

# Jornalzinho de Kameyama

ポルトガル語版

かめやまニュース（令和元年7月号）

1º de julho de 2019  
Nº.131

## Exame Preventivo de câncer de mama

にゅう けんしん う  
(乳がん検診を受けましょう)

Kameyama Shiritsu Iryō Center (TEL: 0598-83-0990)

No hospital Kameyama Shiritsu Iryō Center está sendo realizado o exame preventivo de câncer de mama através do exame clínico e da mamografia. Recomendamos fazer o exame preventivo regularmente para a detecção precoce do câncer.

**Data/hora:** até dia 31 jan 2020, às quartas e sextas-feiras, das 13h às 14h

**Taxa:** ¥ 2.000 para mulheres com menos de 69 anos e ¥ 300 para mulheres com mais de 70 anos

※Será enviado cupons gratuitos para o público-alvo.

**Inscrição:** Entre em contato por telefone, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h, no Kameyama Shiritsu Iryō Center (TEL: 0598-83-0990).

Ou entre em contato com a prefeitura (TEL: 0595-84-5008). Temos intérpretes à disposição.



## Será enviado o Cartão do Seguro de Saúde para maiores de 75 anos para ser utilizado a partir de agosto

さい いじょう ひと がつ ほけんしょう おく  
(75歳以上の人へ8月からの保険証を送ります)

Shiminka (TEL: 0595-84-5005)

Este ano será um cartão rosa. Por favor, não esquecer de utilizar esse novo cartão.

Se houver erros nas informações, ou caso perdê-lo ou sujá-lo, solicitar a reemissão na Prefeitura ou na Subprefeitura de Seki.

## Exame Geral de Câncer (Exame coletivo)

そうごう しゅうだんけんしんほしゅう し  
(がん総合 集団検診募集のお知らせ)

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

Está sendo realizado o exame coletivo de: câncer (de estômago, de pulmão, colorretal, de próstata), do vírus da hepatite e exame médico (básico).

Para mais informações, entrar em contato com o AIAI.

### Inscrições:

●**Data/hora:** a partir de 31 jul, às 8h30

●Entrar em contato com o AIAI por telefone ou pessoalmente. Ou entre em contato com a prefeitura (TEL: 0595-84-5008). Temos intérpretes à disposição.

※ As vagas são limitadas. Recomenda-se realizar a inscrição o mais rápido possível.

## Exame preventivo de doenças periodontais

ししゅうびょうけんしん う  
(歯周病検診を受けましょう)

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

À pessoa que recebeu o “cupom gratuito para exame de doenças periodontais” recomenda-se fazer o exame.

**Público-alvo:** Pessoas que residem em Kameyama, de 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 ou 70 anos no período de 2 abr 2019 a 1º abr 2020.

**Período:** 1º jul 2019 (seg) a 31 jan 2020 (sex)

**Local:** Clínicas Odontológicas que estão escritas no cupom



## População da Cidade de Kameyama (亀山市の人口) ...49,678 População estrangeira...1,989 (Proporção...4.0%)

\*Segundo dados de junho de 2019



Brasileiros: 663



Vietnamitas: 342



Chineses: 304



Indonésios: 149



Filipinos: 147



Peruanos: 79



Coreanos: 67



Bolivianos: 64



Outros: 174

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

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



## ◎Público-alvo da vacinação regular:

Fase/dose	Faixa etária
1ª	1 ano a 2 anos incompletos ※Após completar 1 ano, recomenda-se tomar a vacina o mais rápido possível
2ª	Crianças nascidas entre 2 de abril de 2013 a 1º de abril de 2014

※Aconselha-se tomar a vacina o mais rápido possível, até 31 de março de 2020.

### Taxa de vacinação: gratuita

- Fazer a reserva em uma das instituições médicas da Província de Mie.
- Caso for tomar a vacina fora da Província de Mie, entre em contato antecipadamente com o AIAI, no setor Chōju Kenkōka.

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

### Observações:

- Caso não tenha o Formulário de Exame Preliminar, levar a caderneta de Saúde Materno-Infantil até o setor Chōju Kenkōka (AIAI).
- Informações detalhadas estão incluídas na notificação pessoal e também no "Akachan Sukusuku" que foi entregue quando foi registrou o nascimento.

## ◎Crianças que não tomaram a vacina no período regular

Será oferecida uma ajuda para as seguintes crianças residentes de Kameyama:

※Favor confirmar o custo da vacina com a instituição médica.

Fase/dose	Faixa etária
1ª	2 anos a 5 anos incompletos Criança que não tomou a 1ª dose e que tem mais de 2 anos
2ª	Crianças nascidas entre 2 de abril de 2012 a 1º de abril de 2013 e que não tomaram a 2ª dose

- **Período de vacinação:** 1º de abril de 2019 (seg) a 31 de março de 2020 (ter)
- **Solicitação** até 31 mar 2020 (ter) no AIAI (setor Chōju Kenkōka)
- Instituição médica: estão incluídas as instituições médicas fora da Província de Mie.
- Caso tome a vacina em Kameyama, não é necessário solicitar para receber a ajuda. Favor pagar a taxa da vacinação descontando o valor da ajuda.
- Caso tome a vacina fora de Kameyama, favor contatar o Aiai (setor Chōju Kenkōka) pois será entregue o Formulário de solicitação e outros documentos antes de tomar a vacina.

## ◎Vacinação contra a rubéola para homens adultos

Foram enviados cupons gratuitos de exame de sorologia para rubéola aos homens que nasceram entre 2 abr 1962 a 1º abr 1979. Será verificado se há anticorpos, caso contrário é necessário tomar a vacina.

**Período:** até 31 mar 2023

**Local:** Conferir no cupom enviado

※A pessoa que já fez o exame de sorologia depois de 2014 não necessita fazê-lo.

Em caso de dúvida, favor contatar o AIAI ou a Prefeitura.

## Cupom de prêmios de Kameyama (亀山市プレミアム付商品券)

Sangyō Shinkōka (TEL: 0595-84-5049)

As pessoas a seguir poderão comprar um bloquinho de cupons de prêmios no valor de ¥5.000 por ¥4.000.

- 1) Em agosto será enviado um comunicado para as pessoas que estão isentas dos Impostos Municipais e Provinciais.
- 2) Em setembro será enviado ao chefe de família que tem criança(s) com 3 anos incompletos nascidos entre 2 de abril de 2016 a 30 de setembro de 2019.

A pessoa que corresponde ao conteúdo acima poderá comprar, mesmo que não tenha recebido o guia.

- Há um procedimento necessário antes de comprar. Para mais informações, contatar o Sangyō Shinkōka.

## A prevenção é importante para combater a insolação (熱中症は予防が大事)

Em caso de ocorrência: Shōbō Sho (TEL: 0595-82-9496)

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

A insolação é uma doença perigosa que pode ser fatal se ficar grave. Por mais que você esteja num ambiente fechado, se a temperatura e a umidade estiverem altas, poderá ocorrer uma disfunção do sistema termorregulador, o que pode resultar em insolação.

### ■ Principais sintomas da insolação:

(Grau leve) Tontura, vertigem, pés e mãos dormentes

(Grau médio) Dor de cabeça, náusea, diminuição da concentração e do julgamento

(Grau grave) O corpo fica quente, inconsciência, câibras

### ■ Como proceder caso alguém sofra de insolação:

Mover para um lugar fresco, afrouxar as roupas, deixar descansando, tomar líquido e repor os sais minerais, abanar e ventilar. Esfriar o pescoço e as axilas com gelo ou algo gelado.

**Se a reidratação não for possível ou se os sintomas não melhorarem, consulte uma instituição médica rapidamente!**

**Se não melhorar, ligar 119 (ambulância).**

### ■ Como prevenir a insolação:

Hidratação frequente... Beber líquido e repor os sais minerais com mais frequência.

Utilizar o ar condicionado e o ventilador... Se estiver quente, vamos abaixar a temperatura moderadamente.

Descansar o corpo... Vamos dormir o suficiente e descansar de forma moderada.

Tenha cuidado com o gerenciamento da sua saúde... Fazer três refeições ao dia balanceadas.

## Há locais em que será proibido fumar a partir de 1º de julho (7月1日から禁煙になる場所があります)

Será proibido fumar dentro das instalações da Prefeitura, da Subprefeitura de Seki, do Sōgō Kankyō Center e do Corpo de Bombeiros.

Favor fumar fora dessas instalações, em locais estabelecidos.

## Colaboração para a doação de sangue

けんけつ きょうりょく  
(献血にご協力ください)

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

Doação de 400ml de sangue.

**Data/hora:** das 10h às 11h30 e das 13h às 16h do dia 11 jul (qui).

**Local:** Prefeitura de Kameyama

**Doador:** Pessoas entre 18 a 69 anos e que tenham mais de 50Kg.

(Homens podem doar a partir dos 17 anos).



## Curso recreativo com exercícios

うんどう あそ ころざ  
(運動遊び講座)

AIAI (TEL: 0595-84-3314)

Vamos brincar e nos divertir com crianças de 0 a 3 anos através de brincadeiras com exercícios.

**Data:** 1º ago (qui)

1º período: das 10h às 11h30 (crianças de 2 a 3 anos) (primeiras 30 famílias)

2º período: das 14h às 14h40 (crianças de 4 meses a 1 ano, que não andam sozinhas) (primeiras 30 famílias)

**Local:** AIAI 2º andar (Kameyama Kosodate Shien Center)

**Público-alvo:** Crianças de 0 a 3 anos que residem em Kameyama e seus responsáveis.

**Taxa:** gratuita

**Inscrições:** Entrar em contato com o AIAI por telefone ou pessoalmente de 16 jul (ter) a 24 jul (qua).

※ Caso necessite de creche para crianças maiores de 4 anos, favor solicitar na hora da inscrição.

**Biblioteca Municipal de Kameyama (TEL: 0595-82-0542)**

Recomendamos o livro “O Touro Ferdinando”, obra do autor Munro Leaf.

**Sinopse do livro:** O touro Ferdinando que vive em uma fazenda na Espanha adora flores desde tenra idade. Os outros touros sonhavam em lutar bravamente na praça de touros de Madrid, mas apenas Ferdinando cheirava silenciosamente o cheiro das flores. Um belo dia, aconteceu uma cena quando os compradores vieram procurar um touro para tourada. Ferdinando como de costume estava se deliciando com o cheiro das flores e relaxando debaixo da árvore, quando de repente uma abelha picou sua traseira e ele começou a correr de uma forma muito selvagem. Os compradores de touro que presenciaram esta cena e ficaram muito felizes achando que haviam encontrado um touro valente e levaram Ferdinando para a praça de touros de Madrid. Na plateia da praça de touros havia muitas mulheres com flores perfumadas.

Este livro foi publicado em 1936 e se tornou um dos livros mais populares. As ilustrações dos desenhos são em caneta preta e bem simples, mas há muitas cenas interessantes, como as expressões dos rostos dos touros, a paisagem do campo da Espanha e a tourada.

Na Biblioteca além dos livros convencionais, temos também livros infantis em várias línguas. Venha nos visitar.

**Aulas de japonês** (にほんご きょうしつ 日本語教室)

Estamos promovendo aulas de japonês para estrangeiros que residem ou trabalham em Kameyama, aos sábados de noite, de março a dezembro deste ano. Você pode começar a frequentar as aulas a qualquer momento.

Houve alteração no calendário e em 24 de agosto (sáb) haverá aula adicional.  
Se estiver frequentando-as, favor comparecer.

**Vencimento dos impostos de julho** (7月の納税 がつ のうぜい)

Data do vencimento e débito bancário: **31/jul (qua).**

2ª parcela do Imposto Sobre Bens e Imóveis e Planejamento da Cidade

1ª parcela Imposto do Seguro Nacional de Saúde

1ª 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 julho** (7月の夜間・時間外・休日 の 応急 診療 がつ やかん じかんがい きゅうじつ おうきゅうしんりょう)

**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)**.

● 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	Instituição médica	Endereço	Telefone (0595)
1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 31	Kameyama Shiritsu Iryō Center	Kameda-chō	83-0990
2, 9, 16, 23, 30	Mie Kokyū Enge Rihabiri Clinic	Airisu-chō	84-3536

DOMINGOS e FERIADOS Horário da consulta: das 13h às 19h30 Horário da recepção: até às 19h			
Dia	Instituição médica	Endereço	Telefone (0595)
7 Dom	Ochiai Shōnika lin	Higashidai-chō	82-0121
14 Dom	Nobono Clinic	Nobono-chō	85-3636
15 Feri	Tenjin Ganka lin	Tenjin 2 chōme	83-1195
21 Dom	Nakamura Shōnika	Chōmyōji-chō	84-0010
28 Dom	Anoda Clinic	Anoda-chō	83-1181

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

Mais informações, entre em contato. Temos intérpretes de português e inglês à disposição.

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)