

Destinado aos Estrangeiros residentes em Himeji

VIVA! ひめじ

vol. **50**
51

Português

2014.10



Eventos Anuais em Harima	• • • • • P1 ~ P4
Auxílio para criação / educação dos filhos na cidade de Himeji	• • P5、 P6
Calendário da Coleta de Lixos Domésticos do Ano Fiscal	• • • • P7、 P8
Prevenção contra Catástrofes	• • • • • P9 ~ P11
Aulas de Japonês para Estrangeiros	• • • • • P12
Guia para Consulta	• • • • • P13、 P14

Apêndice • • • Consultas Médicas de Emergência nos Feriados e Madrugada,
Página de Informações
(Retire e guarde esas páginas para uso)



Primavera

março

◆ Festival da Primavera de Intercâmbio International (Egret Himeji)

Há vários eventos internacionais, como competição língua japonesa por residentes estrangeiros, café, exposições diversas, etc.

abril

◆ Hanami no Castelo de Himeji

(Praça San-no-maru, Jardim Nishi-no-maru)

Pode-se apreciar o concerto de *koto* e do tambor no *Kan-ou-kai*. No *Yozakura kengaku kai* pode se apreciar as cerejeiras iluminadas à noite.



◆ Festival das Flores “Senhime Botan (flor de peônia)”

(em um final de semana no final de abril, no Jardim Himeji-jo Senhime Botan-en)

maio

◆ Festival do Castelo de Himeji

(Avenida Otemae, Praça Otemae)

É o maior Festival em Himeji, que começou em 1947. Era realizado em agosto anualmente, mas a partir de 2015, será realizado em maio. Desfile e Dança de *Banshu-Ondo* são os grandes atrativos deste evento.

◆ Festival de Peron em Aioi

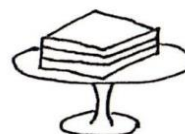
(No último domingo do mês, na Baía de Aioi na cidade Aioi)

* * Sekku * *

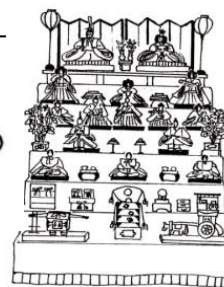
Na mudança das estações, há eventos onde são dadas oferendas, desejando-se saúde, boa colheita, prosperidade dos descendentes, etc.

Hina-matsuri, 3 de março

Por se decorar com flores de pêssego, o Festival é também chamado de *Momo no sekku*. Rezam pelo crescimento saudável da menina com as decorações do *hina-ningyo*, flores de pêssego e com as ofertas de *hishi mochi*.



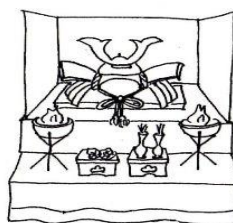
hishi-mochi



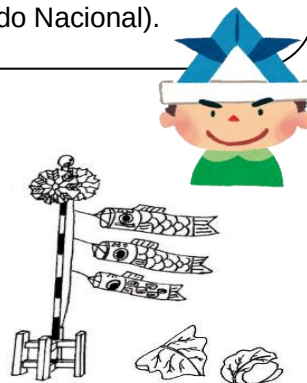
hina-ningyo

Tango-no-sekku, 5 de maio

É evento para purificar o mau-agouro, decorando artemísia e a íris nas beiras do telhado. Rezam pelo crescimento saudável do menino com as decorações do *koinobori*, *yoroi-kabuto*, *musha-ningyo* e com as oferendas de *kashiwa-mochi*. Atualmente é o Dia das Crianças (Feriado Nacional).



kabuto



koinobori



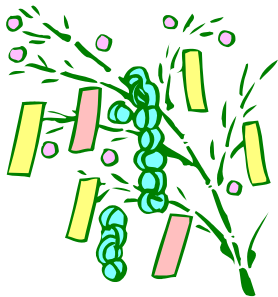
kashiwa-mochi



Verão

Tanabata, 7 de julho

Antigamente o evento era realizado em 7 de julho do calendário lunar. As pessoas decoram as árvores de *sasadake* com *tanzaku* ou papel colorido onde escrevem os seus desejos.



Sasadake

* * *Bon* * *

Por volta do dia 15 de agosto, há o evento do *Bon* que é realizado em todo o Japão. Dizem que os espíritos dos antepassados voltarão a contar com as luzes.

Em algumas regiões, acendem-se lanterna ou fazem fogueira em frente da casa.

Em cada cidade, há o seu festival do *Bon*.

Bon-odori

Há um palco no centro da praça.

Os participantes dançam em torno da plataforma ao som do tambor e flauta.



junho

◆ Festival de *Yukata*

(22~24 de junho,
Templo Xintoísta de Osakabe)

A origem do nome do festival é porque muitas pessoas iam vestindo *yukata* desde 1742.



◆ Festival de Hortência em Yasutomi

(Em um domingo no final de junho.
Jardim das Hortências em Yasutomi)

◆ Festival de *Wanuke*

(30 de junho, no Templo Xintoísta
Harima-no-kuni-Sohsha e em outros locais)

julho

◆ Abertura da Piscina Municipal de Himeji

(Primeiro sábado de julho
até o primeiro domingo
de setembro)



◆ Festival “Himeji Minato Matsuri” Fogos de artifícios sob o mar

(Último sábado, Porto de Shikama)

São lançados cerca de 3.000 fogos de artifícios e o desfile com o lançamento de água são as suas atrações.

◆ Festival “Tenjin Matsuri” em Ieshima

(24, 25 de julho, Templo Xintoísta Ieshima)

agosto

◆ Festival de *Peron* em Bouze

(Primeiro sábado de agosto,
Porto de pesca de Bouze Nishinoura)

Cada equipe com 20 pessoas a bordo do navio *Peron* competem para ver qual é a equipe mais rápida.



Outono

setembro

◆*Kangetsu-kai*

(Praça San-no-maru do castelo de Himeji,
Koko-en)

Pode-se ouvir o concerto de *koto* e do tambor
sob um céu noturno cristalino e apreciando o
castelo iluminado.

outubro

◆Festival de Outono em Himeji

《Principais Festivais》

- ☆Templo Xintoísta Ebisunomiya-Tenman
(Dia 8 e 9)
- ☆Templo Xintoísta Matsubara-Hachiman
(Dia 14 e 15)
- ☆Templo Xintoísta Oshio-Tenman (Dia 14 e 15)
- ☆Templo Xintoísta Usuki-Hachiman
(Dia 21 e 22)

◆Festival de Intercâmbio Internacional de Himeji

(Parque Otemae)

É realizado desde 1996, visando o
intercâmbio entre os estrangeiros e japoneses
residentes na região de Himeji.

◆Festival Internacional de Música Lu • Pon

(Cidade de Himeji, Cidade de Ako)

novembro

◆Festival “Taishi-Asuka Furusato Matsuri”

(Dia 3, No Teatro Asuka)

◆Festival “*Kokoro-no-Matsuri*”

(Dia 11, em toda a cidade de Himeji)

◆Festival “*Shimo-Tsuki Taisai*”

(Dia 13~16,
Templo Xintoísta Harima-no-kuni-Sohsha)
É chamado também de “Himeji-matsuri”.
É o último festival de outono na região de
Banshu.

* **Tsukimi* * *

A lua do dia 15 de agosto, que é o meio do
outono no calendário lunar, é chamado de
“*Chushu-no-Meigetsu*”. Há um velho hábito no
Japão, onde neste dia, as pessoas olham para
a lua oferecendo bolinhos de arroz, junto com a
decoração de “*susuki*” (gramínea japonesa).

※agosto no calendário lunar é
setembro no calendário gregoriano.



* *Festival de Outono * *

Em outubro, em vários locais da região de
Banshu, são realizados os festivais de outono.
Tem o objetivo de agradecer pela colheita dos
produtos agrícolas (arroz) que foram cultivados
durante a primavera e o verão.



* **Shichi Go San* * *

Visitam o Templo Xintoísta no dia 15 de
novembro. Comemoram o crescimento
saudável das meninas de 3 anos, dos
meninos de 5 anos e das meninas de 7 anos.





Inverno

* * Véspera de Ano Novo * *

Tem-se o hábito de comer o “soba” no dia 31 de dezembro, desejando longevidade.



Os sinos que tocam nos Templos na véspera do Ano Novo, são chamados de “Joya no Kane”. Visando entrar no Ano Novo com um coração purificado, os sinos são tocados 108 vezes.

* * Ano Novo * *

É o dia em que as pessoas agradecem por ter passado bem o ano anterior e desejam por um ano de felicidades no ano que se inicia.

★Hatsu- moude

É o evento de visitar os Templos Xintoístas e Templos Budistas pela primeira vez após a entrada no ano novo.



★Kadomatsu, Shimenawa

Para poder receber os Deuses, o kadomatsu e o shimenawa são colocados na entrada da casa.



★Kagami-mochi

Mochi decorado com os itens de bom presságio.



★Osechi

É uma refeição oferecida aos Deuses. Cada prato tem o significado de prosperidade dos descendentes, boa colheita, etc.



dezembro

◆Festival “Ako Guishi Sai”

(Dia 14, Cidade de Ako)

◆Wanuke-Shinji

(Dia 31,

Templo Xintoísta Harima-no-kuni Sohsha)

A fim de retirar pecados e as impurezas do ano, passa-se 3 vezes por dentro da grande roda em frente do Shin-mon, antes de entrar no santuário principal.

janeiro

◆Festival “Hatsu-Ebisu Sai”

(Dia 14~16,

Templo Xintoísta Harima-no-kuni Sohsha)

Desejam o bem-estar da família e prosperidade nos negócios.

◆Oni-oi em Shosha

(Dia 18, Templo Shoshazan Engyo-ji)

◆Cerimônia da Maioridade

(Dia da Maioridade, na 2ª segunda-feira)

fevereiro

◆Festival de Setsubun

(Dia 3)

《Principais Locais》

☆ Templo Xintoísta Harima-no-kuni Sohsha

☆ Templo Xintoísta Himeji

☆ Templo Xintoísta Hiromine

☆ Templo Budista Shoshazan Engyo-ji



◆Oni-oi no Templo Zuigan-ji

(Dia 11, No Templo Masuiyama Zuigan-ji)

Com a tocha na mão, os demônio azul e vermelho dançam com muito vigor.

◆Abertura de Parque Ayabe-yama Bairin

(11 de fevereiro~21 de março,
em Mitsu-cho, na cidade de Tatsuno)

Quando ficar grávida

●Caderneta de Saúde Materno-Infantil

É um caderneta importante que registra a saúde da criança e da mãe durante a gravidez e depois do parto. Se certificando de que está grávida, o mais depressa possível solicite a emissão da Caderneta de Saúde Materno-Infantil. Contém também fichas de auxílio para os gastos dos exames de saúde da gestante. (No caso da gestante residir em Himeji)



Para receber a Caderneta de Saúde Materno-Infantil (No caso da gestante residir em Himeji)

Receba a declaração de gravidez do ginecologista e faça inscrição no Centro de Saúde de Himeji ou Postos de Saúde que estão distribuídos em 6 localidades dentro de Himeji.

Hora da recepção : Dias de semana 8:35~17:20 (Exceto sábados, domingos, feriados, 29/dez~3/jan)

※Somente o Centro de Saúde de Minami está aberto aos sábados.

※A Caderneta está disponível em vários idiomas. É aconselhável que a gestante vá pessoalmente receber a Caderneta pois poderá consultar a enfermeira do Centro de Saúde esclarecendo dúvidas sobre a gestação e o parto.

Fichas de auxílio para os gastos dos exames de saúde da gestante

A gestante poderá receber as fichas de auxílio (semelhante a um vale) para os gastos dos exames de saúde da gestante durante a gestação (1 vale de ¥8.500 e 13 vales de ¥5.000) e em cada consulta ou exame poderá ser usado somente um vale. Se o valor da consulta ultrapassar o valor do vale, a diferença deverá ser paga pela gestante. Se a maternidade ou hospital em que você pretende fazer o parto não receba os vales, guarde bem os recibos e comprovantes pagos, pois poderá receber uma devolução no prazo de três meses depois do parto caso faça os respectivos trâmites.

Informações : Seção de Saúde do Centro Público de Saúde (Tel: 079-289-1641)

●Sistema de Suporte Financeiro ao Parto e Criação de filhos

Se a segurada ou dependentes do seguro de saúde ou seguro nacional de saúde der à luz, será paga a Assistência Maternidade.

Valor do benefício : ¥420.000 (Dependendo do caso, ¥390.000.)

※Para obter mais informações sobre a documentação necessária, entrar em contato com o setor de saúde do seguro de saúde no qual está registrado.

※Há um sistema em que a própria instituição médica executa os trâmites para receber o pagamento das despesas (através da Assistência Maternidade) do seguro de saúde na qual está inscrito (caso o parto seja no Japão). Considerando que o valor das despesas é pago diretamente a uma instituição médica, você não precisa pagar o total da despesa do parto na hora de deixar hospital. Aos que desejam utilizar este sistema, entrar em contato diretamente com a instituição médica.

●A cidade de Himeji promove aulas sobre a gravidez, parto, amamentação, etc.

Para mais detalhes, acessar o site : <http://www.city.himeji.lg.jp/waku2child>



Assim que o bebê nascer

★Registro de nascimento

Assim que o bebê nascer deverá ser registrado no prazo de 14 dias. O registro deverá ser efetuado em repartição consular brasileira e também na prefeitura municipal onde reside o responsável pelo registro da criança.



★Como obter o registro

(1) Quando um dos pais tem nacionalidade do Japão

A criança obtém a nacionalidade do Japão. Mas, para obter a nacionalidade da parte de um dos pais, por favor se informe na embaixada ou consulado.

(2) Quando os pais tem nacionalidade estrangeira

Não obtém a nacionalidade do Japão. Dependendo da lei do país da nacionalidade dos pais, o processo de registro é diferente. Por favor se certifique antes no consulado ou embaixada. Também, se a criança com registro de estrangeiro for residir no Japão será necessário o processo de solicitação (petição) do visto de permanência no Departamento da Imigração. O prazo é de 30 dias após o nascimento.

<Contato> Departamento da Imigração de Osaka, Filial de Kobe, Escritório da Agência do Porto de Himeji (*Osaka Nyukoku-Kanrikyoku Himeji-ko Shuccho-jyo*) Tel.079-235-4688

★Auxílio a criança

É um auxílio de ajuda que o responsável pela criança recebe até a criança se formar no ginásio. Quando o bebê nascer ou quando se mudar para a cidade de Himeji, fazer os respectivos trâmites na Prefeitura para poder receber o auxílio.

★Sistema de auxílio hospitalar na fase maternal (desde 0 anos até a 3ª série do primário)

É um sistema em que, quando a criança está afiliada ao seguro de saúde e faz uma consulta médica, a parte que é pago pelo segurado é subsidiado. É necessário um cartão chamado *iryu-hi jyukyu-sha-shou* que deve ser previamente solicitado na Prefeitura.

<Locais para fazer os trâmites>

Prefeitura Municipal, Escritórios regionais da Prefeitura, Filial da Prefeitura, Posto da Prefeitura na Estação de Himeji, Sucursal da Prefeitura, Central de Atendimento da Prefeitura

★Exame de saúde do bebê

É gratuito.

Visita ao bebê

A higienista do Centro de Saúde irá visitar uma visita a sua casa para verificar o peso e também tirar dúvidas sobre a puericultura do bebê.

Exame Médico de 4 meses e 10 meses

Irão chegar os vales para se fazer exames, na época oportuna.

Compareça nos hospitais e clínicas que estarão fazendo este exame, dentro do prazo e horário determinados.

Exame Médico de 1 ano e 6 meses e 3 anos

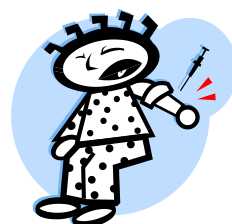
Será enviado um cartão postal avisando o dia, a hora e o local do exame. Favor fazer o Exame no local determinado que está escrito no cartão postal.

<Contato> Seção de Saúde Tel. 079-289-1641

★Vacinação

A vacinação é muito importante para o crescimento da criança. Certifique-se da idade e o período da vacinação antecipadamente e solicite a vacinação. Para que a vacinação seja gratuita é necessário usar os vales da vacinação (selos). Os vales de vacinação são enviados pelo Centro de Saúde. Guarde-os com muito cuidado.

<Contato> Seção Prevenção Tel. 079-289-1635



 Quanto a outras informações sobre os lixos, entre em contato com a Divisão de Promoção de Reciclagem (RISAIKURU SUISHIN KA). ☎221-2404
http://www.city.himeji.lg.jp (Porém, favor usar também como referência a lista dos locais para contato que consta no verso desta folha.)

Lixos recolhidos pela prefeitura (lixos domésticos)

※ Tome nota de que não haverá coleta de lixos queimáveis, de recipientes e embalagens de plástico, de papéis recicláveis desde o dia 3 a 5 de Maio e desde 1 a 3 de Janeiro.

Lixos queimáveis

Todas as semanas:

Lixos da cozinha

(Por favor, escoe toda a água possível do lixo da cozinha)

(Resíduo de verdura / Resíduo de chá / Outro)



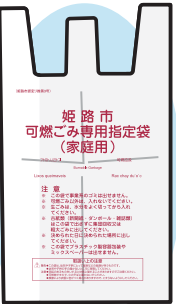
Fitas de vídeo

Outros lixos queimáveis



Fraldas descartáveis

Papel carbono



saco para jogar lixos

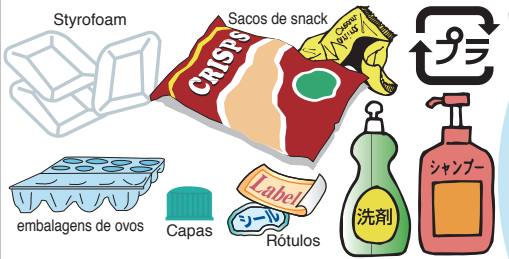
Sapatos / chinelos / bolsas / resíduos de madeira / flores secas / conchas marinhas / isqueiros descartáveis / fita cassete / fita de vídeo / bichos de pelúcia / fraldas descartáveis e similares / papéis não recicláveis (como papéis carbonos) / CD / MD (Nota) Para as fraldas de papel para bebê, jogue a sujidade na retrete e coloque a fralda num saco plástico. Coloque-os fora juntamente com o lixo combustível.

Recipientes e embalagens de plástico

Todas as semanas:

Styrofoam

Sacos de snack



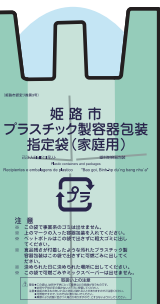
embalagens de ovos

Capas

Rótulos

洗剤

シャンプー



saco para jogar lixos

Sacos e similares / bandejas plásticas e similares / tampas a similares / garrafas plásticas e similares / sacos plásticos e similares / redes plásticas e similares / filmes plásticos e similares / Isopor ※Embalagens que possui a marca ♻ ※Com comidas devem ser jogados como lixos queimáveis ※O lixo mais volumoso que o saco deverá ir para a categoria de produtos compostos de plástico.

Papéis recicláveis

Em que semana do mês:



papéis possíveis de reciclar

Embalagens e similares / sacolas de papel e similares / caixa de papel e similares / copinhos de papel e similares / cartolinas e similares / papéis possíveis de reciclar fora enbalagens e similares (cadernos, papéis de xerox, cartões postais, etc.) ※Com comidas devem ser jogados como lixos queimáveis.

Abril	Maio	Junho	Julho
Dia	Dia	Dia	Dia
Dia	Dia	Dia	Dia
Agosto	Setembro	Outubro	Novembr
Dia	Dia	Dia	Dia
Dia	Dia	Dia	Dia
Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março
Dia	Dia	Dia	Dia
Dia	Dia	Dia	Dia

Observações

- Ao jogar fora o lixo, os lixos queimáveis deve estar dentro de sacos de lixo designados para os lixos queimáveis, os recipientes e embalagens de plástico devem estar dentro de sacos de lixo designados para recipientes e embalagens de plástico e os lixos de papel devem estar em sacos de papel.
- Jogue no local de coleta de lixos queimáveis do bairro.
- Deve jogar os lixos até as 8 horas da manhã do dia da coleta. (Caso seja o local indicado de coleta noturna, favor jogar até as 10 horas da noite.)

É geralmente proibido por lei incinerar (queimar) materiais de desperdícios ao ar livre. Não queime lixo e não espalhe fumo na vizinhança.

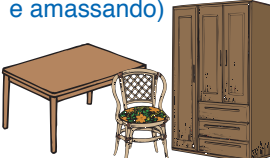
Lixos volumosos (2 vezes por mês)

Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março
Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia
Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia

Observações

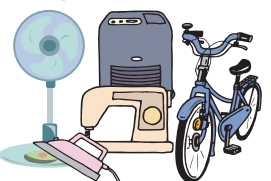
- Leve no local indicado do bairro para os lixos volumosos
- Deve jogar os lixos até as 8 horas da manhã do dia da coleta. (Porém, caso o horário da coleta do bairro seja marcado antes das 8 horas, deverá seguir esse regulamento.)

Artigos de madeira e similares (desmontando e amassando)



Artigos de madeira (Mesa / Cadeira / Cama / Cômoda, etc) / Pedacos de madeira / Caixas de madeira / Fusuma (porta fina de madeira) / Yoshizu (protetor contra raio solar, tipo esteira para prender na janela) / Artigos mistos em madeira na maior parte

Artigos metálicos e seus derivados e similares



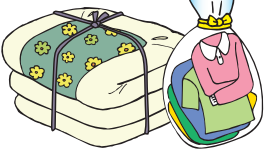
Bicicletas / Artigos de aço / Redes de arame / Réguas metais / Portinhas metais / Ferros de passar / Máquinas de costura / Ventiladores / Aquecedores (retirando querosene e pilha) / Reprodutor de vídeo / CD player / Purificador de ar / Artigos mistos em metal na maior parte ※No caso de ferramentas afiadas, deve embrulhar papel em volta da lâmina, etc. antes de jogar no lixo.

Categoria de produtos compostos de plástico



Cabos de plástico, mangueiras, capacetes, relógios de parede (mesa), itens compostos principalmente de plástico, fixadores de luzes, esferovite de tamanho grande, Tanque de plástico (esvaziar o conteúdo) ※Se o lixo for composto apenas de plásticos e couber num saco de lixo designado, coloque-o nos lixos queimáveis.

Acolchoados / Tapetes / Outros (Ate bem a parte superior com uma corda resistente)



Tapete / Colchão / Cobertor / Barbante / Colchão com mola / Cortina / Tapete elétrico / Tecidos e Vestuário ※Favor colocar roupas em sacos plásticos que tenham seu conteúdo visível.

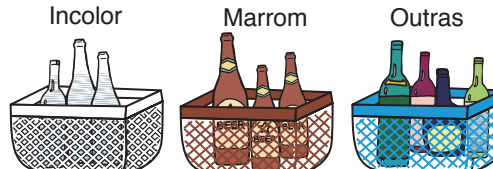
Cacos de Cerâmicas / Porcelanas / Artigos de vidro exceto vidros que contenham alguma comida ou bebida (colocando num saco resistente)



Espelhos / vasos de flor / areia para bichos de estimação / tigelas / massinhas para modelar / vidros resistente à alta temperatura / lâminas de vidro / Vral / Vidros opalescentes (Frascos de cosméticos, etc.) / copos de vidro ※Quanto aos utensílios domésticos que conlêm amianto (asbestos), favor se informar na Divisão de Reciclagem (Risaiikuru Suishin Ka). ☎ 221-2404

Artigos que continham bebida ou comida

Garrafas de vidro e similares (Retire o conteúdo, lave o interior, retire a tampa e tire do saco ao jogar fora.)



As garrafas de vidro que contenham materiais que não sejam bebidas ou alimentos, estão feitas de vidro resistente ao calor (potes e tampas de vidro) e os frascos de cosméticos de vidro devem ser classificados como cerâmica ao jogar no lixo.

Garrafas plásticas (Lave, retire tampas e rótulos, e esmague)



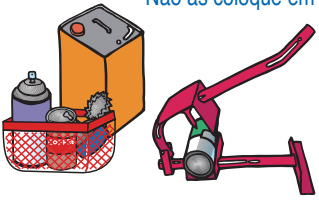
Lixo com a "Marca de indicação do material" PET ※Retire as capas e etiquetas e deposite no lixo como embalagens de recipientes plásticos.

Pacotes de leite (Depois de lavar, abrir e secar.)



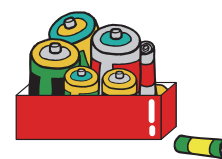
Embalagens de papel de 500ml ou maiores ※Jogue as embalagens de papel de tamanho inferior a 500ml como "papel misto". ※Quando o interior de uma embalagem é marrom ou contém folha aluminada, trate-a como lixo combustível.

Latas vazias (O conteúdo deve ser esvaziado. Retire as cápsulas e invólucros. Não as coloque em sacos de plástico quando as joga fora.)



Latas vazias de tamanho inferior a 20 litros. ※As latas de spray e os cilindros de gás para cozinhas familiares podem originar explosões e/ou incêndios. Assegure-se de usar totalmente o conteúdo e faça um furo em cada lata antes de as jogar fora.

Pilhas



As pilhas recarregáveis devem ser coletadas na loja e recicladas.

Papéis usados e similares (Pedimos a colaboração na coleta do grupo do seu bairro. Porém, caso seja o bairro que não esteja praticando a coleta em grupo no bairro, despejar no "lixo volumoso".)

Jornais (inclusive as folhas de propaganda)

Caixas de papelão

Revistas (incluindo livros)



Para orientar um sistema de reciclagem estável que não seja afetado pelas condições do mercado de produtos de papel usado (jornais, revistas, papelão), a Cidade de Himeji criou um sistema de incentivo financeiro (5 ienes/kg) para a coleta de papel usado no bairro. As associações de residentes, os grupos de apoio às crianças e as associações de Pais e Professores que coletarem papel usado podem receber incentivos financeiros. Os lucros provenientes da coleta de papel usado com a cooperação destes grupos podem ser aplicados para pagar as despesas das atividades em grupo de tais grupos bem como ser uma fonte financeira valiosa para a cidade. Apoie, por favor, a cidade usando este sistema de incentivo financeiro outorgado (publicado duas vezes por ano) para reciclar o papel usado. Para mais informação, queria contatar a Seção de Desenvolvimento de Reciclagem (221-2406)

● Residentes que vivem em zonas que realizam a coleta de lixo em grupo: Juguem, por favor, o lixo no lugar designado e nos dias designados para sua zona.

● Residentes que vivem em zonas que não realizam a coleta de lixo em grupo: Juguem, por favor, o lixo no "Dia de Recolha de Lixo de Grande Tamanho".

● Solicitamos que separem os produtos de papel em "jornais", "revistas" e "papelão" e que os atem transversalmente com fitas/cordas.

Artigos que podem ser vendidos na região (Favor vender aos comerciantes de coleta.)

Materiais feitos de alumínio, etc.



● Junte os itens iguais e leve-os ao local designado nos dias designados no seu bairro.

● Se não puder vendê-los às agências de coleta locais, trate os materiais de alumínio como "latas".

Lixos não recolhidos pela prefeitura (Não poderá despejar no local da coleta.)

Aparelhos elétricos domésticos

Computador de uso doméstico

Lixos perigosos ou similares

Lixos em grande quantidade

Atividades comerciais

Televisores (incluindo TV a cristal líquido e TV plasma), geladeiras, frigoríficos, máquinas de lavar roupa, secadores de roupa, condicionadores de ar (inclusive equipamentos exteriores) não podem ser coletados como lixo volumoso nem ser levados ao centro de processamento de lixo volumoso da prefeitura. Solicite para processar na loja de varejista ou numa agência de processamento próxima da sua residência. (Vide o verso.)

Favor pedir para o fabricante coletar. Quanto ao modo de ser coletado, peça informação no Centro de Associação para o Desenvolvimento PC 3R http://www.pc3r.jp (☎03-5282-7685). (Vide o verso.)

Levar na loja onde adquiriu. Butijões de gás / equipamento de mergulho / extintores de fogo / pneus / baterias / tinta sobrada / petróleo / remédios intensos / tatamis / cofres / pianos / motos, etc.

Quantidades volumosas de desperdícios provenientes de mudanças, objetos de 50 kg de peso ou mais, e grandes quantidades de aparas de madeira ou ramos de árvores de poda não podem ser levados aos locais de lixo regulares. Separe e leve diretamente para o Parque Ecológico de Aboshi. (Veja o verso deste papel para o endereço e mapa). Para mais detalhes, contacte o Parque Ecológico de Aboshi, número 272-5540. Ou, solicite a uma empresa de coleta designada pela cidade para coletar estes itens. (Serviço pago) Para mais informação, queria contatar a Seção de Desenvolvimento de Reciclagem (221-2404)

Os lixos provenientes de atividade empresarial, pela lei, devem ser processados por sua responsabilidade.

Modo1

Tentar reciclar.

Modo2

Processamento por conta própria.

Modo3

Pedir à companhia de coleta de lixos, indicada pela prefeitura. (Taxa a cobrar)

Ano Fiscal Heisei 26 - Edição permanente -

Se separar é recurso natural, se misturar é lixo!

※ Vide o verso desta folha.

Prevenção contra Catástrofes

Não se pode prever quando, onde e como ocorrerá uma catástrofe. Quando isso ocorrer, é importante ter informações concretas e agir corretamente e com calma. Para isso, vamos se preparar com antecedência e tomar as medidas necessárias no dia-a-dia.



Vamos aprender em japonês !

Se há possibilidades de chuva torrencial, vendaval, maremoto (*tsunami*) ou terremoto, o Instituto de Meteorologia anuncia o Aviso de Atenção (*chui-hou*) ou o Alerta (*kei-hou*). Dependendo da necessidade, os Prefeitos das cidades alvo informam a população.

★^{けいほう}警報 (*kei-hou*, “Alerta”)...Se há a possibilidade de ocorrer uma grande catástrofe, o Instituto de Meteorologia faz o seu anúncio.

★^{ひなんかんこく}避難勧告 (*hinan kankoku*, “Aviso de refúgio”)... É aconselhável se refugiar ou evacuar o local.

★^{ひなんしじ}避難指示 (*hinan shiji*, “Ordem de refúgio”)... Ordena-se aos habitantes para se refugiar e evacuar o local. Este é anunciado quando um grande perigo esta diante dos olhos. Esta ordem tem muito mais força coerciva que o (*hinan kankoku*, “Aviso de refúgio”)

Estas informações são importantes pois podem salvar as suas vidas. Vamos aprender o *kanji* e a sua pronúncia corretamente.

Apesar destes alertas, vamos tomar as medidas contra catástrofes com antecedência.



<Website relacionado à prevenção de catástrofes>

Instituto de Meteorologia	http://www.jma.go.jp/jma
Himeji Bousai Plaza	http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza.html
Himeji Bousai Web	http://www.city.himeji.lg.jp/bousai
Hito to Bousai Mirai Center	http://www.dri.ne.jp/



Caso cadastre o seu e-mail no site do Himeji Bousai Web, pode-se obter gratuitamente, informações sobre terremoto, aviso de refúgio, informações meteorológicas, etc.

Trovão (*kaminari*)

Se estiver escuro com nuvens grossas e ouvir as trovoadas, há a possibilidade de cair um raio. Vamos nos refugiar em um lugar seguro, por exemplo, dentro de prédios. Afaste-se das árvores pois é perigoso e não abrir o guarda-chuva.



No dia-a-dia, estar consciente sobre a prevenção contra catástrofes

1. Ouça a FM Genki (79.3MHz) regularmente para ter informações sobre a sua região.
2. Ler "VIVA! ひめじ" e outros informativos de diversas associações para se informar.
3. Participe das aulas de japonês para obter informações diversas.
4. Participe das atividades da Associação de Moradores da região onde reside para estreitar os laços com os vizinhos e com as pessoas do bairro.
5. Participar dos eventos de intercâmbios internacionais para compartilhar informações com um número maior de pessoas.

Vamos deixar combinado na família !

- ★ Onde deixar material de prevenção contra catástrofes ? Quem e o que levará ?
Local para deixar [] quem vai levar []
 - ★ Verificar o caminho para ir até o Local de refúgio :
[]
 - ★ Definir a ordem dos Locais de Refúgio para todos se encontrarem :
1. [] 2. [] 3. []
 - ★ Como se comunicar quando a família ficar separada ?
[]
- (『Estudo sobre Vítimas de Catástrofes a partir dos 12 anos』
Publicação : Editora NHK)

※Para checar onde são os Locais de Refúgio: Seção de Gerenciamento de Crises TEL 079-221-2200

※Para checar a situação dos familiares: Telefonar para o número 171 (Serviço de Mensagens no Caso de Catástrofes (*Saigai-yo Dengon Daiyaru*))

Sacola/Mochila para levar no caso de uma emergência

Para refugiar-se rapidamente, coloque os itens necessários em uma mochila (para poder utilizar os 2 braços) e coloque a mochila em um local de fácil visualização.

Água, rádio portátil, roupas, alimentos, objetos pessoais de valor, lanterna, passaporte, cartão de permanência (*zairyu card*), etc.



Tornado

No tornado, sopra um vento extremamente forte que destrói edifícios e às vezes até carros são levantados pela força do vento. Tomar cuidado observando as mudanças nas nuvens, trovão e ventos repentinos.

Quando uma massa de nuvem de trovão se aproximar, refugiar-se em uma construção bem resistente ou no subsolo.



Terremoto e Tsunami

Japão é um país onde ocorre muitos terremotos. Na zona costeira, após o terremoto pode ocorrer o maremoto (*tsunami*). Para diminuir os danos e prejuízos, tomar cuidado com os seguintes tópicos :

1. Quando ocorrer um terremoto, procure se abrigar em um local seguro dentro da casa. Usar a almofada, etc. para proteger a cabeça de objetos que venham a cair. Caso esteja fora de casa, cuidado com os objetos que venham a cair de cima como telhas, placas, blocos de muros, etc.
2. Para evitar um incêndio, assim que o tremor cessar, desligue os aparelhos usados para a preparação de alimentos e os aquecedores.
3. Após um terremoto, há riscos de novos tremores e maremoto (*tsunami*). Checar as informações através da rádio e televisão.
4. Dependendo do caso, refugiar-se no local de refúgio mais próximo. Caso não saiba onde é o local de refúgio, verificar antecipadamente na Prefeitura, na home-page, etc.



Tufão, Chuvas Fortes e Deslizamento de Terras

De agosto a outubro, no Japão, é a época em que se formam muitos tufões que às vezes causam deslizamento de terras, inundações, etc. trazendo um prejuízo muito grande.



1. Quando o tufão estiver se aproximando, fique muito atento às informações meteorológicas e procure não sair da casa. Fechar bem as portas e janelas.
2. Para prevenir-se de uma eventual falta de luz, preparar velas, lanternas e rádio portátil.
3. Quando receber o "Aviso de refúgio" (*hinan kankoku*) ou a "Ordem de refúgio" (*hinan shiji*), locomover-se rapidamente para o local de refúgio mais próximo.

Chuva Torrencial Concentrada em uma Determinada Área ("Guerrilla Gouu")

"Guerrilla Gouu" é um nome dado a uma chuva torrencial (chuva extremamente forte) que cai em um pequeno intervalo de tempo em uma área restrita.

Caso perceba as mudanças abaixo, refugiar-se em um local seguro rapidamente

1. A água do rio fica barrenta com galhos de árvores.
2. De repente sopra um vento frio e o céu fica escuro.
3. Cai gotas grandes de chuva ou está chovendo granizo.



Aulas de Japonês para Estrangeiros

※ dados de outubro/2014

◆ Curso Básico e Intermediário

Os professores são qualificados.

A inscrição é feita a cada trimestre (duração do curso : 3 meses, com 10 aulas).

【local】 EGRET HIMEJI – 4º andar 【taxa】 ¥3,000／trimestre + custos do material didático

【dia e horário】 Básico : domingo 10:30~12:00, 13:00~14:30 ou 15:00~16:30

Intermediário : sábado 10:30~12:00

◆ にほんご 日本語ひろば (Nihongo Hiroba)

Conversação em japonês com os professores voluntários em grupos pequenos.

【local】 EGRET HIMEJI – 4º andar, no Nihongo Hiroba

【taxa】 gratuito

【dia】 quinta-feira, sexta-feira, domingo

【informação】 Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji TEL 079-282-8950

E-mail info@himeji-iec.or.jp site http://www.himeji-iec.or.jp



Outras Aulas de Japonês

Nome	Data	Numero do telefone
はろーにほんご ハロー日本語 (Hello Nihongo)	domingo 13:30~15:30	Tel. 080-1409-4244 (Professora Okada)
じょうとうきょうしつ 城東教室 (Joto Kyoshitsu)	quinta-feira 19:00~20:30	Tel. 079-223-0970 (Universidade de Himeji Dokkyo Professora Yamasaki)
じょうとう てらこや 城東寺子屋 (Joto Terakoya)	sábado 13:30~15:30	Tel. 079-238-3442 (Professor Nakanishi)
じょうとうまち ほしゅうきょうしつ 城東町 補習教室 (Joto-machi Hoshu Kyoshitsu) (Classe de Apoio)	sábado 13:30~15:00	Tel. 079-282-0921 (Escola Primária Higashi, Professora Kanagawa)
にほんごさろん わ 日本語サロン 和 (Nihongo Salon Wa)	sexta-feira 19:00~20:30	Tel. 079-282-8950 (Fundação de Intercâmbio Intern. e Cultural de Himeji)
がんばろうにほんご がんばろう日本語 (Ganbaro Nihongo)	domingo 14:00~16:00	Tel. 090-2194-3102 (Professora Matsuda)
べとなむ ベトナム IN ひめじ (Vietnam IN Himeji)	domingo 19:30~21:00 (exceto no primeiro domingo)	Tel. 079-238-3027 (Professor Matsuba)
ひめじじんけんねっとうわーく がいこくご 姫路人権ネットワーク 外国語 講座 (Himeji Jinken Network – Gaikokugo Koza)	Na 2ª e 4ª sexta-feira do mês 19:00~21:00	Tel. 090-1134-2861 (Professora Kaneda)

Guia para Consulta

Nome	Tipo de Consulta	Telefone	Atendimento	Idiomas
Centro de Intercâmbio Internacional de Himeji	Assuntos gerais da vida diária	079-287-0820	Todos os dias das 8:35 às 17:20	Inglês
Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji	Trâmites administrativos	079-221-2107 (Dentro do Centro de Consulta aos Cidadãos na Prefeitura)	Terças-feiras das 13:00 às 16:00	Português Espanhol Chinês
Fundação de Educação e Assistência aos Asiáticos, Sede de Projeto de Refugiados, Sucursal de Kansai	Assuntos gerais da vida diária ※Somente para os refugiados e suas famílias.	079-221-2759 (Dentro do Centro de Consulta aos Cidadãos na Prefeitura)	2ª e 4ª terças-feiras do mês das 10:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00	Vietnamita
		078-361-1720	Segunda a sexta das 9:30 às 12:30 e das 13:30 às 17:00	Vietnamita Inglês
Associação Internacional de Hyogo, Centro de Informação aos Residentes na Província	Assuntos gerais da vida diária, consulta jurídica	078-382-2052	Segunda a sexta das 9:00 às 17:00, Consulta jurídica às segundas-feiras. Reserva necessária (das 13:00 às 15:00)	Inglês Chinês Espanhol Português
Centro de Intercâmbio e Cooperação Internacional de Kobe, Centro de Comunidade Internacional de Kobe	Assuntos gerais da vida diária, consultas especializadas (imigração, permanência no Japão, trâmites administrativos)	078-291-8441	Segunda a sexta das 10:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:00 (Para Consultas Especializadas é Necessário Reserva)	Inglês (Segunda a sexta) Chinês (Segunda a sexta) Coreano (Sextas) Português (Terças e quintas) Vietnamita (Segundas e quartas) Espanhol (Terças e quintas) Filipino (Quartas)
Agência Pública de Estabilização de Empregos de Himeji, Seção de Atendimento aos Estrangeiros	Apresentação de emprego	079-222-4431	Segunda a sexta das 8:30 às 12:00 e das 13:00 às 17:15	Inglês, Espanhol, Português (Segundas e quartas das 10:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00) Chinês (1ª, 3ª e 5ª quintas-feiras do mês das 13:00 às 16:00) Vietnamita (2ª e 4ª quintas-feiras do mês das 13:00 às 17:00)
Centro de Informações Gerais aos Estrangeiros Residentes (Kobe)	Imigração, permanência no Japão	0570-013904 (Porém, no caso de telefones IP, PHS ou do exterior, ligar para 03-5796-7112)	Segunda a sexta das 8:30 às 17:15	Inglês e Chinês Português Espanhol Coreano
Rede NGO de Assistência para Estrangeiros de Kobe	Assuntos gerais da vida diária	078-232-1290	Sextas-feiras das 13:00 às 20:00 (Somente Chinês até às 18:00)	Inglês, Espanhol, Português, Tagalo e Chinês
Centro Multicultural de Informação e Assistência Hyogo	Tratamento médico e saúde	078-453-7440	Sextas-feiras das 13:00 às 18:00	Português, Espanhol, Inglês e Japonês

A NPO “Himeji hatusu sekai” oferece consultas sobre a vida cotidiana em vários idiomas

Data/Horário : No 2º e 4º domingo do mês, 14:00~17:00.
Local : Egret Himeji, 4º andar. Na sala de consulta atrás da biblioteca.
Idiomas : Inglês, Chinês, Espanhol, Português, Vietnamita e Japonês.
Telefone : **079-287-0821** (somente no 2º e 4º domingo do mês, 14:00~17:00)
E-mail : **fromhimeji@msn.com**
Valor da consulta : **gratuita**
Se houver necessidade, além da consulta, faremos acompanhamentos aos órgãos públicos (imigração, prefeituras, hospitais e demais locais competentes); além disso, apresentamos

“Himeji hatusu sekai” É uma NPO que oferece, há mais de 20 anos, atividades de apoio para os estrangeiros através de consultas sobre a vida diária. O slogan desse grupo é **“Pensar globalmente, agir localmente”**.

Conteúdo da consulta e assuntos abordados nela:

- ▶ Fornecer as informações dos órgãos públicos e auxiliar nas apresentações de documentos;
- ▶ Status da residência, casamento, divórcio, seguro médico, seguro de saúde, seguro social, entre outros temas;
- ▶ Dificuldade no trabalho, trâmites necessários durante o desemprego, procura de emprego (informação de oferta de emprego e como preencher o currículo);
- ▶ Como ingressar na escola já no meio do ano letivo, consulta sobre o colegial, apresentação das aulas de japonês.

Inscrição de voluntários:

Atualmente, a consulta dos voluntários está sendo muito importante para os estrangeiros residentes nesta região.

Essa atividade de voluntário, além de dar importância ao seu interesse, à sua capacidade e ao seu tempo, também é um trabalho que desperta o próprio desenvolvimento.

Seja um voluntário também ! Estamos aguardando a sua participação !

Para maiores informações, entrar em contato com Toshio Takashima, representante da NPO “Himeji hatusu sekai”, tel:080-5360-4297

Aguardem ! A próxima edição de número 52 será publicada em março.
Esperamos suas opiniões e impressões. Por favor, entre em contato conosco !

Colaboradores na tradução e revisão na língua nativa :

Inglês: Taizo Uesugi, Mihoko Ooba, Satoko Takimoto, Ayumi Tougo, Akiko Hara, Catherine Burgemeister;
Chinês: Yuka Uekawa, Shou Yan Fen, Zhu Xiang Yu, Keiko Tachibana, Fang Jie, Li Guo, Li Mei Hui, Zeng Ning;
Português: Yu Kunimitsu, Lúcia Mitsuyo Minami Shimizu, Eni Takinami, Misaki Nagao, Seidi Osato;
Espanhol: Colonado Hashizumi Lucrecia, Takeshi Sonoda, Saori Horii, Shizuka Yoshii;
Vietnamita: Hoang Nam Phuong, Huynh Tien Thong, Phan Thi Minh Xuan, Trinh Xuan Truong, Tran Thi Gai, Pham.

Constam somente os nomes das pessoas que autorizaram a sua publicação.

Agradecemos a sua colaboração.

※Esta página contém informações úteis e poderá ser destacada para se usar.

Consultas Médicas de Emergência nos Feriados e Madrugada

clínica geral, pediatra, oftalmologia, otorrinolaringologista ※Pela internet é possível se verificar o número de pessoas aguardando a consulta. http://www.neconome.com/110310	<u>Centro de Atendimento de Emergência nos Feriados e Madrugada</u> TEL 079-298-0119 - madrugada : 21:00-6:00 da manhã (clínica geral, pediatria) - domingos, feriados, 15/ago, 31/dez-3/jan : 9:00-18:00
dentista	<u>Centro de Saúde Bucal de Himeji - Associação de Dentistas</u> TEL 079-288-5896 domingos, feriados, 14-15/ago, 31/dez-3/jan : 9:30-12:00
ortopedista	<u>Ortopedista aos domingos durante o dia (feito em revezamento)</u> : Para se informar sobre o nome da clínica ortopédica, entrar em contato com o “Centro de Atendimento de Emergência nos Feriados e Madrugada”.
telefonemas para consultas (pediatria) ※Telefonar, caso fique indecisa se leva ou não a criança para o hospital, quando ela ficar doente (de repente) ou se machucar.	<u>Consultas Telefônicas sobre Emergência Médica</u> TEL 079-292-4874 segunda - sábado : 20:00-24:00 domingos e feriados : 9:00-18:00 ; 20:00-24:00 <u>Consultas Telefônicas sobre Emergência Médica para Crianças da Província de Hyogo</u> TEL #8000 (ou TEL 078-731-8899) - segunda - sábado : 18:00-24:00 - domingos, feriados, final e início do ano : 9:00~24:00
acesso pela internet	Quando quiser procurar um hospital ou clínica mais próximo acessar o “Sistema de Informações sobre Hospitais e Clínicas da Província de Hyogo” (“Hyogo ken iryo kikan joho shisutemu”).

※O que levar quando for fazer uma consulta :

- Cartão do seguro de saúde • Comprovante do sistema de auxílio das despesas médicas (*iryou-hi jukyu-sha-shou*) (para crianças, para idosos, etc.)
- Caderneta de remédios (ou escrever em um papel o nome do remédio que está tomando)
- Caderneta de Saúde Materno-Infantil, Caderneta de Vacinação, Caderneta de Auxílio na Criação dos Filhos (quando a consulta for na pediatria).

No caso de emergência ligue para o 119 ! !

Transmitir com calma, o endereço (ou o local onde se encontra), número do telefone e como está a condição do paciente.

Para a explicação sobre o estado do paciente pode se utilizar dos itens

①~③ da página de informações úteis aglomeradas.



バモス ベリフィカル オ エスタード ジェラウ ド バスィエンテ エ トランスポルターロ パラ オ オスピタウ

Vamos verificar o estado geral do(a) paciente e transportá-lo (a) para o hospital.

これから体の状態を確認して、病院に搬送します。

バモス ベリフィカル オ エスタード ダ ドエンサ オウ ド フェリメント ウチリザンド エスチ フォルムラリオ

Vamos verificar o estado da doença ou do ferimento utilizando este formulário.

この用紙を使ってあなたのけがや病気の内容を確認します。

エスクレーバ オス ダドス ネセサリオス オウ アポンチ コン オ デド

Escreva os dados necessários ou aponte com o dedo.

必要な事項を書くか、指さしてください。

O quê aconteceu?

何がおこりましたか。

ferimento

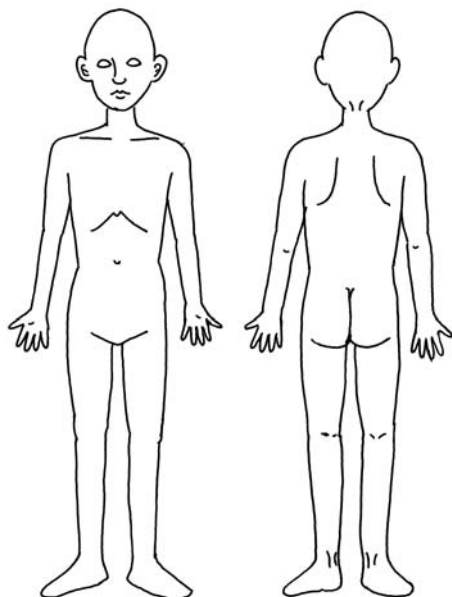
けが

- | | |
|---|------------|
| ☐ queda | ころんだ |
| ☐ queda de um lugar alto | 高いところから落ちた |
| ☐ bateu fortemente | 強く打った |
| ☐ cortou-se | 切った |
| ☐ espetou-se com algo | ものが刺さった |
| ☐ queimou-se | やけどをした |
| ☐ outros | その他 |

Doença aguda (adoeceu de repente) 急な病気

- | | |
|---|------------|
| ☐ dor | 痛み |
| ☐ dor contínua | ずっと痛い |
| ☐ as vezes dói e outras vezes não | ときどき痛い |
| ☐ dor em aperto | 締め付けるような痛み |
| ☐ dor penetrante | 刺すような痛み |
| ☐ dor silenciosa, dor vaga | にぶい痛み |
| ☐ dor ao se locomover ou mexer o local | 動かすと痛い |

- | | |
|---|-----------|
| ☐ hemorragia (sangramento) | 出血 |
| ☐ abundante | たくさん |
| ☐ médio | 中くらい |
| ☐ pouco | 少し |
| ☐ vômito de | 嘔吐 |
| ☐ alimento | 食べ物 |
| ☐ sangue | 血液 |
| ☐ outros | その他 |
| ☐ está se sentindo mal | 気分が悪い |
| ☐ tontura | めまい |
| ☐ diarréia | 下痢 |
| ☐ com sangue | 血がまじっている |
| ☐ sem sangue | 血はまじっていない |
| ☐ cor | 色 |
| ☐ vermelho | 赤 |
| ☐ preto | 黒 |
| ☐ marrom | 茶色 |
| ☐ dificuldade respiratória | 息苦しい |
| ☐ palpitação | 心臓がどきどきする |
| ☐ dormência | しびれる |
| ☐ convulsão | けいれん |
| ☐ tem febre | 熱がある |



Informações sobre o paciente

患者の情報

nome

氏名

idade (data de nascimento)

年齢 (生年月日)

nacionalidade

国籍

língua

言語

compreende o Japonês

日本語

☐ bem

できる

☐ um pouco

少しできる

☐ nada

できない

número de telefone

電話番号

Doenças pregressas

これまでにかかった病気など

☐ hipertensão Arterial

高血圧

☐ diabetes

糖尿病

☐ câncer

がん

☐ doenças do fígado

肝臓病

☐ doenças do coração

心臓病

☐ doenças do cérebro

脳の病気

☐ asma

喘息

Alergia

アレルギー

☐ tem

ある

☐ medicamentos

薬

☐ alimentos

食べ物

☐ outros

その他

☐ não tem

ない

Medicamentos em uso atual

現在飲んでいる薬

☐ sim

ある

☐ não

ない

Médico de casa

かかりつけ医

☐ tem ()

ある

☐ não tem

ない

Para mulheres

女性のみ

☐ está grávida

妊娠している

☐ está menstruada

生理中である

Conduta

処置

Vamos realizar:

☐ intubação☐ oxigenação☐ respiração artificial☐ massagem cardíaca☐ estancamento da hemorragia☐ aplicação do soro☐ imobilização (de fratura)☐ tratamento do ferimento

これから、以下のことを行ないます。

気管内挿管

酸素吸入

人工呼吸

心臓マッサージ

止血

点滴

固定 (骨折などの)

傷の処置

コンセギーモス オ オスピタウ パラ アテンヂメント バモス トランスポルタロ アゴラ

Conseguimos o hospital para atendimento; vamos transportá-lo (a) agora.

受け入れ病院が決まったので、これから搬送します。

ナ アンビュランシア ボデラ イール アレン ド バスイエンテ マイス ウマ

Na ambulância, poderá ir além do paciente, mais uma pessoa.

救急車には患者さんのほかに、もう一人いっしょに乗ることができます。

ボルファボール スパ ナ アンビュランシア ウマ ペソーア キ サイーバ エクスプリカル アス コンディソインス ド バスイエンテ

Por favor, suba na ambulância, uma pessoa que saiba explicar as condições do paciente.

患者さんの状態を説明できる人が乗ってください。

全身		Corpo inteiro			
頭	cabeça	胸	peito, tórax	性器	genitália
首	pescoço	乳房	mama	そけい部	região inguinal
うなじ	nuca	乳首	mamilo	脚（下肢全体）	membros inferiores
肩	ombros	みぞおち	epigastro	もも	coxa
腕（上肢）	membro superior, braço	腹	abdômem	膝	joelho
上腕	braço	わき腹	parte lateral do abdômem	膝頭	patela
前腕	ante-braço	へそ	umbigo	脚（膝から下）	membros inferiores
ひじ	cotovelo	背中	costas	ふくらはぎ	panturrilha (batata da perna)
手首	punho	腰	região lombar		
わきの下	axila	尻	nádegas	すね	região crural

顔		手		足	
Face		Mão		Perna	
目	olho	親指	polegar	足首	tornozelo
鼻	nariz	人さし指	dedo indicador	つま先	ponta dos pés
口	boca	中指	dedo médio	足ゆび	artelhos (dedos do pé)
唇	lábios	薬指	dedo anular	足の甲	dorso do pé
歯	dente	小指	dedo mínimo	足の裏	planta do pé
舌	língua	手の甲	costas da mão	かかと	calcanhar
耳	ouvido	爪	unha		
あご	queixo	手のひら	palma da mão		

内臓など		Órgãos internos			
骨	osso	肺	pulmão	肝臓	fígado
筋（筋肉）	músculo	食道	esôfago	腎臓	rim
血管	vaso	胃	estômago	膀胱	bexiga
脳	cérebro	小腸	intestino delgado (fino)	尿道	uretra
心臓	coração	大腸	intestino grosso	子宮	útero
気管	brônquios	肛門	ânus	膣	vagina

検査		Exames			
体温	temperatura do corpo	心電図		心電図	eletrocardiograma
脈拍	pulso	超音波検査		超音波検査	ultrassonografia
血圧	pressão arterial	コンピューター断層撮影（CT）		コンピューター断層撮影（CT）	tomografia computadorizada
尿検査	exame de Urina	磁気共鳴断層撮影（MRI）		磁気共鳴断層撮影（MRI）	imagem por ressonância magnética
血液検査	exame de sangue	内視鏡検査		内視鏡検査	endoscopia
X線検査	exames radiológicos	カテーテル検査		カテーテル検査	exame por cateterismo

診療科目		Clínicas de atendimento			
内科	clínica médica	産婦人科		産婦人科	ginecologia
外科	clínica cirúrgica	泌尿器科		泌尿器科	urologia
整形外科	ortopedia	脳神経外科		脳神経外科	neurocirurgia
眼科	oftalmologia	精神科（神経科）		精神科（神経科）	psiquiatria – neurologia
耳鼻咽喉科	otorrinolaringologia	麻酔科		麻酔科	anestesiologia
皮膚科	dermatologia	放射線科		放射線科	radiologia
形成外科	cirurgia plástica	歯科		歯科	odontologia
小児科	pediatria	口腔外科		口腔外科	cirurgia buco-maxilo