

Manual do cotidiano e de prevenção contra desastres, voltado aos estrangeiros

がいこくじん せいかつ ぼうさい
- 外国人のための生活・防災ハンドブック -



■ Prefácio

■ はじめに

ようこそ^{おおいずみまち}大泉町へ。

Seja bem-vindo a Oizumi.

この本は、大泉町に住んでいる外国人の皆さんが、より安心で快適な生活を送れるように作ったものです。この本に書いてあることをよく読んで、日本のルールやマナーについて学びましょう。

Este livro foi feito para que todos os estrangeiros que moram em Oizumi possam viver de forma mais segura e confortável. Leia atentamente o livro e vamos aprender sobre as regras e maneiras do Japão.

^{おおいずみまち た ぶん か きょうせい}
【大泉町多文化共生コミュニティセンター】

【Centro Comunitário Multicultural de Oizumi】

ここでは、外国人の皆さんに生活に必要な情報を提供したり、相談を受けたりしています。生活の中で困ったことがあれば、相談に来てください。

Aqui são fornecidas informações necessárias no cotidiano aos estrangeiros e atendem também a consultas. Se você está com algum problema no seu dia-a-dia, venha fazer uma consulta.

^{ば しょ ぐん ま けんおう り んおおいずみまちよしだ}
場所：群馬県邑楽郡大泉町吉田 2 0 1 1 - 1

^{じ かん}
時間：8：30～18：30

Tel：0276-62-6066

Local: Gunma-ken, Oura-gun Oizumi-machi Yoshida 2011-1

Horário: 8:30~18:30

Tel: 0276-62-6066

^{ことば} 言葉：ポルトガル語の通訳がいます。その他の言葉は翻訳機を使ってお話しします。

Idioma: há intérpretes em português. Nos outros idiomas, conversamos utilizando o tradutor eletrônico.

■ Índice

■ 目次

暮らしのマナー編

Maneiras de viver (P4-7)

自治会に入りましょう

- 1 Vamos ingressar na Associação de Bairro (P4)

音

- 2 Som (P5)

ごみの出し方

- 3 Como jogar o lixo (P5)

交通ルールやマナー

- 4 Regras e modos no trânsito (P6)

ペット

- 5 Animal de estimação (P7)

知っておくと役に立つ制度編

Sistemas úteis que valem a pena conhecer ... (P8-19)

税金

- 1 Imposto (P8)

子育て・教育

- 2 Criação e educação dos filhos (P10)

健康保険・年金

- 3 Seguro de saúde, aposentadoria (P13)

防災

- 4 Prevenção de desastres (P15)

暮らしのマナー編 Maneiras de viver

■ Para que todos possam viver confortavelmente

■ みんなで快適に生活するために

日本で暮らしていくためには、色々なルールやマナーを守する必要があります。外国人の皆さんにとっては、戸惑うことも多いかもしれませんが、町からのお知らせを見たり、近所の人たちや友だちなどに教わりながら、ルールを守るようにしましょう。

Para se viver no Japão, é necessário seguir várias regras e maneiras. Para os estrangeiros, deve ser muito confuso, mas vamos tentar seguir as regras, lendo o informativo da cidade ou aprendendo com os vizinhos e amigos.

自治会に入りましょう

1 Vamos ingressar na Associação de Bairro



自治会は、地域に住む人たちが清掃や防災訓練、住んでいる人たち同士の交流のためのイベントなどを行っている会です。

A Associação de Bairro realiza eventos como mutirão de limpeza, treinamento de prevenção contra desastres, etc., para promover o intercâmbio entre os moradores da região.

近所の人たちが出し合ったお金で活動しています。

A Associação realiza atividades com o dinheiro arrecadado entre as pessoas da vizinhança.

自治会に入ると、町からのお知らせなどが届くようになります。

Ao entrar na Associação de Bairro, passará a receber os comunicados da cidade, etc.

もしもの^{とき}時、地域^{ちいき}の^{ひと}人と助け合^{たす}えるよう、自治会^あには必ず入^しりましょ^うう。

Faça parte da Associação de Bairro para realizar auxílio mútuo entre as pessoas da região em casos de emergência.

おと
音

2 Som

日本^{にほん}では家^{いえ}と家^{いえ}の距離^{きょり}が近^{ちか}いため、大きな音^{おおおと}は近所^{おと きんじょ}の^{ひと}人の迷惑^{めいわく}になりますので、お互^{たが}いに気^きをつけましょ^うう。

No Japão, como as casas ficam muito perto uma da outra, os sons altos incomodam as pessoas da vizinhança. Portanto, tenha cuidado um com o outro.

ごみの出し方^{だ しかた}

3 Como jogar o lixo



大泉町^{おおひづまち}では、家庭^{かてい}から出^でるごみ^{ごみ}を「燃^もえるごみ」「燃^もえないごみ」「資^{しげん}源^{げん}ごみ」の3種類^{しゅるい}に分別^{ぶんべつ}して、決め^きめられたごみ捨^すて場^ばに出^ですルール^{ルール}があります。

Em Oizumi, há algumas regras a seguir, para depositar os lixos domésticos. Os lixos são divididos em 3 tipos: Lixo Inflamável, Lixo não inflamável e Lixo reciclável. Estes deverão ser depositados nos postos de coleta determinado para cada tipo de lixo.

ごみ^{ごみ}の種^{しゅるい}類^いによって、集^{あつ}める曜^{よう}日^びが決^きまっています。ごみ収^{しゅうじゅう}集^{じゅう}カレンダー^{カレンダー}で収^{しゅうじゅう}集^{じゅう}日^びを確^{かく}認^{にん}をし、当^{とうじつ}日^{じつ}の朝^{あさ}8時^じ30分^{ふん}ま^だでに出^でしましょ^うう。

Dependendo do tipo de lixo, há o dia da semana definido para depositá-lo. Verifique o dia da coleta no calendário de coleta de lixo e deposite-o até as 8h30 do dia correspondente.

収^{しゅうじゅう}集^{じゅう}日^びではない日^ひや、収^{しゅうじゅう}集^{じゅう}日^びの前^{ぜん}日^{じつ}の夜^{よる}にごみ^{ごみ}を出^だしてはいけませ^んん。

Não poderá depositar o lixo em dias que não são dias de coleta e nem na noite anterior ao dia da coleta.

ソファやベッドなどの大きなごみは、収集できません。自分で清掃センターに持って行きましょう。

Não é possível coletar lixo grande como sofás e camas. Leve-os você mesmo ao Centro de Limpeza.

また、家電製品（テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン）はごみとして出せません。業者をお願いして、リサイクル料を払って回収してもらいましょう。

Além disso, os eletrodomésticos (televisão, máquina de lavar roupa, geladeira, condicionador de ar) não podem ser jogados como lixo. Solicite para uma empresa fazer a coleta pagando uma taxa de reciclagem.

こうつう 交通ルールやマナー

4 Regras e modos no trânsito

車を運転するときはしっかりと交通ルールを守りましょう。無免許での運転やお酒を飲んだの運転は絶対にしてはいけません。

Ao dirigir um carro, obedeça às regras. Você nunca deve dirigir sem a carteira de habilitação ou quando ingerir bebida alcoólica.

また、事故に備えて、任意保険に加入しておきましょう

Além do mais, previna contra os acidentes, inscrevendo-se em um seguro opcional.

自転車も車両のひとつです。暗くなったら必ずライトをつける、お酒を飲んだら運転しないなど、ルールを守りましょう。

A bicicleta também é um tipo de veículo. Obedeça às regras como acender sem falta o farol, quando ficar escuro e não andar de bicicleta se ingerir bebida alcoólica.

また、自転車を運転する人のための保険もあります。

Ainda, há seguros voltados às pessoas que andam de bicicleta.

ペット

5 Animal de estimação

犬を飼うときは町に登録の届出をし、毎年、狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。

Ao criar um cachorro, faça o registro na prefeitura e anualmente, é necessário aplicar a vacinação antirrábica.

散歩のときなどはペットのフンは必ず持ち帰って処分しましょう。

Durante a caminhada com o seu animal de estimação, recolha as fezes do animal, leve para casa e descarte.

一度ペットを飼い始めたら家族の一員として最後まで面倒を見ましょう。

Uma vez que comece a criar um animal de estimação, cuide dele até o fim, como se fosse um membro da família.



し 知 っ て お く と や く た せ い ど へ ん
に 立 つ 制 度 編

Sistemas úteis que valem a pena conhecer

ぜいきん
税金

1 Imposto



ぜいきん みな ぜいかつ よ つか たいせつ かね かなら おさ
税金は皆さんの生活をより良くするために使われている大切なお金ですので、必ず納めましょう。

O dinheiro arrecadado dos impostos é muito importante, pois é utilizado para melhorar a vida de todos, portanto não deixe de pagar.

ぜいきん ほら
税金が払えないときは、そのままにせず、すぐに役場に相談に行きましょう。

Quando não puder pagar o imposto, não deixe como está e realize uma consulta na Prefeitura, o quanto antes.

かいしゃ
【会社をやめたとき】

【Quando deixar o emprego】

さくねんぶん じゅうみんぜい のこ ば あい のこ さい ご きゅう よ こうじょ かいしゃ おさ
昨年分の住民税が残っている場合、残りをまとめて最後の給与から控除してもらい会社に納めるか、自分で残りの分を役場に支払います。

Ao desligar-se da empresa e caso tenha o restante do Imposto Residencial referente ao ano anterior, que antes era descontado no pagamento salarial, poderá pedir para que a empresa desconte no último salário ou pague o valor restante, diretamente na Prefeitura.

きこく
【帰国するとき】

【Quando voltar ao seu país definitivamente】

おさ ひつよう じゅうみんぜい こくみんけんこう ほ けんぜい のこ ば あい ぜんがくおさ
納める必要がある住民税や国民健康保険税などが残っている場合がありますので、全額納めてください。

Caso tenha Imposto Residencial ou Imposto sobre o Seguro de Saúde, etc., que devem ser pagos, deixe pago o valor integral.

ぜいきん おさ
【税金を納めないとうなるか】

【O que acontece se não pagar os impostos】

ぜいきん きげん おさ えんたいきん かさん きょうよ さ お
税金を期限までに納めないと、延滞金などが加算されたり、給与などが差し押さえられたりすることもあります。

Se não pagar os impostos até o prazo, poderá acarretar o acréscimo de juros de mora pelo atraso ou ter o seu salário confiscado.

かくていしんこく
【確定申告】

【Declaração do imposto de renda】

まいとし がつ にち がつ にち かくていしんこく きかん
毎年2月16日から3月15日は、確定申告の期間です。

Todo ano entre 16 de fevereiro a 15 de março é o período para realizar a declaração do imposto de renda.

かくていしんこく まえ とし ねんかん しょうとく ぜいきん けいさん ぜいむ しょう しんこくしょ ていしつ
確定申告とは、前の年1年間の所得と、それにかかる税金を計算して、税務署に申告書を提出することです。

A declaração do imposto de renda é o cálculo do imposto sobre a renda do ano anterior, que deve ser entregue ao Escritório da Receita Federal.

じ えいぎょう ひと ふた い じょう かいしゃ きやうりょう ひと ごうこう ひと じぶん
自営業の人や二つ以上の会社から給料をもらっている人、マイホームを購入した人は、自分で申告を行う必要があります。

Os autônomos ou pessoas que recebem o salário de duas ou mais empresas, ou ainda quem comprou a casa própria, devem fazer a sua própria declaração de imposto.

しんこく かたら あこな
申告は必ず行いましょう。

Faça a declaração sem falta.

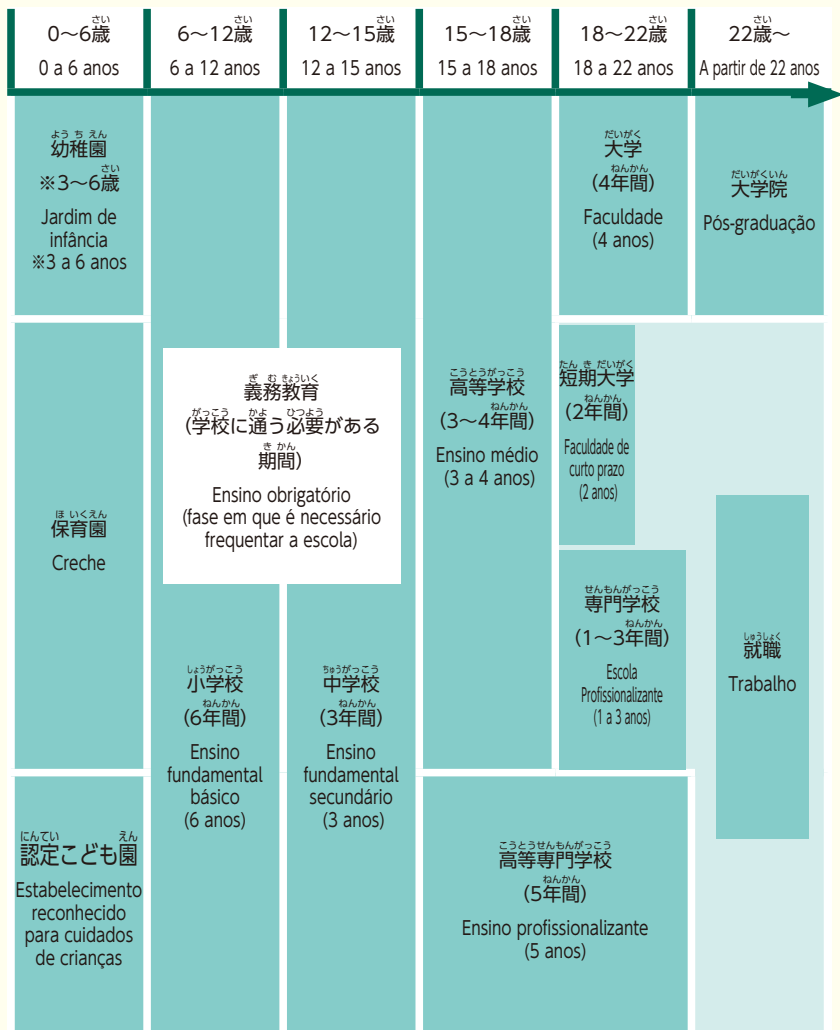


2 Criação e educação dos filhos



に ほん きょういく ほ いく せい ど
日本の教育・保育の制度

Sistema educacional e de cuidado infantil no Japão



外国人の子もたちは、就学の義務はありませんが、本人と親の希望があれば入学することができます。子どもたちの将来のため、子どもに同じ環境で継続して教育を受けさせましょう。

O ensino obrigatório no Japão não abrange as crianças estrangeiras, porém, todas as crianças podem ingressar em escola japonesa, conforme o desejo dos pais e da própria criança. Pensando no futuro dos filhos, procure oferecer uma educação contínua, em um mesmo ambiente.

公立小中学校では、授業料はかかりませんが、給食費や教材費などは親が支払う必要があります。

As escolas de ensino fundamental são gratuitas, mas os pais devem arcar com o custo da merenda escolar, material didático, etc.

子どもを学校に通わせるためにはとてもお金がかかりますので、早いうちから準備しておきましょう。

O custo para manter a educação das crianças irá aumentando gradativamente, por isso planeje e prepare-se antecipadamente.

また、子どもがより良い学校生活を送るためには、本人はもちろん、親も日本語を勉強することがとても大切です。

Além disso, para que a criança tenha uma vida escolar satisfatória, é importante que, não somente a criança, mas também os pais estudem o japonês.

母子・健診

Materno-infantil, exame médico

妊娠したときは、すぐに役場に相談しましょう。

Ao engravidar, consulte a prefeitura o quanto antes.

母子健康手帳は、病院に行くとき必要になりますので、必ずもらって、大切に保管しましょう。

É necessário ter a Caderneta de Saúde Materno-infantil quando for ao hospital, portanto, não deixe de receber a sua e guarde-o com cuidado.

子どもが生まれる前の妊婦健診や、生まれた後の乳幼児検診や予防接種はとても大切です。
子どもの健康のために必ず受けましょう。

O exame pré-natal, o exame após o nascimento do bebê e a vacinação são muito importantes. Para a saúde da criança, faça as consultas sem falta.

児童手当・児童扶養手当

Subsídio à Criança, Subsídio de Custeio à Criança

児童手当は、日本に住む15歳までの子どもを持つ保護者に支給されるものです。

O Subsídio à Criança é concedido aos responsáveis da criança de até 15 anos, e que morem no Japão.

児童扶養手当は、ひとり親世帯で、18歳までの子どもを持つ父母や養育者に支給されるものです。

O Subsídio de Custeio à Criança é concedido à família com apenas um dos genitores ou um responsável, com filho(a) de até 18 anos.

児童手当や児童扶養手当を受給している人は、毎年1回、現況届を提出しなければなりません。
現況届を提出しないと手当を受けることができなくなります。

Quem estiver recebendo o Subsídio à Criança ou o Subsídio de Custeio à Criança, deve apresentar, uma vez ao ano, o relatório da situação atual. Se não apresentar o relatório da situação atual, ficará sem receber o auxílio.



3 Seguro de saúde, aposentadoria



けんこう ほけん
健康保険

Seguro de saúde

3か月より長く日本に住む資格がある人は、必ず健康保険に加入しなければなりません。
病気やケガをしたときに、健康保険に入っていないと、病院で多額の治療費を払わなければならない
になります。

Todas as pessoas que têm a permissão de morar no Japão por mais de 3 meses devem se inscrever no seguro de saúde. Se você não estiver inscrito no seguro de saúde e tiver que ir ao hospital ou se machucar, terá que pagar um valor muito alto pelo tratamento no hospital.

健康保険には、会社などの健康保険と国民健康保険があり、会社などの健康保険に加入してい
ない人は、国民健康保険に加入しましょう。

No seguro de saúde, há os seguros de saúde das empresas e o Seguro Nacional de Saúde. Quem não está inscrito no seguro de saúde da empresa, deve se inscrever no Seguro Nacional de Saúde.

国民健康保険では、次のようなときは役場で手続きが必要です。

No Seguro de Saúde Nacional, é necessário realizar a tramitação na prefeitura, nos seguintes casos:

- 国民健康保険に加入するとき

Quando se inscrever no Seguro Nacional de Saúde

- 加入している人が亡くなったとき

Quando a pessoa inscrita falecer

- 加入している人に子どもが生まれたとき

Quando a pessoa inscrita tiver filhos

■他の市町村へ転出または帰国するとき

Ao mudar para outra cidade ou retornar ao país

■会社などの健康保険に加入したときや会社などの健康保険を抜けるとき

Quando se inscrever no seguro de saúde da empresa ou quando se desligar do seguro de saúde da empresa.

年金

Aposentadoria

高齢になったり、ケガをして障害が残って働けなくなった時などに、お金を支給するための制度です。

Sistema a qual o contribuinte que atinge idade avançada ou fica impossibilitado de trabalhar devido a alguma lesão, etc., passa a receber a pensão da aposentadoria.

外国人でも、3か月より長く日本に滞在する20～60歳の人には加入しなければなりません。

Os estrangeiros também devem se inscrever, se estiver residindo no Japão por mais de 3 meses e tiver entre 20 e 60 anos.

65歳以上の人がもらえる老齢年金は最低10年間加入している必要があるなど、支給には条件があります。

Existem certas condições de pagamento para que a pessoa com mais de 65 anos possa receber a aposentadoria por idade, como por exemplo, ter contribuído por pelo menos 10 anos.

また、6か月以上保険料を納めた外国人が帰国した場合、2年以内であれば脱退一時金の請求ができます。

Além disso, caso o estrangeiro volte definitivamente ao seu país após ter contribuído por mais de 6 meses, poderá requerer o pagamento integral de desligamento desde que seja solicitado dentro de 2 anos a partir da data de sua saída definitiva.

4 Prevenção de desastres



日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害はいつどこで起きるかわかりませんので普段から備えておくことが大切です。

O Japão é um país onde há muitos desastres naturais como terremotos, tufões, etc.

Como não podemos saber quando e onde ocorrerá um desastre, é muito importante estar sempre preparado.

じゅん び 準備

Preparo

災害が起きたときのために、普段から準備や情報収集をしておきましょう。

Para quando ocorrer um desastre, procure estar preparado e busque informação regularmente.

3日分くらいの食べもの、飲みものや、懐中電灯、薬などは、いつでも持ち出せるようまとめて袋に入れておきましょう。

Coloque em uma bolsa, comida e bebida para aproximadamente 3 dias, lanterna, remédios, etc. e procure deixar de prontidão para poder levar consigo a qualquer momento.

また、家の近くの避難所の場所を確認しておきましょう。

Além disso, cheque o local de refúgio próximo da sua casa.



Informação

地震や大雨が起きたときには、まず情報を集めましょう

Quando ocorrer um terremoto ou uma chuva forte, etc, primeiramente procure se informar.

- ・テレビやラジオ、インターネットなどで確認する

Confira através de televisão, rádio, internet, etc.

- ・防災マップを見る

Verifique o mapa de prevenção de desastres

- ・日本語が分かる友だちに連絡する

Entre em contato com um amigo que entenda japonês

また、多文化共生コミュニティセンターのホームページでは、災害が起きたとき、避難するための情報を多言語で出しています。

Além disso, a homepage do Centro Comunitário Multicultural fornece informações de evacuação em várias línguas, caso ocorra um desastre.



Evacuação

さいがい お じ ぶん み まち じ ち たい じょうほう した が ひ なん
災害が起きたときは自分の身を守るために、自治体などの情報に従い、避難しましょう。

Quando ocorrer um desastre, evacue de acordo com as informações da administração local para se proteger.

じ しん お
地震が起きたときは

Quando ocorrer um terremoto

おお じ しん お じょうぶ つく し た み かく
大きな地震が起きたときは、まずは丈夫な机などの下に身を隠しましょう。

Quando ocorrer um terremoto forte, primeiramente esconda-se debaixo de uma mesa firme para se proteger.

とびら ひら おお だっしゅつこう かく 隠
扉がゆがんで開かなくなってしまうこともあるので、脱出口を確保しておきましょう。

Há possibilidade da porta entortar devido aos abalos, impedindo a sua abertura. Por isso, abra a porta para garantir a saída.

きゅう そと と だ き けん しやう い たし ゆ
急に外に飛び出すと危険ですので、周囲をよく確かめ、揺れがおさまってから避難しましょう。

É perigoso sair apressadamente para a rua. Confirme a situação ao redor e evacue quando o abalo cessar.

き けん お ば あい しつない くつ は うご
危険なものが落ちている場合もあるため、室内でも靴などを履いて動きましょう。

Mantenha os pés calçados, mesmo dentro de casa, pois poderá haver objetos caídos, quebrados, etc.

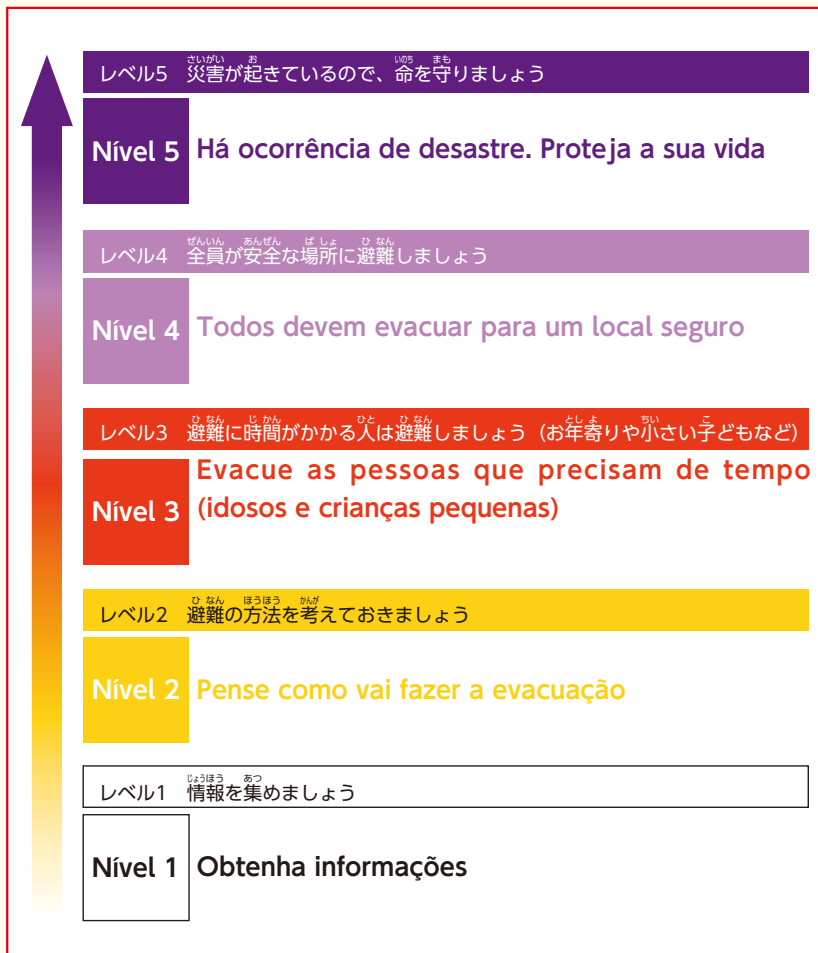
くるま なか くるま と き ひ なん かぎ
車の中にいたときは、まず車を止めてエンジンを切りましょう。避難するときは鍵をつけたままにしておきましょう。

Se estiver no carro, primeiramente estacione e desligue o motor. Caso tenha que refugiar-se a pé, deixe a chave na ignição.

Nível de alerta

おおあめ ふ とき さいがい きけん ど すうじ あり
大雨が降った時の災害の危険度を数字で表しています。

O grau de risco quando há chuvas fortes é representado por um número.



Como chamar a Polícia ou o Corpo de Bombeiros

いざという時のために警察・消防への連絡のやり方を覚えましょう

Na emergência, saiba como contactar a Polícia ou o Corpo de Bombeiros

じけん じ こ けいさつしよ
事件、事故のとき：警察署 (Tel : 110)

Em caso de incidente ou acidente: Polícia (Tel : 110)

かじ びょうき しょうぼうしよ
火事、ケガ、病気のとき：消防署 (Tel : 119)

Em caso de incêndio, ferimento, doença: Corpo de Bombeiros (Tel : 119)





ポルトガル語版

発行：大泉町役場企画部多文化協働課（大泉町多文化共生コミュニティセンター）

〒370-0523 群馬県邑楽郡大泉町吉田 2011 番地の 1

TEL / 0276-62-6066

HP / <http://www.oizumi-tabunka.jp/>

発行日：2020 年 2 月



Cooperation in translation by JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION CENTER(JICE)
この本は、一般財団法人自治体国際化協会の助成により作成しました。