, tailandês, nepalês, hindi e russo.

問い合わせ先: 亀山市生活文化部まちづくり協働課市民協働グループ(電話: 0595-84-5008)

# Avisos relacionados ao Novo Coronavírus (COVID-19)

しんがた し  
(新型コロナウイルスについてのお知らせ)



ポルトガル語版 ごばん

1º de Março de 2021

【Informações gerais Para Residentes Estrangeiros COVID-19】 【COVID-19 外国人住民のみなさまへ】 がいこくじんじゅうみん



<https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/covid19info-jp.htm>

## Informação sobre Subsídio por Descanso Forçado em decorrência do Novo Coronavírus

しんがた しごと やす と き くに きゅうふきん  
新型コロナウイルスで 仕事を休む時の国からの給付金について

Há um subsídio do governo à pessoa que não recebeu o salário por descanso forçado no trabalho devido à disseminação do Covid-19.

Consulte o Call Center para mais informações como preencher e solicitar esse subsídio. (Ministério da Saúde, Trabalho e Bem Estar Social)

•Call Center (Subsídio por Descanso Forçado em decorrência do Novo Coronavírus)

TEL: 0120-221-276

Atendimento de seg a sex das 8h30 às 20h

Sábados, domingos e feriados das 8h30 às 17h15



Vamos parar de culpar as pessoas que estão infectadas (感染した人を悪く言うことはやめましょう) かんせん ひと わる い

### Machizukuri Kyōdōka (TEL: 0595-84-5008)

Mesmo que seja muito cuidadoso utilizando máscara e lavando as mãos, corremos o risco de infecção.

Culpar a pessoa infectada é discriminação e não elimina o risco de infecção.

O preconceito e a discriminação contra as pessoas infectadas e seus familiares se tornaram um problema social. Vamos ter empatia com o outro, e evitar ao máximo esse tipo de atitude.



### “Hagukumi” (Auxílio Extraordinário Provisório de ¥100.000 para Recém-Nascidos)

しんせいじ りんじ とくべつきゅうふきん まんえん しきゅう  
(新生児のための臨時特別給付金「はぐくみ (10万円)」を支給します)

#### Chiiki Fukushima (AIAI, TEL: 0595-84-3311)

**Público-alvo:** Ao Chefe de Família cuja criança nasceu no período de 28 de abril de 2020 a 31 de março de 2021 e que têm endereço registrado em Kameyama desde 27 de abril de 2020 até o dia da inscrição

**Valor:** ¥100.000 por criança nascida

**Modo de inscrição:** Para evitar a propagação do Novo Coronavírus, será somente por correio.

Favor preencher o formulário enviado e anexar cópias do Zairyū Card (ou carteira de motorista) e da caderneta do banco (capa e informações da conta bancária).

Em caso de dúvida, favor contatar o Machizukuri Kyōdōka (TEL: 0595-84-5008).

Há intérpretes (português e inglês) à disposição.

Caso esteja com dificuldade de pagar os impostos, Seguro Nacional de Saúde e outros por causa do Novo Coronavírus (新型コロナウイルスで税金や保険料などの支払いができないときは) しんがた ぜいきん ぼけんりょう しはら

### Machizukuri Kyōdōka (TEL:0595-84-5008)

Se contrair ou se enquadrar nos seguintes casos devido ao impacto causado pelo Novo Coronavírus, ou semelhantes, consulte o setor responsável para solicitar a prorrogação do pagamento dos impostos, Seguro Nacional de Saúde, aposentadoria, água, aluguel das residências municipais entre outros.

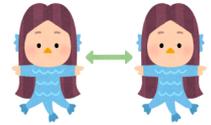
- Se houver uma diminuição significativa na renda
- Se houver uma perda considerável de bens
- Se a pessoa ou membro da família contrair o Novo Coronavírus
- Se ficar desempregado ou tiver que faltar o trabalho



Em caso de dúvida, favor contatar o Machizukuri Kyōdōka (TEL: 0595-84-5008). Há intérpretes (português e inglês) à disposição.

## Previna-se da infecção para proteger a sua vida e saúde (いのち けんこう まも かんせんよぼう ねが) (命と健康を守るために感染予防のお願い)

- ◆ Lavar as mãos com frequência
- ◆ Usar máscara
- ◆ Evitar locais aglomerados
- ◆ Manter um distanciamento social seguro
- ◆ Controle sua saúde e verifique a temperatura corporal todos os dias



Se estiver com **FEBRE** ou **TOSSE** e preocupado se não está com **COVID-19**,

**1) Em primeiro lugar, consulte uma instituição médica próxima de sua casa.**

**2) Em caso de dúvida sobre qual instituição médica procurar, entre em contato em um dos centros citados abaixo:**

**Das 9h a 21h, Centro de Saúde Pública de Suzuka (Tel.:059-392-5010)**

**Das 21h a 9h, Centro de Informações Médicas de Emergência de MIE (Tel.: 059-229-1199)**

Se necessário, após receber sua chamada, será contactado com o Centro de Consulta do COVID-19



## “5 situações” com alto risco de contágio (びょうき コロナの病気になるやすい「5つのとき」)

### 1. Encontros sociais com bebidas alcoólicas

- Quando bebemos, a audição diminui, levando a falar mais alto e a tomarmos menos cuidado.
- O risco de infecção aumenta quando um grande número de pessoas ficam em um pequeno espaço por muito tempo.
- Além disso, compartilhar copos e talheres também aumenta o risco de infecção.



### 2. Festas longas em grandes grupos

- Faça refeições com poucas pessoas e não se demore muito.
- Em grupo, por exemplo, com mais de 5 pessoas comendo e bebendo, o risco também aumenta devido às gotículas de saliva expelidas por falar alto.
- Caso beba álcool, não ir no mesmo dia em o outro comércio (restaurante, karaokê, etc) além do que está agora.



### 3. Conversa sem máscara

- As gotículas de saliva expelidas durante o karaokê ou conversa sem utilizar máscara, aumenta o risco de contágio.
- É necessário ter cuidado ao utilizar carro, ônibus, etc.



### 4. Vida comunitária em espaço pequeno

- Na convivência em espaço pequeno, o risco de contágio aumenta devido ao compartilhamento de espaço fechado por longo período.
- Há relato de suspeita de contágio por compartilhamento de quarto em alojamento, banheiro, etc.



### 5. Ir para outro local

- Ao ir para outro local no intervalo de trabalho, o descuido e a mudança de ambiente aumentam o risco de contágio.
- Há relato de suspeita de contágio em salas de descanso, área para fumantes, vestiários, etc.



**Responsável:** Setor de Cooperação e Desenvolvimento da Comunidade, Grupo de Cooperação Civil (Machizukuri Kyōdōka Shimin Kyōdō Group) ☎ 0595-84-5008

Mais informações, entre em contato. Há intérpretes (português e inglês) à disposição. Poderá se consultar também em outras línguas como: espanhol, vietnamita, chinês, indonésio, tagalo, coreano, tailandês, nepalês, hindi e russo.

問い合わせ先：亀山市生活文化部まちづくり協働課市民協働グループ(電話：0595-84-5008)