



たかさきこくさいこうりゅうきょうかい  
**Associação Internacional de Takasaki** . 高崎市国際交流協会

# Informativo Takasaki

**Cidade de Takasaki**= População: 372.324 Área: 459,16km<sup>2</sup>  
**Residentes Estrangeiros Registrados**= 5.854 residentes estrangeiros provenientes de cerca de 60 países diferentes morando em Takasaki da China, Filipinas, Coreias etc... (em 31 de maio de 2020)

**= Informações da Associação Int'l de Takasaki =**

## Assessoramento Jurídico Gratuito para Estrangeiros ◆SOS◆

**Dia**= 19 de julho (dom) (3º domingo do mês)

**Horário**= das 10:00 às 15:00 hs

**Local**= Centro de Consulta Geral para Estrangeiros (Maebashi-shi Ote-machi 1-1-1 Showa Chosha 1º andar)

**Consulta**= 30 minutos por pessoa

**Presença** = Gyoseishoshi (consultor administrativo), Shakai Hoken Romushi (consultor do seguro social e trabalhista), funcionário de Nenkinjimusho (Pensão Nacional)

**Intérpretes**= português, espanhol, inglês, chinês, filipino e vietnamita

**Reservas** = Centro de Consulta Geral p/Estrangeiros ☎ 027-289-8275



## O Acordo Japão-Brasil de Previdência Social

Para os brasileiros que têm período de cobertura do regime de pensão no Brasil e no Japão, seus períodos nos dois países serão totalizados na verificação da elegibilidade aos benefícios.

Após a Reforma da Previdência que entrou em vigor no dia 13 de novembro de 2019, a aposentadoria por idade no Brasil pode ser recebida a partir de 65 anos de idade nos casos dos homens e 62 anos nos casos das mulheres, quando se tiver o período de cobertura de mais de 15 anos para as mulheres e 20 anos para os homens.

O benefício da pensão japonesa pode ser recebido a partir de 60 a 65 anos de idade conforme a data de nascimento, quando se tiver o período de contribuição de mais de 10 anos.

A solicitação do benefício da pensão brasileira poderá ser feita no Japão, assim como o benefício da pensão japonesa poderá ser solicitado no Brasil.

Quem mora no Japão poderá solicitar o benefício

de ambos os regimes de pensão no Escritório da Pensão (Nenkin-jimusho). Quem mora no Brasil, poderá solicitar o benefício do regime de pensão japonesa no INSS.

Porém, o recebimento do Pensão Integral de Desligamento (Dattai-itijikin) anulará todos os períodos de cobertura, impossibilitando a totalização dos períodos entre os regimes de pensão japonês e brasileiro no futuro.

## Solicitação da Isenção ou Postergação da Contribuição da Pensão Nacional do Japão

Se não puder contribuir devido à dificuldade financeira ou por outras razões, inclusive baixa renda decorrente do COVID-19, entre em contato com a Prefeitura e faça o pedido de isenção ou postergação das contribuições. Se o pedido for aprovado, será concedida a isenção total ou parcial do pagamento.

## Distribuição de cupons para apoio à criação de filhos

A Prefeitura de Takasaki está planejando para enviar cupons (Kosodate Oen Kyufukin) que podem ser usados em lojas e restaurantes, etc. localizados em Takasaki.

**Público Alvo**= Família com crianças até 15 anos

**Valor de cupons** = 50.000 ienes por família (1.000 ienes x 50 cupons)

**Período de uso** = a partir de 1 de agosto (sáb) até 31 de julho de 2021

### Sites para aprender língua e cultura japonesa

- <https://www.nhk.or.jp/lesson>
- <http://www.erin.ne.jp>
- <https://nihongo-e-na.com/jpn/>
- <https://minato-jf.jp/Home/Index>
- <https://nihongodecarenavi.jp/>
- <http://info.jees-jlpt.jp/>
- [https://www.jasso.go.jp/ryugaku/study\\_j/eju/index.html](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/study_j/eju/index.html)



= Informações da Prefeitura de Takasaki =

## Cuidados com a Insolação

### Sintomas:

Dormência nos pés e mãos, tontura, vertigem, dor muscular, cainbra, transpiração excessiva ou ausência de suor, dor de cabeça aguda, náusea, vômitos, moleza no corpo, febre, inconsciência, etc. O COVID-19 reduziu suas chances de sair de casa e seu corpo não está acostumado com o calor.

Como as chances de fazer exercícios também diminuíram, os músculos que desempenham um papel de armazenar água no corpo não consegue reter água, e o corpo se desidrata facilmente.

Usar uma máscara facilita a retenção de calor pelo corpo e é difícil sentir sede.

### Como prevenir a insolação:

1. Ao sair de casa, vista roupas leves que absorvem o suor e de secagem rápida e também use chapéu ou sombrinha.
2. Utilize ar-condicionado, ventilador, cortina e persiana de bambú para deixar os ambientes internos bem ventilados. (temperatura ambiental de 28°C, com umidade de 60%)
3. Quando não estiver sentindo bem, tome líquido, tente esfriar o corpo e descanse num lugar fresco.

4. Faça uma dieta balanceada e durma o suficiente para deixar o corpo menos propenso a insolação.



5. Faça exercícios simples como caminhada diária.

## Exames Preventivos de Câncer

### ① Câncer de estômago set

**Dia de consulta**= 02/jul (5ª) a 17/jul (6ª)

Exceto dias 4,5,12 e 16

**Horário de recepção** = 9:00 às 10:00 e 10:30 às 11:30

**Exames** = Câncer de estômago (Bário), de pulmão e tuberculose, de intestino grosso e de próstata

### ② Ladies set

**Dia de consulta**= 16/jul (5ª) e 06/ago(5ª)

**Horário de recepção**=13:00 às 13:30 e 14:00 às 14:30

**Exames** = Câncer de útero, de mama, de pulmão e tuberculose, de intestino grosso, de estômago

### ③ Mini Câncer set

**Dia de consulta**= 06/jul(2ª), 09/jul(5ª), 14/jul(3ª) e 20/jul(2ª)

**Horário de recepção** = 14:00 às 15:00

**Exames** = Câncer de pulmão e tuberculose, de intestino grosso, de estômago, de próstata



**Radio Takasaki FM 76.2MHz**  
Noticiário em português  
4ªs-feiras às 11:55, 14:55, 18:55 e 21:55  
domingos às 10:55, 14:55 e 21:55

### Assessoria em línguas estrangeiras

**inglês:** 2ª a 6ª feira 8h30 às 16h30  
**chinês e português:** 2ªs e 5ªs feiras 13h às 17h

きゅうじつとうばん い

## 休日当番医 Plantão Médico de domingos e feriados nacionais



※Traga seu cartão do seguro de saúde **Horário de atendimento: 9:00 às 18:00 horas**

※Consultas de emergência sobre saúde das crianças: ☎ #8000 para pedir um conselho de um profissional de saúde (atendimentos: 2ª ao sábado 18:00 às 8:00 no dia seguinte, aos domingos e feriados 9:00 às 8:00 no dia seguinte)

Data	05/jul. (dom)	12/jul. (dom)	19/jul. (dom)	23/jul. (fer)	24/jul. (fer)	26/jul. (dom)
Clinica Geral	<b>Igusa lin</b> (Tenjin) ☎ 362-2833 <b>Honobono Shi.</b> (Yatiyo) ☎ 386-6385	<b>Kobayashi lin</b> (Ino) ☎ 362-5188 <b>Otsuka lin</b> (Shimokotori) ☎ 360-3321	<b>Fujie lin</b> (Kamitaki) ☎ 352-7800 <b>Wakaba Clinic</b> (Kenzaki) ☎ 344-3354	<b>Monden Clinic</b> (Tenjin) ☎ 384-3701 <b>CBC Clinic</b> (Egui) ☎ 321-2111	<b>Kondo lin</b> (Iwahana) ☎ 346-2208 <b>Toyooka Clinic</b> (Kamitoyooka) ☎ 340-1159	<b>Aizawa Clinic</b> (Egui) ☎ 322-6224 <b>Gohyakuyama</b> (Notsuke) ☎ 384-6508
Pediatria	<b>Zennyoji lin</b> (Kuragano) ☎ 346-2382	<b>Sato lin</b> (Yanagawa) ☎ 322-2145	<b>Meimei Clinic</b> (Shimonajo) ☎ 387-0733	<b>Arai Kinder Cl.</b> (Shimonakai) ☎ 325-4152	<b>Koizumi-Shigueta</b> (Iizuka) ☎ 362-5811	<b>Shigueta Cl.</b> (Shimano) ☎ 350-1700

Telefone para tirar dúvidas e preocupações sobre COVID-19

### Para pessoas com sintomas gripais (febres)

●Centro de consulta (☎ 381-5000)

Dias úteis: das 9:30 às 16:00

●Telefone para reserva de consulta (☎ 381-6000)

Sábados, domingos e feriados: das 9:30 às 12:00

●Centro de Saúde Pública

**Hokenyobo-ka** (☎ 381-6112)

Dias úteis: das 8:30 às 21:00

**Sogo Hoken Center** (☎ 381-6123)

Período noturno, sábados, domingos e feriados

### Para quem precisa de informações e orientações

●Kenko-ka (☎ 381-6113 e 381-6114)

Dias úteis: das 8:30 às 17:15

●Consulta telefônica do Ministério de Saúde Trabalho e Bem-Estar-Social (Kosei Rodosho)

(☎ 0120-565653) das 9:00 às 21:00

