

Vivendo em NAGANO



Município de Nagano

Guia para Residentes Estrangeiros

長野に住む (ポルトガル語)

在住外国人のための生活ガイド

Índice	Principais Locais de Informação	Local de Consultas Gratuitas	Assistência na Criação de filhos	Transporte Público
Trabalho e Emprego	Serviço Postal	Chamada de Emergência	Exame Médico e Vacina Preventiva	Gás
Em caso de Terremoto	Procedimento de Permanência no Japão	Consulta em Instituições Médicas	Registros de Nascimento, Falecimento e Casamento	Educação
Energia Elétrica	Saúde Materno-Infantil	Carimbo Pessoal	Intercâmbio Internacional	Em Caso de Acidente, Incidente ou Crime
Banco	Em caso de Incêndio	Lixo	Carros e Motos	Moradia
Seguro Nacional de Saúde	Registro de Estrangeiro	Comunidade Local	Assistência no dia a dia	Bem-Estar Social
Abastecimento de água	Instituições Públicas	Impostos	Telefone	Em caso de Doença Súbita ou Ferimento

Índice

1. Balcão de Consultas	(1) Espaço de Intercâmbio Internacional p. 2 (2) Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano p. 4
2. Procedimentos necessários no dia a dia	(1) Procedimentos para Residente Estrangeiro..... p. 7 (2) Procedimento para a Permanência no Japão..... p. 11 (3) Registros de Nascimento, Falecimento e Casamento..... p. 14 (4) Carimbo pessoal (<i>inkan</i>)..... p. 18 (5) My Number..... p. 20 (6) Impostos..... p. 22
3. Procedimentos Iniciais	(1) Moradia..... p. 28 (2) Abastecimento de Água..... p. 30 (3) Energia Elétrica p. 33 (4) Gás..... p. 34 (5) Telefone..... p. 35 (6) Internet / Wi-Fi..... p. 36 (7) Lixo..... p. 37
4. Dia a dia	(1) Transporte Público..... p. 45 (2) Carros e Motos p. 48 (3) Banco..... p. 55 (4) Serviço Postal..... p. 58 (5) Comunidade Local..... p. 60
5. Saúde e Bem-Estar Social	(1) Seguro Nacional de Saúde..... p. 64 (2) Consulta em Instituições Médicas..... p. 66 (3) Exame Médico e Vacina Preventiva..... p. 71 (4) Bem-Estar Social..... p. 78
6. Criação de Filhos e Educação	(1) Serviço de Saúde Materno Infantil..... p. 80 (2) Assistência na Criação de filhos..... p. 88 (3) Educação das Crianças p. 92
7. Serviços Públicos	(1) Trabalho e Emprego..... p. 97 (2) Instalações Públicas..... p. 99
8. Em caso de Emergência	(1) Chamada de Emergência..... p. 102 (2) Em Caso de Incêndio..... p. 104 (3) Em Caso de Doença Súbita ou Ferimento..... p. 106 (4) Em Caso de Acidente, Incidente ou Crime..... p. 108 (5) Em Caso de Terremoto..... p. 110 (6) Em Casos de Inundação p. 112
9. Principais Locais de Informação.....	P. 114

目 次

1. 相談窓口	(1) 長野市国際交流コーナー…………… p.2 (2) 長野県多文化共生相談センター…………… p.4
2. 生活に必要な手続き	(1) 外国人の手続き…………… p.7 (2) 在留手続き…………… p.11 (3) 出生届・死亡届・婚姻届…………… p.14 (4) 印鑑…………… p.18 (5) マイナンバー…………… p.20 (6) 税金…………… p.22
3. 生活を始める	(1) 住宅…………… p.28 (2) 水道…………… p.30 (3) 電気…………… p.33 (4) ガス…………… p.34 (5) 電話…………… p.35 (6) インターネット/Wi-Fi…………… p.36 (7) ごみ…………… p.37
4. 毎日の生活	(1) 公共交通機関…………… p.45 (2) 自動車とバイク…………… p.48 (3) 銀行…………… p.55 (4) 郵便…………… p.58 (5) 地域社会…………… p.60
5. 健康と福祉	(1) 国民健康保険…………… p.64 (2) 医療機関での受診…………… p.66 (3) 健康診査と予防接種…………… p.71 (4) 福祉…………… p.78
6. 子育てと教育	(1) 母子保健サービス…………… p.80 (2) 子育て支援…………… p.88 (3) 子どもの教育…………… p.92
7. 公共サービス	(1) 労働・雇用…………… p.97 (2) 公共施設…………… p.99
8. 緊急のとき	(1) 緊急呼び出し…………… p.102 (2) 火事の時…………… p.104 (3) 緊急の病気・ケガの時…………… p.106 (4) 事故・事件・犯罪の時…………… p.108 (5) 地震の時…………… p.110 (6) 水害の時…………… p.112
9. 主な問い合わせ先……………	p.114

1. Balcão de Consultas

相談窓口

(1) Espaço de Intercâmbio Internacional p. 2

長野市国際交流コーナー

(2) Centro de Consulta Multicultural
da Província de Nagano p. 4

長野県多文化共生相談センター

(1) Espaço de Intercâmbio Internacional
“Kokusai Kouryu Corner”

Espaço de Intercâmbio Internacional

【Consultas sobre o dia a dia】

Consulte quando precisar, em caso de dificuldade ou problemas no seu cotidiano, aqui na cidade de Nagano.

長野市国際交流コーナー

【生活相談】

長野市で暮らしていく上で悩み事、困ったこと等がありましたらご相談ください。

Balcão de Atendimento	Idiomas	Funcionamento	Horário
Espaço de Intercâmbio Internacional “Kokusai Kouryu Corner” (prédio Monzen Plaza, 3F)	japonês inglês chinês	todos os dias, exceto domingos e 1.ª e 3.ª quarta-feira do mês	10h às 18h

※No Kokusai Kouryu Corner, há atendimento em rodízio, nos idiomas tagalo e tailandês, nas terças-feiras. Entre em contato para obter mais informações.

(前掲表の日本語版)

相談窓口	対応可能な言語	曜日	受付時間
国際交流コーナー (もんぜんぷら座3階)	日本語・英語・中国語	第1・第3水曜日及び 日曜日を除く毎日	10:00~18:00

※国際交流コーナーでは、上記言語のほか火曜日に月1回ずつ・タガログ語・タイ語での相談も行っています。詳しくはお問い合わせください。

【Classes de Língua Japonesa】

No Espaço de Intercâmbio Internacional há aulas de língua japonesa para estrangeiros. As aulas vão desde o japonês básico usado no dia a dia até classes adaptadas ao nível do aluno. Venha participar! As aulas são gratuitas, com exceção do material didático.

【Cursos de Cultura Japonesa】

Há cursos de *shodo* (caligrafia japonesa); de como vestir *kimono*; e outros sobre cultura japonesa. A taxa de participação é somente para pagar o material utilizado.

Outros:

- Há materiais para o aprendizado do idioma japonês, jornais e livros para leitura;
- salão de intercâmbio;
- quadro de informações e avisos.

【日本語教室】

国際交流コーナーでは、外国人を対象とした日本語教室を開催しています。生活に必要な簡単な日本語を学ぶ初級クラスから、レベルに合わせていくつかのクラスがあります。日本語を学習したい方は、お気軽にご参加ください。教材等の実費以外は無料です。

【日本文化講座】

書道や着物の着付けなど、日本文化を紹介する講座を開催しています。多くの場合、参加費用は材料費などの実費のみです。

その他:

- 日本語学習教材・新聞、図書の閲覧
- 交流サロン
- 情報掲示板

【Informações】

- Kokusai Kouryu Corner

(Espaço de Intercâmbio Internacional)

TEL 026-223-0053 **FAX** 026-223-0050

Endereço Nagano-shi Shindencho 1485-1

Prédio Monzen Plaza 3F

E-mail kokusai@monzen-plaza.com

URL <http://kokusai.sakura.ne.jp/>

Horário Todos os dias, das 10h às 18h

Fechado aos domingos, 1.^a e 3.^a quarta-feira do mês, e no período entre 29/dezembro a 3/janeiro.



- Inbound Kokusai-Shitsu

(Setor Internacional da Prefeitura)

TEL 026-224-5447 **FAX** 026-224-5121

Endereço Nagano-shi Oaza Tsuruga Midoricho 1613

Dai-ni-tchosha 5F

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15

(exceto feriados e no período entre 29/dez a 3/janeiro)

E-mail kokusai@city.nagano.nagano.jp

【問い合わせ】

- 国際交流コーナー

TEL 026-223-0053 **FAX** 026-223-0050

住所 長野市新田町 1485-1 もんぜんぷら座 3階

E-mail kokusai@monzen-plaza.com

URL <http://kokusai.sakura.ne.jp>

開設時間 10 : 00 ~ 18 : 00

休日 日曜日、毎月第1・第3水曜日、年末年始 (12/29 ~ 1/3)



- 長野市役所インバウンド・国際室

TEL 026-224-5447 **FAX** 026-224-5121

住所 長野市大字鶴賀緑町 1613
第二庁舎 5階

時間 月～金 8:30～17:15

祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 除く

E-mail kokusai@city.nagano.lg.jp

(2) Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano

Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano (“Nagano-ken Tabunka Kyousei Soudan Center”)

【Consultas sobre o dia a dia】

Os estrangeiros com dificuldade em se comunicar em língua japonesa, poderão tirar suas dúvidas com os consultores do Centro de Consulta Multicultural, em seu próprio idioma. É possível realizar consultas em 15 idiomas: japonês, português, chinês, tailandês, tagalo, inglês, entre outros. Quando o consultor não puder atender no idioma do estrangeiro, será utilizado o serviço da empresa de intérpretes, no sistema triofone (ligação de 3 pessoas ao mesmo tempo).

Tendo dúvidas ou preocupações, ligue para o Centro e faça sua consulta. Se preferir fazer a consulta presencial, marque um horário antes de ir. A consulta é gratuita e o conteúdo será mantido sob sigilo absoluto.

〈 Tipos de Consultas 〉

- Consultas relativas a serviços públicos;
- Apresentação de instituições especializadas;
- Consultas relacionadas a alunos estrangeiros do ensino fundamental japonês e de escolas de língua materna;
- Consultas em geral relacionadas ao cotidiano; entre outras

長野県多文化共生相談センター

【生活相談】

「長野県多文化共生相談センター」には、日本語に不慣れな外国籍の皆さんのお手伝いをする相談員がいます。相談員は、日本語、ポルトガル語、中国語、タイ語、タガログ語、英語など15か国語について、電話等により直接相談をお受けしたり、通訳会社を通じた3者間通話による相談に応じています。困ったことがありましたら気軽に相談ください。面接による相談を希望される場合は事前にご連絡ください。相談は無料で、その内容の秘密は固く守ります。

＜相談員の仕事＞

- 行政サービスに関する相談
- 専門的な相談機関のご紹介
- 小・中学校や母国語教室における外国籍児童・生徒の相談
- 日常生活に関する相談 等

Local de consulta	Idioma	Dia	Horário
Associação de Internacionalização da Província de Nagano (ANPI) Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano (prédio Monzen Plaza - 3.º andar)	atendimento em 15 idiomas: chinês; tagalo tailandês; português; inglês, entre outros	seg. a sex. (exceto 1.ª e 3.ª quarta-feira do mês) e no 1.º e 3.º sábado do mês	10h às 18h

(前掲表の日本語版)

相談窓口	言語	曜日	時間
(公財) 長野県国際化協会 (ANPI) 長野県多文化共生相談センター(*) (もんぜんぶら座 3 階)	中国語、タガログ語、 タイ語、ポルトガル語、英語等 15 か国語	月～金曜日 (第 1,3 水曜日 を除く) 及び第 1,3 土曜日	10:00~18:00

【Informações】

Associação de Internacionalização da Província de Nagano (ANPI)

Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano

TEL 026-219-3068

FAX 026-219-2647

URL <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

E-mail tabunka-center @anpie.or.jp



【問い合わせ】

(公財) 長野県国際化協会 (ANPI)

長野県多文化共生相談センター

TEL 026-219-3068

FAX 026-219-2647

URL <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

E-mail tabunka-center @anpie.or.jp



2. Procedimentos necessários no dia a dia

生活に必要な手続き

- (1) **Procedimentos para Residente Estrangeiro** p. 7
外国人の手続き
- (2) **Procedimentos para a Permanência no Japão** p. 11
在留手続き
- (3) **Registro de Nascimento, Falecimento e Casamento** p. 14
出生届・死亡届・婚姻届
- (4) **Carimbo Pessoal (*Inkan*)** p.18
印鑑
- (5) **My Number** p.20
マイナンバー
- (6) **Impostos** p.22
税金

(1) Procedimentos para Residente Estrangeiro

Procedimentos para Residente Estrangeiro

【Notificação de Residência】

Esta notificação deve ser realizada na Prefeitura quando se mudar para cidade de Nagano ou mudar de endereço dentro desta cidade, ou quando for sair desta cidade. O mesmo procedimento é necessário para o estrangeiro que se tornar um novo residente, ou seja, ao adquirir o visto com a condição de residente de médio-longo período.

Faça também a notificação quando houver alteração do chefe do núcleo familiar ou na composição familiar.

O atendimento é feito no Sougo Madoguti (balcão de Atendimento Geral) da Prefeitura ou Subprefeituras (*shisho*), de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados e entre 29/dez a 3/jan).

*Residente de médio-longo período se refere ao estrangeiro com autorização de permanência, com exceção de: permanência inferior a 3 meses; permanência de curto período; serviço diplomático; e serviço público oficial.

* O residente estrangeiro pode permanecer no Japão por até 60 dias, após o nascimento ou perda de nacionalidade japonesa, sem qualificação de permanência, a partir da data do nascimento ou da perda da nacionalidade japonesa.

外国人の手続き

【住居地の届出】

長野市へ引っ越した方、在留資格や在留期間の変更等により新たに中長期在留者となった方、長野市内で住所が変わった方、長野市から引っ越す方は住居地の届出が必要です。

また、世帯主に変更があったとき、世帯の構成員に変更があったときも届出をしてください。

受付窓口は市役所総合窓口及び支所で、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までです（祝日及び12月29日から1月3日を除く）。

*中長期在留者とは

在留許可を得て在留する方のうち、3か月以下の在留期間が決定された方や短期滞在・外交・公用の在留資格が決定された方以外の方をいいます。

*出生または国籍喪失による経過滞在者の方は、出生や日本国籍喪失が発生した日から60日までの間は、在留資格を有することなく在留することができます。

TIPO DE NOTIFICAÇÃO	QUANDO NOTIFICAR	DOCUMENTOS NECESSÁRIOS
Notificação de entrada	Quando chegar do exterior ou de fora da cidade de Nagano	- Documento de identificação como Zairyu Card
Notificação de mudança de residência dentro da cidade	Quando se mudar de endereço dentro da cidade de Nagano	- Procuração (no caso de representar a pessoa)
Notificação de saída	Quando se mudar da cidade de Nagano para outra cidade ou para o Exterior	- Passaporte (todos que estão se mudando)
Alteração do Chefe de Família	Quando mudar o Chefe de Família	- Documento que comprove a relação com o Chefe de Família
União ou separação de famílias	Quando houver alteração na composição familiar	- Documento que comprove a data de retorno (data de entrada), como um comprovante de passagem aérea - Certificado de Mudança (Saída) da cidade anterior (<i>Tenshutsu Shomeisho</i>) (para quem está chegando na cidade de Nagano) - Cartão My Number, ou “ <i>Jumin Kihon Daicho Card</i> ” (se possuir)

(前掲表の日本語版)

届出	届出するとき	必要なもの
転入届	国外や市外から長野市へ引っ越したとき	・在留カード等（身分証明書） ・委任状（代理の方が届出にお越しになるとき）
転居届	長野市内で引っ越したとき	・パスポート（転入する方全員分）
転出届	長野市から、国外や市外へ引っ越すとき	・世帯主との続柄がわかる書類の原本と訳文
世帯主の変更	世帯主に変更があったとき	・帰国日（入国日）が確認できるもの（航空券の控えなど）
世帯合併、世帯分離	世帯の構成員に変更があったとき	・転出証明書（市外から転入する方） ・マイナンバーカード、住民基本台帳カード（お持ちの方）

【Atestado de Residência - *Juminhyo*】

Quando há necessidade de comprovar residência ou relação familiar, solicite o Atestado de Residência chamado *Juminhyo* (custa ¥300 cada via) no Sougo Madoguti (balcão de Atendimento Geral) da Prefeitura, nas Subprefeituras e no *Renraku-sho*.

【住民票】

日本での居住関係や身分関係を証明する文書が必要になった場合、市役所総合窓口及び支所、連絡所で住民票を交付しています。（1通 300円）

Atendimento: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados e entre 29/dez a 3/jan).

Para solicitar, apresente um documento de identificação como o Zairyu Card, etc.

A solicitação do *Juminhyo* pode ser feito pela própria pessoa, por membros da mesma família ou por um representante com Procuração. Na Procuração deve constar a assinatura da pessoa que está passando a procuração e o carimbo pessoal dela.

【Zairyu Card】

O Zairyu Card é emitido na permissão de desembarque, na alteração ou renovação da qualificação de permanência nos aeroportos ou nos Escritórios Regionais de Controle de Imigração e Permanência.

Por regra, a validade do Zairyu Card é igual ao prazo de validade do visto, porém, pessoas com idade inferior a 16 anos, devem renovar o cartão até o dia do aniversário de 16 anos. O prazo do Zairyu Card para maiores de 16 anos que tem Visto Permanente ou Visto de Alta Especialização Profissional II, é de 7 anos, contados a partir da data de emissão.

A renovação do cartão para menor de 16 anos pode ser feita a partir de 6 meses antes da data de aniversário de 16 anos. Em outros casos, poderá ser renovado 2 meses antes do vencimento.

O Zairyu Card é emitido pelo Escritório de Controle de Imigração e Permanência.

A Prefeitura não efetua alterações de nome, nacionalidade do residente estrangeiro no Zairyu Card. Efetua apenas a alteração de endereço. Informe-se no Escritório de Imigração.

<Tokyo Shutsu-Nyuukoku Kanri Kyoku Nagano Shuttchou-jo (Escritório de Imigração de Tóquio, Regional de Nagano)>

Local Nagano-shi Asahi machi 1108 Nagano Dai-ichi Godotchosha 3F TEL 026-232-3317

受付時間は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までです（祝日及び12月29日から1月3日を除く）。

請求の際には、在留カード等の本人確認書類をお持ちください。

住民票は、本人、本人と同一世帯の親族、または委任状を持っている方が請求できません。なお、委任状には本人の署名、または押印が必要です。

【在留カード】

在留カードは、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い、空港または地方出入国在留管理局で交付されます。

在留カードの有効期間は原則として在留期間と同じですが、16歳未満の方については16歳の誕生日まで、16歳以上の永住者及び高度専門職2号の在留資格の方については交付の日から7年間になりますので、これらの方は有効期間更新手続が必要になります。

なお、更新手続は16歳未満の方は16歳の誕生日の6か月前から、また、それ以外の方は有効期限の2か月前から出入国在留管理局で行うことができます。

在留カードは、出入国在留管理局から交付されます。

市役所では、在留カードの申請・交付や中長期在留者の氏名、国籍など住所地以外の変更については、手続できません。出入国在留管理局へお問い合わせください。

<東京出入国在留管理局長野出張所>

所在地 長野市旭町1108 長野第一合同庁舎3階

TEL : 026-232-3317

【Informações】

Local Shimin Madoguti-ka Jumin Kiroku Tantou
(Registro Civil do Setor de Atendimento Civil) da
Prefeitura de Nagano **TEL** 026-224-7949

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados e entre 29/dez a 3/jan).

【問い合わせ】

所在地 長野市役所市民窓口課 住民記録
担当

TEL 026-224-7949

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日及び12月
29日から1月3日を除く)

(2) Procedimento para a Permanência no Japão

Procedimento para a Permanência no Japão

O visto, necessário para um estrangeiro entrar no Japão, é emitido pelo Consulado ou Embaixada do Japão em seus respectivos países. A qualificação de permanência é decidida no momento em que o estrangeiro entra no Japão. O período de permanência dependerá desta qualificação obtida.

Enquanto estiver no Japão, dependendo do visto, há restrição para as atividades a serem realizadas. Caso queira fazer atividades não autorizadas pela sua qualificação de visto deverá solicitar uma permissão à Imigração de sua jurisdição. No caso de ilegalidades, a pessoa poderá ser deportada.

Procure o Departamento de Imigração de Tóquio ou o Escritório Regional de Nagano para obter mais informações.

【Procedimento para permanecer no Japão】

Para a solicitação de permanência, o requerente deve, por regra, comparecer pessoalmente ao Departamento de Imigração de sua jurisdição (para aqueles que ainda não atingiram a maioridade, o procedimento poderá ser efetuado pelos pais). Não esqueça de levar o passaporte e o Zairyu Card na solicitação.

O valor da taxa depende do tipo de requisição. O período de procedimento até a concessão do visto, pode demorar alguns dias.

① Autorização para exercer atividades não permitidas pela atual Qualificação de Permanência

Permite exercer a atividade que não é autorizada pela sua qualificação de visto, temporariamente ou secundariamente.

在留手続き

外国人が日本へ入国する際に必要となる査証（ビザ）は、それぞれの国の日本大使館または総領事館で発給されます。在留資格は入国時に決定されます。また、在留期間は在留資格の種類ごとに決められています。

日本在留中に認められる活動は、在留資格によって制限があります。在留資格で認められたもの以外の活動をしたい場合は、管轄の入国管理局に許可申請を出さなければなりません。違法行為をすると国外退去となる場合もあります。

詳しくは、東京入国管理局、または東京出入国在留管理局長野出張所にお問い合わせください。

【必要となる在留手続き】

在留手続きは、原則として申請者本人が管轄の入国管理局で行います（未成年の方は親が本人に代わって申請することができます）。なお、申請のため入国管理局を訪れる際は、パスポートと在留カードを忘れずにお持ちください。

手続きに必要な費用は、手続きの種類によって異なります。手続きが完了して許可が下りるまでには日数がかかることがあります。

① 資格外活動の許可

在留資格で認められた活動以外の就労活動を一時的あるいは副次的に行いたい場合の許可です。

② Alteração de Qualificação de Permanência

Caso queira exercer uma atividade que não é permitida pela sua qualificação de visto atual, é necessário solicitar a alteração. Porém, a solicitação de alteração para pessoas com visto de curta permanência, como turistas, só será aceita em circunstâncias inevitáveis.

③ Prorrogação de Período de Permanência

Esta permissão será necessária se deseja prorrogar o tempo de estadia no Japão. Não será concedida se não houver razões condizentes.

④ Aquisição de Qualificação de Permanência

O estrangeiro que nasceu no Japão ou pessoas que abdicaram a nacionalidade japonesa, necessitam adquirir o visto no prazo de 30 dias, após o acontecimento. Porém, isso não será necessário para aqueles que planejam sair do Japão em 60 dias. No caso de recém-nascidos, os pais fazem a solicitação por eles.

⑤ Permissão de Reentrada no Japão (*Re-entry*)

Obtenha a Permissão de Reentrada (*Sainyukoku Kyoka*) antes de sair do Japão, se deseja passar provisoriamente no exterior e pretende retornar. Se sair do Japão sem essa permissão e deseja retornar, precisará obter um novo visto na Embaixada ou Consulado do Japão no exterior.

Porém, se retornar ao Japão em menos de 1 ano após a data de saída, por regra, não é necessário solicitar a permissão de reentrada. Esse sistema é chamado de *Minashi Sainyuukoku Kyoka* (Permissão de Reentrada Especial).

Nesse caso, mostre o Passaporte e o Zairyu Card ao funcionário do guichê da Imigração, no aeroporto.

Se a validade do seu visto for de menos de 1 ano, retorne ao Japão antes da data de vencimento.

② 在留資格の変更

現在の在留資格と異なる別の在留資格による活動を行いたい場合には、申請をして在留資格を変更しなければなりません。ただし、観光客など短期滞在者による変更の申請は、やむを得ない特別の事情がない限り認められません。

③ 在留期間の更新

現在の在留資格で認められている在留期間を更に延長したい場合に必要となる許可申請です。相当な理由がないと許可されません。

④ 在留資格の取得

日本で生まれた外国人あるいは日本国籍を離脱（喪失）した人は、その事由の生じた日から30日以内に在留資格を取得しなければなりません。ただし、60日以内に出国する予定がある場合は必要ありません。新生児の場合は、親が代わって申請を行います。

⑤ 再入国許可

在留期間中に一時出国し再び日本へ入国する場合は、出国する前に再入国の許可を得ておかなければなりません。この許可なく出国し、なおかつ日本へ再入国しようとする場合は、在外の日本大使館または総領事館で新たに査証（ビザ）を取得することになります。

ただし、出国後1年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません。この制度を「みなし再入国許可」といいます。

この場合、出国審査の際に必ず旅券（パスポート）と在留カードを入国審査官に提示してください。

Solicite um tipo de Permissão de Reentrada: SIMPLES ou MÚLTIPLA. A validade do *re-entry* não ultrapassa a validade do seu visto e vale no máximo 5 anos (6 anos para Residente Permanente Especial “*Tokubetsu Eiju-sha*”), contando a partir da data da permissão.

【Informações】

- Centro de Informações Gerais para Estrangeiros

Local Minato Minami 5-5-30, Minato-ku, Tóquio

TEL 0570-013904

(IP, ligação do exterior: TEL 03-5796-7112)

Horário segunda a sexta-feira (exceto feriados),
8h30 às 17h15

URL <http://www.moj.go.jp/isa/index.html>



(inglês, chinês, coreano, português e espanhol, vietnamita, filipino, nepalês, indonesiano, tailandês, khmer (Camboja), birmanês, mongol, francês, cingalês, urdu)

- Tokyo Shutsu-Nyuukoku Kanri Kyoku Nagano Shuttohou-jo (Departamento de Imigração de Tóquio, Regional de Nagano)

Local Nagano-shi Asahi-machi 1108 – Nagano

Dai-ichi Godotchosha 3F **TEL** 026-232-331

Horário segunda a sexta-feira (exceto feriados),
9h às 16h

Informações pelo Telefone segunda a sexta-feira
(exceto feriados), 9h às 17h

なお、在留期限が出国後1年未満に到来する場合は、その在留期限までに再入国してください。

再入国許可は、1回限りの再入国許可と数回再入国できる許可のいずれかを申請できます。再入国許可の有効期間は在留期間を超えることはできず、また許可された日から最長5年となっています（特別永住者の場合は6年）。

【問い合わせ】

- 外国人在留総合インフォメーションセンター

所在地 東京都港区港南 5-5-30



TEL 0570-013904

(IP、海外からは 03-5796-7112)

時間 月～金（祝日除く）8:30～17:15

URL <http://www.moj.go.jp/isa/index.html>

(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール（カンボジア）語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語)

- 東京出入国在留管理局長野出張所

所在地 長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎
3階

TEL 026-232-3317

申請受付時間 月～金（祝日除く）
9:00～16:00

電話案内時間 月～金（祝日除く）
9:00～17:00

(3) Registros de Nascimento, Falecimento e Casamento

Registros de Nascimento, Falecimento e Casamento

【Registro de Nascimento】

Efetue o registro da criança que nasceu no Japão, no prazo de 14 dias, contando a partir do dia do nascimento. Registre a criança sem falta, pois o Registro poderá ser necessário no ato da aquisição da nacionalidade do seu país de origem. O formulário de Registro de Nascimento está anexado ao Certificado de Nascimento elaborado pelo médico. Para efetuar o registro, leve sem falta a Caderneta Materno-Infantil (*boshi-tetchō*) (ver página 80 sobre “Serviço de Saúde Materno-Infantil”).

É necessário obter o visto de permanência da criança que pretende permanecer no Japão por mais de 60 dias após o nascimento. Informe-se no Escritório de Imigração.

Informe-se na Embaixada ou Consulado do seu país no Japão.

- ① Período de registro: dentro de 14 dias a partir da data de nascimento.
 - ② Quem deve fazer o registro: se os pais da criança forem casados oficialmente, o pai ou a mãe; e se não forem casados, a mãe.
 - ③ Local de registro: na Prefeitura da cidade onde a criança nasceu ou onde ela possui o endereço; ou, se um dos pais tiver a nacionalidade japonesa, na Prefeitura onde consta o registro civil (*honseki*).
 - ④ Documentos necessários:
 - ◆ Certificado de Nascimento (*Shussei Shoumeisho*) e Registro de Nascimento (*Shussei Todoke*).
 - ◆ Se os pais da criança são estrangeiros, apresentar passaporte e Certidão de Casamento emitido pelo país de origem.
- ※Os documentos serão devolvidos após verificação.

出生届・死亡届・婚姻届

【出生届】

日本国内で子どもが生まれた時は、生まれた日を含めて 14 日以内に出生届を提出しなければなりません。出生届は子どもが母国の国籍を取得する際に必要となる場合がありますので、必ず提出してください。出生届の用紙は、医師が作成する出生証明書とセットになっています。また、届け出をする際には母子健康手帳（80 ページ「母子保健サービス」を参照）を必ずお持ちください。

出生後 60 日以上日本に滞在する子どもについては、在留資格を取得する必要があります。詳しくは出入国在留管理局にお問い合わせください。

本国への子の出生の報告については在日公館（大使館・領事館）にお問い合わせください。

- ①届出期間: 生まれた日を含めて 14 日以内
 - ②届け出る人: 父母が婚姻中の場合は父か母、婚姻していない場合は母
 - ③提出先: 出生した所の市区町村の役所、住所がある所の市区町村の役所、または父母の一方が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所
 - ④ 必要書類など
 - ◆出生証明書と出生届（通常セットになっています）
 - ◆生まれた子の父母がともに外国人の場合は、父母の国籍を証明する本国発行の書類（パスポートなど）及び父母が婚姻していることを証明する本国発行の書類
- ※上記証明書は確認後返還しますので、原本をお持ちください。

Favor apresentar documentos originais.

※Com exceção do passaporte, anexe a tradução dos documentos emitidos em idioma estrangeiro. Na tradução deve constar nome do tradutor.

◆ Caderneta Materno Infantil (*boshi-tetcho*)

【Registro de Óbito】

No caso de falecimento no Japão, a família deverá fazer a notificação no prazo de 7 dias, contados a partir do dia que soube do falecimento. O formulário de Registro de Óbito vem anexo ao Atestado de Óbito elaborado pelo médico. Efetue o Registro de Óbito também no país de origem.

Para cremar, sepultar o corpo no Japão, é necessário obter autorização antes. Caso queira fazer o sepultamento em seu país de origem, antes de efetuar o Registro de Óbito na Prefeitura, verifique o procedimento na Repartição Consular (Consulado ou Embaixada) de seu país.

- ① Período de registro: dentro de 7 dias a partir do dia que soube do falecimento. Fazer o registro antes do crematório.
- ② Declarante do registro: pessoa da família ou quem mora junto.
- ③ Local de entrega: Prefeitura da cidade onde a pessoa faleceu; ou da cidade onde reside o declarante; ou se o falecido for de nacionalidade japonesa, na cidade onde consta o registro civil (*honseki*).
- ④ Documentos necessários:
 - ◆ Atestado de Óbito e Registro de Óbito (os formulários normalmente estão juntos)

【Registro de Casamento】

Quando o casamento for entre estrangeiros não será necessário registrar o casamento na prefeitura japonesa se o casamento for registrado na Repartição Consular. Informe-se no Consulado.

※また、パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文と一緒に出してください。訳文には、翻訳者の氏名を明記してください。

◆母子健康手帳

【死亡届】

日本国内で死亡した場合には、遺族は死亡の事実を知った日を含めて7日以内に死亡届を提出しなければなりません。死亡届の用紙は医師が作成する死亡診断書とセットになっています。母国へも死亡の報告をする必要があります。

遺体を日本で火葬または埋葬する場合は、火葬または埋葬の許可を得ておかなければなりません。母国で遺体を埋葬したい場合は、死亡届を提出する前に当該国の在日公館（大使館・領事館）に確認の上、届け出してください。

- ① 届出期間：死亡の事実を知った日を含めて7日以内。火葬する前に、届け出てください。
- ② 届け出る人：親族、同居者
- ③ 提出先：死亡した所の市区町村の役所、届出人の住所がある所の市区町村の役所、または死亡した人が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所
- ④ 必要書類等
 - ◆死亡届書と死亡診断書（通常セットになっています）

【婚姻届】

外国人同士が婚姻する場合は、大使館、領事館へ届出をすれば日本の市区町村へ婚姻届を提出する必要はありませんので、大使館、領事館へお問い合わせください。

No caso de casamento entre uma pessoa de nacionalidade japonesa e estrangeira, o Registro de Casamento pode ser feito ou na Prefeitura onde residem ou na Prefeitura onde o cônjuge de nacionalidade japonesa possui o endereço do registro civil (*honseki*).

Se o estrangeiro fizer o Registro de Casamento na Prefeitura, geralmente serão necessários os seguintes documentos (porém, os documentos variam de acordo com a nacionalidade, histórico de divórcio, etc. Procure o balcão Shimin Madoguti-ka Koseki Kiroku Tantou (Registro Civil):

- Formulário de Registro de Casamento

O formulário pode ser adquirido no balcão Shimin Madoguti Koseki Kiroku Tantou (Registro Civil) da Prefeitura ou Subprefeituras de Nagano. No formulário deve constar as assinaturas dos noivos e de 2 testemunhas (adulto e sem ser os próprios noivos).

- Declaração de Estado Civil (somente do estrangeiro) emitido pela repartição consular, certificando que a pessoa tem as condições necessárias para casar.

- Comprovante de nacionalidade (como passaporte, Certidão de Nascimento, entre outros)

- *Koseki Tohon*, no caso de um dos cônjuges ser pessoa de nacionalidade japonesa e se estiver registrando em Prefeitura onde não consta o registro civil (*honseki*) do cônjuge japonês.

- Em relação a documentação (Declaração de Estado Civil e o Comprovante de Nacionalidade), apresente os documentos válidos, seguindo a data de expiração. Documentos que não tiverem data de expiração, devem estar no prazo de 6 meses após a data de emissão.

※ Anexe a tradução dos documentos emitidos em idioma estrangeiro. Na tradução deve constar nome tradutor.

日本人と外国人が婚姻する場合には、当事者の所在地のほか、日本人配偶者の本籍地へも提出できます。

外国人が日本の市区町村の役所へ婚姻届を出す場合は、一般的には以下の書類が必要になりますが、必要な書類は国籍、離婚歴の有無等によって異なります。事前に長野市役所市民窓口課（戸籍記録担当）にご相談ください。

- 婚姻届書

長野市役所市民窓口課（戸籍記録担当）または支所にあります。届出の際は、本人の署名と証人（当事者以外の成人）2名の署名が必要です。

- 婚姻要件具備証明書等(外国人のみ)

当事者本国の婚姻要件を備えていることを証明する書類で、大使館、領事館で発行されます。

- 国籍を証明する書類（パスポート、出生証明書など）

- 婚姻する相手が日本人の場合でその人の本籍地以外の市区町村の役所へ届け出す場合はその日本人の戸籍謄本

- 婚姻要件具備証明書等及び国籍を証明する書類について、有効期限があるものは期限内、有効期限のないものは発行から6か月以内のものを提出してください。

※パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文と一緒に提出してください。訳文には、翻訳者の氏名を明記してください。

Notifique o casamento também ao Órgão Oficial do país de origem.

Se pretende alterar o Visto de Permanência por ter se casado com pessoa de nacionalidade japonesa, consulte o Escritório de Imigração ([ver pág. 11 sobre “Procedimentos para a Permanência no Japão”](#)).

【Informações】

Shimin Madoguti-ka Koseki Kiroku Tantou (Registro Civil) da Prefeitura de Nagano

TEL 026-224-7938

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados e entre 29/dez a 3/jan)

なお、婚姻の事実は、本国政府にも報告してください。

日本人との結婚により在留資格を変更したい場合は、出入国在留管理局 ([11 ページ「在留手続き」を参照](#)) へご相談ください。

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課 戸籍記録担当

TEL 026-224-7938

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日及び12月29日から1月3日を除く)

(4) Carimbo Pessoal - *Inkan*

Carimbo Pessoal

【O que é um *Inkan*】

No Japão, para confirmar a intenção ou decisão de uma pessoa, usa-se o carimbo (*inkan*). É muito usado, por exemplo, para depositar ou sacar dinheiro em bancos.

O *inkan* que foi registrado na Prefeitura é chamado de *jitsu-in* (carimbo oficial). Para comprar casas, terrenos, carros etc., é necessário possuir o *inkan* registrado e o Comprovante de Registro do Carimbo chamado *Inkan Touroku Shoumeisho* (*Inkan Shoumei*).

【Registro do Carimbo - *Inkan Touroku*】

A pessoa acima de 15 anos de idade registrada no Registro Básico de Residente, pode efetuar o Registro do Carimbo (*Inkan Touroku*) no Sougo Madoguti (balcão de Atendimento Geral) da Prefeitura e Subprefeituras de Nagano.

Cada pessoa poderá registrar apenas 1 carimbo. O diâmetro do carimbo deverá ser de 8 a 25 mm. As letras do carimbo deverão ser as mesmas do sobrenome ou do nome que consta no Registro Básico de Residente. As pessoas que desejam registrar o *inkan* em *katakana*, favor registrar o nome em *katakana* no Registro Básico de Residente. Se no Zairyu Card consta o nome em *kanji* é possível fazer o registro do carimbo em *kanji*. Se o estrangeiro registrou seu nome de uso habitual (*tsuushoumei*), o *inkan* poderá ser registrado com esse nome habitual.

Carimbo feito de borracha ou danificado não será registrado. ATENÇÃO: um carimbo com mesma impressão não pode ser registrado por outros membros da família.

Para registrar o *inkan*, o solicitante deve apresentar o Zairyu Card ou Certificado de Residente Permanente. A taxa de registro é de ¥300.

印鑑

【印鑑とは】

日本では自分の意思や決断を確認するために、印鑑が使われます。例えば銀行へお金を預金したり預金を引き出す場合など、印鑑は幅広く使われています。

特に市町村に登録された印鑑を「実印」といいます。家・土地・車などを購入するときは、登録した印鑑と印鑑登録証明書（印鑑証明）が必要です。

【印鑑登録】

年齢 15 歳以上で住民基本台帳に登録された人なら、市役所総合窓口及び支所で印鑑登録をすることができます。

1 人が登録できる印鑑は 1 本のみで、登録できる印鑑の大きさは、直径 8～25 ミリのものになります。印鑑の文字は、住民基本台帳に登録されている氏名の氏又は名が記されていなければなりません。氏名を片仮名で表記した印鑑を登録したい方は、片仮名表記の登録をお願いします。在留カードの氏名欄に漢字併記がある方は、漢字で印鑑登録をすることができます。また、通称を登録している方は、通称でも登録することができます。

ゴム印や欠けている印鑑は実印として登録できません。また、同一世帯の構成員が、同じ印影の印鑑を登録することはできませんのでご注意ください。

本人が窓口で在留カード、特別永住者証明書等を提示します。なお、登録には 300 円掛かります。

【Inkan Tetcho - Carteira de Registro do Carimbo Pessoal】

Ao registrar o carimbo você irá receber a Carteira de Registro do Carimbo, chamado *Inkan Tetcho*. Para solicitar o Comprovante de Registro do Carimbo (*Inkan Touroku Shomeisho*) apresente esta Carteira. O Comprovante é emitido no balcão Sougo Madoguti da Prefeitura ou na Subprefeitura (1 via custa ¥300). Com cartão My Number pode adquirir o Certificado em lojas de conveniência.

【Atenção】

Seu carimbo oficial (*jitsu-in*) e a Carteira de Registro do Carimbo são muito importantes. O portador destes itens poderá fazer vários atos em seu nome. Caso perca ou seja roubado, vá imediatamente ao balcão Shimin Madoguti-ka da Prefeitura e efetue a notificação.

【Informações】

Shimin Madoguti-ka Shoumei Tantou, Prefeitura

TEL 026-224-7238

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados e entre 29/dez a 3/jan)

【印鑑手帳】

印鑑登録をすると印鑑手帳が交付されます。これは印鑑登録証明書の交付を受ける時に必ず必要となります。印鑑登録証明書は、市役所総合窓口及び支所、にて発行されます。(1枚300円)なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで印鑑登録証明書を取得することができます。

【注意】

実印や印鑑手帳は非常に重要です。それらを持っている者は本人と見なされ本人として行為を行えるからです。万が一紛失したら、すぐに長野市役所市民窓口課に届け出てください。

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課 証明担当

TEL 026-224-7238

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日及び12月29日から1月3日を除く。)

(5) Cartão My Number

My Number

【Para que serve o Cartão My number?】

O My Number (Número de Pessoa Física) é um número de 12 dígitos e é usado nas áreas de previdência social, impostos, entre outras.

Os estrangeiros registrados como residentes no Japão (com qualificação de permanência de médio-longo período, permanentes especiais etc.) também receberão seu My Number.

【Onde usar o My Number】

- Na Secretaria da Receita Federal (*Zeimusho*): para Declaração de Imposto de Renda e assuntos fiscais;
- Na empresa onde trabalha: para procedimentos de imposto e previdência social;
- Na Prefeitura: para solicitar serviços de bem-estar social; procedimentos de Seguro Nacional de Saúde; Seguro de Assistência (*Kaigo Hoken*), etc.;
- Em bancos e correios: para enviar ou receber remessas de dinheiro do exterior.

【Cartão My Number】

O cartão My Number (cartão de Número de Pessoa Física) é utilizado como documento de identificação pessoal.

Passo a passo para solicitar o seu cartão My Number:

- ① Apresente um documento de identidade no Sougo Madoguti da Prefeitura ou na Subprefeitura e solicite o formulário.
- ② Dependendo do formulário, solicite via correio ou via online.
- ③ Após cerca de um mês, receberá em sua casa um aviso de emissão do cartão. Siga as instruções contidas no aviso antes de ir buscá-lo. É necessário marcar hora.

マイナンバー

【マイナンバーとは】

マイナンバーは、12桁の番号で、社会保障や税の分野で使われます。

住民票のある外国人（中長期在留者、特別永住者等）にもマイナンバーは通知されます。

【マイナンバーの利用場面の例】

- 確定申告など税の手続きで税務署などにマイナンバーを提示します。
- 税や社会保険の手続きで必要なため、勤務先にマイナンバーを提示します。
- 福祉分野の給付等を受けるときや国民健康保険、介護保険などの手続きをするときに市町村にマイナンバーを提示します。
- 国外に送金するときや、国外からお金を受け取るときに、銀行や郵便局へマイナンバーを提示します。

【マイナンバーカード】

自身のマイナンバーを証明するものとして、マイナンバーカードがあります。

マイナンバーカードの申請から受取までは次のとおりとなります。

- ①市役所総合窓口及び各支所にて、本人確認書類を提示し、申請書を請求します。
- ②申請書により、郵送又はオンラインで申請します。
- ③約1ヶ月後に、交付案内通知が届きますので、予約のうえ、受取に来てください。その際は、交付案内通知に記載されている本人確認書類等をよくご確認ください。

【Procedimentos após a aquisição do Cartão My Number】

Se houver alguma alteração nas informações do seu cartão de residência (como alteração de nome ou endereço, ou se prorrogou o período de permanência), também precisará atualizar as informações no seu Cartão My Number. Em particular, se o período de permanência for alterado, também precisará atualizar a data de validade do Cartão My Number, portanto, faça os procedimentos na prefeitura ou nas subprefeituras antes do vencimento do prazo de validade do Cartão My Number.

【Informações sobre o My Number】

- Ligação gratuita com atendimento em inglês, chinês, coreano, espanhol, português

Sobre o Sistema do My Number e o My Number Portal:

TEL 0120-0178-26

Sobre o cartão My Number:

TEL 0120-0178-27

※ Para solicitar interrupção provisória do cartão por motivo de perda ou roubo: TEL 0120-0178-27, atendimento 24 horas e 365 dias por ano.

※ Ligação gratuita TEL 0120-95-0178 (em japonês).

- Acesse os sites abaixo para informações sobre o My Number. Há informação em diversos idiomas.

※ Site do J-LIS

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



【マイナンバーカード取得後の手続き】

在留カードの記載内容に変更（氏名や住所の変更、在留期限がある方で在留期限の更新をしたなど）があるときは、マイナンバーカードの記載内容も新しい情報に書き換える必要があります。特に、在留期限の変更をされた場合は、マイナンバーカードの有効期限も変更させる必要があるためマイナンバーカードの有効期限が切れる前に市役所か各支所でお手続きをしてください。

【マイナンバーに関するお問合せ】

英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル
マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

TEL 0120-0178-26

マイナンバーカードに関すること

TEL 0120-0178-27

※マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、0120-0178-27にて24時間365日受付

※日本語のフリーダイヤルは、0120-95-0178です。

・マイナンバーに関する情報はこちらから外国語での情報提供も行っています。

※ J-L I S H P

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



(6) IMPOSTOS

Impostos

【Principais tipos de Impostos】

Impostos que incidem sobre a pessoa física podem ser divididos em 2 principais itens: imposto pago ao país e o imposto pago ao governo regional.

Os principais impostos pagos ao país são o de renda e o de consumo. Os impostos recolhidos pelos governos regionais e municipais são os impostos residenciais e os impostos sobre veículos.

税金

【主な税金の種類】

個人に課税される税金は、大きく分けると国に納税する税金と地方自治体に納税する税金に分けられます。

国に納税する税金の代表的なものが所得税や消費税です。市民税・県民税や自動車税などは、地方自治体が徴収する税金です。

Nome do Imposto	Contribuinte	Informações
① Imposto de Renda	Pessoas que tiveram rendimento no ano respectivo entre 1º/jan a 31/dez.	Secretaria da Receita Federal de Nagano (Nagano Zeimusho)
<input type="checkbox"/> Imposto Residencial, Imposto Florestal e Ambiental	Pessoas que residem na data de 1º/jan no Município de Nagano e que tiveram rendimento no ano anterior	Setor de Imposto Municipal da Prefeitura (Shiminzei-ka)
③ Imposto sobre Veículos Automotores	Proprietários de veículos (exceto veículos leves <i>kei-jidosha</i>) na data de 1.º de abril	Escritório de Impostos Provinciais da Província (Nagano-ken Sogo Kenzei Jimusho)
<input type="checkbox"/> Imposto sobre Veículos Leves (<i>Shubetsuwari</i>)	Proprietários de veículos leves ou motocicletas na data de 1.º de abril	Setor de Imposto Municipal da Prefeitura (Shiminzei-ka)
⑤ Imposto sobre Bens Imóveis	Proprietário de terreno, imóvel, fundo de amortização, na data de 1.º de janeiro	Setor de Imposto sobre Propriedades da Prefeitura (Shisanzei-ka)
⑥ Imposto sobre Consumo	Pessoas de negócio, etc	Secretaria da Receita Federal de Nagano (Nagano Zeimusho)

(前掲表の日本語版)

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
① 所得税	その年の1月1日から12月31日の間、所得があった人	長野税務署
② 市民税・県民税 ・森林環境税	その年の1月1日に長野市に住所があり、前年に所得があった人	長野市役所 市民税課
③ 自動車税	毎年4月1日現在で、自動車(軽自動車を除く)を所有している人	長野県総合 県税事務所
④ 軽自動車税(種別 割)	毎年4月1日現在で、軽自動車や原動機付自転車などを所有している人	長野市役所 市民税課
⑤ 固定資産税	毎年1月1日現在で、土地、家屋、償却資産を所有している人	長野市役所 資産税課
⑤ 消費税	事業者など	長野税務署

① **Imposto de Renda e Imposto de Renda Especial de Reconstrução** (*Shotoku-zei, Fukko Tokubetsu Shotoku*)

Estes dois impostos são calculados de acordo com a renda obtida. Mesmo entre os estrangeiros, residentes e não-residentes, há diferença quanto ao limite de tributação, taxa de imposto etc. Se o estrangeiro reside no Japão, a taxa é calculada pela renda e não difere dos japoneses em geral. O estrangeiro não-residente, com exceção dos casos em que os acordos fiscais bilaterais os isentam da obrigação de pagamento, por regra, pagam 20,42%.

*Estrangeiro residente é aquele que possui endereço no Japão ou que mora há mais de 1 ano direto no Japão.

①-1 **Declaração de Imposto de Renda**
(*Kakutei Shinkoku*)

Nesta declaração, declara-se a renda obtida no período de 1 ano, do dia 1.º de janeiro a 31 de dezembro, para calcular o valor do imposto.

A pessoa deve efetuar a declaração quando o imposto de renda não é retido na fonte; quando recebe salário de mais de 2 firmas; ou quando tem outros rendimentos além do salário; entre outros. A declaração deverá ser feita no ano seguinte, entre dia 16 de fevereiro a 15 de março, na Secretaria da Receita Federal (Zeimusho).

①-2 **Comprovante de Renda e Recolhimento do Imposto** (*Guensen Tchoshuhyo*)

Este *guensen* é emitido pelo empregador. Nele consta o valor do imposto de renda que foi retido na fonte entre janeiro a dezembro. Guarde bem pois é necessário para efetuar a Declaração de Renda ou para a renovação do visto de permanência.

Informações

Secretaria da Receita Federal de Nagano (Nagano Zeimusho)

TEL: 026-234-0111

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h

① **所得税及び復興特別所得**

所得税及び復興特別所得は個人の所得に応じて算出されます。同じ外国人であっても居住者と非居住者によって課税の範囲、税率などが違います。居住者の場合、所得に応じて一般の日本人と同じ税率がかかります。非居住者の場合は、租税条約により免税の適用がある場合を除き、原則として20.42%の税金がかかります。

*居住者：日本に住所があるか、または現在まで引き続き1年以上居所を有する人のこと

①-1 **確定申告**

確定申告とは、その年1月1日から12月31日までの1年間で得た所得について、確定した金額を計算し、その所得金額に対して税額を算出し、申告することです。

所得税が、給料から源泉徴収されていない人や、2ヶ所以上から給料を受けている人、給与以外に所得のある人などは、翌年の2月16日から3月15日までに、税務署に「確定申告書」を提出する必要があります。

①-2 **源泉徴収票**

源泉徴収票は雇用主から交付され、その年1月から12月までの給与総額と、源泉徴収された所得税額などが記載されており、確定申告や在留資格の更新手続などの際に、必要になることがありますので、大切に保管しておいてください。

問い合わせ

長野税務署

TEL: 026-234-0111

時間：月～金 8:30～17:00（土曜日、日曜

(Sábados, domingos, feriados e durante o final do ano (de 29 de dezembro a 3 de janeiro) estaremos fora do expediente)

Site da Agência de Receita Nacional (Kokuzei-tcho)

URL <https://www.nta.go.jp/english/> (inglês / 英語)

日、祝日及び年末年始（12月29日から1月3日）は執務を行っておりません。



② Impostos Municipal, Provincial (Imposto Residencial) (*Juumin-zei*), Imposto Florestal e Ambiental

O Imposto Municipal e Provincial ou o Imposto Residencial (*juumin-zei*) será arrecadado pelo município onde o contribuinte estiver registrado no dia 1.º de janeiro. É calculado de acordo com o rendimento do ano anterior. O valor é definido entre maio e junho e informado ao contribuinte.

A partir do ano fiscal de 2024, uma taxa florestal e ambiental será imposta em conjunto com o imposto municipal e o imposto provincial.

Para os assalariados, o valor é descontado em 12 parcelas do salário mensal, iniciando em junho do ano corrente até maio do ano seguinte. A pessoa que não tem o imposto residencial debitado do salário, deve efetuar o pagamento em bancos etc., com boleto de pagamento enviado pela Prefeitura.

②-1 Declaração de Renda para Cálculo do Imposto Municipal e Provincial (*Shimin-zei Kenmin-zei no Shinkoku*)

A pessoa registrada na cidade de Nagano no dia 1.º de janeiro do ano corrente, precisa fazer a declaração de renda obtida no ano anterior, até o dia 15 de março, no Setor de Imposto da Prefeitura. Mas, as pessoas que já efetuaram a Declaração de Imposto de Renda “*Kakutei Shinkoku*” (imposto nacional) ou se a renda é apenas proveniente de salário, não será necessário.

②-2 Comprovante de Renda (*Shi-Kenmin-zei Kazei Naiyo Shoumeisho*)

O Comprovante de Renda será exigido para alterar a qualificação de permanência; para colocar a criança na

② 市民税・県民税（住民税）・森林環境税

市民税・県民税（住民税）は、1月1日現在の住居地で前年の所得に応じて賦課されます。毎年5月から6月に市民税・県民税の額が決定し、その後、本人に通知されます。

令和6年度から市民税・県民税に合わせて森林環境税が賦課されます。

給与所得者の場合は、その年の6月から翌年5月まで、12分割された金額が、毎月の給料から差し引きされます。市民税・県民税が毎月の給料から自動的に引かれない人は、金融機関などで市民税・県民税を納付してください。その際、市役所から届く納付書を持参してください。

②-1 市民税・県民税の申告

その年の1月1日に長野市に住所がある人は、前年中の所得について3月15日までに市民税課に申告書を提出する必要があります。ただし、所得税（国税）の確定申告をする人、給与所得のみの人などは申告の必要はありません

②-2 市・県民税課税内容証明書

在留資格の変更や、子供を保育園に入れるとき、公営住宅に入居を申し込むときなど、収入を証明する書類が必要とな

creche; para se inscrever na moradia pública etc. Solicite no setor de Imposto Municipal da Prefeitura ou nas Subprefeituras.

Informações Shiminzei-ka (setor de Imposto Municipal) da Prefeitura de Nagano TEL: 026-224-5017

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

③ Imposto sobre Veículos (*Jidousha-zei, Shubetsu-zei*)

Todo ano, o imposto sobre veículos, classificado por tipos, é cobrado de pessoas que possuem veículos etc., registrados em 1.º de abril. Efetue o pagamento em bancos, lojas de conveniência ou site de pagamento de impostos locais quando chegar o boleto enviado pela Província de Nagano.

Informações Nagano-ken Sougo Kenzei Jimusho
(Escritório de Impostos Provinciais)

TEL: 026-234-9505

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

④ Imposto sobre Veículos Leves (*Shubetsu-wari*)

Todo ano, este imposto é cobrado de pessoas que possuem veículos leves, motocicletas etc., registrados em 1.º de abril.

Informações Shiminzei-ka (Imposto Municipal) da Prefeitura de Nagano TEL: 026-224-5017

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

⑤ Imposto sobre Bens Imóveis

Este imposto é cobrado de pessoas que tem posse de terreno, imóvel, fundo de amortização, em 1.º de janeiro.

Informações Shisanzei-ka (Imposto sobre Propriedades) da Prefeitura de Nagano

TEL: 026-224-5018

Horário: segunda a sexta-feira, 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

ります。収入を証明する書類が必要な場合は、市民税課、各支所または市民窓口課に請求してください。

問い合わせ 長野市役所市民税課

TEL : 026-224-5017

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

③ 自動車税 (種別税)

毎年4月1日時点で、普通自動車等を所有している人に自動車税が課されます。長野県から納税通知書が届いたら、最寄りの銀行など金融機関、コンビニエンスストアまたは、地方税お支払サイトで納付してください。

問い合わせ

長野県総合県税事務所

TEL: 026-234-9505

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

④ 軽自動車税 (種別割)

毎年4月1日時点で、軽自動車、原動機付自転車などを所有している人に軽自動車税 (種別割) が課されます。

問い合わせ 長野市役所市民税課

TEL: 026-224-5017

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

⑤ 固定資産税

毎年1月1日時点で、土地、家屋、償却資産を所有している人に固定資産税が課されます。

問い合わせ 長野市役所資産税課

TEL: 026-224-5018

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

⑥ Imposto sobre Consumo e Imposto sobre Consumo Local

É cobrada em princípio uma taxa de imposto de 10% na venda de produtos ou prestação de serviços (está incluído o imposto de consumo regional de 2,2%). Ao fazer compras em shoppings, supermercados etc., deve ser pago o valor com a taxa inclusa.

Imposto sobre consumo dos itens abaixo são de 8%:

- alimentos e bebidas (exceto consumidos em estabelecimentos comerciais e bebidas alcoólicas);
- assinatura de jornais (aqueles publicados mais de 2 vezes por semana).

【Atraso no pagamento dos Impostos】

A pessoa inadimplente que não pagar o imposto até a data estabelecida poderá ter os seus bens confiscados. É possível pedir o adiamento do prazo ou pagar em parcelas. Faça a consulta em cada setor responsável.

⑥ 消費税及び地方消費税

商品・製品の販売や、サービスの提供などの取引に対して課税される税で、税率は原則 10%（地方消費税 2.2%を含みます。）です。デパートやスーパーなどで買い物をした時は、消費税を含めて代金を支払います。

なお、次の品物の消費税は 8%です。

- 酒類・外食を除く飲食品
- 週 2 回以上発行される新聞（定期購読契約に基づくもの）

【税金の滞納について】

税金が納付期限までに納付されず、滞納となったときは、財産が差し押さえられることもあります。場合によっては納める時期を遅らせたり、分割で納付することが可能な場合もありますので、それぞれの納税担当先の部署にご相談ください。

3. Procedimentos iniciais

生活を始める

(1) Morada	p. 28
住宅		
(2) Abastecimento de água	p. 30
水道		
(3) Energia Elétrica	p. 33
電気		
(4) Gás	p. 34
ガス		
(5) Telefone	p. 35
電話		
(6) Internet / Wi-Fi	p. 36
インターネット/Wi-Fi		
(7) Lixo	p. 37
ごみ		

(1) Moradia

Moradia

O mais comum é alugar uma moradia particular, mas também é possível alugar uma moradia pública, se a pessoa se encaixar nas condições necessárias.

【Como alugar uma moradia particular】

Para alugar casa ou apartamento, normalmente faz uma consulta à imobiliária.

① Aluguel

O aluguel é pago antecipadamente. Para poder alugar uma moradia deverá ser pago o valor de no mínimo 5 meses de aluguel adiantado, que se referem a:

①-1 *Reikin*: valor correspondente a 2 meses de aluguel.

Este valor é pago ao proprietário do imóvel pelo direito de uso e não será devolvido.

①-2 *Shikikin*: no valor de 1 a 2 meses de aluguel.

Será utilizado na ocasião da devolução do apartamento para limpeza e consertos. Se houver saldo, receberá o reembolso.

①-3 Taxa de serviço: valor de 1 ou 2 meses de aluguel.

Essa taxa é destinada à imobiliária.

② **Fiador ou Avalista** (*hoshounin*)

Para alugar uma moradia é necessário um fiador que assine o contrato. Em geral, o fiador deve ser uma pessoa que o proprietário do imóvel ache razoável. (Há casos em que uma empresa de garantia (*hoshou gaisha*) se torna a fiadora.)

③ **Pagamento do aluguel**

Normalmente, o pagamento do aluguel é feito através de transferência bancária.

住宅

住宅を借りる際は、民間のアパートを借りることが一般的ですが、一定の基準を満たす人は公営住宅を借りることも可能です。

【民間のアパートの借り方】

不動産業者に相談するのが一般的です。

① 家賃

家賃は前金で払うことになっています。入居するためには、通常、少なくとも家賃の5ヶ月分相当の金額を支払う必要があります。その内訳は、

①-1 礼金：家賃2ヶ月分相当

物件に対する権利として家主に支払うもので、返却されません。

①-2 敷金：家賃1~2ヶ月分相当

家賃などの担保として家主に支払います。引越に際し、清掃・補修等の費用に充当し残金は返却されます。

①-3 手数料：家賃1~2ヶ月分相当

物件を紹介した不動産業者に支払います。

② **連帯保証人**

入居に際しては、契約書に連帯で署名する連帯保証人が必要となります。通常、連帯保証人は家主が妥当と認める人でなければなりません。(保証会社が連帯保証人となる場合もあります。)

③ **家賃の支払い**

普通、家賃の支払いは口座振込みで行います。

④ Comunidade Local

Como um membro da comunidade local, os moradores devem pagar uma taxa comunitária e participar de limpezas feitas na vizinhança.

⑤ Mudança

Quando for se mudar, avise o dono do imóvel pelo menos 1 mês antes sobre a mudança.

⑥ Proprietário do imóvel

Em geral, o proprietário do imóvel deixa o serviço de locação aos cuidados da imobiliária, portanto, raramente terá contato com o proprietário.

【Como alugar uma Moradia Pública】

Há 2 tipos de moradia pública: da Província e do Município. Estas moradias foram construídas com o objetivo de fornecer moradia para pessoas de baixa renda com dificuldade de moradia. Para se inscrever, terá que se encaixar em alguns requisitos, como a da renda, por exemplo. Procure o escritório responsável.

Informações

Nagano-ken Jutaku Kyoukyu Kousha - Juutaku Kanri-bu
(Corporação Pública de Fornecimento de Moradia
Pública da Província de Nagano)

TEL 026-227-2322

④ 地域とくらし

地域の一員として、住民は定期的に町会費を払い、町内清掃などの地域活動に参加するよう求められます。

⑤ 引越し

引越しをする時は、少なくとも1ヶ月前にその旨を家主に通告しなければなりません。

⑥ 家主

家主は不動産業者を介するのが一般的で、賃借人と直接交渉することはほとんどありません。

【公営住宅の借り方】

公営住宅には、県営住宅と市営住宅の2種類あります。どちらも、収入が少ないなどの理由で住宅に困窮する人に供給する目的で建てられた住宅です。そのため、入居するには所得額などいくつかの入居条件を満たしている必要があります。詳しいことは、長野県住宅供給公社までお問い合わせください。

問い合わせ

長野県住宅供給公社 住宅管理部

TEL 026-227-2322

(2) Abastecimento de água

Abastecimento de água

【Água potável segura】

Quase todas as residências da cidade de Nagano possuem água encanada.

A água que sai da torneira, fornecida pela Companhia de Água, pode ser consumida diretamente. Não é necessário desinfetá-la ou fervê-la.

【Para começar a utilizar a água】

Para utilizar a água, ligue para a empresa CDC Aqua Services Co., Ltd. (TEL: 026-244-3232). Ao ligar para CDC Aqua Services Co., Ltd., diga o nome do usuário, o endereço do local onde quer usar a água e quando pretende começar a utilizar o serviço.

O volume da água que vai para o esgoto será considerado o mesmo da água utilizada e a taxa de uso será cobrada das residências que têm o sistema de esgoto. (Não é necessário informar o uso do esgoto).

ATENÇÃO! A água utilizada nos bairros de Shinonoi, Kawanakajima e Kouhoku são de administração da Província de Nagano. Ligue para Veolia Jenets K.K. (TEL: 0120-971-105) para obter informações de utilização ou cancelamento de serviços, tarifas etc.

【Forma de pagamento】

A tarifa de água é calculada com base na tarifa básica e volume de água utilizada. O boleto de pagamento, tanto da água como de esgoto, é enviado a cada 2 meses. Há 2 formas de fazer o pagamento: por débito automático na conta do banco que o usuário possui (veja referência na página 55, em “Bancos”) ou por boletos. O débito automático em conta só pode ser feito em bancos com matriz ou filial na cidade de Nagano.

Se preferir o pagamento via boleto, faça o pagamento nos seguintes locais, de ① a ⑤.

水道

【安全な水です】

水道は市内のほとんどの住宅に供給されています。

上下水道局が供給する水道水は蛇口から直接お飲みいただけます。消毒・煮沸等の必要はありません。

【水道を使用開始する場合】

水道の使用を開始する時は、CDCアクアサービス株式会社 (TEL: 026-244-3232) へ電話してください。なおCDCアクアサービス株式会社に電話する時は、利用者名、使用場所の住所、使用開始日などをお知らせください。

また、下水道が接続されている住宅は、水道使用量と同量が下水道使用量と認定されて、料金が請求されます。(下水道利用の連絡は必要ありません。)

【注意】

篠ノ井、川中島、更北地区の水道は長野県が経営する区域となりますので、水道の使用開始、中止及び料金に関するお問合せはヴェオリア・ジェネッツ㈱ (TEL: 0120-971-105) へ電話してください。

【料金の支払い】

水道料金は、基本料金と、使用量に応じて支払う水量料金の合計になります。水道料金の請求書は、下水道使用料の請求書と一緒に1ヶ月おきに自宅へ送られます。支払いは、あなたが口座を持っている金融機関からの口座自動振替 (55 ページ「銀行」を参照) を利用するか、ご自分で直接払うかの、二つの方法があります。(ただし、利用できる口座は、長野市内に本店または支店のある金融機関の口座に限ります。)

ご自分で支払う場合は、請求書を持参し、

ATENÇÃO! A taxa da água utilizada nos bairros de Shinonoi, Kawanakajima e Kouhoku será cobrada pela Província de Nagano, e a taxa de esgoto será cobrada pela Prefeitura de Nagano, separadamente.

- ① Instituições financeiras que tenham a matriz ou filial na cidade de Nagano (com exceção do Banco Mizuho, Banco Sumitomo e Mitsubishi UFJ Shintaku Ginkou)
- ② Lojas de conveniência (boleto com código de barras)
- ③ Agência de Correios ou banco Yuutcho Guinko (porém só pode ser pago nas províncias de Nagano e Niigata)
- ④ Subprefeituras da cidade de Nagano
- ⑤ Empresa CDC Aqua Services Co., Ltd. (endereço: Nagano-shi Miwa 1 chome 2-49.)

O boleto com código de barras pode ser pago também pelo aplicativo de smartphones:

- PayPay
- LINE Pay

【Como suspender o uso da água】

Quando quiser cancelar ou interromper temporariamente o uso da água por motivo de mudança, ligue para a CDC Aqua Services Co., Ltd (TEL: 026-244-3232).

Diga o seu número de registro, nome, endereço do local onde quer suspender o uso da água, data de mudança, novo endereço e nome da pessoa que fará o pagamento da última tarifa.

ATENÇÃO! Para cancelar o uso de água nos bairros de Shinonoi, Kawanakajima e Kouhoku, ligar para empresa Veolia Jenets K.K. (TEL: 0120-971-105).

【Se ocorrer algum problema】

Avise a administradora de sua moradia alugada. Se administra a própria moradia, ligue para empresa de consertos indicada pela Companhia de Água e Esgoto da Prefeitura e solicite o conserto. As despesas do

abaixo dos locais onde você pode pagar.

[注意] 篠ノ井、川中島、更北地区は、水道料金は長野県から、下水道使用料は長野市からの別々の請求になります。

- ① 本店または支店が長野市内にある金融機関（みずほ銀行、三井住友銀行、三菱UFJ信託銀行を除く）
- ② コンビニエンスストア（バーコードが印刷されている請求書のみ支払い可能）
- ③ ゆうちょ銀行・郵便局（ただし、長野県、新潟県内でのみ支払い可能）
- ④ 長野市役所の各支所
- ⑤ CDCアクアサービス株式会社

(住所：長野市三輪 1-2-49)

バーコードが印刷されている請求書では、次のスマートフォンアプリでの支払いが可能です。

- PayPay 請求書払い
- LINE Pay 請求書支払い

【使用を中止したいとき】

転居その他の理由で水道の使用を止めた時、あるいはしばらくの間使用を中止したい時は、CDCアクアサービス株式会社 (TEL: 026-244-3232) に電話してください。その際、お客様番号、利用者名、使用場所の住所、引越日、転居先または、あなたの代わりに精算料金を払ってくれる人の名前をお知らせください。

[注意] 篠ノ井、川中島、更北地区の水道の中止はヴェオリア・ジェネツ備 (TEL: 0120-971-105) へ電話してください。

【トラブルが起きた時】

アパートなど借家の場合は建物の管理者に連絡してください。自己で管理している場合は長野市上下水道局指定の工事店に修理を依頼してください。修理費用は自

conserto serão de sua responsabilidade.

【ATENÇÃO】

Se não souber quais são as empresas de conserto indicadas pela Companhia de Água e Esgoto, veja no site do Escritório do Sistema de Água e Esgoto da cidade de Nagano (Nagano-shi Jouka Suidou Kyoku) ou informe-se no órgão abaixo, de acordo com a região onde mora.

- ① Moradores que não residem nas regiões② ⇒
Nagano-shi Suido Kouji Kyoudo Kumiai
(Cooperativa de Obras de Abastecimento de Água)
TEL: 026-241-0893 (dias úteis das 8h30 às 17h30)
- ② Shinonoi, Kawanakajima e Kouhoku ⇒ Ken-ei Suido Shuzen Center (Centro de Reparos do Abastecimento de Água da Província)
TEL: 0120-813283 (atendimento 24h)

己負担です。

【注 意】

上下水道局指定の工事店が分からない場合は、長野市上下水道局のホームページをご覧いただくか、お住まいの地区により、次の機関へお問い合わせください。

- ① 次の②以外の地区⇒
長野市水道工事協同組合
TEL: 026-241-0893 (平日 8:30～17:30)
- ② 篠ノ井、川中島、更北地区 (県営水道区域) ⇒ 県営水道修繕センター
TEL : 0120-813283 (24 時間受付)

(3) Energia Elétrica

Energia Elétrica

【Como iniciar o uso da Energia Elétrica】

Quando mudar para casa ou apartamento, solicite a utilização da energia com antecedência, a empresa fornecedora de energia. Informe seu nome, endereço, telefone e dia de início do serviço.

Taxas e serviços prestados diferem de uma empresa a outra. Para obter detalhes, informe-se diretamente na empresa fornecedora de energia.

【Pagamento da Conta de Luz】

Obtenha informações sobre forma de pagamento da taxa na empresa onde solicitou o serviço.

【Uso de Aparelhos Elétricos】

Utilize aparelhos elétricos com indicação de 100V e 60 hz. Cuidado: há aparelhos do exterior que não podem ser usados no Japão.

【Como suspender o uso da Luz】

Ao se mudar, comunique a empresa fornecedora de energia elétrica, logo que souber a data de sua mudança. Informe nome, endereço atual, telefone, data de mudança, o endereço novo e siga as instruções da empresa.

【Quando ocorrer falta de energia】

Ao ter problemas de falta de energia elétrica ou outros assuntos, ligue para Network Call Center da Companhia Chubu Denryoku Power Grid ou a filial de Nagano.

Informações Network Call Center TEL: 0120-985-232

Informações Chubu Denryoku Power Grid, Filial de Nagano TEL: 0120-984-385

電気

【電気の使用を開始する場合】

住宅やアパートへ引越してきて初めて電気を使う時は、事前に小売電気事業者へ使用開始の申込をしてください。

その際、氏名、使用場所住所、電話番号、使用開始日を伝えてください。

各小売電気事業者によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各小売電気事業者にお問い合わせください。

【料金の支払い】

料金の支払方法等は、契約している小売電気事業者へお問い合わせください。

【電気器具の使用について】

電気器具は 100V、60hz と表示されているものを使用してください。外国の電気器具は使用できない場合もあるので注意してください。

【電気の使用を停止したい時】

引越をする時は、引越日が決まり次第、必ず契約している小売電気事業者へご連絡ください。その際、氏名、現住所、電話番号、引越日、転居先住所を伝え、案内に従って手続をお済ませください。

【停電に関する問い合わせ】

停電等でお困りの時は中部電力パワーグリッドの「ネットワークコールセンター」または長野支社へお電話ください。

問い合わせ ネットワークコールセンター

TEL: 0120-985-232

問い合わせ 中部電力パワーグリッド長野支社

TEL: 0120-984-385

(4) Gás

Gás

【Como iniciar o uso do gás】

Para utilizar o gás encanado (*toshi gasu*), ligue para a empresa Nagano Toshi Gas (TEL: 026-226-8161). Para o uso do gás propano, procure a loja abastecedora de gás propano mais próxima.

O encarregado fará a vistoria em sua casa dos aparelhos de gás, da mangueira de gás, etc. Após a vistoria, já poderá utilizar o gás.

【Pagamento da tarifa】

O pagamento poderá ser feito em bancos ou lojas de conveniência. Poderá usar o débito automático para sua comodidade (veja em “Banco”, pág. 55).

【Vazamento de gás ou cheiro de gás】

- Feche o registro de gás.
- Abra portas e janelas para ventilar.
- Não acenda fogo em hipótese alguma.
- Não ligue nenhum aparelho elétrico.
- Ligue para a fornecedora de gás:
 - Nagano Toshi Gas: TEL 0570-020245 (026-219-1899)
 - Gás Propano: na empresa onde solicitou serviços.

【Para suspender o uso do gás】

Para suspender o uso do gás por motivo de mudança ou outros, ligue para a empresa fornecedora de gás com 5 dias de antecedência. O encarregado virá no dia da mudança para fazer o acerto de contas.

ガス

【ガスを使用開始する場合】

都市ガスの使用を開始する時は、長野都市ガス(TEL: 026-226-8161)へご連絡ください。プロパンガスについては、最寄りのプロパンガス業者へ連絡してください。

あなたの転入日に係員がお宅を訪問し、ガス器具やゴム管などを点検したうえで、使用できるようにします。

【料金の支払い】

ガス料金は、請求書を持参して銀行やコンビニで支払うことができます。銀行や郵便局に口座をお持ちの場合は、口座自動振替 (55 ページ「銀行」を参照) が便利です。

【ガス漏れ、またはガス臭い時には】

- ガスの元栓を閉める。
- 換気のために戸や窓を開ける。
- 火は絶対に使用しない。
- 電気器具のスイッチに手を触れない。
- ガス会社へ連絡する。都市ガスを使用している場合には、長野都市ガス [TEL:0570-020245](tel:0570-020245) (026-219-1899)へご連絡ください。プロパンガスについては、契約しているプロパンガス業者へ連絡してください。

【使用を中止したい時】

引越し等でガスの使用を中止する場合は、その5日前までにガス会社へ連絡してください。精算のため係員が引越日に来てください。

(5) Telefone

Telefone

【Telefone residencial】

Para instalar telefone residencial, faça inscrição em uma das empresas de companhia telefônica. Cada companhia telefônica tem sua taxa e serviços distintos, procure se informar diretamente em cada uma delas.

【Telefones celulares】

Para obter um telefone celular faça a inscrição em uma das companhias telefônicas. Apresente o Zairyu Card e o passaporte no momento do contrato. Para fazer contrato de 2 anos, pode ser exigido o prazo de visto válido entre 16 a 26 meses. Procure a companhia de telefonia celular para receber informações.

*Para fazer ligação internacional pelo telefone celular será necessário fazer um contrato a parte.

電話

【個人電話】

家庭に電話を設置する場合は、各電話会社へ使用開始の申込をしてください。

各電話会社によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各電話会社にお問い合わせください。

【携帯電話】

各携帯電話会社で加入手続きをしてください。なお、契約の際には在留カードとパスポートなど身分証の提示が求められます。

2年契約の場合、16ヶ月～26ヶ月の期間が残っているビザが必要になる場合があります。

詳しいことは、各携帯電話会社におたずねください。

*携帯電話から国際電話をかける場合には、別の契約を結ぶ必要があります。

(6) Internet・Wi-Fi

Internet・Wi-Fi	インターネット・Wi-Fi
<p>【Como efetuar o pedido】</p> <p>Para usar internet, Wi-fi, é necessário efetuar a inscrição em uma empresa de telecomunicações.</p>	<p>【申し込み】</p> <p>インターネット、Wi-Fi を契約したい時は、各通信会社に申し込んでください。</p>
<p>【Serviços de LAN sem fio públicos】</p> <p>“Nagano City Free Service”</p> <p>Nos seguintes locais da cidade de Nagano é possível utilizar internet gratuitamente, independente da companhia do seu celular. Veja a homepage da Prefeitura de Nagano para saber detalhes da área de utilização e a forma de se conectar.</p> <p>SSID : Nagano_City_Free_Wi-Fi</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Área da saída Zenkouji-guti, da estação de trem de Nagano ・ Área da saída Higashi-guti, da estação de trem de Nagano ・ No banheiro da entrada do Togakushi Jinja Okusha ・ Arredores do ponto de ônibus Matsushiro-eki ・ Jardim interno “Sakura Square”, da Prefeitura de Nagano ・ M-Wave ・ Passarela Leste-Oeste (2F) da estação de Nagano ・ Patio Daimon ・ Rakutchu Renga-kan ・ Banheiro Público Zenkoji San-mon Higahsi ・ Central Square ・ Espaço aberto TOiGO ・ Ato-machi Hall ・ Parque “Hokubu Recreation Park Okunai Undou-jo” ・ Parque Kawanakajima Kosenjo Shiseki 	<p>【公衆無線 LAN サービス】</p> <p>「Nagano City Free Wi-Fi」</p> <p>長野市内の以下の場所では、無料でインターネットを利用できます。詳しい利用範囲や接続方法は、市ホームページをご覧ください。</p> <p>SSID : Nagano_City_Free_Wi-Fi</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 長野駅善光寺口駅前広場 ・ 長野駅東口駅前広場 ・ 戸隠神社奥社入口トイレ ・ バス停「松代駅」周辺 ・ 長野市役所 桜スクエア ・ エムウェーブ ・ 長野駅東西自由通路（2階） ・ ばていお大門 ・ 楽茶れんが館 ・ 善光寺山門東公衆トイレ ・ セントラスクウェア ・ TOiGO 広場 ・ 後町ホール ・ 城山公園噴水広場 ・ 北部レクリエーションパーク屋内運動場 ・ 川中島古戦場史跡公園
<p>【Informações】</p> <p>Inbound Kokusai-shitsu, na Prefeitura de Nagano</p> <p>TEL 026-224-5447</p> <p>時間 segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15</p> <p>Exceto feriados e final de ano (29/dez a 3/jan)</p>	<p>【問い合わせ】</p> <p>長野市役所インバウンド・国際室</p> <p>TEL 026-224-5447</p> <p>時間 月～金 8:30～17:15</p> <p>祝日及び年末年始（12/29～1/3）除く</p>

(7) Lixo

Lixo

A cidade de Nagano faz a coleta de lixo, separado em 8 tipos. O lixo deve ser colocado em sacos padronizados e levados nos dias estabelecidos, ao posto de coleta determinado pela Associação de Moradores. Não é possível usar sacos fora do padrão e nem caixas de papelão.

Ao se mudar para cidade de Nagano, compareça na Prefeitura, no setor do Meio-Ambiente (Seikatsu Kankyo -ka) ou na Subprefeitura para receber:

- ① **calendário de lixo doméstico e de material reciclável**
- ② **manual de como descartar o lixo e como separar o material reciclável.**

Disponíveis nos idiomas: inglês, tailandês, tagalo, chinês, português, coreano. Em vietnamita, disponível somente o calendário. Os itens acima também podem ser vistos na homepage da Prefeitura

[URL](https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html)<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>



Aos que já residem na cidade de Nagano, todos os anos, em março, é distribuído o manual e o calendário de lixo. Não tendo em mãos, peça-os no setor Seikatsu Kankyo-ka da Prefeitura ou na Subprefeitura.

【Onde Comprar Sacos de Lixo】

Para descartar lixo incinerável e não incinerável, terá que comprar o saco de lixo específico. Para descartar lixo de grande porte, terá que comprar o adesivo. Na compra do saco e do adesivo, já estará pagando a taxa para descarte do lixo. A taxa é de ¥1 para cada litro de lixo e cada adesivo para lixo de grande porte custa ¥40.

Para descartar material reciclável, não há taxas. (O saco específico para descartar recipientes plásticos não

ごみ

長野市では、ごみを8分類に分別して収集をしています。指定袋に入れるなど、ごみの種類ごとに指定された方法により、指定の日に、自治会で決められた場所へごみを出さなければなりません。指定袋以外の袋やダンボール箱などを使ってごみを出すことはできません。

長野市へ転入してきた場合は、市役所総合窓口、生活環境課またはお近くの支所で、

①家庭用資源物・ごみ収集カレンダー、

②資源物とごみの出し方保存版を受け

取ってください。外国語版（英語、タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、ハンブル、ベトナム語（カレンダーのみ））もあります。ホームページでもご覧いただけます。

[URL](https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html)<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>



すでに長野市にお住まいの方は、毎年3月ごろに自宅へ家庭用資源物・ごみ収集カレンダーが配布されます。配布されない、紛失した場合は、市役所生活環境課またはお近くの支所で受け取ってください。

【ごみ指定袋等を購入する】

可燃ごみと不燃ごみの指定袋や粗大ごみシールを購入する際に、ごみ処理手数料を負担していただきます。指定袋にかかる手数料は袋の容量10あたり1円、粗大ごみシールにかかる手数料はシール1枚につき40円です。

資源物については、ごみ処理手数料はかかりません。（プラスチック製容器包装は指定

possui taxa embutida.)

Compre os sacos de lixo específicos e os adesivos para lixo de grande porte em lojas licenciadas (supermercado, homecenter, drogaria, loja de conveniência etc.)

Existem 3 tipos de sacos: (modelo①) lixo incinerável (extra grande, grande, pequeno e extra pequeno); (modelo②) lixo não incinerável (grande e pequeno); (modelo③) de recipientes e embalagens de plástico (grande e pequeno). São vendidos em pacote com 10 unidades. O adesivo (modelo④) para colar em lixo de grande porte, só existe de 1 tipo. Usa-se tanto para lixo incinerável como para o não incinerável. É vendido por unidade. O adesivo não fica exposto na prateleira, por isso, solicite ao funcionário da loja.

① Saco de lixo específico para lixo incinerável



② Saco de lixo específico para lixo não incinerável



③ Saco de lixo específico para recipiente e embalagem de plástico



④ Adesivo para lixo de grande porte que não cabe no saco específico (o lixo deve ter no máximo, as medidas: 1m x 50cm x 50cm)



①可燃ごみ用指定袋 ②不燃ごみ用指定袋

③プラスチック製容器包装用指定袋

④粗大ごみシール

(指定袋に入らないもので、収集車両に積み込むことのできるもの。大きさの目安 1m×50cm×50cm)

【Separar e Descartar o Lixo】

Separe o lixo em 8 tipos, seguindo o Calendário de Lixo e de Material Reciclável. Leve ao posto de coleta determinado pela Associação de Moradores, até as 8h da manhã.

① Lixo incinerável ⇒ Coloque o lixo no saco específico e leve ao local de coleta. Cole o adesivo para lixo de grande porte (para lixo maior que o saco).

袋の実費分のみを負担)

指定袋や粗大ごみシールは、指定袋小売許可店（スーパー、ホームセンター、ドラッグストア、コンビニなど）で購入してください。







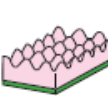
指定袋は、①可燃ごみ用（特大・大・小・特小）、②不燃ごみ用（大・小）、③プラスチック製容器包装用（大・小）、の3種類があり、いずれも1セット（10枚入り）単位で販売しています。④粗大ごみシールは、1種類のみ（可燃ごみ・不燃ごみ共通）で、1枚単位で販売しています。粗大ごみシールは、店頭においていないので、店員等に尋ねてください。

【ごみを分別する・ごみを出す】

ごみは「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」に記載してある次の8種類に分別し、それぞれの収集日の午前8時まで、自治会で決められた集積所に出してください。

①可燃ごみ ⇒ 可燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは粗大ごみシールを貼って出す。

< Exemplos de lixo incinerável >









lixo de cozinha	fralda descartável	sapatos	roupas	acolchoado (futon)	fita cassete fita de vídeo	esponjas	etc.
							
生ごみ	紙おむつ	くつ	衣類	布団・毛布	ティッシュ	スポンジ	など

< 可燃ごみの例 >

② Lixo não incinerável ⇒ Coloque o lixo no saco indicado e leve ao local de coleta. Cole o adesivo no lixo de grande porte (para o lixo maior que o saco).

② 不燃ごみ ⇒ 不燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは、粗大ごみシールを貼って出す。

< Exemplos de lixo não incinerável >

vasos de planta	vidro quebrado, copos	vidro de cosméticos	folha de alumínio (descarte como lixo incinerável o que tiver sujo)	isqueiro (retire o gás)	barbeador	lâmpada elétrica	bicicleta	etc.
								
植木鉢	ガラス・コップ	化粧品のビン	アルミホイル (汚れているものは可燃ごみ)	ライター (ガスを抜く)	かみそり	電球	自転車	など

< 不燃ごみの例 >

③ **material reciclável** Recipientes e embalagens de plástico (com a marca) ⇒ Limpe os resíduos, coloque os itens no saco específico e leve ao local de coleta. Os que não couberem no saco, embrulhe-os e amarre-os com uma barbante e descarte assim mesmo (não cole o adesivo).
*Embalagens difíceis de tirar a sujeira, descarte-os como lixo incinerável.

③ **資源物** プラスチック製容器包装 (このマークがついているプラスチック製の容器や包装) ⇒ 汚れを落としてから、プラスチック製容器包装用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは束ねてひもでしばって出す (粗大ごみシールは不要)。
*汚れが落ちないものは可燃ごみへ

< Exemplo de recipientes e embalagens de plástico >

< プラスチック製容器包装の例 >

embalagem de shampoo embalagem de plástico saco plástico embalagem de alimentos bandeja de alimentos tampas redes isopor etc.



シャンプーのボトル 包装紙 レジ袋 食品パック 食品トレイ キャップ ネット 発泡スチロール など

④ **material reciclável** Papéis ⇒ Separe em 4 tipos (A~D), amarre com barbante e leve ao local de coleta.

- ①jornal e encartes de propaganda
- ②caixas de papelão (que é ondulado por dentro)
- ③caixa de leite e suco (se o interior da caixa for branca)
- ④revistas e papéis usados (colocar papéis pequenos dentro de revistas ou em sacos de papel e amarrar em forma de cruz)

*São lixos incineráveis: papel impermeável, fotos, papel térmico, caixa de bebidas com o interior de cor cinza.

④ **資源物** 紙類 ⇒ ①新聞紙と折込チラシ、②ダンボール（波形の中芯があるもの）、③紙パック（中が白いもの）、④雑誌とその他古紙、の4種類に分けて、ひもで十文字にしぼって集積所へ出す。小さな紙類は雑誌にはさんだり、紙袋に入れてひもで十文字にしぼって出す。

*防水加工された紙、写真、感熱紙、中が銀色の飲料用パックは可燃ごみ

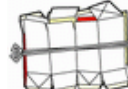
① papel de jornal e encartes
新聞紙と折込チラシ



② caixa de papelão
ダンボール



③ caixa de leite, de suco (branco por dentro)
紙パック（中が白いもの）



④ revistas e outros papéis usados
雑誌・その他古紙



⑤ **material reciclável** Garrafas de vidro ⇒ tire a tampa, esvazie o conteúdo, enxágue o interior. Separar em 3 tipos e coloque no contêiner seguindo a cores.

- ①transparente e incolor
 - ②marrom
 - ③outras cores.
- *Tampa de metal é lixo não incinerável; tampa de plástico é do grupo de embalagem e recipiente de plástico.

⑤ **資源物** ガラスビン類 ⇒ フタをとり、中をカラにして、汚れを軽くゆすぐ。①無色透明・②茶色、③その他の色、の3種類に分け、集積所にある色別のコンテナに直接入れる。

*金属製のフタは不燃ごみ、プラスチック製のフタはプラスチック製容器包装へ

① transparente e incolor
透明・白色



② marrom
茶色



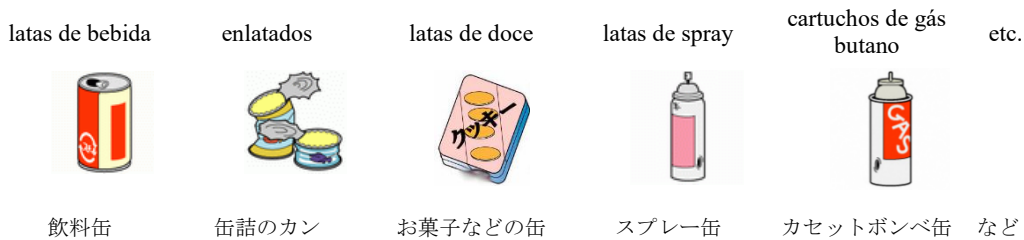
③ outras cores
その他の色




⑥ **material reciclável** Latas ⇒ esvazie o conteúdo, enxágue o interior e coloque na rede de cor azul no local de coleta.

*Latas de spray e cartuchos de gás butano: após utilizar todo o conteúdo, faça um furo na lata, em local aberto e longe do fogo. (Não é possível descartar como lixo não incinerável)

< Exemplos de latas >



⑦ **material reciclável** Garrafas PET (garrafas que contém a marca ) ⇒ esvazie o conteúdo, enxágue o interior, retire a tampa e o rótulo e no local de coleta, colocar na rede de cor verde.

*A tampa e o rótulo (de plástico) devem ser colocados no saco de recipientes e embalagens de plástico.

< Exemplos de Garrafas PET >

Garrafas de plástico de bebidas, de sakê, *shoyu* e derivados, mirim, molho de salada sem óleo, etc.



* Tampa e o rótulo pertencem ao grupo recipiente e embalagem e de plástico.

(* Futaとラベルはプラスチック製容器包装へ)

⑧ **material reciclável** folhas, galhos etc. ⇒ amarre com barbante ou coloque em saco transparente incolor (*1) e levar ao local de coleta (*2).

(*1) Use qualquer saco. Não use sacos de lixo específicos.


(*2) Moradores de Togakushi, Kinasa, Ooka, Shinshu Shinmachi e Nakajo: favor levar no *Sunday Recycle*.

⑥ **資源物** 缶類 ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぐ。集積所にある青色のネットに直投入れる。

*スプレー缶やカセットボンベ缶は必ず使い切り、火の気のない屋外で穴を開ける。

(不燃ごみでは出せません)

< 缶類の例 >

⑦ **資源物** ペットボトル ( このマークがついているプラスチック製ボトル) ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぎ、フタとラベルをとる。集積所にある緑色のネットに直投入れる。

*フタとラベル (プラスチック製のものはプラスチック製容器包装へ

< ペットボトルの例 >

飲料・酒類・しょうゆ・しょうゆ加工品・みりん風調味料・ノンオイルタイプドレッシング などのプラスチック製ボトル

<Exemplos folhas e galhos>

Folhas e galhos de jardim, flores, mato, ervas daninhas, etc.



Cortar em tamanho de aproximadamente 1 metro e amarrar com corda ou barbante.

(1 m くらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる)

Retirar o excesso de terra antes de colocar no saco.

(土をできるだけ落としてから袋に入れる)

<剪定枝葉等の例>

庭木の剪定枝や葉、草花、切り花、雑草、落ち葉 など

【ATENÇÃO】

① Verifique os dias de coleta no Calendário de Lixo e de Materiais Recicláveis pois variam de acordo com o tipo de lixo e o bairro. O local e horário de coleta também variam de acordo com a Associação de Moradores. Verifique com o membro da Associação.

② Lixo maior que o saco de lixo deve ter até a seguinte medida: 1m x 50cm x 50cm (tamanho que o caminhão de lixo comporta). Lixos acima da medida, devem ser levados ao Nagano-shi Shigen Saisei Center (Centro de Regeneração de Recursos de Nagano).

③ Pilhas devem ser levadas no dia de coleta de Garrafas e Vidros e colocadas no contêiner vermelho. Pilha botão e pilha recarregável devem ser levadas em lojas que colaboram com o recolhimento.

※ não havendo coletores, pergunte ao funcionário.

④ Produtos que constam na Lei de Reciclagem, como aparelhos eletrônicos (televisão, ar condicionado, máquina de lavar, geladeira, freezer e secadora de roupa), computador, lâmpada fluorescente não quebrada, não podem ser levados ao local de coleta. Cada item tem uma forma diferente de descarte. Informações: Seikatsu Kankyo-ka (Setor do Meio Ambiente) da Prefeitura.

【注意事項】

① 収集日は、ごみの種類により、また地区ごとに異なりますので、必ず「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」で確認してください。また、ごみを出す場所やごみを出す時間は、それぞれの自治会によって異なりますので、自治会の役員に確認してください。

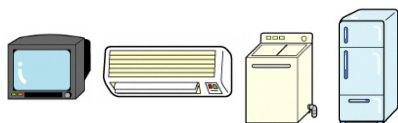
② 指定袋に入りきらない大きなごみで、集積所に出せる大きさの目安は 1m×50cm×50cm (ゴミ収集車に積み込める大きさ) までです。それより大きなものは、長野市資源再生センターへ直接お持ちください。

③ 乾電池は、「ビン」の収集日に集積所にある赤色のコンテナに直接入れてください。(ただし、ボタン電池、充電電池は回収協力店の回収ボックスへ)

※回収ボックスが店頭がない場合は、店の方へお尋ねください。

④ 家電リサイクル法の対象品目 (テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機)、パソコン、蛍光灯 (割れていないもの) は集積所へ出せません。それぞれ処理方法が異なりますので、長野市役所生活環境課までお問い合わせください。

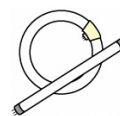
Produtos que constam na Lei de Reciclagem de
Aparelhos Eletrônicos
家電リサイクル法対象品目



computadores
パソコン



lâmpadas fluorescentes
蛍光灯



⑤ O lixo descartado de maneira incorreta, não seguindo as normas de separação, não será recolhido. Há itens que a Prefeitura não tem condições de processar. Siga as instruções do Calendário de Coleta de Lixo e o Guia de descarte de material reciclável.

【Informações】

Seikatsu Kankyo-ka (Meio Ambiente) da Prefeitura.

TEL 026-224-7635

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Reciclagem e Reutilização】

Os cidadãos levam itens que não utilizam mais em casa ao “Recycle Plaza” e estes, são oferecidos aos interessados para reutilização. Móveis e utensílios são vendidos por sorteio. Roupas e pequenos utensílios são oferecidos gratuitamente.

Informações

“Recycle Plaza”

Endereço: Nagano-shi Matsuoka 2 Chome 26-7

TEL: 026-222-3196

Horário: 9h às 21h

Fechado: 29/dezembro a 3/janeiro

⑤ 分別方法や出し方が守られていないごみは、収集できません。また市では処理できないものもあります。家庭用資源物・ごみ収集カレンダーや、資源物とごみの出し方保存版に従って処理してください。

【問い合わせ】

長野市役所生活環境課

TEL 026-224-7635

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【リサイクル品】

「リサイクルプラザ」では市民から持ち込まれた、家庭で使わなくなった不用品を希望者に提供しています。家具・日用品などは抽選や即売により有料で提供し、衣類などの小物品は無料で提供しています。

問い合わせ

リサイクルプラザ

住所：長野市松岡二丁目 26 番 7 号

TEL: 026-222-3196

開館時間: 9:00～21:00

休館日: 12/29～1/3

4 . Dia a Dia

毎日の生活

- (1) **Transporte Público** p. 45
公共交通機関
- (2) **Carros e Motos** p. 48
自動車とバイク
- (3) **Banco** p. 55
銀行
- (4) **Serviço Postal** p. 58
郵便
- (5) **Comunidade Local** p. 60
地域社会

(1) Transporte Público

Transporte Público

【Trem】

Na cidade de Nagano há trens de 3 companhias ferroviárias: JR, Shinano Tetsudo e Nagano Dentetsu.

Para obter informações sobre como comprar bilhetes, como ir ao local de destino, pergunte ao funcionário da estação ou no Centro de Informações Turísticas, pelo TEL: 026-226-5626.

Mantenha consigo o bilhete até o final da viagem. O bilhete será recolhido na saída da estação de destino. Há o trem Normal (*futsu*), Trem Rápido (*kaisoku*), Trem Expresso (*tokkyu*) e o Trem-bala (*shinkansen*). Entre os vagões existem os de assento livre e reservado.

Informações

Centro de Contato JR Higashi Nihon (sobre horário de trens, tarifas e vagas)

TEL 050-2016-1600

Atendimento em inglês, coreano e chinês

TEL 050-2016-1603

URL <http://www.jreast.co.jp/> (JR Higashi Nihon・JR 東日本)

(inglês, chinês, coreano, japonês・英語／中国語／韓国語／日本語)

● Nagano Dentetsu TEL 026-248-6000

● Shinano Tetsudo TEL 0268-21-3470

【Ônibus】

Há 2 empresas de ônibus na cidade de Nagano: Alpico Koutsu e Nagaden Bus.

Pague a passagem em dinheiro ou pelo cartão eletrônico IC KURURU.

● Como pagar a passagem em dinheiro:

- ① Entre no ônibus pela porta central ou traseira.
- ② Pegue o tíquete (*seiri-ken*) com um número impresso na entrada do ônibus.

公共交通機関

【電車】

長野市には、JR、しなの鉄道、長野電鉄の3つの鉄道会社があります。

切符の買い方や目的地への行き方などについては、駅員か観光情報センター (JR 長野駅構内: TEL 026-226-5626) にお問い合わせください。

電車に乗る時は切符を目的地に着くまで持っていてください。切符は目的地で回収されます。

電車には普通、快速、特急、新幹線があります。車両には自由席、指定席があります。

問い合わせ

● JR 東日本お問合せセンター

列車時刻、運賃・料金、空席情報に関すること

TEL 050-2016-1600

英語、韓国語、中国語対応

TEL 050-2016-1603

● 長野電鉄: TEL 026-248-6000

● しなの鉄道: TEL 0268-21-3470

【路線バス】

長野市にはバス会社が2社あります。アルピコ交通と長電バスです。

運賃は、現金または IC カード KURURU でお支払いください。

● 現金で乗車する場合

- ① 中央または後方の扉から乗ります。
- ② 乗る時に乗車口の機械から番号が印刷されている券 (整理券) をとります。

- ③ Aperte a campainha, fixada na parte da janela ou assentos, para que o motorista pare no próximo ponto.
- ④ Veja a tabela de tarifas que se altera a cada destino e localize o número do tíquete. A tarifa indicada será o valor correspondente ao trecho de sua viagem.

< Tabela de tarifas (somente um exemplo) >

N.º tíquete	1	2	3
Tarifa	¥200	¥170	¥150

- ⑤ Prepare o valor exato da tarifa em moedas. Coloque a tarifa e o tíquete na caixa de coleta antes de descer do ônibus.
- ⑥ Não tendo moedas no valor exato, troque o dinheiro na máquina de trocas, ao lado do motorista.
- Como pagar com cartão IC KURURU (pré-pago)
 - ① Entre no ônibus pela porta central ou traseira e aproxime o cartão IC no leitor eletrônico.
 - ② Para descer no ponto desejado, aperte a campainha fixada na parte da janela ou assentos. O motorista irá parar no próximo ponto.
 - ③ Antes de descer, aproxime o seu cartão IC no leitor, disposto ao lado do motorista.

- ③ 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
- ④ バスの正面に行き先ごとの料金を明示した料金表があります。その料金表で整理券番号の下欄にある、支払うべき料金を確認します。

< 料金表例 (実際の運賃とは異なります) >

券の番号	1	2	3
運賃	¥200	¥170	¥150

- ⑤ 小銭を用意しておいて、降りる時に料金と整理券を運転手の横にある料金箱に入れます。
- ⑥ 小銭がない時は料金箱に備え付けの両替機で両替し、料金を支払います。
- IC カード KURURU で乗車する場合
 - ① 中央または後方の扉から乗車し、乗車口にあるカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。
 - ② 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
 - ③ 運転手の横にある料金箱の上のカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。

Informações 問い合わせ

Serviços de ônibus バスの運行に関すること

・ Alpico Group アルピコ交通: TEL 026-254-6000



URL <http://www.alpico.co.jp/>

(Inglês/Chinês/Tailandês/Japonês 英語/中国語/タイ語/日本語)

・ Ônibus Nagaden 長電バス: TEL 026-296-3208



URL <https://www.nagadenbus.co.jp/>

(Inglês/Chinês/Tailandês/Japonês 英語/中国語/韓国語/日本語)

Em relação ao Cartão IC “KURURU” IC カード KURURU に関すること:

- Centro do Cartão KURURU くるるカードセンター:

URL <https://www.ic-kururu.jp/>

(Japonês 日本語)

TEL 026-232-0966

Horário: 10h00 - 18h30



【Circular Gururin-go】

Este ônibus circular faz o percurso no centro da cidade (estação de Nagano até as proximidades do Templo Zenkoji). A tarifa é única, ¥190, não importando a distância. Informe-se no Setor *Koutsu Seisaku-ka* da Prefeitura de Nagano.

Informações Koutsu Seisaku-ka (Desenvolvimento de Trânsito) da Prefeitura de Nagano, TEL 026-224-5012

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15

(exceto feriados)

【ぐるりん号】

長野市の中心市街地（長野駅～善光寺周辺）には、「ぐるりん号」というバスが運行しています。バスの運行範囲内であれば、どの停留所からでも各停留所まで 190 円で乗車できます。詳しいことは、長野市役所交通政策課までお問い合わせください。

問い合わせ 長野市役所交通政策課

TEL : 026-224-5012

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

(2) Carros e Motos

Carros e Motos

【Carteira de Habilitação】

Para dirigir no Japão é necessário ter Carteira de Habilitação Japonesa ou a Carteira Internacional.

【Carteira de Habilitação Internacional】

Pessoas que possuem a Carteira de Habilitação Internacional de países que tenham assinado a Convenção de Genebra poderão dirigir por 1 ano a partir da data de emissão da carteira. Pessoas que possuem a Carteira de Habilitação de alguns países (ver obs. 1) e tradução anexada (ver obs. 2), poderão dirigir por 1 ano também, contado a partir do dia do desembarque no Japão. **Porém, aquele que tem o registro de cidadão e tenha saído e retornado ao Japão, só será considerado “saída do Japão” se permaneceu por um período superior a 3 meses no exterior. Se planeja permanecer mais de 1 ano no Japão, é preciso obter a Carteira de Motorista do Japão.**

(Obs.1) Suíça, Alemanha, França, Bélgica, Taiwan e Principado de Mônaco.

(Obs.2) Tradução para o japonês deve ser feita pela Embaixada, Consulado, JAF ou Ziplus (Co. Ltd). No entanto, as habilitações taiwanesas podem ser traduzidas pela “Associação Taiwan Nihon Kankei Kyokai”, e as habilitações alemãs podem ser traduzidas pela “Associação Automobilística Alemã (ADAC)”.

【Transferência da Carteira de Habilitação Estrangeira para a Carteira Japonesa】

É possível fazer a transferência da carteira de habilitação do país de origem para a carteira de habilitação do Japão, se preencher os requisitos:

- Possuir registro de cidadão na província de Nagano;

Automóveis e Bicicletas

【Licença de Condução】

Em Japão, para dirigir um veículo automotor, é necessário ter uma licença de condução japonesa ou uma licença internacional.

【Licença Internacional de Condução】

De acordo com o Tratado de Genebra, uma licença internacional de condução pode ser emitida para quem possui uma licença de condução de um país signatário (Nota 1) e uma tradução (Nota 2) anexada. No caso de uma licença internacional de condução, o prazo de validade é de 1 ano a partir da data de emissão. No caso de uma licença de condução de um país signatário, o prazo de validade é de 1 ano a partir da data de desembarque no Japão.

Porém, para quem possui uma licença de condução de um país signatário e retornou ao Japão, será considerado “saída do Japão” apenas se permanecer no exterior por um período superior a 3 meses. Se planeja permanecer mais de 1 ano no Japão, é necessário obter a Carteira de Motorista do Japão.

(Nota 1) Suíça, Alemanha, França, Bélgica, Taiwan e Principado de Mônaco.

(Nota 2) Embaixada, Consulado, JAF ou Ziplus (Co. Ltd). No entanto, as licenças de condução taiwanesas podem ser traduzidas pela “Associação Taiwan Nihon Kankei Kyokai”, e as licenças de condução alemãs podem ser traduzidas pela “Associação Automobilística Alemã (ADAC)”.

【Troca da Licença Internacional de Condução para a Licença Japonesa】

Para quem possui uma licença internacional de condução e retornou ao Japão, será considerado “saída do Japão” apenas se permanecer no exterior por um período superior a 3 meses. Se planeja permanecer mais de 1 ano no Japão, é necessário obter a Carteira de Motorista do Japão.

- Possuir registro de cidadão na província de Nagano;

- Permaneceu pelo menos 3 meses no país onde tirou a carteira de habilitação;
- Carteira de habilitação válida na ocasião da transferência.

Na avaliação de documentos, será feita a verificação de aquisição da carteira de habilitação. Há casos em que a transferência pode não ser possível.

【Documentos necessários】

- Carteira de Habilitação Estrangeira;
- Tradução da carteira de habilitação acima;

A tradução pode ser feita apenas pelo Consulado ou Embaixada, pela JAF (Federação Automobilística do Japão) ou pela Ziplus (Co. Ltd). São aceitas: tradução da habilitação de Taiwan feita pela “Associação Taiwan Nihon Kankei Kyokai” e tradução da Alemanha feita pela ADAC.

- Carteira de Habilitação Internacional (se possuir);
- *Juminhyo* (atestado de residência) constando a data de expiração do visto e a nacionalidade;
- Cartão *Zairyu*
- Passaporte (leve todos os passaportes que possuir. Será verificada a data de obtenção da carteira de habilitação com a data de viagem);
- 1 foto 3 cm x 2.4 cm tirada há menos de 6 meses. No Hokushin Unten Menkyo Center (Centro de Habilitação) há máquina para tirar a foto (pago).
- Taxa de serviço: varia de acordo com o tipo de habilitação. Informe-se no Hokushin Unten Menkyo Center.

※ Outros documentos serão exigidos, caso os da lista acima não forem suficientes para verificação de dados.

- 外国免許を取得後、交付を受けた国に通算して3か月以上滞在していること。
- 切替えしようとする外国免許証が、有効期限内であること。

ただし、これらの書類審査の他に、その国の取得手続・運転免許証の確認なども行います。したがって、切替えができない場合もあります。

【申請に必要な書類】

- 外国の運転免許証
 - 上記運転免許証の翻訳文
翻訳文は、大使館・領事館、日本自動車連盟 (JAF)、ジップラス(株)で日本語に翻訳したものに限りです。ただし、台湾の運転免許証については「台湾日本関係協会」、ドイツの運転免許証については「ドイツ自動車連盟(ADAC)」が翻訳したもので良い。
 - 国際運転免許証 (持っている人)
 - 国籍・在留期間の満了日の記載のある住民票の抄本
 - 在留カード
 - パスポート
免許の取得時期を確認するため、古いパスポートが必要になる場合があります。持っているパスポートを全て持参してください。
 - 申請用写真 1 枚 (6 か月以内に撮影したもので、縦 3cm×横 2.4cm)
北信運転免許センターにおいても、有料で用意できます。
 - 手数料
免許の種類によって異なります。詳しくは北信運転免許センターにお問い合わせください。
- ※上記の書類だけでは確認できない場合には更に必要な書類の提出を求めること


【 Como fazer a Transferência da Carteira de Habilitação】

Para efetuar a transferência, providencie toda a documentação e faça a reserva no Hokushin Unten Menkyo Center. Se a documentação for aceita e passar nos exames (aptidão, conhecimentos e habilidade), obterá a Carteira de Habilitação Japonesa. Para saber mais informações, procure o Hokushin Unten Menkyo Center.

【ATENÇÃO】

Se o interessado não tem a carteira de habilitação estrangeira e deseja tirar a carteira de habilitação no Japão, há a alternativa de se formar numa auto-escola e fazer o exame feito pela Comissão de Segurança Pública (Kouan Iin-kai), como os japoneses. É possível realizar as provas teóricas em inglês, chinês e português. Consulte a auto-escola ou o Hokushin Unten Menkyo Center.

【Informações】

- Hokushin Unten Menkyo Center (Centro de Carteira de Habilitação)
TEL: 026-292-2345
End.: Nagano-shi Kawanakajima-machi Hara 704-2
- JAF (Federação Automobilística do Japão), filial de Nagano TEL: 026-226-8456
[URL <http://.jaf.or.jp/>](http://.jaf.or.jp/) (inglês) 

【Regras de Trânsito】

- No Japão, os veículos trafegam pela via esquerda.
- Obedeça a velocidade máxima permitida, sinais de trânsito, placas de trânsito, redução de velocidade e atenção nos cruzamentos.
- Estacione apenas em locais permitidos.

【Compra e Posse de carro】

- Para comprar um carro é necessário o Comprovante de Registro do Carimbo Oficial (ver [pág.18](#) “Carimbo Pessoal”) ou a assinatura. Será necessário também obter um certificado de uso do

que possui.

【運転免許証切替え方法】

運転免許証の切替えを申請するときは、あらかじめ必要な書類を準備して、北信運転免許センターに必ず予約をしてください。

書類審査にパスした人は、適性試験、知識・技能の確認を受けた後、日本の運転免許証を取得できます。詳しいことは、北信運転免許センターにお問い合わせください。

【注意】

外国の運転免許がなく、日本で新たに運転免許証を取得する場合は、日本人と同様に自動車教習所を卒業して、公安委員会が行う学科試験を受験する方法があります。学科試験は、英語・中国語・ポルトガル語で受験できます。自動車教習所又は北信運転免許センターへ御相談ください。

【問合せ】

- 北信運転免許センター

TEL : 026-292-2345

住所 : 長野市川中島町原 704-2

- 日本自動車連盟 (JAF) 長野支部

TEL : 026-226-8456

[URL <http://.jaf.or.jp/>](http://.jaf.or.jp/) (英語)



【交通ルール】

- 日本では車は左側通行です。
- 制限速度、信号、道路標識、交差点での一時停止等の交通ルールを守りましょう。
- 車は正規の駐車場に駐車しましょう。

【車の購入・所有】

- 車を購入する際は、印鑑証明 ([18 ページ](#) 「印鑑」を参照) またはサインが必要です。また警察が発行する車庫証明も必要となります。

estacionamento emitido pela Polícia.

- Sendo proprietário de automóvel, anualmente, terá impostos sobre veículos automotores para pagar (ver [pág. 22 “Impostos”](#)).
- No Japão, existe a inspeção periódica (*shaken, houtei tenken*) do carro. Ao efetuar a inspeção terá que renovar o seguro obrigatório e pagar impostos (por peso do veículo entre outros).

【Seguro de Automóveis】

O Sistema de Seguro de Automóveis foi estabelecido para compensar perdas humanas e materiais, causados por acidentes de trânsito.

Há 2 tipos de seguro de automóvel: Seguro Obrigatório e o Seguro Facultativo. O facultativo é para cobrir valores adicionais que o seguro obrigatório não cobre. Num acidente grave, o seguro obrigatório cobre apenas uma pequena parte do valor avaliado, por esta razão, recomenda-se inscrever no seguro facultativo. Caso se envolva num acidente de trânsito, avise imediatamente a polícia e seguradora.

【Ao dirigir em pista com neve ou pista congelada】

No inverno, nesta cidade, acumula-se neves nas pistas e as pistas se congelam. Durante o inverno, utilize pneus apropriados para a neve ou dependendo da necessidade, use as correntes. Há casos em que não poderá trafegar em vias expressas (*kousoku douro*), sem os pneus adequados. No inverno, dirija com mais cuidado do que em outras estações.

Bicicleta

【A princípio, bicicletas devem circular nas vias dos veículos】

No Japão, a bicicleta deve circular, por regra, pelo lado esquerdo da via de veículos.

Porém, nos seguintes casos, é possível circular pela calçada:

- crianças abaixo de 13 anos e pessoas acima de 70

• Carro é propriedade de automóvel, anualmente, terá impostos sobre veículos automotores para pagar (ver [pág. 22 “Impostos”](#)).

• No Japão, existe a inspeção periódica (*shaken, houtei tenken*) do carro. Ao efetuar a inspeção terá que renovar o seguro obrigatório e pagar impostos (por peso do veículo entre outros).

【自動車保険】

自動車保険制度は、自動車事故に起因する人的・物的損失を補填するために作られたものです。

自動車保険には、加入を義務付けられた強制保険と強制保険を超えた保障を付けるための任意保険の2種類があります。大きな事故の場合は、強制保険では査定された損害額のごく一部しか補填できませんので、任意保険に加入されることをお勧めします。万が一交通事故に会ったら、警察と保険会社に直ちに連絡してください。

【雪道や凍結路での運転】

長野市内は冬の間、道路に積雪があったり道路が凍結したりします。冬の間はスタッドレスタイヤに履き替えるか、必要に応じてチェーンを装着しましょう。高速道路では、適切なタイヤでないと通行できない場合があります。他の季節よりも慎重な運転を心がけてください。

自転車

【自転車は車道通行が原則】

日本で自転車を運転する場合は、原則車道の左端を通行しなければなりません。但し、次の場合には歩道を通行することができます。

- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、

anos de idade, pessoas com deficiência física;

- quando houver perigo de trafegar pelo lado esquerdo da via por motivo de obras ou devido a um veículo parado;
- quando houver placas indicando “Permitida a circulação de bicicleta comum na calçada” (veja o exemplo em placas de trânsito).

【Cuidados que deve tomar ao circular pela calçada】

Na calçada, os pedestres têm a prioridade. Quando for inevitável a passagem pela calçada, circule bem devagar, no canto mais próximo à rua. Quando houver pedestres, pare a bicicleta para não atrapalhar o pedestre.

【Obedeça as regras de trânsito】

A bicicleta faz parte do grupo de veículos. Obedeça as mesmas regras de trânsito utilizada para veículos.

- Obrigaçã o de obedecer ao semáforo: por regra, obedeça ao mesmo semáforo para carros.
- Obrigaçã o de obedecer a indicaçã o de placas como a de PARE (parada obrigatória): é necessário parar 1 vez onde houver a placa PARE, e também em cruzamentos de pouca visibilidade, olhando para direita e esquerda, para garantir a segurança.
- Proibido 2 pessoas na bicicleta e proibido trafegar lado a lado: não carregue alguém na garupa e nem pedale lado a lado com um outro ciclista.
- Proibido circular sem farol, à noite: acenda o farol frontal, ao escurecer.
- Proibido pedalar usando o telefone celular e fones de ouvido: não use a bicicleta mexendo a tela de smartphone ou com fones no ouvido.

身体の不自由な方が運転する場合

・道路工事や駐車車両等により車道の左側部分を通行することが危険な場合

・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等がある場合（※道路標識の例を参照）

【歩道通行する場合の注意点】

歩道はあくまでも歩行者が優先です。やむを得ず歩道通行する場合であっても、車道寄りをゆっくり通行し、歩行者がいる場合は一旦停止し、歩行者の通行を妨げてはなりません。

【交通ルールを守る】

自転車は車両の仲間です。自動車と同じように守るべきルールは必ず守りましょう。

● 信号に従う義務

原則は車両用信号に従いましょう。

● 一時停止標識等に従う義務

一時停止標識や見通しの悪い交差点では必ず一旦停止し左右の安全確認をしましょう。

● 2人乗りや並進走行の禁止

他の自転車と横に並んで通行してはいけません。

● 夜間の無灯火運転の禁止

暗くなったら必ず前照灯をつけましょう。

● 運転中の携帯電話やイヤホン等の使用禁止

スマートフォンを操作しながら、又はイヤホンをつけながら自転車を運転してはいけません。

Placas de Trânsito

【Placas de trânsito】

O motorista deve conhecer não somente os sinais de trânsito internacional, mas também certas placas específicas do Japão.

Veja abaixo, as que são mais vistas.

【Exemplo de placas de trânsito】

	Fechado para pedestres e veículos	通行止
	Fechado para todos os veículos	車両通行止
	Entrada proibida para veículos	車両進入禁止
	Proibido trânsito de motocicletas e ciclo motores	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	Siga apenas nas direções indicadas (frequentemente é especificado o horário e o tipo de veículo)	指定方向外進行禁止 (時間帯、車種の指定表示を伴う場合が多い)
	Proibida a ultrapassagem	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
	Proibido parar ou estacionar (quando há indicações de horário, a proibição fica restrita a este horário)	駐停車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐停車禁止)
	Proibido estacionar (quando há indicação de horário, a proibição fica restrita a este horário)	駐車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐車禁止)
	Velocidade máxima (em quilômetro por hora)	最高速度 (時速 km で表示)
	Passagem para pedestres	歩行者専用
	Sentido único (na direção indicada)	一方通行 (矢印方向)

道路標識

【道路標識】

ドライバーは国際的に共通な道路標識のほか、日本固有の道路標識にも慣れておかなければなりません。

参考までに、日本でよく見られる道路標識を次に幾つかご紹介します。

【道路標識の例】

	Prosseguir apenas nas direções indicadas	進行方向別通行区分
	Devagar ※Há também placas escritas em letras romanas.	徐行 ※ローマ字が併記された標識もあります
	Parada obrigatória ※ Há também placas escritas em letras romanas.	一時停止 ※ローマ字が併記された標識もあります
	Permitido estacionar	駐車可
	Permitido parar	停車可
	Faixa de pedestre	横断歩道
	Escola, Jardim de Infância ou Creche nas proximidades	学校、幼稚園、保育所等あり
	Permitida a circulação de bicicleta comum na calçada	普通自転車の歩道通行可

(3) Banco

Banco

【Abertura de Conta no Banco】

Para abrir uma conta, o interessado deverá ir ao Banco ou ao Banco dos Correios (Yuutcho Guinko) com o Zairyu Card (ou outro documento de identidade) e o carimbo pessoal (*inkan*) (ver pág. 18, Carimbo pessoal “*Inkan*”). (No Japão, é comum usar o carimbo para abrir contas. Porém, há bancos que permitem o uso da assinatura, ao invés do carimbo, para estrangeiros.)

No balcão de atendimento, há necessidade de informar a sua profissão e o objetivo das transações.

Ao abrir a conta, poderá solicitar também o cartão magnético do banco. Com ele, poderá utilizar o caixa eletrônico (ATM) para depósitos, saques, registro de movimentos da conta na caderneta e verificar o saldo de sua conta. Pagando tarifas, poderá efetuar saques em quase todos os bancos do Japão.

【Horário de atendimento】

Bancos: 9h às 15h (não funciona aos sábados, domingos e feriados)

Banco dos Correios (Yuutcho Guinko): 9h às 16h (não funciona aos sábados, domingos e feriados).

Caixas eletrônicos (ATM): o horário difere de banco para banco, mas geralmente, o horário de funcionamento, de semana, é das 8h às 21h e, sábados e domingos, das 9h às 19h.

Também há caixas eletrônicos de instituições bancárias instalados em lojas de conveniência. O horário de funcionamento e de qual instituição financeira é o caixa eletrônico, varia de loja para loja. Informe-se em cada loja de conveniência.

銀行

【口座の開設】

預金口座を開設する場合は、在留カードなどの本人を確認できる書類と印鑑 (18 ページ「印鑑」を参照) を持って銀行またはゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口へ行きます。(日本で銀行口座を開設する時には印鑑を用いるのが一般的ですが、外国人客の場合、銀行によっては印鑑の代わりにサインを認める所もあります。)

銀行の窓口では、職業や取引を行う目的を申告する必要があります。

口座開設時にキャッシュカードの作成も申し込むことができます。キャッシュカードがあると、預け入れ、預金引き出し、通帳記入や残高照会などができる現金自動預払機 (ATM) が利用できます。さらに、手数料を払えば全国のはぼすべての銀行で預金引き出しができます。

【営業時間】

銀行の窓口の営業時間は 9:00～15:00 (土・日、祝日は休業) です。

ゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口の営業時間は 9:00～16:00 (土・日、祝日は休業) です。

現金自動預払機 (ATM) の利用時間は各銀行、各支店により異なります。一般的に平日の利用時間は 8:00～21:00、土曜・日曜の利用時間は 9:00～19:00 です。

なお、コンビニエンスストアに設置されている ATM を利用することもできます。その場合利用できる金融機関や利用時間は、それぞれの店舗によって異なります。詳しいことはそれぞれの店舗にお問い合わせください。

【Débito automático (*Jido Furikae*)】

Este sistema debita automaticamente o valor correspondente a um pagamento de sua conta e transfere para a conta do destinatário.

Pagamento de contas de serviços públicos também podem ser diretamente debitados de sua conta. Para solicitar este serviço, leve sua caderneta do banco e o carimbo (*inkan*) no banco onde possui a conta e faça o pedido. É possível alterar ou cancelar o serviço a qualquer momento.

【Transferência bancária, depósito (*furikomi*)】

Normalmente, no Japão, ao invés de cheques, costuma-se fazer pagamento através de transferência bancária diretamente para a conta do beneficiário (jurídica ou física). A transferência é feita diretamente de sua conta ou em dinheiro. Para fazer a transferência é necessário o nome do banco, agência, número da conta e o nome do titular. A transferência é feita no caixa do banco, porém poderá ser feita também no caixa eletrônico (ATM).

【Remessa para o exterior】

A remessa de dinheiro para o exterior pode ser feita através de Bancos, de Banco dos Correios Yutcho Guinko e agências dos Correios que prestam este serviço. Leve o Zairyu Card ou outro documento de identificação para efetuar a remessa. Poderá ser necessário o cartão My Number. A taxa de serviço, a forma ou valor da remessa, diferem de instituição financeira a outra. Informe-se diretamente.

【Câmbio de Moeda Estrangeira】

As moedas e as cédulas que podem ser trocadas, variam de acordo com o banco. Entre em contato com cada banco para obter detalhes. O câmbio pode ser realizado também através do "Serviço de Entrega" (*Gaika Takuhai Saabisu*).

No Centro de Informações Turísticas da Cidade de Nagano (localizado na Passarela Leste-Oeste (2F) da estação de Nagano) também é possível efetuar o câmbio

【自動振替】

自分の口座から相手の口座に自動的に振込むです。公共料金などをあなたの口座から直接振り替えることができます。自動振替サービスの申込み手続きをする時は、通帳と印鑑をお持ちになり、あなたの口座のある金融機関の窓口で申し込みをしてください。

自動振替の変更や中止も随時可能です。

【振込み】

日本では小切手を書く代わりに相手方(会社または個人)の銀行口座へ直接お金を振込むのが一般的です。振込みには自分の口座から直接あるいは現金で行います。振込みをするには、相手方(会社または個人)の銀行名、支店名、口座番号及び口座名義を知っておかなければなりません。振込みは窓口で行いますが、指定の現金自動預払機(ATM)を利用することもできます。

【海外送金】

海外への送金は、銀行またはゆうちょ銀行・国際送金を取り扱う郵便局で手続きをします。海外へ送金する際は、在留カードなどの証明書類をお持ちください。マイナンバーが必要な場合もあります。送金手数料は送金方法や送金する金額、また各金融機関ごとに異なります。詳しいことはそれぞれの金融機関にお問い合わせください。

【外貨両替】

取扱い通貨や券種などは、銀行によって異なります。詳細は各銀行へお問い合わせください。「外貨宅配サービス」を利用して両替することもできます。

また、長野市観光情報センター(長野駅東西自由通路内)で外貨両替機が利用できます。※外貨から日本円への両替のみ

de moeda estrangeira. Obs: apenas câmbio de moeda estrangeira para iene japonês.

TEL 026-226-5626

TEL 026-226-5626

(4) Serviço Postal

Serviço Postal

Além do serviço postal, o Correio do Japão oferece também serviços bancários e de seguro de vida. Ao abrir uma conta no Banco administrado pelos correios Yutcho Guinko, com o cartão magnético, poderá utilizar os caixas eletrônicos (ATM) dos Bancos Yutcho Guinko e nas agências dos correios de todo o Japão.

【Principais Agências de Correio】

- Nagano Chuo TEL 0570-035-266
- Nagano Higashi TEL 0570-943-289
- Nagano Minami TEL 0570-009-278
- Nagano Eki-mae TEL 026-227-0983

【Serviço Postal Expresso Internacional (EMS)】

O EMS é o serviço mais rápido de entrega de documentos e mercadorias para o exterior. Este serviço recebe tratamento de prioridade máxima desde o momento que é despachado até a sua entrega. Em geral, é entregue de 2 a 4 dias depois do envio (pode levar mais alguns dias devido a vistoria na alfândega e condições de manejo no país de destino).

Entre no site e faça o seu cadastro no “Kokusai Yuubin My Page Service”.

Existe o sistema de rastreamento, que possibilita verificar a situação da encomenda; e o de compensação, no caso de danos (valor máximo de 2 milhões de ienes).

Para saber mais detalhes sobre taxas, etc., informe-se na agência dos correios mais próxima ou no site do Nihon Yuubin.

【Serviço Postal Internacional】

O material é enviado para o exterior por avião. Leva de 3 a 6 dias para ser entregue ao local de destino.

郵便

日本郵政グループの郵便局では、郵便業務のほかに、ゆうちょ銀行、かんぽ生命保険の各種商品を提供しています。ゆうちょ銀行の通常貯金を申し込むと、「キャッシュカード」で、全国のゆうちょ銀行または、郵便局に備えてある現金自動預払機(ATM)が利用できます。

【主な郵便局】

- 長野中央 TEL 0570-035-266
- 長野東 TEL 0570-943-289
- 長野南 TEL 0570-009-278
- 長野駅前 TEL 026-227-0983

【国際スピード郵便 (EMS)】

国際郵便の中で書類や物品を最も速く海外へお送りするのが EMS です。引受から配達まで最優先でお取扱いします。平均的には差出後 2~4 日程度でお届けします(通関検査・現地の取扱状況により更に日数を要することがあります)。

ホームページから「国際郵便マイページサービス」に登録して利用してください。

また、荷物の配達状況を確認できるシステムや万一に備えての損害賠償制度などサポート体制も充実しています(最高限度 200 万円)。

なお、料金等詳細は、最寄りの郵便局にお尋ねいただくか、日本郵便ホームページでご確認いただけます。

【航空便】

海外あての郵便物を飛行機で輸送します。相手国へは平均 3~6 日程度でお届けします。

【Serviço postal econômico via aérea SAL】

É a encomenda internacional enviada por via aérea de um país a outro e, dentro do país de destino, ela é encaminhada da mesma maneira que uma encomenda via marítima. Como é utilizado o espaço vago de aviões, leva cerca de 6 a 14 dias até chegar ao país destinatário. Assim ela é mais barata do que a encomenda via aérea e enviada mais rapidamente do que a via marítima.

【Outros】

<Serviço postal no interior do Japão>

Quando mudar de endereço (dentro do Japão), informe ao correio local o seu novo endereço. O correio oferece o serviço de entrega da correspondência para o novo endereço, por um período de 1 ano.

<Correio internacional>

- ① Há países (ou áreas) onde estes serviços acima não são oferecidos. Para obter mais informações procure as agências dos correios.
- ② É possível enviar encomendas via marítima (leva de 1 a 3 meses para chegar no destino).
- ③ Não é possível enviar materiais perigosos

* Homepage dos Correios do Japão:

- Informações gerais sobre serviço postal

URL <http://www.post.japanpost.jp/>



(inglês e japonês)

- Serviço Postal Internacional

URL <http://www.post.japanpost.jp/int/>



(japonês, inglês, chinês, coreano e português)

※Por conta da pandemia de Covid-19, o correio japonês não está aceitando encomendas para envio para alguns países. Confira informações atualizadas na homepage.

【エコノミー航空 (SAL) 郵便】

海外あての郵便物を、両国間は航空輸送し、到着国内では船便と同様の取扱いをします。航空機の空きスペースを利用して輸送するため、名あて国到着まで、6~14日程度かかりますが、航空便よりも料金が安く、船便よりも速くお届けします。

【その他】

<内国郵便>

引越し (日本国内) の際には、お近くの郵便局に転居届をお出しください。旧住所あての郵便物を1年間新住所に転送します。

<国際郵便>

- ①国 (地域) によっては、取扱いをしていないところもありますので、詳しくは、郵便局におたずねください。
- ②外国あてに船便で荷物を送ることもできます。(お届けまで1~3ヶ月程度かかります。)
- ③航空危険物を送ることはできません。

* 日本郵便ホームページ

- 郵便全般について



URL <http://www.post.japanpost.jp/>

(日本語/英語)

- 国際郵便について

URL <http://www.post.japanpost.jp/int/>

(日本語/英語/中国語/ハングル/ポルトガル語)



※新型コロナウイルスの影響により、引受を停止している国・郵便種別があります。最新の情報はホームページをご確認ください。

(5) Comunidade Local

Comunidade Local

【Associação de Moradores】

A Associação de Moradores (*Jichikai*) é um grupo organizado por pessoas do mesmo bairro, do mesmo conjunto habitacional, para ajudar e cooperar um ao outro. Dependendo da região, é denominado “*ku*” ou “*tchounai-kai*”.

A Associação de Moradores realiza várias atividades: patrulhamento do bairro; instalação de iluminação para manter a segurança e viver com tranquilidade; limpeza de parques; manutenção de pontos de coleta de lixo; treinamento para casos de desastres; realização de atividades tradicionais herdadas de geração a geração como festivais, atividades culturais e gincanas, com finalidade de interação de pessoas da região.

Tornando-se membro da Associação, será solicitado o pagamento pela inscrição; pediremos a sua colaboração e participação na realização de limpezas, entre outras atividades. A sua participação nos eventos, permitirá que conheça as pessoas da região, tornando possível que se ajudem mutuamente quando se encontrar numa situação de dificuldade, ou numa situação de emergência como num caso de incêndio ou catástrofe.

Para tornar ainda melhor a sua vida no país estrangeiro, é importante participar ativamente das atividades da Associação de Moradores, familiarizando e mantendo o elo com os membros.

Tendo dúvidas sobre a Associação, sobre a inscrição, pergunte ao seu vizinho.

地域社会

【自治会】

自治会は、同じ地域や同じ団地に住む人々が生活をより良いものにするために、お互いに助け合い、協力し合う組織です。地域によっては「区」や「町内会」と呼ぶこともあります。

自治会では、安全で住みよいまちづくりのため地域内での防犯パトロールや防犯灯の設置、公園などの清掃、ごみ集積所の維持管理、災害に備えた訓練、また地域の人たちで交流する運動会や文化祭、祭りなど地域の伝統を受け継ぐ行事の開催など様々な活動を行っています。

自治会への加入は、会費の支払いや清掃当番など負担や協力をお願いすることもあります。日ごろから自治会の活動や行事へ参加することによって、地域の人たちと顔見知りになることができ、困ったときや火事や災害などいざというときの助け合いにつながります。

異国の地での生活をより良いものにするためにも、普段から自治会の活動に積極的に参加して地域の人たちと親睦を深め、つながりを持つことは大切です。

地域の自治会について何かわからないことがあるときや加入について知りたいときは、まず隣近所の人にお尋ねください。

【Informações】

Tiiki Katsudo Shien-ka (Suporte em Atividades Regionais) da Prefeitura de Nagano

TEL 026-224-7615

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Algumas observações】

Para viver em comunidade é preciso tomar alguns cuidados para não incomodar a vizinhança.

- Mantenha limpo os arredores da casa/apartamento.
- Jogue o lixo no local e horário determinado e de maneira correta.
- Cuidado com barulhos de instrumentos musicais, máquina de lavar roupa e banhos em horários de manhã muito cedo ou tarde da noite.
- Estacione carros e bicicletas em locais indicados. Não estacione em locais não autorizados como em ruas e em propriedades alheias.
- Participe ativamente dos mutirões de limpeza do bairro como capinagem, catar lixo, limpeza de valetas, remoção de neves, etc.

【É proibido jogar lixo ao ar livre e fumar andando】

Na cidade de Nagano há uma portaria que proíbe jogar lixo ao ar livre e fumar andando. Deve ser respeitado por todo o cidadão. Colabore com limpeza da cidade e respeite as regras de boas maneiras.

<Atitudes proibidas>

- ① Proibido jogar lixo ao ar livre: bituca de cigarro, papéis, lata vazia, etc. não devem ser jogados ao ar livre.
- ② Proibido fumar na rua. Não é permitido fumar na rua, parques, locais públicos abertos, em seguintes situações:

- Quando estiver andando;

【問い合わせ】

長野市役所地域活動支援課

電話 026-224-7615

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【地域で生活するときの留意点】

地域で生活を送るためには、近所の人やアパートに入居する他の人たちに迷惑がかからないようにしましょう。

- 家やアパートのまわりはきれいにしておきましょう。
- ゴミを出すときは、決められた場所、日時、方法を正しく守りましょう
- 音響機器や早朝・深夜の洗濯、入浴などによる騒音に注意しましょう。
- 自動車・自転車は、決められたスペースに駐車しましょう。路上駐車や他の人の土地への無断駐車は行わないようにしましょう。
- 地域の住民が協力して行っている草とり、地区のゴミ拾い、排水路の清掃などの共同作業や住民が当番で行う雪かきなどには積極的に参加しましょう。

【ポイ捨て・歩行喫煙防止条例】

長野市では条例で、ポイ捨てや歩行喫煙などの禁止行為やみなさまに守っていただくことなどを定めています。まちの美化・マナー向上にご協力をお願いします。

<禁止している行為>

- ① ごみのポイ捨て禁止
たばこの吸い殻、紙くず、空き缶等のポイ捨てをしてはいけません。
- ② 道路等における喫煙の禁止
次の場合は道路や公園等、屋外の公共の場所で喫煙をしてはいけません。
 - 歩行しているとき

- Quando estiver andando de bicicleta ou moto;
- Onde não houver cinzeiros ou se não estiver carregando seu cinzeiro portátil.

③ Proibido jogar lixos residenciais, entre outros, em áreas ao ar livre.

É proibido jogar indevidamente lixo residencial ou lixo de grande porte em áreas públicas ou privadas.

④ Proibido deixar fezes de cães.

Recolha as fezes do seu cão de estimação. É proibido deixar em locais públicos e privados.

【Favor respeitar as regras】

- ① Leve o lixo para casa ou jogue na lixeira.
- ② Quando fumar na rua, mantenha a segurança das pessoas ao redor.
- ③ Ao usar cigarro eletrônico, respeite as regras para fumante.
- ④ Quando levar o cão para a rua, levar o material de coleta de fezes e recolher devidamente.

【Informações】

Kankyō Hozen Ondanka Taisaku-ka
(Desenvolvimento de Prevenção Ambiental e Aquecimento) da Prefeitura de Nagano

TEL 026-224-5034

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

- 自転車やバイクに乗車しているとき
- 吸い殻入れが設置されていない場所で、吸い殻入れを携帯していないとき

③ 家庭ごみ等の廃棄物投棄禁止

家庭ごみ、粗大ごみ等の廃棄物を処理するときは、公共の場所や他人が所有・占有・管理している場所に不法に投棄してはいけません。

④ 飼い犬のふんの放置禁止

公共の場所や他人が所有・占有・管理している場所に飼い犬のふんを放置してはいけません

【守っていただくこと】

- ① ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へいれる
- ② 道路などでたばこを吸うときは、周りの人の安全を確保する
- ③ 火を使わないたばこを吸うときは、喫煙マナーを守る
- ④ 飼い犬に散歩や運動をさせるときは、ふんを処理するための用具を持ち、ふんをきちんと片づける

【問い合わせ】

長野市役所 環境保全温暖化対策課

TEL 026-224-5034

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

5. Saúde e Bem-Estar Social

健康と福祉

(1) Seguro Nacional de Saúde	p. 64
国民健康保険		
(2) Consulta em Instituições Médicas	p. 66
医療機関での受診		
(3) Exame Médico e Vacinas Preventivas	p. 71
健康診査と予防接種		
(4) Bem-Estar Social	p. 78
福祉		

(1) Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenko Hoken*)

Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenko Hoken*)

【 A inscrição no Seguro Nacional de Saúde é obrigatória】

Os residentes estrangeiros que se registraram na Prefeitura de Nagano e que não possuem o Seguro de Saúde da empresa, devem-se inscrever no Seguro Nacional de Saúde, o *Kokumin Kenko Hoken*.

O cadastrado no Seguro Nacional de Saúde, de acordo com a idade, arcará com 20% ou 30% do valor da despesa médica.

* Se a pessoa não tiver o seguro, terá que arcar com o valor total da despesa médica. Se você não está inscrito no seguro de saúde da empresa, inscreva-se no Seguro Nacional de Saúde.

Quando for sair do Japão, ou ir embora para o seu país de origem ou se mudar para outra cidade, **notifique sem falta, a saída da cidade no *Shimin Madoguti-ka* (setor Civil)**, e devolva o cartão de seguro de saúde. O cartão emitido aqui, não poderá ser mais usado quando se mudar da cidade de Nagano.

【Quando é necessário se inscrever no Seguro】

- Quando entrar no Japão e fizer o registro de cidadão
- Quando sair do Seguro de Saúde da empresa

【Documentos necessários para fazer a inscrição】

- Zairyu Card ou Cartão de Residente Permanente Especial.
- Quando sair do Seguro de Saúde da empresa é necessário apresentar o certificado de desligamento (*kenko hoken ridatsu shoumeisho*).
- O cartão My Number ou outro documento que possa verificar o My Number (do chefe de família e da pessoa que vai entrar no seguro).

【Quando é necessário notificar a saída do Seguro】

- Quando entrar no seguro da empresa.

国民健康保険

【国民健康保険に加入しなければなりません】

外国人住民として長野市に住民登録をしている外国人で職場の健康保険に加入していない人は、日本人と同様、国民健康保険に必ず加入しなければなりません。

国民健康保険に加入すると、年齢に応じて2割または3割の自己負担で、病院にかかることができます。

*保険証がないと、医療機関を受診したときの診療費が全額自己負担になります。会社で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。

出国、帰国、転出するときは、市民窓口課で住民異動の届出を必ず行い、国民健康保険証を返還してください。長野市から転出すると、その国民健康保険証は使用できません。

【加入の届出が必要なとき】

- 入国し、新たに住民登録をしたとき
- 職場の健康保険をやめたとき

【加入に必要な書類】

- 在留カード、または特別永住者証明書
- 健康保険離脱証明書（職場の健康保険をやめた場合に必要。職場に証明してもらいます。）
- マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できるもの(世帯主および加入する人)

【脱退の届出が必要なとき】

- 職場の健康保険に加入したとき

【Documentos necessários para sair do Seguro】

- Quando entrar no Seguro da empresa: cartão de Seguro de Saúde da empresa; e
- Cartão do Seguro Nacional de Saúde.
- O cartão My Number ou outro documento que possa verificar o My Number (do chefe de família e da pessoa que vai sair do seguro)
- Zairyu Card ou o Cartão de Residente Permanente Especial

【Taxa do Seguro Nacional de Saúde】

Ao inscrever-se no Seguro Nacional de Saúde, o chefe de família deve pagar a taxa de seguro. A taxa é calculada de acordo com a renda do ano anterior e o número de cadastrados.

- * Ao cancelar o Seguro no meio do ano fiscal, o valor do seguro será recalculado e será cobrado até o mês anterior do cadastro. Quando for sair do Japão ou ir embora ao seu país, procure o Setor do Seguro Nacional de Saúde/ Medicina Geriátrica com antecedência.

【Informações】

- Kokuho, Koureisha Iryou-ka (Setor do Seguro Nacional de Saúde e Medicina Geriátrica) da Prefeitura de Nagano

TEL 026-224-5025

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【脱退に必要な書類】

- 職場の健康保険に加入したとき：職場の健康保険証
- 国民健康保険証
- マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できるもの(世帯主および脱退する人)
- 在留カード、または特別永住者証明書

【保険料】

国民健康保険に加入すると、世帯主が保険料を支払わなければなりません。保険料は、加入者それぞれの前年の所得額と加入者の人数をもとに算出されます。

※年度の途中で脱退する場合、脱退月の前月分までで再計算をします。特に出国・帰国の場合は、必ず事前に国保・高齢者医療課にお問い合わせください。

【問い合わせ】

- 長野市役所国保・高齢者医療課

TEL 026-224-5025

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

(2) Consulta em Instituições Médicas

Consulta em Instituições Médicas

Como passo inicial, consulte a clínica próxima de sua casa. Não esqueça de levar o cartão de Seguro de Saúde (*hokensho*). O horário de atendimento varia de acordo com a Instituição médica. Ligue antes para confirmar.

Quando o médico avaliar impossibilidades de tratar em sua clínica, ele irá encaminhá-lo para um hospital de grande porte. Receba a carta de apresentação (*shoukai-jo*) e faça a reserva antes de ir ao hospital apresentado.

Se você não entende bem o idioma japonês, leve uma pessoa para auxiliar na comunicação.

No site da Província de Nagano, é possível imprimir o Questionário Pré-Consulta, nos idiomas inglês, português, chinês, tailandês, árabe, espanhol, tagalo e coreano. Utilize-o como referência no momento da consulta.

URL

(Inglês / 英語)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/english.pdf>

(Português / ポルトガル語)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/portuguese.pdf>

(Chinês / 中国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/chinese.pdf>

(Tailandês / タイ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/thai.pdf>

(Árabe/アラビア語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/arabic.pdf>

(Espanhol/スペイン語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/spanish.pdf>

(Tagalo/タガログ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/tagalog.pdf>

(Coreano/韓国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/korean.pdf>

* Médico de família (*Kakaritsuke-i*)

É sempre bom contar com um médico próximo, não apenas para consulta, mas para que possa receber orientação de saúde a qualquer momento. Ter um

医療機関での受診

一般的には、まず家の近くの診療所で診察を受けます。受診の際は保険証を忘れずにお持ちください。また、受付時間は医療機関によって異なりますので、事前に医療機関に問い合わせてください。

診療所での治療が難しい場合は、医師が、大きな病院への「紹介状」を書いてくれます。紹介状をもらってから、大きな病院を予約して治療を受けます。

日本語に自信のない場合は、だれか日本語を話せる人にサポートしてもらいましょう。

長野県のホームページでは、英語、ポルトガル語、中国語、タイ語、アラビア語、スペイン語、タガログ語、韓国語の問診票が閲覧・印刷できます。診療を受けるときの参考にしてください。



* かかりつけ医について

診療だけではなく、いつでも気軽に健康相談できる、かかりつけ医のお医者さんは、とても頼りになります。かかりつけ医

médico que acompanha a sua condição de saúde, poderá apresentar especialistas ou hospitais apropriados quando for necessário. Sugere-se que tenha um médico de sua confiança para saber como agir no caso de uma doença súbita.

【Como se consultar em uma Instituição Médica】

Quando for ao hospital por doença ou ferimento, leve o cartão de seguro saúde. O assegurado arcará os seguintes valores:

- Adultos em geral: 30%
- Crianças em idade pré-escolar: 20%
- Pessoas com mais de 70 anos e menos de 74 anos: 20% ou 30%
- Pessoas acima de 75 anos (os chamados: *kouki kourei-sha*) que possui renda equivalente à um trabalhador ativo: 30%; e em geral: 10%

- ① Na recepção, apresente o cartão de seguro saúde da empresa ou do seguro nacional de saúde ([ver pág. 64 sobre “Seguro Nacional de Saúde”](#)).
- ② Cite os sintomas que está sentindo ⇒ a recepcionista orientará sobre a especialidade e o local de espera.
- ③ Espere no local indicado e, ao ser chamado, entre na sala de consulta.
- ④ Explique ao médico os sintomas detalhadamente ⇒ ele irá examiná-lo e indicar o tratamento.
- ⑤ Faça o pagamento no caixa (mesmo cheio, aguarde a sua vez nas proximidades do caixa)
- ⑥ Receba de volta o seu cartão de seguro saúde
- ⑦ Se o médico receitar medicamentos, vá à farmácia levando a prescrição médica e faça o pagamento (ouça com atenção as instruções dadas pelo farmacêutico de como tomar os medicamentos.)

●Sistema de Subsídio de Despesas Médicas “Fukushi

は、必要に応じて専門医や適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医を持ち、あらかじめ急病時の対応について相談しておくことをお勧めします。

【医療機関での受診の仕方】

病气やけがで病院等にかかるときは、国民健康保険証を持参して診療を受けましょう。保険診療の費用のうち、自己負担の割合は下記のとおりです。

- 一般の人：3割
- 小学校就学前の子ども：2割
- 70才以上 74才以下の人
：2割または3割
- 75才以上の人（後期高齢者）
：現役並み所得者：3割
一般：1割

- ① 受付けで健康保険証、または国民健康保険証を提出する ([64 ページ「国民健康保険」を参照](#))
- ② 受付けで、あなたの症状を説明する⇒受付けの人が診療科目と待合室の場所を教えてください
- ③ 指示された待合室で、あなたの名前が呼ばれたら診察室に入ります
- ④ 医師に、あなたの症状を詳しく説明します⇒診察や治療が行われます
- ⑤ 会計窓口に行き、診療費を支払います（混んでいるときは、会計窓口の近くで、あなたの順番を待ちます）
- ⑥ 保険証を返してもらいます
- ⑦ 薬が必要なときは、医師の書いた処方箋を持って薬局に行き、薬を買い取ります。薬の使い方については、薬局で詳しく聞きましょう。

●福祉医療制度

Iryou”

O subsídio ajuda a pagar partes das despesas médicas (inclusive medicamentos) ocorridas por doenças ou ferimentos.

Quem recebe o subsídio:

- crianças de 0 a 18 anos no final do ano fiscal;
- crianças e adultos com deficiência;
- família monoparental

※para saber detalhes, procure informações.

【Informações】

Fukushi Seisaku-ka (Bem-estar) da Prefeitura de Nagano

TEL 026-224-7829

Horário segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Quando a despesa médica é alta】

Quando o valor da despesa médica ultrapassar ao valor pré-estabelecido, num período de um mês, em um hospital, o valor excedente será devolvido posteriormente após realizar a solicitação. Para fazer a solicitação será necessário o recibo da despesa médica, cartão de seguro saúde, cartão My Number (do chefe do núcleo familiar e da pessoa que recebeu o tratamento) e caderneta de poupança bancária.

【Hospitais que atendem em idioma estrangeiro】

Na cidade de Nagano existem hospitais onde é possível ser atendido em idioma estrangeiro. Os principais hospitais são os citados abaixo (obs: não são citados todos os hospitais).

Verifique antecipadamente com o hospital, pois dependendo da especialidade e do horário, o atendimento poderá não ser possível.

病气やケガなどで医療機関（薬局などを含む）を受診したときの、医療費の一部を助成します。

対象となる人

- 0才～18歳年度末の子ども
- 障害者、障害児
- ひとり親家庭など

※詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ】

長野市役所福祉政策課

TEL 026-224-7829

時間 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【医療費が高額になった時】

1カ月ごと、病院ごとに支払った医療費が一定額を超えた場合、その超過額は申請することにより後日返還されます。申請には、領収証、保険証、マイナンバーカード（世帯主及び療養をうけた人）、預貯金通帳が必要です。

【外国語の使える病院】

長野市内で外国語での受診が可能な病院のうち、主なものは次のとおりです。
(外国語が使える病院を全て記載しているわけではありません。)

また、診療科目や時間によって、対応できない場合があります。受診する際は、事前にそれぞれの病院に確認して下さい。

Hospital (病院名)	TEL / Fax (連絡先)	Idioma Disponível (対応言語)
Hospital da Cruz Vermelha de Nagano (Nisseki Byoin) (長野赤十字病院)	TEL: 026-226-4131 Fax: 026-228-8439	inglês / 英語 Para saber se há outros idiomas disponíveis, informe-se diretamente no hospital.
Shinonoi Sogo Byoin (篠ノ井総合病院)	TEL: 026-292-2261 Fax: 026-293-0025	
Nagano Chuo Byoin (長野中央病院)	TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-5627	
Nagano Matsushiro Sogo Byoin (長野松代総合病院)	TEL: 026-278-2031 Fax: 026-278-9167	
Nagano Shimin Byoin (長野市民病院)	TEL:026-295-1199 Fax:026-295-1148	

As informações acima são trechos do **Nagano Iryo Joho Net** (página de informações médicas de Nagano). Utilize como referência para procurar hospitais que atendem em idioma estrangeiro. Informe-se em cada hospital.

<Referência> Nagano Iryo Joho Net

URL <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/> (em inglês / 英語対応)

【Atendimento médico à noite e feriados】

Quando adoecer repentinamente, à noite ou num feriado, dependendo dos sintomas, poderá receber atendimento em um dos hospitais abaixo mencionados.

Mas, atenção! É um atendimento de emergência e não um atendimento normal de consultas.

A princípio, nestes hospitais atendem casos cobertos pelo seguro de saúde, portanto, leve seu cartão de seguro saúde, se possuir. Tendo dificuldades no idioma japonês, pergunte previamente se é possível ser atendido em seu idioma.

Em caso de emergência, chame a ambulância.

上記の情報は、ながの医療情報 Net より抜粋したものです。外国語による診療が可能な病院を探すときの参考にしてください。詳細については各病院にお問い合わせください。

<参考>ながの医療情報 Net



【夜間や休日の診療】

夜間や休日に急病になったとき、症状に応じて以下の医療機関で診察が受けられます。

ただし、これらの医療機関は急病患者の応急診療を行うもので、通常の診療を行うものではありません。

なお、ここに紹介する医療機関は原則として保険医療が適用されますので、保険証がある場合は忘れずにお持ちください。また、受診の際、病状等を日本語で伝える自信がない場合は、あらかじめ医療機関に対応が可能かどうか電話等で確認してください。また、緊急の場合は救急車を呼んでください。

① Em caso de sintomas leves

①-1 Kyubyo Center - Centro de Emergência Médica

Instituição Médica	TEL	Horário
Centro de Emergência do Hospital “Nagano Shimin Byoin - Ishikai Kyuubyo Center”	026-295-1291	Clínica geral, Pediatria e Cirurgia :19h às 6h da manhã do dia seguinte
Centro de Emergência do Hospital “Koseiren Minami Nagano Iryo Center Shinonoi Sougo Byoin - Ishikai Kyuubyo Center”	19h às 22h30 026-293-9914 22h30 às 6h da manhã 026-292-2261	Clínica Geral e Pediatria: 19h às 6h da manhã do dia seguinte
Centro de Emergência do Hospital “Koseiren Nagano Matsushiro Sogo Byoin Kyuubyo Center”	026-278-2031	Clínica geral e pediatria: 19h às 6h da manhã do dia seguinte

(前掲表の日本語版)

医療機関	TEL	診療時間
長野市民病院・医師会 急病センター	026-295-1291	内科・小児科・外科系：午後7時～翌朝6時
厚生連南長野医療センタ 一篠ノ井総合病院 ・医師会急病センター	午後7時～午後10時30 分 026-293-9914 午後10時30分～翌朝6 時 026-292-2261	内科・小児科系：午後7時～翌朝6時
厚生連長野松代総合病院 急病センター	026-278-2031	内科・小児科系：午後7時～翌朝6時

* 名称は、変更される可能性があります。

①-2 Plantão nos feriados

O plantão nos feriados das instituições médicas da cidade funciona em sistema rotativo. Para mais informações, verifique os jornais de maior veiculação, ou utilize o serviço de guia de médicos de plantão (TEL: 050-3033-0665, em japonês), ou veja o canal geral da NHK digital.

② Em caso de sintomas graves ou de emergência

Disque o número 119 para chamar a ambulância. [Veja na pág. 106 \(No Caso de Doença Súbita ou Ferimento\)](#) como chamar uma ambulância.

① 軽症の場合

①-1 急病センター

①-2 休日当番医

市内の医療機関が、持ち回りで休日の診療を行っています。詳しい情報は、主な新聞紙面、緊急医案内サービス (TEL: 050-3033-0665、日本語のみ)、地上デジタルNHK 総合テレビ データ放送をご利用ください。

② 重症の場合、または緊急の場合

119 番に電話し、救急車を呼んでください。救急車の呼び方は、106 ページ「緊急の病気・ケガのとき」をご覧ください。

(3) Exame Médico e Vacina Preventiva, Consultas Diversas

Exame Médico e Vacina Preventiva, Consultas

Há vários tipos de exames médicos e vacinação preventiva para os residentes da Cidade de Nagano que podem ser realizados gratuitamente ou, com taxas mínimas. Também há atendimento gratuito para consultas sobre saúde.

【Exame de Saúde para Adultos】

Exames médicos para adultos são realizados nos locais abaixo indicados. Excluem-se as pessoas que fazem exame na empresa.

健康診査・予防接種・各種相談

長野市の住民を対象に、様々な健診や予防接種を実施しています。無料、または安い費用で受けることができます。健康に関する各種相談にも無料で応じています。

【成人の健康診査】

成人のための健康診査を下記の要領で実施しています。なお、職場等で健康診査を受ける人は、下記検診の対象から除きます。

Tipos de exames	A quem se aplica	Descrição e época de realização
Exame de saúde específico (<i>tokutei kenshin</i>) do Seguro Nacional de Saúde da Cidade de Nagano Exame para pessoas de idade avançada (<i>kouki koureisha kenshin</i>)	- Cidadão com 40 anos ou mais, inscrito no Seguro Nacional de Saúde da Cidade de Nagano - Cidadão de Nagano inscrito no Sistema médico para pessoas com idade avançada (acima de 75 anos) ※Pessoas inscritas em demais seguros (como <i>Shakai Hoken</i>), informem-se na própria seguradora.	Realizado nas instituições médicas indicadas que realizam medição corporal, de pressão arterial, exame de sangue, exame de urina, eletrocardiograma, etc. maio a outubro
Exame de Saúde do Seguro Nacional de Saúde para cidadãos na faixa de 30 anos	Cidadão de Nagano inscrito no Seguro Nacional de Saúde, que neste ano fiscal, possuir idade entre 30 a 39 anos.	Medição corporal, medição de pressão arterial, exame de sangue e urina, eletrocardiograma, etc. Realizado em instituições médicas determinadas. De maio a outubro

Tipos de exames	A quem se aplica	Descrição e época de realização
Exame geral (<i>Ninguen Dock</i>) (utilizando o sistema de auxílio)	- Cidadão com idade acima de 35 anos, inscrito no Seguro Nacional de Saúde da Cidade de Nagano - Cidadão de Nagano inscrito no Sistema Médico para pessoas de idade avançada (cidadão com mais de 75 anos) ※ Pessoas que não fizeram o Exame Específico; o Exame para pessoas de idade avançada e para cidadãos na faixa dos 30 anos.	Exames Específicos realizados por instituições médicas determinadas Durante o ano todo ※Necessário fazer reserva. Informações: na instituição médica.
Exame de Hepatite Viral	①Cidadão com mais de 40 anos neste ano fiscal, que vai fazer o exame <i>Tokutei Kenshin</i> que: - perdeu a oportunidade de fazer o exame de vírus no passado; ou - fez uma cirurgia grande ou pessoa que perdeu muito sangue (num parto, etc.) e não fez exames periódicos do funcionamento do fígado ②Quem fez o exame <i>Tokutei Kenshin</i> e necessita de orientação sobre as condições do funcionamento do fígado.	①Realizado junto com o Exame <i>Tokutei Kenshin</i> maio a outubro ②Quando o médico avaliar a necessidade do exame pelo resultado do Exame <i>Tokutei Kenshin</i> maio a outubro
Exame de câncer do Intestino Grosso	Cidadão que neste ano fiscal tiver 40 anos ou mais	Realizado em Instituições médicas, de maio a outubro
Exame de Câncer no Estômago: - Exame de Raio-x do Estômago - Endoscopia do Estômago	Cidadão que neste ano fiscal tiver 40 anos ou mais Cidadão que neste ano fiscal tiver 50 anos ou mais, com idade par	Realizado no Hoken Center e Centros Comunitários, de abril a outubro Realizado em instituições médicas, de junho a janeiro
Exame de Câncer do Colo Uterino	Cidadã que neste ano fiscal tiver 20 anos ou mais	Em instituições médicas determinadas, de maio a fevereiro
Exame das Mamas: - Exame clínico e ultrassonografia - Mamografia	- Cidadã que neste ano fiscal tiver 30 anos ou mais -Cidadã que neste ano fiscal tiver entre 40 a 74 anos (que não fizeram o exame no ano fiscal anterior)	em Instituições médicas determinadas, de maio a fevereiro. no Hoken Center, de junho a fevereiro
Exame de Osteoporose	Mulheres com idade completa de 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 anos	Em instituições médicas determinadas, de maio a fevereiro

Tipos de exames	A quem se aplica	Descrição e época de realização
Exame de doenças periodontais (<i>shishuu shikkan kenshin</i>)	Cidadão que neste ano fiscal tiver 30, 40, 50, 60 e 70 anos	Em clínicas odontológicas determinadas, de junho a janeiro
Exame de Câncer de Próstata	Cidadão que neste ano fiscal tiver idade entre 50 a 74 anos	no Hoken Center, de junho a dezembro
Exame de câncer de pulmão: - Exame de Raio X Tórax (engloba também o exame de tuberculose) -Exame CT (tomografia computadorizada) de baixo nível de radiação	Cidadão que neste ano fiscal tiver 40 anos ou mais Cidadão que neste ano fiscal tiver idade entre 40 a 74 anos	Ambulatórios móveis que vão circular pelos bairros, entre maio a outubro no Hoken Center, de junho a dezembro
Aids e Doenças Sexualmente Transmissíveis: exame de sangue e consulta	Para pessoas que desejam fazer o exame	no Posto de Saúde – <i>Hokenjo</i> (necessário fazer reserva) todas as terças-feiras, das 9h às 10h40 1.ª terça-feira do mês, das 17h às 18h40 Atendimento por telefone: 026-226-9966 (<i>Aids Hot Line</i>)
Exame de Hepatite Viral: exame de sangue e consulta	Interessados em fazer o exame	no Posto de Saúde – <i>Hokenjo</i> (necessário fazer reserva) 2.ª e 4.ª quarta-feira do mês, das 13h20 às 14h40
Exame de Sorologia para Rubéola: exame de sangue e consulta	Necessário se encaixar em algumas condições, como por exemplo: mulheres que desejam engravidar, ou para seus cônjuges (informe-se)	no Posto de Saúde – <i>Hokenjo</i> (necessário fazer reserva)

* O exame de câncer de pulmão e de tuberculose (Raio X), exame de Aids, exame de hepatite viral e exame de anticorpos contra rubéola são gratuitos. Dos outros exames de saúde será cobrado valor parcial.

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
長野市国保特定健診 後期高齢者健診	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度40歳以上の長野市国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度(主に75歳以上)に加入している長野市民 ※上記以外(社保など)の健康保険加入者は各保険者にお問い合わせください。	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査などを指定医療機関にて実施 5月～10月

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
30 歳代の長野市国保健 診	今年度 30 歳から 39 歳の長野市 国民健康保険加入者	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心 電図検査などを指定医療機関にて実施 5 月～10 月
人間ドック (補助制度の利用)	・ 今年度 35 歳以上の長野市国民 健康保険加入者 ・ 後期高齢者医療制度 (主に 75 歳以上) に加入している長野市民 ※特定健診・後期高齢者健診・30 歳代の国保健診を年度内に受け ていない人	特定健診項目を含む健診を指定医療機 関にて実施 通年 ※事前に申請が必要です。詳しくはお 問い合わせください。
肝炎ウイルス検診	① 今年度 40 歳以上の長野市民 で、特定健診等の受診者のうち、 次のどちらかに該当する人 ・ 過去にウイルス検診の受診 機会を逃した人 ・ 広範な外科的処置、妊娠分娩 時などに多量の出血したこと がある人のうち、定期的 に肝機能検査を受けていな い人 ② 特定健診等の結果により、肝 機能状態が要指導にある人	① 特定健診等と同時に実施 5 月～10 月 ② 特定健診等の結果により、医師が必 要と認めた場合 5 月～10 月
大腸がん検診	今年度 40 歳以上の市民	指定医療機関等で実施 5 月～10 月
胃がん検診 胃部エックス線検査 胃内視鏡検査	今年度 40 歳以上の市民 今年度 50 歳以上偶数年齢の市民	保健センター・公民館等で実施 4 月～10 月 指定医療機関で実施 6 月～1 月
子宮頸がん検診	今年度 20 歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 5 月～2 月
乳がん検診 視触診・超音波検査 マンモグラフィ検査	今年度 30 歳以上の女性市民 今年度 40 歳～74 歳の女性市民 (但し、前年度マンモグラフィ検 診を受診していない人)	指定医療機関等で実施 5 月～2 月 各保健センター等で実施 6 月～2 月
骨粗しょう症検診	満 40・45・50・55・60・65・70 歳の女 性市民	指定医療機関で実施 5 月～2 月
歯周疾患検診	今年度 30・40・50・60・70 歳の 市民	指定歯科医院等で実施 6 月～1 月
前立腺がん検診	今年度 50～74 歳の男性市民	各保健センター等で実施 6 月～12 月

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
肺がん検診 胸部 X 線検査 (結核検診兼ねる) 低線量 CT 検査	今年度 40 歳以上の市民 今年度 40 歳～74 歳の市民	検診車が各地区を巡回して実施 5 月～10 月 各保健センター等で実施 6 月～12 月
エイズ・性感染症 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施 (予約制) 毎週火曜日：9:00～10:40 毎月第一火曜日：17:00～18:40 エイズホットライン TEL: 026-226-9966
肝炎ウイルス検査 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施 (予約制) 毎月第 2・4 水曜日：13:20～14:40
風しん抗体検査 血液検査、相談	妊娠を希望する女性、その配偶者 など条件あり (詳しくはお問い合 わせください。)	保健所で実施 (予約制)

* 肺がん結核検診 (X線検査)、エイズ検査、肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査は無料です。その他の保健サービスについては、費用の一部が本人負担となります。

Informações

- Exame específico (*Tokutei kenshin*) e exame para pessoas de idade avançada (*Kouki koureisha kenshin*)
- Exame de saúde pelo Seguro Nacional de Saúde para cidadãos na faixa dos 30 anos

- Exame Geral (*Ninguen dock*) e exame cerebral (*Nou dock*) do Seguro Nacional de Saúde

Kokuho, Koureisha Iryou-ka (Setor de Seguro Nacional de Saúde/ Medicina Geriátrica) da Prefeitura de Nagano
- TEL 026-224-7241

- Exame geral e exame cerebral para pessoas com idade avançada:

Kokuho, Koureisha Iryou-ka (Setor de Seguro Nacional de Saúde/ Medicina Geriátrica) da Prefeitura de Nagano
TEL 026-224-8767

- Outros exames:

Hokenjo Hoken-ka (Setor de Saúde do Posto de Saúde Municipal) Tel. 026-226-9962

Horário de atendimento (em todos os locais): de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (com exceção de feriados)

問い合わせ

・特定健診・後期高齢者健診
・30 歳代の国民健康保険健康診査
・国民健康保険の人間ドック・脳ドック

長野市役所国保・高齢者医療課
TEL: 026-224-7241

・後期高齢者の人間ドック・脳ドック
長野市役所国保・高齢者医療課
TEL: 026-224-8767

・その他の検診
長野市保健所健康課

TEL: 026-226-9962

いずれも月～金 8:30～17:15
(祝日を除く)

【Vacinação 76egunda76re para idosos / 高齢者の予防接種】

Tipo (種類)	A quem se aplica (対象)	Época de realização (実施時期)	Taxa a ser paga pela pessoa
Influenza (インフルエンザ)	Cidadão de 65 anos ou mais de idade (65歳以上の市民)	A partir do início de outubro até final de dezembro (10月初旬～12月下旬)	¥1,200
Pneumoco em Idosos (高齢者肺炎球菌)	Cidadão que vai completar 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 anos durante o ano fiscal 年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民	Em qualquer época do ano (em Instituição Médica determinada) 通年 (指定医療機関)	¥2,000

*Realizado por instituições médicas indicadas pela Prefeitura.

*Há casos em que cidadãos com menos de 65 anos também podem utilizar esta regra. (Influenza e Pneumoco em idosos)

*Apenas para pessoas que nunca se vacinaram contra pneumoco (pneumoco em idosos)

*Mais detalhes no Posto de Saúde Municipal, Setor de Saúde

Informações Nagano-shi Hokenjo Kenko-ka Kansensho Taisaku Tantau (Posto de Saúde Municipal, Setor de Saúde, Área de Medidas contra Doenças Infecciosas)
 TEL: 026-226-9964
 Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

* 市が委託した医療機関で実施します。
 * 65歳未満の方でも対象となる場合があります。(インフルエンザ・高齢者肺炎球菌)
 * 過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方に限ります。(高齢者肺炎球菌)
 * 詳しくは保健所健康課までお問い合わせください。

問い合わせ
 長野市保健所 健康課感染症対策担当
 TEL: 026-226-9964
 時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Consultas diversas】

Tipo de consulta	Conteúdo da Consulta
Saúde e alimentação	Manutenção da saúde, prevenção de doenças (pressão arterial, parar de fumar, hábitos alimentares, etc.)
Exercícios	Prevenção e melhoramento de doenças do hábito, prevenção de dor no joelho e dor lombar, exercícios para manutenção da saúde.
Odontologia	Prevenção de cáries e de doença gengival, modo de escovação, deglutição.

Esterilidade e abortamento de repetição	Consultas relacionadas a esterilidade e abortamentos repetitivos
Saúde na puberdade	Alterações física e emocional na puberdade, sobre sexo, identidade sexual
Tratamento e cuidado de doença intratável (<i>Nanbyo</i>)	Doença e tratamento, cuidados no dia a dia
Saúde e Bem estar mental	Doença psiquiátrica, problema emocional, <i>hikikomori</i> , questões relacionadas ao alcoolismo, saúde emocional pós-parto, etc.
Aids e doenças sexualmente transmissíveis	Aids e doenças sexualmente transmissíveis
Hepatite viral	Vírus da hepatite B e C
Rubéola	Rubéola e Exame de sorologia
Tuberculose	Doença e tratamento

※ Há locais onde é necessário marcar hora. Para inscrições e horário informe-se na Divisão de Saúde do Posto de Saúde Municipal.

(前掲表の日本語版)

【各種相談】

相談の種類	相談内容
健康・食生活相談	健康の維持・増進や疾病予防に関すること（血圧、禁煙、食生活等）についての相談
運動相談	生活習慣病を予防・改善、膝痛や腰痛を予防するためなど、健康づくりに関わる運動についての相談
歯科相談	むし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲みこみなどの相談
不妊・不育症相談	不妊・不育症に関する相談
思春期保健相談	思春期におけるからだの変化、性に関する悩み、心の問題など
難病医療相談 難病療養相談	病気や医療、療養生活についての相談
精神保健福祉相談	精神に関する病気、心の悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後の心の健康などに関する相談
エイズ・性感染症相談	エイズ・性感染症などの相談
肝炎ウイルス相談	B型及びC型肝炎ウイルスの相談
風しんに関する相談	風しんや抗体検査に関する相談
結核に関する相談	病気や医療についての相談

※予約制のものがあります。申し込み・時間等については、保健所健康課までお問い合わせください。

Informações

Nagano-shi Hokenjo Kenko-ka (Posto de Saúde Municipal)
Tel. 026-226-9960
segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

問い合わせ

長野市保健所健康課
TEL: 026-226-9960
月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

(4) Bem-Estar Social

Bem Estar Social

Dentre os vários serviços de Bem-Estar Social disponíveis, descrevemos os principais. Atenção: somente os estrangeiros que possuem o registro de residência é que poderão usufruir estes serviços.

【Seguro de Cuidados e Assistência (Kaigo Hoken)】

O *Kaigo Hoken* é um sistema onde a sociedade, como um todo, dá o suporte para a insegurança e o fardo das pessoas que precisam de cuidados e para seus familiares. O cadastro é obrigatório para pessoas acima de 40 anos e a taxa deve ser paga pelo contribuinte. Com exceção de casos especiais, o contribuinte acima de 65 anos poderá receber o serviço quando precisar.

Informações setor Kaigo Hoken da Prefeitura

TEL: 026-224-7991

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

【Bem-Estar Social para Deficientes】

Portadores de deficiência física, mental ou com problemas psicológicos podem receber vários tipos de serviços.

Informações Shougai Fukushi-ka da Prefeitura de Nagano

TEL: 026-224-5030

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

【Bem-Estar Social dos Idosos】

Vários tipos de serviços são prestados às pessoas de idade avançada.

Informações Koureisha Katsuyaku Shien-ka da Prefeitura

(Setor de Assistência à Atividade do Idoso)

TEL: 026-224-5029

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

福祉

さまざまな福祉サービスのうち、主なサービスを掲載しました。外国人でこれらのサービスを受けられるのは、住民登録をした人だけです。

【介護保険】

介護保険は、介護が必要な人や、その家族が抱える介護の不安や負担を社会全体で支える制度です。介護保険は、40歳以上の人へ加入が義務付けられ、保険料の負担があります。特別な場合を除き、65歳以上の人で介護が必要になった場合は、介護保険による介護サービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所介護保険課

TEL : 026-224-7991

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【障害者福祉】

身体障害、知的障害または精神障害のある人を対象とした、さまざまなサービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所障害福祉課

TEL : 026-224-5030

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【高齢者福祉】

高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供しています。

問い合わせ

長野市役所高齢者活躍支援課

TEL : 026-224-5029

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

6 . Criação de Filhos e Educação

子育てと教育

- (1) **Serviço de Saúde Materno Infantil** p. 80
母子保健サービス
- (2) **Assistência na Criação de filhos** p. 88
子育て支援
- (3) **Educação de Crianças** p. 92
子どもの教育

(1) Serviço de Saúde Materno-Infantil

Serviço de Saúde Materno-Infantil

【Ao engravidar】

No Japão, há inúmeros serviços disponíveis às gestantes e bebês. Para usufruir destes serviços é necessário fazer o registro de cidadão (ver pág. 7 sobre “Procedimentos do cidadão estrangeiro”).

As gestantes que pretendem ter o filho no Japão, devem apresentar a notificação de gravidez (*ninshin todoke*) no Setor de Saúde do Posto de Saúde Municipal, no balcão de Consultas do Setor de Saúde (Kenko-ka madoguti) situado no 2.º andar do prédio Dai-ichi Tchosha da Prefeitura ou no Hoken Center (o formulário é obtido com o obstetra). Ao apresentar a notificação será emitida a Caderneta de Saúde Materno Infantil (*boshi kenko tetcho*), os formulários de exames pré-natais e pós-parto; e o certificado de exames de audição para recém-nascidos (Teste da orelhinha). Você poderá obter a Caderneta Materno Infantil escrita em outros idiomas no Setor de Saúde, do Posto de Saúde Municipal (Shi-Hokenjo Kenko-ka).

Na caderneta materno infantil, serão registradas as condições de gestação, parto, desenvolvimento da criança e vacinas. Tenha cuidado para não perder. Com o formulário de exame pré-natal, a gestante recebe auxílio para pagar os exames de saúde durante a gravidez em instituição médica da província de Nagano. Com o formulário de exame pós-parto, a mãe receberá auxílio para pagar o exame após o parto, em instituição médica da província de Nagano. O certificado de exame de audição para recém-nascidos é um documento para auxiliar no custo do exame, e deve ser apresentado no balcão da instituição médica (instituição médica obstétrica) onde o exame pode ser realizado após o parto.

Cada formulário deve ser entregue no balcão de

母子保健サービス

【妊娠したら】

日本では妊婦や乳幼児にさまざまなサービスが行われています。ただし、これらのサービスを受けるには住民登録（7 ページ「外国人の手続き」を参照）をしていなければなりません。

妊娠し日本で出産される人は、妊娠届（用紙は産科医院でもらえます）を、市保健所健康課、市役所健康課窓口（第一庁舎 2 階）、保健センターのいずれかに提出してください。母子健康手帳及び妊婦一般健康診査受診票・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票が交付されます。また、市保健所健康課には外国語版の母子健康手帳があります。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。

母子健康手帳は妊娠中の経過、分娩状態、赤ちゃんの発育や予防接種の記録などが記入されますので、なくさないようにしてください。妊婦一般健康診査受診票は、妊娠中に長野県内の医療機関で受診する妊婦健康診査の費用を補助するものです。産婦健康診査受診票は、出産後に長野県内の医療機関で受診する産婦健康診査の費用を補助するものです。新生児聴覚検査受検票は、出産後に検査ができる医療機関の窓口（産科医療機関）に提出することで検査費用を補助するものです。

各受診票は、医療機関の窓口へ提出してご使用ください。また、多胎を理由に通常の 14 回を超えて妊婦一般健康診査を受診した場合、費用の一部を補助します。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせ

atendimento da instituição médica. Agora, se em razão da gravidez múltipla, exceder os 14 exames regulares, o valor do auxílio será parcial. Entre em contato com o setor da Prefeitura para obter mais informações.

O formulário não pode ser usado fora da província de Nagano. Consulte o Setor de Saúde.

【Ao bebê nascer】

Ao efetuar o Registro de Nascimento, será entregue o “Guia de Bebê” que inclui formulários para consulta e vacinação. O Registro de Nascimento deve ser feito no prazo de 14 dias após o nascimento no Shimin Madoguti-ka (balcão de Atendimento Civil) da Prefeitura ou em Subprefeituras (ver pág. 14 sobre “Registro de Nascimento”).

Se está cadastrado no Seguro de Saúde, irá receber restituição parcial da despesa do parto. Se estiver inscrito no Seguro Nacional de Saúde, faça a solicitação da restituição na ocasião do registro de nascimento no setor Kokuho, Koureisha Iryou-ka (Seguro Nacional de Saúde/Medicina Geriátrica). Se estiver inscrito no seguro de saúde da empresa, entre em contato com o responsável do seu local de trabalho.

【Lista de Exames, Aulas de Cuidados e Consulta sobre a Saúde do Bebê】

seu local de trabalho.

長野県外の医療機関で受診する場合は、お渡しした受診票を使うことができませんので、市保健所健康課へご相談ください。

【誕生したら】

赤ちゃんの健康診査・予防接種の受診票が綴じ込まれている「赤ちゃんのしおり」は、出生届により交付しています。赤ちゃんが生まれたら、生まれた日から14日以内に出生届を市役所市民窓口課、または支所に提出してください。(14ページ“出生届”を参照)

また、加入している健康保険制度からは出産育児一時金が支給されます。国民健康保険に加入している場合は、出生届の際に市役所国保・高齢者医療課に申請してください。勤務先の健康保険に加入している場合は、勤務先の担当者にお問い合わせください。

【乳幼児健康診査・健康教室・相談一覧】

Tipo de exame	Faixa etária	Local	Época
Exame de saúde para bebês de 4 meses	3 a 5 meses	Hoken Center (Centro de Saúde)	O ano inteiro
Exame de saúde geral para bebês	3 a 11 meses	Instituição médica indicada	//
Aula sobre saúde para bebês de 7 ~ 8 meses	7 a 9 meses	Hoken Center	//
Exame de saúde para bebês de 9 ~ 10 meses	9 a 10 meses	Instituição médica indicada	//
Exame de saúde para criança de 18 meses	1 ano e 6 meses a 1 ano e 11 meses	Hoken Center	//

Aula de saúde para crianças de 2 anos	2 anos a 2 anos e 11 meses	〃	〃
Exame de saúde para crianças de 3 anos	3 anos e 6 meses a 3 anos e 11 meses	〃	〃
Consulta sobre saúde e criação de filhos	Pais/responsáveis de bebês/crianças pequenas	〃	〃

Informações Promoção da Saúde e de Saúde Materno Infantil da Cidade de Nagano

Kenko Zukuri Tantou TEL: 026-226-9961

Boshi Hoken Tantou TEL: 026-226-9963

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	会 場	実施時期
4 か月児健康診査	3～5 か月児	保健センター等	年間
乳児一般健康診査	3～11 か月児	指定医療機関	〃
7～8 か月児健康教室	7～9 か月児	保健センター等	〃
9～10 か月児健康診査	9～10 か月児	指定医療機関	〃
1 歳 6 か月児健康診査	1 歳 6 か月 ～1 歳 11 か月児	保健センター等	〃
2 歳児健康教室	2 歳～2 歳 11 か月児	〃	〃
3 歳児健康診査	3 歳 6 か月 ～3 歳 11 か月児	〃	〃
健康・育児相談	乳幼児の保護者等	〃	〃

問い合わせ 長野市保健所健康課 健康づくり担当 TEL: 026-226-9961

母子保健担当 TEL: 026-226-9963

時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Vacinação preventiva para crianças】

São realizadas vacinações preventivas para bebês e crianças. Conteúdo da vacinação sujeito à alteração, por revisão de leis, etc.

【乳幼児のための予防接種】

乳幼児に対して予防接種が行われていま
す。予防接種は法の改正等により内容が変
更になることがあります。

Tipo de vacina	Faixa etária	Época de realização
<p>Hib (bactéria <i>Haemophilus influenza tipo b</i>)</p>	<p>◎No caso de começar a aplicação da vacina com idade entre 2 meses a 7 meses incompletos: 4 aplicações 1.^a fase: até completar 1 ano, 3 aplicações, intervalo de 27 a 56 dias entre as aplicações Reforço: 1 aplicação, entre 7 a 13 meses após a 3.^a aplicação</p> <p>◎No caso de começar a aplicação com idade entre 7 meses a 1 ano incompleto: 3 aplicações 1.^a fase: até completar 1 ano, 2 aplicações, intervalo de 27 a 56 dias entre as aplicações Reforço: 1 aplicação, entre 7 a 13 meses após a 2.^a aplicação</p> <p>◎No caso de começar a aplicação com idade entre 1 ano a 5 anos incompletos: 1 aplicação</p>	<p>Ao longo do ano (instituição médica determinada)</p>
<p>Pneumocócica Infantil</p>	<p>◎No caso de começar a aplicação da vacina com idade entre 2 meses a 7 meses incompletos: 4 aplicações 1.^a fase: 3 aplicações até completar 1 ano de idade, com intervalo de 27 dias ou mais entre as aplicações Reforço: 1 aplicação após completar 1 ano de idade, com intervalo de 60 dias ou mais após a 3.^a aplicação</p> <p>◎No caso de começar a aplicação com idade entre 7 meses a 1 ano incompleto: 3 aplicações 1.^a fase: 2 aplicações até completar 1 ano e 1 mês, com intervalo de 27 dias ou mais entre as aplicações Reforço: 1 aplicação, após de 1 ano de idade, 60 dias ou mais após a 2.^a aplicação</p> <p>◎No caso de começar a aplicação com idade entre 1 ano a 2 anos incompletos: 2 aplicações, com intervalo de 60 dias ou mais entre as aplicações</p> <p>◎No caso de começar a aplicação com idade entre 2 anos a 5 anos incompletos: 1 aplicação</p>	<p>Ao longo do ano (instituição médica determinada)</p>

Tipo de vacina	Faixa etária	Época de realização
DPT – IPV (difteria, coqueluche, tétano e pólio)	1 . ^a fase: 3 aplicações com intervalo de 20 a 56 dias entre 3 meses de idade até 7½ anos Reforço: 1 aplicação no intervalo de 12 a 18 meses após a 3. ^a aplicação	Ao longo do ano (instituição médica determinada)
IPV (Pólio)	84egunda84 DPT-IPV	ao longo do ano (em instituição médica determinada)
DT (Difteria e Tétano)	1 aplicação, entre 11 anos a 13 anos incompletos	ao longo do ano (em instituição médica determinada)
BCG	1 aplicação, entre 3 meses a 1 ano incompleto	ao longo do ano (em instituição médica determinada)
MR (Sarampo e Rubéola)	1. ^a fase: 1 aplicação entre 1 ano de idade a 2 anos incompletos 2. ^a fase: 1 aplicação durante o último ano antes de ingressar no 1. ^o ano do <i>shogakko</i>	ao longo do ano (em instituição médica determinada)
Varicela	De 1 ano até 3 anos incompletos, 2 aplicações com intervalo de 6 meses a 12 meses	ao longo do ano (em instituição médica determinada)
Encefalite japonesa	1 . ^a fase: 2 aplicações com intervalo de 6 a 28 dias para crianças de 3 a 7½ anos incompletos. 1 aplicação de reforço com intervalo de cerca de 1 ano após a 2. ^a aplicação ※Se houver interesse em vacinar a criança entre 6 meses a 3 anos de idade, consultar o médico 2. ^a fase: 1 aplicação entre 9 a 13 anos incompletos ※ A pessoa nascida entre 2/abril/1995 a 1/abril/ 2007, que não se enquadrare na idade correspondente à 1. ^a e 2. ^a fase de vacinação, poderá ser vacinada até um dia antes de completar 20 anos de idade.	Ao longo do ano (em instituição médica determinada)
Hepatite-B	Com menos de 1 ano de vida; 3 aplicações Intervalo mínimo de 27 dias (4 semanas) entre a 1. ^a e a 2. ^a aplicação 3. ^a aplicação: intervalo mínimo de 139 dias (20 semanas) após a 1. ^a aplicação	※ao longo do ano (em instituição médica determinada)

Tipo de vacina	Faixa etária	Época de realização
Câncer Cervical	<p>Mulheres na faixa etária entre o 6.º ano do <i>shogakko</i> ao 1.º ano do <i>Kouko</i> (12 anos a 17 anos): escolher 1 tipo de vacina entre 2 tipos, que será aplicada em 3 vezes</p> <p>◎ No caso de aplicação de vacina bivalente (Cervarix) Fazer a 2.ª aplicação 1 mês após a 1.ª aplicação Fazer a 3.ª aplicação 6 meses após a 1.ª aplicação</p> <p>◎ No caso de aplicação de vacina tetravalente (Gardasil) Fazer a 2.ª aplicação 2 meses após a 1.ª aplicação Fazer a 3.ª aplicação 6 meses após a 1.ª aplicação</p>	ao longo do ano (em instituição médica determinada)
Rotavírus	<p>Escolher um dentre 2 tipos de vacina</p> <p>◎ monovalente (Rotarix): receber 2 doses; entre 6 semanas e 0 dia ~ 24 semanas e 0 dia após o nascimento, com intervalo de mais de 27 dias entre as doses.</p> <p>◎ pentavalente (RotaTeq): receber 3 doses; entre 6 semanas e 0 dia ~ 32 semanas e 0 dia após o nascimento, com intervalo de mais de 27 dias entre as doses.</p> <p>※receber a 1ª dose até 14 semanas e 6 dias após o nascimento.</p>	Ao longo do ano (em instituição médica determinada)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	実施時期
H i b (インフルエンザ菌 b 型)	<p>◎生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日～56 日の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 7 か月～13 か月の間に 1 回接種</p> <p>◎生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日～56 日の間隔で 1 歳になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 7 か月～13 か月の間に 1 回接種</p> <p>◎1 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種</p>	通年 (指定医療機関)
小児用肺炎球菌	<p>◎生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種</p> <p>◎生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳 1 か月になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種</p> <p>◎1 歳～2 歳未満で接種を始める場合：60 日以上の間隔で 2 回接種</p> <p>◎2 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種</p>	通年 (指定医療機関)
D P T - I P V (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	<p>初回：生後 3 か月～7 歳 6 か月未満で、20 日～56 日の間隔で 3 回接種</p> <p>追加：3 回目終了後 12 か月～18 か月の間に 1 回接種</p>	通年 (指定医療機関)

種 類	対 象	実施時期
IPV (ポリオ)	DPT-IPVと同様	通年 (指定医療機関)
DT (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満で1回接種	通年 (指定医療機関)
BCG	生後3か月～1歳未満で1回接種	通年 (指定医療機関)
MR (麻しん・風しん)	第1期：1歳～2歳未満で1回接種 第2期：小学校就学前1年の間で1回接種	通年 (指定医療機関)
水痘	1歳～3歳未満で、6か月～12か月の間隔で2回接種	通年 (指定医療機関)
日本脳炎	第1期：3歳～7歳6か月未満で、6日～28日の間隔で2回接種 2回目終了後おおむね1年あけて1回接種 ※6か月～3歳の間に接種を希望する場合は、医師にご相談ください。 第2期：9歳～13歳未満で1回接種 ※平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、第1期・第2期の対象年齢を過ぎた場合でも、20歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。	通年 (指定医療機関)
B型肝炎	生後1歳未満で3回接種。 ・接種間隔27日(4週)以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目の接種から139日(20週)以上あけて1回接種	※通年 (指定医療機関)
B型肝炎	・接種回数：3回 ・接種間隔27日(4週)以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目の接種から139日(20週)以上の間隔を置いて1回接種 ・標準的な接種期間：生後2か月、3か月、7～8か月、※通年(指定医療機関)	
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性：2種類のワクチンのどちらかを選択して3回接種 ◎2価ワクチン(サーバリックス)で接種する場合 2回目は1回目の接種から1か月後 3回目は1回目の接種から6か月後 ◎4価ワクチン(ガーダシル)で接種する場合 2回目は1回目の接種から2か月後 3回目は1回目の接種から6か月後	通年 (指定医療機関)

種 類	対 象	実施時期
ロタウイルス	2種類のワクチンのどちらかを選択 ◎1価ワクチン（ロタリックス）で接種する場合 出生6週0日後から24週0日後までに27日以上の間隔で2回接種 ◎5価ワクチン（ロタテック）で接種する場合 出生6週0日後から32週0日後までに27日以上の間隔で3回接種 ※いずれのワクチンも、初回接種は出生14週6日後までに接種	通年 （指定医療機関）

Informações Nagano-shi Hokenjo Kenko-ka Kansensho

Taisaku Tantau (Posto de Saúde Municipal, Setor de Saúde, Área de Medidas contra Doenças Infecciosas)

TEL: 026-226-9964

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
 (exceto feriados)

問い合わせ

長野市保健所 健康課感染症対策担当

TEL : 026-226-9964

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

(2) Assistência para Criação de filhos

Assistência para Criação de filhos

【Benefícios】

① Auxílio financeiro para cuidados infantis (*Jidou Teate*).

Este auxílio é fornecido às pessoas que têm crianças até a idade de conclusão do ensino fundamental (*Chugakko*). (Há limites de renda)

Informações Kosodate Shien-ka (setor de Assistência à Criança), da Prefeitura

TEL: 026-224-5031

Horário: segunda a sexta-feira 8h30 às 17h15

(com exceção de feriados)

② Auxílio financeiro para criar o filho (*Jidou Fuyo Teate*)

O pai ou a mãe que sustenta sozinho os filhos ou se o pai ou a mãe da criança tem deficiência grave de saúde, poderá receber auxílio financeiro para criar o filho até o final do ano fiscal em que este filho completar 18 anos de idade (pode haver restrições conforme a renda familiar ou outros fatores.)

Informações Kosodate Shien-ka (Assistência à Criança), da Prefeitura TEL: 026-224-5031

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15

(exceto feriados)

③ Subsídio de bem-estar médico para Crianças (*Kodomo Fukushi Iryouhi Kyufu*)

Subsídio para cobrir parte das despesas médicas causadas por doenças e ferimentos, realizadas em instituição médica (inclusive medicamento), para crianças, desde o nascimento até o final do ano fiscal em que completam 18 anos .

Informações Fukushi Seisaku-ka (setor do Bem-Estar) da Prefeitura de Nagano TEL: 026-224-7829

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15

(exceto feriados)

子育て支援

【給付金】

① 児童手当

児童手当は中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。(所得制限があります。)

問い合わせ

長野市役所子育て家庭福祉課

TEL : 026-224-5031

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

② 児童扶養手当

ひとり親家庭、あるいは父又は母が重度の障害をもつ家庭で、18歳に達する年の年度末までの児童を養育している父または母には児童扶養手当が支給されます。(所得制限等があります。)

問い合わせ

長野市役所子育て家庭福祉課

TEL : 026-224-5031

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

③ 子ども福祉医療費給付

0歳から18歳年度末までの子どもが、病気やケガなどで医療機関(薬局などを含む)を受診したときの医療費の一部を助成します。

問い合わせ 長野市役所福祉政策課

TEL : 026-224-7829

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

④ Programa de Subsídio de Apoio ao Parto e à Criação de Filhos

Para garantir um ambiente seguro para o parto e a criação de filhos, implementamos consultas de suporte e assistência financeira de forma integrada.

Informações

Departamento de Saúde do Centro Público de Saúde da Cidade de Nagano

TEL: 026-226-9963

Departamento de Políticas de Educação Infantil da Prefeitura de Nagano

TEL: 026-224-6796

Horário: segunda a sexta-feira, 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

【Creches (*hoikuen*)】

A creche cuida de crianças de pais que trabalham ou não podem cuidar dos filhos por motivos de saúde. Para fazer a solicitação é preciso preencher todas as seguintes condições:

- A criança deve residir na cidade de Nagano;
- Crianças que não tenham impedimentos
- 89egunda89rem grupo na creche;
- Pais que, por 89egund de trabalho (mais de 64 horas de trabalho mensal); de doença; ou para cuidar de um familiar doente em casa, não têm como cuidar da criança em casa.

① Mensalidade

A mensalidade é definida de acordo com o que os pais vão pagar de imposto sobre a renda obtida no ano anterior ([ver pág. 22 sobre “Impostos”](#)).

Porém, a mensalidade para crianças acima de 3 anos de idade é gratuita, tanto na creche (*hoikuen*) como no jardim de infância ou pré-escola (*youtien*).

④ 出産・子育て応援給付金事業

安心して出産・子育てができるよう、相談支援と経済的支援を一体的に実施します。

問い合わせ

長野市保健所健康課

TEL : 026-226-9963

長野市役所こども政策課

TEL : 026-224-6796

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【保育園】

保育園は、保護者が働いていたり、病気のため家庭内で保育することができないときに、保護者に代わって子どもを保育する施設です。そのため、申し込みの際は以下の条件を全て満たしていることが必要になります。

- 長野市に住んでいる子ども
- 保育園での集団生活に支障のない子ども
- 保護者の仕事 (月 64 時間以上)、病気、同居する病人の介護などで、家庭内で保育できないと認められたとき

① 保育料

保育料は、保護者の市町村民税所得割課税額 ([22 ページ「税金」参照](#)) によって決まります。

なお、3 歳児以上は幼児教育・保育の無償化により保育料が無償となります。

② Cuidados temporários (*itiji azukari*)

Quando há dificuldade de cuidar da criança em casa, é possível colocar a criança na creche temporariamente, entre 1 a 3 dias por semana no máximo. Dependendo do motivo, os dias de uso máximo se diferem.

Informações Hoiku Youtien-ka (Setor de Creche e Pré-escola) da Prefeitura

TEL: 026-224-8031

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Pré-escola – Youtien】

A criança, a partir dos 3 anos completos pode entrar na pré-escola. Os procedimentos de ingresso, horário, taxas, etc. são diferentes para cada pré-escola. Além disso também há pré-escolas que permitem a entrada de crianças de 2 anos completos. Para mais detalhes, informe-se na pré-escola.

Informações Hoiku Youtien-ka (Setor de Creche e Pré-escola) da Prefeitura de Nagano

TEL: 026-224-8031

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Plano para as crianças após aulas escolares】

Atividade cedida para as crianças terem a oportunidade de brincar, ter um cotidiano, se relacionar, realizar várias atividades depois das aulas e nos dias que a escola não está funcionando. São realizadas em instalações chamadas Jidokan, Jido Center, Jido Club, Kodomo Plaza.

Há instalações que se destinam somente a alunos do shougakko cujos pais trabalham durante o dia e não estão em casa, e outras para alunos do shougakko interessados em participar, variando de região para região escolar. A taxa de uso é de ¥2,000 por mês. Precisando prorrogar o horário será cobrada taxa a parte. Dias e horários de funcionamento e prorrogação de horário variam de uma instalação a outra. Informe-se na própria instalação ou no

②一時預り

家庭での保育が一時的に困難な場合、週1~3日を上限として、子どもを保育園に預けることができます。

利用の理由により、利用日数上限が異なります。

問い合わせ

長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

【幼稚園】

幼稚園は、満3歳から入ることが出来ます。入園の方法、開園時間、保育料などは各園によって異なります。なお、満2歳児のお子さんの入園が可能な園もありますので、詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

問い合わせ

長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間 : 月~金 8:30~17:15

(祝日を除く)

【放課後子ども総合プラン】

放課後や学校休業日等の子どもたちの遊びや生活の場、交流・各種体験活動等の機会を提供する事業です。実施施設は児童館、児童センター、児童クラブ、子どもプラザです。

対象児童は、「保護者が昼間働いているため自宅にいない小学生」に限定する施設や「全ての希望する小学生」としての施設など小学校区によって様々です。利用料は月額2,000円で延長利用をする場合は別途料金が必要です。開館日、開館時間、延長実施時間は施設により異なりますので、詳しくは各施設又はこども政策課までお問い合わせください。

Kodomo Seisaku-ka .

Informações Kodomo Seisaku-ka (setor de
Desenvolvimento Infantil) da Prefeitura de Nagano

TEL: 026-224-6796 FAX: 026-224-7648

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

い。

問い合わせ 長野市役所こども政策課

TEL : 026-224-6796

FAX : 026-224-7648

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除

く)

(3) Educação das Crianças

Educação das Crianças

【Escolas Japonesas】

O ano letivo nas escolas japonesas se inicia em abril. Normalmente, são 6 anos de Ensino Primário (*shogakko*), 3 anos de Ensino Ginásial (*chugakko*) e 3 anos de Ensino Médio (*koukou*). Para os japoneses o ensino fundamental (*shogakko e chugakko*) são obrigatórios. Cada série é definida pela idade do aluno nascido entre 2 de abril até dia 1 de abril do ano seguinte. A criança entra no *shogakko* em abril com 6 anos completos. Após concluir 6 anos de estudo no *shogakko*, entra para *chugakko*, de 3 anos até se formar.

Informações

- Nagano-shi Kyoiku Iinkai Jimukyoku Gakko
Kyouiku-ka (setor Escolar do Conselho de Educação do Município de Nagano)
Tel. 026-224-5081

Horário: 92egunda a sexta, 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

- Homepage do Ministério da Educação, Ciências e Tecnologia (sobre o Sistema Educacional do Japão)

URL <http://www.mext.go.jp/english/index.htm>

(em inglês)



【Mensalidade Escolar e Livros Didáticos】

Os livros didáticos e a mensalidade do ensino fundamental das redes públicas são gratuitos. Porém, o valor da refeição escolar e dos materiais escolares devem ser arcados pelos pais.

【 Procedimento para as crianças estrangeiras entrarem na escola】

A criança estrangeira não é obrigada a frequentar a escola japonesa, porém recomenda-se que ela estude na escola fundamental (*shogakko; chugakko*). A série a ser frequentada é decidida de acordo com a idade, mas a criança não poderá frequentar a escola se estiver fora da

子どもの教育

【日本の学校教育】

日本の学校は4月に始まります。一般的に、小学校は6学年、中学校は3学年、高校は3学年から成っています。日本の場合、小学校と中学校は義務教育です。各学年は、4月2日生～翌年4月1日生で区切られています。小学校は満6歳を過ぎた最初の4月に入学し、6年間の教育を受けます。小学校を卒業すると中学校に入学し、3年間の教育を受け、卒業します。

問い合わせ

- 長野市教育委員会事務局学校教育課

TEL : 026-224-5081

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

- 文部科学省 HP (日本の学校制度について)

URL <http://www.mext.go.jp/english/index.htm>



(英語)

【授業料と教科書】

公立の小・中学校では授業料と教科書は無償ですが、給食費や教材費等は保護者の負担となります。

【外国籍児童生徒の就学手続】

外国籍の児童生徒については日本の学校への就学義務はありませんが、長野市教育委員会は小・中学校への就学をお勧めしています。小・中学校へ就学する場合には、児童生徒本人の年齢に応じて学年が決まります。ただし、義務教育の年齢でない場

faixa etária permitida. Os pais que desejam matricular seus filhos na escola fundamental do Japão devem comparecer no Shimin Madoguti-ka (balcão de Atendimento Civil) para os procedimentos de entrada na cidade (ver [pág. 7 sobre “Procedimentos do Estrangeiro”](#)) e depois, no Kyoiku Iinkai Gakko Kyouiku-ka (setor de Educação da Cidade de Nagano), apresentando o Zairyu Card do responsável e da criança.

Informações Nagano-shi Kyoiku Iinkai Jimukyoku Gakko Kyouiku-ka (setor Escolar do Conselho de Educação do município de Nagano)

TEL: 026-224-5063

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

【PTA – Associação de Pais e Professores】

PTA é uma Associação criada por pais de alunos de uma mesma escola. Os pais entram na associação voluntariamente quando a criança entra na escola e organizam várias atividades (limpeza da escola; ajuda em eventos) em prol das crianças juntamente com os professores.

【Subsídio Escolar】

Se o Conselho de Educação da Prefeitura reconhecer que há limitações nos estudos do ensino obrigatório por motivo financeiro, o aluno poderá receber auxílio financeiro para a compra dos materiais e para o pagamento da refeição escolar.

Obtenha mais informações na escola onde estuda ou no Setor Geral do Conselho de Educação da Cidade de Nagano.

Informações Nagano-shi Kyoiku Iinkai Jimukyoku Soumu-ka (Conselho de Educação) da Prefeitura de Nagano

TEL 026-224-8597

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados)

合は就学できません。日本の小・中学校への児童生徒の就学を希望する保護者は、市民窓口課で 転入手続き ([7 ページ「外国人の手続き」を参照](#)) を行った後、当該児童生徒及び保護者の在留カードを持って長野市教育委員会事務局学校教育課へお越しください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 学校教育課

TEL : 026-224-5063

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【PTA (保護者と教師の会)】

同じ学校に通う子どもたちの保護者が中心となって作る会で、保護者は子どもの入学と同時に任意で PTA に加入し、先生と協力し合って、学校の清掃や行事の手伝いなど、子ども達のための様々な活動を行います。

【就学援助】

経済的理由により、小・中学校への就学が困難と市教育委員会が認めた場合、学用品の購入費や給食費への援助を受けることができます。

詳しいことは通学する小・中学校、または長野市教育委員会事務局総務課へお問い合わせください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 総務課

TEL : 026-224-8597

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Ensino Médio – Kouko】

Há 3 tipos de Escolas de Ensino Médio na cidade de Nagano: Escolas Provinciais; Municipal; e Particulares. Para frequentar o ensino médio, o aluno deve ser aprovado em um exame de admissão (*nyuugaku shiken*). Para obter mais informações, procure:

- Nagano-ken Kyouiku Iinkai Jimukyoku Koko Kyouiku-ka (Secretaria do Conselho de Educação da Província, Setor de Ensino Médio) para saber sobre Escola Provincial de Ensino Médio (TEL: 026-235-7430)
- Escola Municipal de Ensino Médio: Nagano Shiritsu Nagano Kouto Gakkou (TEL: 026-296-1241)
- Escola de Ensino Médio Particular em cada escola.

【Consideração especial no exame de admissão no Ensino Médio】

Há casos em que crianças estrangeiras poderão receber consideração especial no exame seletivo.

Informações

Nagano-shi Kyouiku Iinkai Jimukyoku Soumu-ka
TEL: 026-235-7430

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Sistema de Bolsa de Estudos e Reserva de Empréstimo de Admissão】

No município de Nagano existe o sistema de Bolsa de Estudos e Reserva de Empréstimo de Admissão para os alunos que, por motivos financeiros, têm dificuldades de continuar os estudos no ensino médio ou em colégio profissionalizante.

Procure o setor responsável para saber como solicitar e sobre os procedimentos.

Informações Nagano-shi Kyoiku Iinkai Jimukyoku Soumu-ka (setor Geral do Conselho de Educação do Município de Nagano)

TEL: 026-224-8597

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15

【高校】

長野市内にある高校は、県立高校、市立高校、私立高校の3種類に分けられます。どの高校も、入学するためには入学試験を受け、合格しなければなりません。詳しいことは下記にお問い合わせください。

- 長野県立高校
長野県教育委員会事務局 高校教育課
(TEL: 026-235-7430)
- 長野市立高校
長野市立長野高等学校
(TEL: 026-296-1241)
- 私立高校
それぞれ学校へお問い合わせください。

【高校入試の特別な配慮】

在住外国人子女については、学力検査の方法等について特別な配慮を受けられる場合があります。

詳しいことはお問い合わせください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 総務課
TEL : 026-224-8597

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【奨学金・入学準備金貸付制度】

長野市は、経済的な理由で高等学校・高等専門学校での修学が困難な学生を支援するため、奨学金・入学準備金貸付制度を設けています

申し込み方法など、詳しいことはお問い合わせください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 総務課
TEL : 026-224-8597

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

(exceto feriados)

【Consultas sobre Educação】

Se você possui preocupações sobre educação ou dúvidas, procure profissionais da área, no setor escolar responsável.

Informações Nagano-shi Kyoiku Iin-kai Jimukyoku

Gakko Kyouiku-ka

TEL: 026-224-5081

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15

(exceto feriados)

【教育に関する相談】

教育について心配なことがあるときや、聞きたいことがあるときには、下記へご相談ください。専門的な立場から相談にお答えします。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 学校教育課

TEL : 026-224-5081

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

7. Serviços públicos

公共サービス

- | | | |
|--------------------------|-------|-------|
| (1) Trabalho e Emprego | | p. 97 |
| 労働・雇用 | | |
| (2) Instalações Públicas | | p. 99 |
| 公共施設 | | |

(1) Trabalho e Emprego

Trabalho e Emprego

Para o estrangeiro trabalhar no Japão **é necessário ter visto de permanência que lhe permita trabalhar.** (Ver pág. 11 sobre “Procedimento para a Permanência no Japão”)

【Apresentação de Trabalho】

A Agência Pública de Emprego (Hello Work) apresenta trabalho às pessoas que estão procurando um emprego, de acordo com sua meta e capacidade. A Hello Work também apresenta pessoas adequadas para empresas à procura de recursos humanos.

【Informações】

- Hello Work Nagano

TEL 026-228-1300

Endereço Nagano-shi Nakagosho 3-2-3

Horário de atendimento

Segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (não funciona aos domingos, feriados e no período de 29/dez a 3/jan)

※Atendimento prolongado

Segunda e quarta-feira, 17h15 até 19h
1.º e 3.º sábado, das 10h às 17h

※No horário de atendimento prolongado há apenas acesso ao computador para verificar oferta de emprego, consulta e apresentação de emprego.

Chinês

Todas as segundas-feiras, das 13h às 15h

Todas as quartas-feiras, das 13h às 16h

Português

Todas as sextas-feiras, das 13h às 15h (sujeito à alteração)

- Hello Work Shinonoi

TEL 026-293-8609

Endereço Nagano-shi Shinonoi Fuse Takada 826-1

Horário de atendimento

segunda a sexta, das 8h30 às 17h15 (não funciona aos domingos, feriados e no período de 29/dez a 3/jan).

労働・雇用

外国籍の人が日本国内で働く場合、**就労活動が認められる在留資格 (11 ページ「在留手続き」を参照) を持つことが必要**となります。

【職業紹介】

公共職業安定所（「ハローワーク」）は、仕事を探している人に、その希望と能力に合った職業を紹介しています。また、人材を求めている会社には、その会社にふさわしい人材を紹介しています。

【問い合わせ】

➤ ハローワーク長野

TEL 026-228-1300

住所 長野市中御所 3-2-3

開庁時間 月曜日～金曜日：8:30～17:15

（日・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み）

※延長時間

月・水曜日 17時15分～19時00分

土曜日(第1・3) 10時00分～17時00分

※延長時間は求人公開パソコン閲覧・職業相談・職業紹介のみ

中国語 毎週木曜日 13:00～16:00

ポルトガル語 毎週金曜日 13:00～16:00

➤ ハローワーク篠ノ井 (TEL: 026-293-8609)

住所 長野市篠ノ井布施高田 826-1

開庁時間 月曜日～金曜日：8:30～17:15

（日・祝日及び年末年始は休み）

• Nagano Work Station

TEL 026-267-7895

Local Prédio Monzen Plaza – 4F (Nagano-shi Shinden-tcho 1485-1)

Horário de atendimento

segunda a sexta, das 9h às 17h

Português segundas-feiras, das 9h às 12h

Chinês segundas-feiras, das 13h às 16h

【Consulta sobre Trabalho】

O Escritório do Ministério do Trabalho de Nagano tem um setor que oferece consulta aos estrangeiros sobre dúvidas ou questões referentes ao trabalho.

• Escritório de Normas Trabalhistas de Nagano – Nagano Rodokyoku Roudou Kijun-bu Kantoku-ka

TEL 026-223-0553

Endereço Nagano-shi Nakagoshō 1-22-1

Dias de Consulta (*)

terças e quintas-feiras, das 9h às 16h

Atendimento em Português

URL



<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

(somente em japonês)

* O atendimento em japonês é de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15 (exceto feriados).

Para saber sobre o balcão de consultas de condições trabalhistas do trabalhador estrangeiro em português, acesse o

URL



https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/svokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html

* pode haver alteração no horário de início de atendimento e no dia de semana.

• ハローワークぶら座長野

就職を希望する外国人に対して、求人情報の提供や就労に関する相談に応じています。

TEL 026-267-7895

場所 もんぜんぶら座 4階

(長野市新田町 1485-1)

対応時間 月～金曜日 9:00～17:00

ポルトガル語 月曜日 9:00～12:00

中国語 月曜日 13:00～16:00

【労働に関する相談】

長野労働局では、外国人労働者の方を対象に労働条件に関する相談に応じています。

• 長野労働局労働基準部監督課

TEL 026-223-0553

住所 長野市中御所 1-22-1

相談受付日時 (*)

毎週火・木曜日 9:00～16:00

対応言語 ポルトガル語



URL

<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

(日本語のみ)

* 日本語での相談受付日時は、月曜から金曜の 8 時 30 分から 17 時 15 分（祝日を除く）になります。

なお、ポルトガル語による外国人労働者労働条件相談コーナーの案内のアドレスは、次のとおりです。



URL

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/svokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html

* 開庁時間や曜日は変更されることがあります。

(2) Instalações Públicas

Instituições Públicas

【Centros Comunitários (*Kouminkan*); Centros de Integração (*Kouryu Center*)】

Na cidade de Nagano há 56 centros comunitários e centros de integração, incluindo centro matriz e anexos. Os centros são utilizados pelos cidadãos com intuito de aumentar o círculo de amizades e aumentar conhecimentos.

Estes centros são usados para realização de diversos cursos durante o ano. Além disso, há empréstimo de salas para grupos de estudo e atividades. Para obter mais informações procure o setor responsável da Prefeitura.

Informações Katei Tiiki Manabi no Ka (setor de Aprendizado Lar e Comunidade)

TEL: 026-224-5082

FAX: 026-224-5104

Horário: segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h15
(exceto feriados)

【Biblioteca – *Toshokan*】

Existem 2 bibliotecas municipais em Nagano (a Biblioteca Nagano Toshokan e a Biblioteca Nanbu Toshokan) e 1 biblioteca provincial, onde é permitido o empréstimo de livros gratuitamente.

Informações

- Biblioteca Municipal Nagano Shiritsu Nagano Toshokan
TEL: 026-232-3558
ENDEREÇO: Nagano-shi Oaza Nagano Nagato-cho 1097-3
Horário de funcionamento: (dias úteis) 9h45 às 19h
(sábados, domingos e feriados) 9h45 às 18h
Fechado: às terças-feiras, última quinta-feira de cada mês, na 4.^a quarta-feira de dezembro, no final do ano (29 de dezembro a 3 de janeiro), e no período de

Public Facilities

【公民館・交流センター】

長野市内には、本館・分館合わせて 56 の市立公民館および交流センターがあり、仲間づくりや学習のきっかけづくりの場として市民の皆さんに利用されています。

公民館・交流センターでは、年間を通して様々な講座を開催しています。また、サークルやグループの活動に学習室などの部屋を貸し出しています。公民館・交流センターの場所等、詳しいことは家庭・地域学びの課までお問い合わせください。

問い合わせ

長野市役所 家庭・地域学びの課

TEL : 026-224-5082

FAX : 026-224-5104

時間 : 月～金 8:30～17:15 (除祝日)

【図書館】

長野市内には 2 つの市立図書館 (長野図書館と南部図書館) と県立図書館が 1 つあり、無料で本を借りることができます。

詳しいことは、それぞれの図書館にお問い合わせください。

問い合わせ

- 長野市立長野図書館

TEL : 026-232-3558

住所 : 長野市大字長野長門町 1097 番地 3

開館時間 : (平日) 9:45～19:00、(土曜・日曜・祝日) 9:45～18:00

休館日 : 毎週火曜日、毎月最終木曜日 (12 月は第 4 水曜日)、年末年始 (12/29～1/3)、蔵書整理期間 (年 1 回 2 週間以内)

organização das coleções de livro (1 vez por ano durante até 2 semanas).

- Biblioteca Municipal Nanbu Toshokan

TEL: 026-292-0143

ENDEREÇO: Nagano-shi Shinonoi Onbegawa 1201

Horário de funcionamento: 10h às 18h

Não funciona: às terças-feiras; o último dia do mês entre janeiro a novembro (se cair na terça-feira, no sábado, domingo ou um feriado, fecha no dia normal antes do dia); na 4.^a quarta-feira em dezembro; no período entre 29 de dezembro a 3 de janeiro; e no período de organização das coleções de livro (1 vez por ano, por 2 semanas).

* Utilize também a biblioteca ambulante que percorre 91 lugares diferentes e onde você também poderá pegar livros emprestados.

- Biblioteca da Província de Nagano Kenritsu Nagano Toshokan

TEL: 026-228-4500

ENDEREÇO: Nagano-shi Wakasato 1-1-4

Horário de funcionamento:

- Ala de livros infantis: das 9h às 17h

- Ala comum: terça a sexta-feira, das 9h às 19h

sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h

Fechado: segunda-feira, última sexta-feira de cada mês, 28/dez a 4/jan, e no período de organização das coleções de livro (1 vez por ano, por 2 semanas).

URL:

<https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html>

(em japonês e inglês)



- 長野市立南部図書館

TEL : 026-292-0143

住所 : 長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

開館時間 : 10:00~18:00

休館日 : 毎週火曜日、1月から11月の毎月末日 (月末日が火曜日、土曜日、日曜日、又は祝休日に当たるときは、その直前の平日、12月の第4水曜日、年末年始 (12/29~1/3)、蔵書整理期間 (年1回2週間以内)

* その他、移動図書館車が市内91箇所で、巡回貸出をしていますので、ご利用ください。

- 県立長野図書館

TEL : 026-228-4500

住所 : 長野市若里 1-1-4

開館時間 : 児童図書室 9:00~17:00

一般図書室 (火~金曜日) 9:00~19:00、(土曜・日曜・祝日) 9:00~17:00

休館日 : 毎週月曜日、毎月最後の金曜日、年末年始 (12/28~1/4)、蔵書整理期間 (年1回2週間以内)

URL :

<https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html>

(日本語/英語)



8. Em Caso de Emergência

緊急のとき

- (1) **Chamada de Emergência** p. 102
緊急呼び出し
- (2) **Em Caso de Incêndio** p. 104
火事のとき
- (3) **Em Caso de Doença Súbita ou Ferimento** p. 106
緊急の病気・ケガのとき
- (4) **Em Caso de Acidente, Incidente ou Crime** p. 108
事故・事件・犯罪のとき
- (5) **Em Caso de Terremoto** p. 110
地震のとき
- (6) **Em Casos de Inundação** p.112
水害のとき

(1) Chamada de Emergência

Chamada de Emergência

- **119: Corpo de Bombeiros em casos de incêndio, ferimentos ou enfermidade repentina**
- **110: Polícia em casos de crime, acidente e outras emergências**

【Como ligar para o 119 e 110】

O atendimento é 24 horas por dia.

Porém, quando for ligar para o Corpo de Bombeiros (119) como não há operadores que falam outros idiomas, peça a alguém que compreenda o japonês para ligar para você.

① Para chamar do telefone residencial:
Disque 110 ou 119 (não é necessário discar o prefixo).

② Para chamar de telefones celulares:
Disque 110 ou 119 (não é necessário discar o prefixo).

* Na maioria das vezes ao ligar de telefones celulares a pessoa não sabe onde está e pode levar um tempo até identificar o endereço e o local. Quando for ligar, confirme o endereço ou local para pedir a ambulância, um ponto de referência próximo, nome da esquina ou o nome da estrada nacional.

③ Para chamar pelo telefone público:
O procedimento diferirá de acordo com o tipo de telefone.

【Alguns cuidados quando for ligar para o 119 ou 110】

Ligar para o número 119

A Ambulância é usada para transportar pessoas gravemente feridas ou com sintomas graves. Se os sintomas não forem graves e não é caso de emergência, utilize o Centro de Emergência – Kyuubyo Center (ver pág. 69 sobre “Atendimento médico no período

緊急呼び出し

- 火事または病気・ケガのとき
⇒119番（消防）に電話
- 事故・事件・犯罪のとき
⇒110番（警察）に電話

【119番、110番の呼び出し方】

119番、110番ともに、24時間対応しています。

ただし、119番には各国の言葉を通訳できるオペレーターがいないので、迅速に対応できるよう、できる限り日本語が分かる人に通報を依頼してください。

① 一般家庭用電話

局番なし 119番または 110番をダイヤルする。

② 携帯電話

局番なし 119番または 110番をダイヤルする。

* 携帯電話はあなたが今いる場所が分からない場合が多く、住所や場所を特定するのに時間がかかります。通報する時は、緊急車両を呼びたい住所や場所、付近の目標となる建物、交差点名、国道名等を確認してお伝えください。

③ 公衆電話

電話の種類によってかけ方が異なります。

【119番、110番に

電話するときの注意】

119番

救急車は重傷の人や症状の重い人を搬送する緊急車両です。症状が軽く緊急を要しない場合は急病センターを利用するなどし（69ページ“夜間や休日の診療”を参照）、重篤な症状の人が優先的に救急車を利用できるよう、

noturno e feriados”). Colabore para que a ambulância seja utilizada preferencialmente para as pessoas em estado grave.

Para tirar dúvidas ou consulta não ligue para o número 119, informe-se no local abaixo.

Informações

「Centro de Socorro de Emergência # 7 1 1 9」
TEL: "# 7119" ou "026-231-3021"

Horário: ① Dias úteis

Das 19h00 às 8h00 do dia seguinte

② Sábados, domingos, feriados, de 29 de dezembro a 3 de janeiro

Das 8h00 às 8h00 do dia seguinte

※ Idiomas disponíveis: Inglês, Chinês, Coreano, Português, Espanhol, Tailandês, Russo, Tagalo, Vietnamita, Hindi, Indonésio, Nepalês, Francês
※ Consulta gratuita."

Disque 110

Para chamar a polícia imediatamente, disque 110.

Para fazer consulta ou para obter informações, ligue para o departamento de polícia mais próximo.

Informações

- Departamento Central de Polícia de Nagano (região norte)
Endereço: Nagano-shi Miwa 1-6-15
TEL: 026-244-0110
- Departamento de Polícia da região Sul de Nagano (região sul)
Endereço: Nagano-shi Shinonoi Komori 551
TEL: 026-292-0110

ご協力をお願いします。

また、問い合わせや相談は 119 番ではなく、下記にお問い合わせください。

問い合わせ

「長野県救急安心センター # 7 1 1 9」
TEL: 「# 7119」または「026-231-3021」

時間: ①平日

19時から翌8時まで

②土・日・祝・12月29日～1月3日

8時から翌8時まで

※対応言語: 英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、インドネシア語、ネパール語、フランス語
※相談料無料

110 番

すぐに警察官の出動が必要なときに電話してください。

相談事や照会などは 110 番ではなく、直接近くの警察署に電話してください。

問い合わせ

- 長野中央警察署 (長野市北部)
住所: 長野市三輪 1 丁目 6-15
TEL: 026-244-0110
- 長野南警察署 (長野市南部)
住所: 長野市篠ノ井小森 551
TEL: 026-292-0110

(2) Em Caso de Incêndio

Em Caso de Incêndio

Disque 119. Discando 119, o Corpo de Bombeiros irá fazer perguntas como o exemplo abaixo. Fale claramente e devagar.

Se você não compreende bem o idioma japonês peça para alguém ligar para você.

火事のと き

火事のと きは 119 番 (局番なし) にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【Exemplo de diálogo no caso de um incêndio / 火事のと きの会話例】

Operador do Corpo de Bombeiros 消防局オペレーター	Você あなた
É caso de incêndio ou emergência médica?	É incêndio!
<i>Kaji desuka, kyukyu desuka?</i> 火事ですか、救急ですか?	<i>Kaji desu!</i> 火事です!
Diga onde você está ou o seu endereço.	O endereço é ○○○○ (*)
<i>Basho, mata wa juusho wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	○○Machi○○Banchi○○desu ○○町○○番地○○です (*)
O que está queimando?	Uma casa (carro, mato seco) está queimando.
<i>Nani ga moeteimasuka?</i> 何が燃えていますか?	<i>Ie (kuruma, karekusa) ga moeteimasu</i> 家 (車・枯草など) が燃えています
Em que local e de que andar está queimando?	A cozinha (sala de estar, quarto) do primeiro andar está queimando.
<i>Nan kai no doko ga moeteimasuka?</i> 何階のどこが燃えていますか?	<i>Ikkai no daidokoro (ima, shinshitsu) ga moeteimasu</i> 1 階の台所 (居間・寝室など) が燃えています
Tem alguém ferido?	(cite quantos) homens estão com o braço queimado (estão caídos por terem inalado fumaça, etc.)
<i>Keganin wa imasuka?</i> けが人はいますか?	<i>Dansei ○nin ga ude wo yakedo shimashita (kemuri wo sutte taoreta, nado)</i> 男性○人が腕をヤケドしました (煙を吸って倒れたなど)
Tem alguém que não conseguiu fugir a tempo?	(cite quantas) mulheres estão desaparecidas.
<i>Nigeokureta hito wa imasuka?</i> 逃げ遅れた人はいますか?	<i>Josei ○nin no sugata ga miemasen.</i> 女性○人の姿が見えません
Diga o seu nome por favor	Meu nome é Taro Nagano.
<i>Anata no namae wo oshiete kudasai.</i> あなたの名前を教えてください	<i>Nagano Taro desu.</i> 長野太郎です
Diga o seu número de telefone	O número do telefone é ○○○-○○○○

Operador do Corpo de Bombeiros 消防局オペレーター	Você あなた
<i>Tsuho shiteiru denwa bango wo oshiete kudasai</i> 通報している電話番号を教えてください	○○○-○○○○desu. ○○○-○○○○です

* Se você não sabe o endereço, cite um ponto de referência próximo.

(* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を言ってください。)

(3) Em Caso de Doença Súbita ou Ferimento

No Caso de Doença Súbita ou Ferimento

No caso de doença súbita ou ferimento, ligue 119. Discando 119, o Corpo de Bombeiros irá fazer perguntas como mostra o exemplo abaixo. Fale claramente e devagar.

Se você não compreende bem o idioma japonês, peça para alguém ligar para você.

緊急の病気・ケガのとき

急病・ケガのときは119番(局番なし)にダイヤルします。119番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと教えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【Exemplo de diálogo no caso de uma doença súbita / 急病のときの会話例】

Operador do Corpo de Bombeiros 消防局オペレーター	Você あなた
É caso de incêndio ou emergência médica?	Ambulância por favor.
<i>Kaji desuka, kyukyu desuka?</i> 火事ですか、救急ですか?	<i>Kyuukyuuusha desu!</i> 救急車です
Diga onde você está ou o seu endereço.	O endereço é ○○○○ (*)
<i>Basho, mata wa juusho wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	○○Machi○○Banchi○○desu ○○町○○番地○○です (*)
A pessoa que está passando mal é homem ou mulher? Quantos anos ela tem?	É um homem de mais ou menos 60 anos.
<i>Guai ga warui no wa dansei, josei doochira desuka?</i> <i>Sono hito wa nan sai gurai desuka?</i> 具合が悪いのは男性、女性どちらですか? その人は何歳ぐらいですか?	<i>60 sai kurai no dansei desu.</i> 60歳くらいの男性です
Qual é a situação?	Ele caiu de repente e está tendo convulsões.
<i>Dono you na joutai desuka?</i> どのような状態ですか?	<i>Kyuuni taorete keiren shiteimasu.</i> 急に倒れてケイレンしています
Ele está consciente? Está respirando?	Ele está inconsciente mas está respirando.
<i>Ishiki, Kokyuu wa arimasuka?</i> 意識、呼吸はありますか?	<i>Ishiki wa arimasenga, kokyuu wa arimasu.</i> 意識はありませんが、呼吸はあります
Ele tem algum médico de família ou hospital que frequenta?	Ele vai ao hospital ○○ porque tem problema de ○○
<i>Kakaritsuke no byouin wa arimasuka?</i> かかりつけの病院はありますか?	○○no byouki de ○○byouin ni kayotte imasu. ○○の病気で○○病院に通っています
Diga o seu nome por favor.	Meu nome é Taro Nagano.

Operador do Corpo de Bombeiros 消防局オペレーター	Você あなた
<i>Anata no namae wo oshiete kudasai.</i> あなたの名前を教えてください	<i>Nagano Taro desu.</i> 長野太郎です
Diga o seu número de telefone.	O número do telefone é ○○○-○○○○
<i>Tsuuhou shiteiru denwa bango wo oshiete kudasai.</i> 通報している電話番号を教えてください	○○○-○○○○ <i>desu.</i> ○○○-○○○○です

* Se você não sabe o endereço, cite um ponto de referência próximo.

(* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を教えてください。)

(4) Em Caso de Acidente, Incidente ou Crime

Em Caso de Acidente, Incidente ou Crime

Ligue para 110. Discando 110, o Departamento de Polícia irá fazer perguntas como o exemplo abaixo. Fale claramente e devagar.

Se você não compreende bem o idioma japonês peça para alguém ligar para você.

事故・事件・犯罪のとき

事故・事件・犯罪に遭遇したら、110番（局番なし）にダイヤルします。110番にダイヤルすると、警察署は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。（以下、緊急電話の会話例です）

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【Exemplo de diálogo de vítima de crime / 犯罪に遭ったときの会話例】

Operador do Departamento de Polícia 警察のオペレーター	Você あなた
O que aconteceu? É incidente ou acidente?	Eu fui roubado.
<i>Nani ga arimashita ka? Jiken desuka? Jiko desuka?</i> 何がありましたか? 事件ですか、事故ですか?	<i>Hitakkuri ni aimashita.</i> ひったくりにあいました
Quando aconteceu?	Há mais ou menos 10 minutos atrás
<i>Itsu desuka?</i> いつですか?	<i>Juppun gurai mae desu.</i> 10分くらい前です
Onde aconteceu?	Perto do Shopping ○○ na frente da estação JR de Nagano
<i>Doko desuka?</i> どこですか?	<i>JR Nagano Eki mae no ○○depaato no chikaku desu.</i> JR 長野駅前のお○○デパートの近くです
Você pode descrever a aparência física, roupas, carro ou placa do carro do suspeito?	Um homem de aproximadamente 40 anos, não muito alto, vestia uma calça preta e foi correndo em direção à estação.
<i>Han nin no ninsou, fukusou, kuruma no nanbaa ya tokuchou wa dou desuka?</i> 犯人の人相、服装、車のナンバーや特徴はどうですか?	<i>Yonjussai kurai no dansei de, shinchou wa takaku arimasen. Kuroi zubon wo haiteite, eki no houkou ni hashitte ikimashita.</i> 40歳くらいの男性で、身長は高くありません。黒いズボンをはいていて、駅の方角に走っていきました。
Diga onde você está.	Eu estou onde o incidente ocorreu.
<i>Anata no iru basho wo oshiete kudasai.</i> あなたのいる場所を教えてください	<i>Jiken genba ni imasu.</i> 事件現場にいます
Diga seu endereço, nome e telefone por favor.	Meu nome é ○○ ○○○○○○○○○○—○○○○

Operador do Departamento de Polícia 警察のオペレーター	Você あなた
<p><i>Anata no juusho, shimei, denwa bangou wo oshiete kudasai.</i></p> <p>あなたの住所、氏名、電話番号を教えてください</p>	<p><i>Namae wa ○○ desu.</i> 名前が○○です。</p> <p><i>Juusho wa Nagano-shi ○○Machi ○○banchi ○○ de, denwa bangou wa ○○○-○○○○ desu.</i> 住所は長野市○○町○○番地○○で、電話番号は○○○-○○○○です。</p>

(5) Em Caso de Terremoto

Em Caso de Terremoto

O Japão é conhecido como o país dos terremotos. Em qualquer lugar que estiver, há possibilidades de sentir um terremoto. Quando ocorrer um terremoto, lembre-se:

1. Em primeiro lugar a segurança pessoal

O mais importante é proteger a sua própria vida. Proteja-se debaixo de uma mesa resistente e proteja a cabeça com uma almofada, para garantir a sua segurança.

2. Desligue o fogo, sem se apavorar

Após cessar os tremores, com calma, apague o fogo. Se estiver pegando fogo, mantenha a calma e apague o fogo.

3. Mantenha a calma ao sair

Aja com calma. Não saia correndo pois podem cair telhas ou vidros quebrados do alto.

4. Não se aproxime de estradas estreitas e muros

Ao sair de casa, não se aproxime de muros, postes, máquinas automáticas de refrigerantes, etc., que podem tombar facilmente.

5. Cuidado com desmoronamentos

Se estiver em região montanhosa ou encostas íngremes e sentir os tremores, procure se refugiar o mais rápido possível em local seguro.

6. Vá a pé ao abrigo ou local de refúgio. Leve somente o indispensável

Parques e escolas são locais definidos para refúgio. Quando se mudar, procure saber onde é o local de refúgio com vizinhos e imobiliária. A regra geral é evacuar a pé. Prepare o kit de emergência, em seu dia a dia.

地震のとき

日本は地震大国と呼ばれており、どこにいても地震を経験する可能性があります。地震が起こったら、次のことに注意してください。

1 まず身の安全を

何よりも大切なことは、自分の命を守ることです。丈夫なテーブルなどの下に入り、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。

2 慌てずに、火の始末を

慌てずに、揺れが収まってから火の始末をしましょう。出火したときは、落ち着いて消火しましょう。

3 外に出るときはあわてずに

屋根瓦や窓ガラスなどが落ちてくることがあるので、慌てて戸外に飛び出さないよう、落ち着いて行動しましょう。

4 狭い路地や塀ぎわに近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので、近寄らないようにしましょう。

5 がけ崩れに注意する

山間部や急斜面の近くで地震の揺れを感じたら、安全な場所に避難しましょう。

6 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

大きな公園や学校等が避難場所に指定されています。引越しの際、不動産業者や、近所の方に避難場所を確認してください。避難が必要な場合は、徒歩での避難が鉄則です。日ごろから、非常持ち出し品を準備しましょう。

7. Colaborem na prestação de socorros

Colabore com os vizinhos para socorrer idosos, pessoas com deficiência, feridos, etc. Se necessário, preste os primeiros socorros.

8. Informe-se corretamente e aja com cautela

Procure agir com calma e obtenha informações corretas através de notícias do rádio ou televisão, ou os informativos da Prefeitura ou do Corpo de Bombeiros.

9. Prepare estoque de alimentos para 3 dias

Estoque alimentos e água suficiente para a família para pelo menos 3 dias. Recomenda-se estocar mantimentos para 7 dias.

10. Providências para evitar a queda de móveis

Muitas pessoas se machucam com queda de móveis e eletrodomésticos dentro de suas residências. Tome medidas para evitar a queda de móveis, luminárias, etc.

7 みんなで協力して応急救護

近所の方と協力して、お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などの安全を確認し、必要な時は応急救護をしましょう。

8 正しい情報をつかみ、冷静な行動を

テレビやラジオ、あるいは市や消防署からの広報をとおして正しい情報をつかみ、冷静な行動を心がけましょう。

9 3日分程度の食料の備蓄を

日頃から、家族が生活できる食料品や飲料水などを最低3日分、できれば7日分程度を目安に備蓄しておきましょう。

10 家具類などの転倒防止を

自宅内で家具類などの転倒によりケガをされる方が多くいます。転倒防止対策や照明器具などの落下防止対策をしましょう。

(6) Em Casos de Inundação

Em caso de inundação

Nos últimos anos, têm ocorrido muitos desastres naturais como tufões (*taifu*) e chuvas fortes (*ooame*). Em caso de desastre, mantenha a calma e, prepare-se com antecedência para se refugiar com segurança.

1. Preparação antecipada

Em seu dia a dia, procure saber quais são as áreas sujeitas à inundação, nas proximidades de sua casa e trabalho, seguindo o “Mapa de Alerta”.

2. Planeje-se

Se a previsão de inundação for inferior a 3 metros, mesmo que esteja na área sujeita à inundação, planeje se proteger no segundo andar ou superior a ele.

3. Decida onde irá se refugiar

Tenha dois ou mais destinos para se refugiar como ir ao local de refúgio ou para casa de amigos. Em caso de desastres naturais, será aberto local determinado de refúgio. Havendo a necessidade de refúgio, certifique pela TV, pelos informes da Prefeitura etc, quais são os locais de refúgio que estão em funcionamento.

4. O destino do refúgio não é só 1 lugar

Saiba que, o lugar de refúgio não é somente o local de refúgio determinado. Com a propagação da Covid-19, para não haver aglomeração, recomenda-se considerar casas de amigos ou outros lugares seguros como opções de refúgio.

5. Verifique a rota até o local de refúgio

Deixe decidido o percurso que irá fazer até o local de refúgio. Procure conhecer o trajeto a pé até o local.

水害のとき

近年、台風や大雨等による災害が多く起こります。災害が起きた時、慌てず安全に避難できるように、災害が起こる前から準備をしましょう。

1 事前の準備

日頃からハザードマップ等でご自宅や勤務先など、普段いる場所が浸水想定区域であるか確認しましょう。

2 浸水想定を確認する

浸水想定区域であっても浸水想定が3メートル未満の場合は、2階以上へ避難することを考えておきましょう。

3 避難先を決める

指定緊急避難場所、ご友人宅等、避難先を2か所以上決めておきましょう。また、災害時には指定避難所が開設されます。指定避難所への避難が必要な場合には、テレビ、市からの広報などからどの避難所が開設されているか確認してください。

4 避難先は一つではありません

指定緊急避難場所、指定避難所へ行くことだけが避難ではありません。新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ意味からも、一カ所の避難所に多くの人が集まってしまわないよう、安全な場所のご友人宅等も避難先として検討しましょう。

5 避難経路を確認する

避難場所への避難経路を、あらかじめ決めておきましょう。また、その避難場所まで実際に歩いてみましょう。

6. Refugie-se o quanto antes

É muito perigoso refugiar-se na chuva, em rua alagada. Fique longe de rios e arrozais. Tenha sempre em mente, em se refugiar com antecedência.

7. Compartilhe informações

Esteja sempre conectado com a família e vizinhos sobre quais são as áreas de risco das proximidades de sua casa; sobre o local de refúgio; sobre o caminho até o local de refúgio; e de como irão se refugiar.

8. Prepare o kit de emergência

Deixe preparado o kit para levar na ocasião do refúgio (mantimentos, roupas, medicamentos, máscara, álcool para higienização, etc.)

【Portal de Informação sobre Prevenção de Desastres da Cidade de Nagano】

Neste portal é possível obter informações em vários idiomas sobre alertas e avisos meteorológicos, sobre a quantidade de chuva, informações sobre refúgio, etc.

URL <https://www.nagano-bousai.jp>



【Mapa dos Pontos de Alertas de Inundação da Cidade de Nagano】

URL

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html>



6 早めに避難する

雨やあふれた水で道が見えなくなっからの避難は危険です。川や水田には近づかないでください。早めに避難することを覚えておきましょう。

7 周囲の人と情報を共有する

「ご自宅周辺の危険箇所」、「避難場所」、「避難経路」、「避難のしかた」について、ご家族やご近所の方とあらかじめ話し合っておきましょう。

8 持ち出し品を準備する

避難するときのための持ち出し品（非常食、衣類、医薬品、マスク、アルコール消毒液等）を準備しておきましょう。

【長野市防災情報ポータル】

長野市防災情報ポータルでは、注意報、警報などの気象情報、降った雨の量、避難情報などについて、様々な国の言葉で確認することができます。

URL <https://www.nagano-bousai.jp>



【長野市洪水ハザードマップ】

URL

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html>



Principais Locais de Informação

Assunto	Local de Contato	Telefone	Página
Incêndio	Corpo de Bombeiros	119	104
火事の時	消防署	119	
Doença súbita ou Ferimento	Corpo de Bombeiros	119	106
ケガや病気の時	消防署	119	
Incidente, Acidente ou Crime	Departamento de Polícia	110	108
事件、事故、犯罪の時	警察署	110	
Consulta da Província de Nagano	⇒Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano	026-235-7186	4
長野県の相談先	長野県多文化共生相談センター	026-219-3068	
Consulta da Prefeitura de Nagano	⇒Setor Internacional da Prefeitura ⇒Espaço de Intercâmbio Internacional (<i>Kokusai Kouryu Corner</i>)	026-224-5447 026-223-0053	2
長野市の相談先	⇒長野市役所 インバウンド・国際室 ⇒国際交流コーナー	026-224-5447 026-223-0053	
Procedimentos do Cidadão Estrangeiro	Setor de Registros Civis (<i>Shiminmadogutika</i>)	026-224-7949	7
外国人の手続き	長野市役所市民窓口課	026-224-7949	
Visto de Permanência (re-entry, alteração do visto, etc.)	⇒Centro de Informações Gerais do Departamento de Controle de Imigração e Permanência de Tóquio ⇒ Departamento de Controle de Imigração e Permanência de Tóquio, Escritório de Nagano	03-5796-7112 026-232-3317	11
在留資格のこと (再入国許可、在留資格変更など)	⇒東京入国管理局総合インフォメーションセンター ⇒東京出入国在留管理局長野出張所	03-5796-7112 026-232-3317	
Registros de Nascimento, Falecimento, Casamento	Setor de Registros Civis (<i>Shiminmadogutika</i>)	026-224-7938	14
出生届・死亡届・婚姻届のこと	長野市役所市民窓口課	026-224-7938	
Impostos			22
Imposto de Renda	⇒Secretaria da Receita Federal de Nagano (<i>Zeimusho</i>)	026-234-0111	
Imposto Residencial	⇒Setor de Imposto Municipal da Prefeitura	026-224-5017	
Veículos comuns	⇒Setor de Assuntos Fiscais do Escritório Regional de Nagano, Governo da Província	026-234-9505	
Veículos leves	⇒Setor de Imposto Municipal da Prefeitura	026-224-5017	
Bens Imóveis	⇒Setor de Imposto sobre Bens Imóveis da Prefeitura	026-224-5018	

Assunto	Local de Contato	Telefone	Página
税金のこと 所得税 市県民税（住民税） 自動車税 軽自動車税 固定資産税	⇒長野税務署 ⇒長野市役所市民税課 ⇒長野地方事務所税務課 ⇒長野市役所市民税課 ⇒長野市役所資産税課	026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505 026-224-5017 026-224-5018	
Abastecimento de água Residentes da região de Shinonoi, Kawanakajima e Kouhoku Outros bairros	⇒Veolia Jenets K.K. ⇒CDC Jouhou System S.A.	0120-971-105 026-244-3232	30
水道のこと 篠ノ井、川中島・更北地区の方 それ以外の方	⇒ヴェオリア・ジェネッツ(株) ⇒(株)CDC情報システム	0120-971-105 026-244-3232	
Energia Elétrica	Companhia de Energia Elétrica <i>Chubu Denryoku</i> ⇒Escritório de Nagano	0120-984-385	33
電気のこと	中部電力 ⇒長野営業所	0120-984-385	
Gás	Companhia de Gás <i>Nagano Toshi Gasu</i> ⇒Filial de Nagano	026-226-8161	34
ガスのこと	長野都市ガス ⇒長野支社	026-226-8161	
Disposição do Lixo ごみのこと	⇒Setor <i>Seikatsu Kankyo</i> da Prefeitura de Nagano 長野市役所生活環境課	026-224-7635 026-224-7635	37
Trem	⇒Central Telefônico <i>JR Higashi Nihon</i> ⇒Nagano Dentetsu ⇒Shinano Tetsudou	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	45
電車のこと	⇒JR 東日本テレフォンセンター ⇒長野電鉄 ⇒しなの鉄道	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-4701	
Ônibus	⇒Alpico Koutsu ⇒Nagano Dentetsu Bus	026-254-6000 026-296-3208	45
バスのこと	⇒アルピコ交通 ⇒長野電鉄バス	026-254-6000 026-296-3208	
Carteira de Habilitação 運転免許証のこと	⇒Centro de Carteira de Habilitação de Hokushin ⇒北信運転免許センター	026-292-2345 026-292-2345	48
Correios 郵便のこと	⇒Correio Central de Nagano 長野中央郵便局	026-226-4040 0570-035-266	58

Assunto	Local de Contato	Telefone	Página
Seguro de Saúde	Setor de Seguro de Saúde Nacional e Medicina Geriátrica da Prefeitura	026-224-5025	64
国民健康保険のこと	長野市役所国保・高齢者医療課	026-224-5025	
Quando ficar doente no período noturno ou nos feriados	Centro de atendimento de emergência do Hospital <i>Shimin Byoin</i> * No caso de emergência disque para o número 119	026-295-1291	69
夜間・休日に病気になったとき	長野市民病院・医師会急病センター *緊急のときは⇒119番	026-295-1291	
Exame Médico e Vacina Preventiva	Posto de Saúde Municipal, Setor de Saúde (<i>Nagano-shi Hokenjo Kenko-ka</i>)	026-226-9960	71
健康診査・予防接種のこと	長野市保健所健康課	026-226-9960	
Educação Escolas de Ensino Fundamental (Shogakko, Chugakko) Escola Provincial de Ensino Médio Escola Municipal de Ensino Médio Consulta sobre Educação	⇒ Setor de Educação Escolar, Prefeitura de Nagano ⇒ Setor de Ensino Médio, Província de Nagano ⇒ Escola de Ensino Médio Municipal Nagano <i>Shiritsu Nagano Kouto Gakkou</i> ⇒ Setor de Educação Escolar, Prefeitura de Nagano	026-224-5081 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	92
教育のこと 小・中学校のこと 県立高校のこと 長野市立高校のこと 教育相談	⇒長野市学校教育課 ⇒長野県高校教育課 ⇒長野市立長野高等学校 ⇒長野市学校教育課	026-224-5081 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	
Trabalho e Emprego	⇒“Hello Work” Nagano ⇒“Hello Work” Shinonoi ⇒Secretaria do Trabalho de Nagano (Consulta sobre Condições Trabalhistas)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	97
労働・雇用のこと	⇒“ハローワーク”長野 ⇒“ハローワーク”篠ノ井 ⇒長野労働局 (労働条件に関すること)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	
Bibliotecas	⇒ Biblioteca Municipal <i>Nagano Toshokan</i> ⇒ Biblioteca Municipal <i>Nanbu Toshokan</i> ⇒ Biblioteca Provincial de Nagano	026-232-3558 026-292-0143 026-228-4500	99
図書館のこと	⇒長野図書館 ⇒南部図書館 ⇒県立長野図書館	026-232-3558 026-292-0143 026-228-4500	

Vivendo em NAGANO

長野に住む

Guia para Residentes Estrangeiros

在住外国人のための生活ガイド

Publicação:

Departamento de Comércio, Indústria e Turismo, Departamento de Secretariado e
Promoção do Turismo, Setor Inbound/Internacional da Prefeitura de Nagano

発行：長野市商工観光部観光振興課インバウンド・国際室

(março de 2024)