

Português

Cidade de Inagi

# Guia para a vida cotidiana — Edição em idioma estrangeiro

## Prefácio

Este guia foi criado para que todos os residentes estrangeiros, que se mudaram para a cidade de Inagi, possam viver com conforto e tranquilidade. Descreve regras e costumes de comportamento comum no Japão, bem como procedimentos administrativos conduzidos na prefeitura.

Pode levar algum tempo, mas queremos que você aproveite sua nova vida enquanto aprende sobre as regras e os costumes do Japão!

## Índice

### Regras para a vida cotidiana

Regras para a vida em comunidade (lixo).....	2
Regras para a vida em comunidade (cigarros) .....	3
Regras da comunidade (sons da vida cotidiana, parques etc.) ...	4
Regras de trânsito (na rua, em bicicletas, trens, ônibus ou carros) .....	5

### Procedimentos na prefeitura

Registro de residente, notificação de registro familiar, número de identificação pessoal (“meu número”) .....	6
Imposto de residente, Seguro Nacional de Saúde, Sistema de Assistência Médica para Idosos e Aposentadoria Nacional .....	7

### Vida cotidiana

Serviços de eletricidade, gás e água .....	8
--	---

### Parto, criação de crianças e educação

Gravidez e parto .....	9
Criação de crianças .....	10
Creche, jardim de infância, escola primária e escola ginásial ...	11

### Emergências e tratamento médico

Chamadas telefônicas de emergência .....	12
Informações médicas .....	13

### Desastres

Preparação para terremotos e inundações .....	14
---	----

Vários tipos de serviços de orientação .....	15
--	----

**Nota:** Os endereços do site da cidade de Inagi listados em cada página são para a seção em japonês do site. Você pode selecionar um idioma na página inicial do site.

# Regras para a vida cotidiana

## Regras para a vida em comunidade (lixo)

### Jogar lixo na rua: Lixo e cigarros

Jogar lixo em locais que não sejam destinados para jogar lixo, como na rua, não é permitido. Jogar lixo também se refere a jogar na rua latas vazias e cigarros consumidos. É proibido jogar pontas de cigarro na rua ou na sarjeta ao longo da rua.

### Como descartar lixo doméstico

Existem regras sobre como classificar e descartar o lixo. Em primeiro lugar, separe o lixo e os recursos recicláveis de acordo com as regras.

#### ● Exemplos de lixo incinerável

Restos de cozinha, lenços de papel, itens de plástico macio (como caixas de almoço de lojas de conveniência e recipientes de maionese), fitas de vídeo etc.

#### ● Exemplos de lixo não incinerável

Itens de plástico duro, itens de vidro, sapatos, CDs, guarda-chuvas etc.

#### ● Exemplos de recursos recicláveis

Garrafas, latas, garrafas PET, papelões etc.



Sacos de lixo incinerável



Sacos de lixo não incinerável

**Nota:** Estão disponíveis em supermercados e lojas de conveniência da cidade.

Ao descartar lixo e recursos recicláveis, verifique e siga as regras da comunidade onde mora (como onde descartar o lixo e os recursos recicláveis, em quais dias da semana e a que hora).

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/index.html>



### Calendário de coleta de lixo e reciclagem

Os dias de coleta de lixo dependem da área onde você mora.

Verifique o calendário de coleta de lixo e reciclagem.

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/gomi\\_calendar/index.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/gomi_calendar/index.html)



# Regras para a vida cotidiana

## Regras para a vida em comunidade (cigarros)

### Regras sobre cigarros

No Japão, fumar é ilegal para pessoas com menos de vinte anos de idade.

A cidade de Inagi tem um decreto municipal que proíbe fumar em todas as ruas etc. da cidade. As áreas ao redor das seis estações de trem da cidade, usadas por muitas pessoas, são designadas como zonas de “proibido fumar na rua”, portanto, fumar é estritamente proibido nessas áreas. As violações deste decreto são puníveis com multa de ¥2.000.



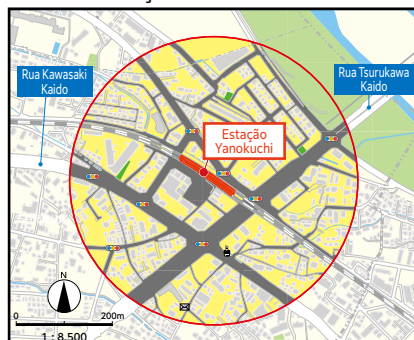
Para informações acerca do decreto da cidade de Inagi sobre restrições de fumar na rua etc.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/kankyou/rojoukituennjourei.html>

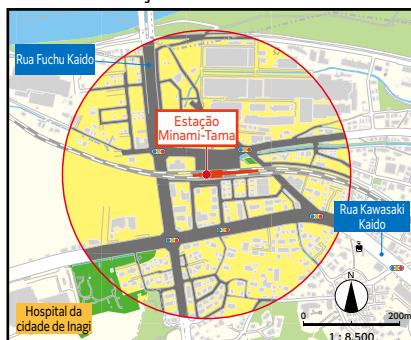


### Zonas de “proibido fumar na rua”

Perto da estação Yanokuchi



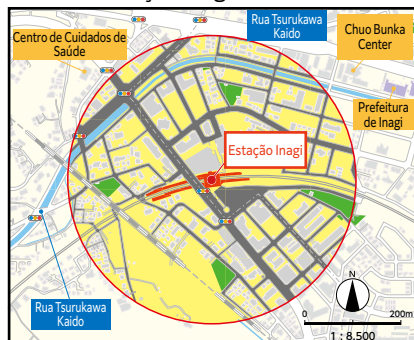
Perto da estação Minami-Tama



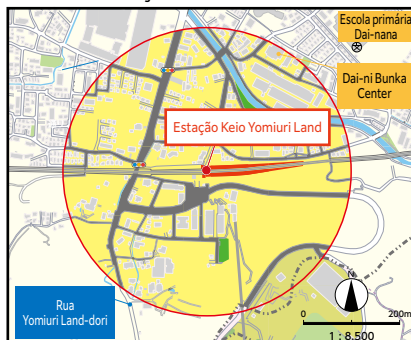
Perto da estação Wakabadai



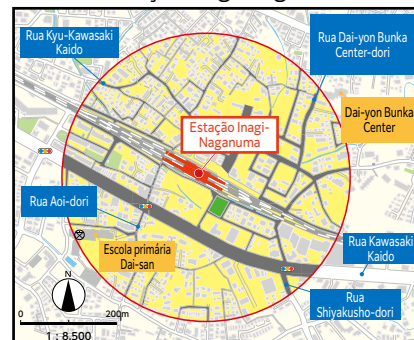
Perto da estação Inagi



Perto da estação Keio Yomiuri Land



Perto da estação Inagi-Naganuma



Informações acerca das regras sobre fumar

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/oshirase/kituenn\\_rule.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/oshirase/kituenn_rule.html)



Há também um panfleto em vários idiomas acerca das regras sobre fumar. Leia o panfleto através do seguinte link (em inglês, caracteres chineses simplificados, caracteres chineses tradicionais e coreano).

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/leaflet/leafletall.html>



# Regras para a vida cotidiana

## Regras da comunidade (sons da vida cotidiana, parques etc.)

### Sons da vida cotidiana

Uma vez que as paredes das habitações no Japão são tipicamente finas, sons podem ser facilmente ouvidos, causando problemas entre os vizinhos. Como as casas de madeira refletem mais o som e podem ser particularmente barulhentas, tome cuidado.

- Tenha cuidado com ruído em geral (como TV ou aparelho de som, andar no corredor ou nas escadas, abrir e fechar portas) durante as primeiras horas da manhã e tarde da noite.
- Como o som de crianças pulando repercute nos andares de baixo, evite que façam isso.
- Tenha cuidado também para não gritar de entusiasmo ao receber muitos convidados.



### Regras no parque

Os parques são lugares para que todos possam desfrutar e relaxar. Para que todos possam usar os parques confortavelmente, observe as seguintes regras e mantenha o espírito de compreensão e consideração mútua.

- Não ande em parques de bicicleta ou motocicleta.
- Mantenha o seu cão na guia. Certifique-se de levar para casa as fezes do seu cão.
- Não pratique beisebol, futebol ou golfe, pois são perigosos.
- Leve o seu lixo para casa.
- Não entre em canteiros de flores.
- Proteja a grama, as árvores e os seres vivos, deixando-os crescer e viver.

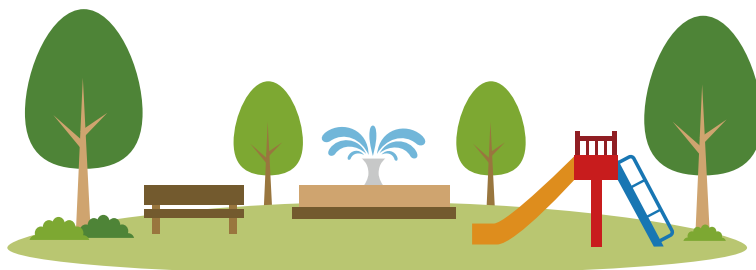
### Regras no parque

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/midori/kouen/riyou.html>



### Cortesia comum em lugares públicos

- Não se reúna na rua ou calçada nem fique parado ou sentado ali por muito tempo.



# Regras para a vida cotidiana

## Regras de trânsito (na rua, em bicicletas, trens, ônibus ou carros)

### Regras para andar em trens e ônibus

- Conversar em voz alta no trem ou ônibus é um incômodo para os outros passageiros.
- Em trens e ônibus, o desembarque de passageiros tem prioridade. Espere que outros passageiros saiam antes de embarcar. Aguarde em uma fila.
- Trens e ônibus têm assentos prioritários. Esses assentos são reservados para idosos, mulheres grávidas e deficientes físicos.
- É considerado falta de educação falar ao celular enquanto está em um trem ou ônibus. Ligue depois de sair do trem ou do ônibus. Exceto para trens de longa distância, como trens-bala ou trens expressos, é melhor evitar comer enquanto estiver no trem ou ônibus.

### Regras de condução para bicicletas e carros

#### ● Bicicletas

- Use o seu farol à noite.
- Uma vez que bicicletas estacionadas ilegalmente criam obstrução, sempre estacione a sua bicicleta em local designado. Para evitar roubo de bicicleta, sempre trave a sua bicicleta.
- Há zonas onde é proibido estacionar na cidade. Se deixar sua bicicleta ou motocicleta nessas áreas, você será avisado e seu veículo será removido.
- Olhar para o celular enquanto anda de bicicleta ou motocicleta é chamado nagara unten (dirigir enquanto faz outra coisa) e é ilegal.
- Dirija no lado esquerdo da rua.
- Os pedestres têm direito preferencial de passagem na calçada. Ande devagar na parte calçada mais próxima da rua.
- Obedeça a todos os semáforos nos cruzamentos.
- Em áreas que exigem uma parada completa, certifique-se de parar e verificar se o caminho é seguro antes de prosseguir.
- É proibido dirigir sob a influência de álcool.
- É necessário adquirir um seguro de responsabilidade por lesões corporais antes de andar de bicicleta na área metropolitana de Tóquio.



<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/koutsuu/index.html>

#### Contramedidas em caso de bicicletas estacionadas ilegalmente (como zonas de proibido estacionar)

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/koutsuu/jitensha/index.html>



#### ● Carros

Carteiras de habilitação estrangeiras não podem ser usadas no Japão devido às diferenças nas regras de trânsito. Para obter informações sobre carteiras de habilitação, acesse o site do Departamento de Polícia Metropolitana de Tóquio:

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/index.html>



# Procedimentos na prefeitura

## Registro de residente, notificação de registro familiar, número de identificação pessoal (“meu número”)

### Registro de residente

Exceto para pessoas com visto por curto período, como visto de turista, todos que têm endereço no Japão devem fazer o registro de residente.

#### ● Procedimentos a serem realizados quando acaba de chegar ao Japão

Uma vez que tenha sido emitido um cartão de residência no porto ou aeroporto de entrada ou saída, leve o seu cartão etc. à prefeitura e realize os procedimentos de notificação dentro de quatorze dias após se estabelecer em seu local de residência.

#### ● Notificação de mudança de endereço de residente

Se houver uma mudança em seu endereço ou domicílio, preencha uma notificação de mudança de endereço de residente na prefeitura dentro do período designado para notificação.

#### ● Registros de residência

O registro de residência (*juminhyo*) é um documento que registra e certifica informações como endereço de uma pessoa, chefe da família e nacionalidade.

Informações sobre o registro de residente na cidade de Inagi:

#### Notificação de registro familiar

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/faq/kurashi/todokede/juumintouroku/index.html>



### Notificação de registro familiar

Se um bebê nascer em sua família, um membro da família falecer, ou você se casar ou se divorciar, é necessário registrar uma notificação de suas novas circunstâncias na prefeitura. Ligue para a Seção de Residentes para obter mais informações.

#### ● Notificação de nascimento

Se um bebê nascer em sua família no Japão, registre a notificação de nascimento na prefeitura dentro de quatorze dias.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/tetsuzuki/koseki/index.html>



### O sistema de número de identificação pessoal (“meu número”)

Todos os que vivem no Japão recebem um número individual de doze dígitos (“meu número”). Este número é usado nas três áreas de previdência social, impostos e medidas preventivas contra desastres no Japão. Aos residentes estrangeiros são emitidos números de identificação pessoal após concluírem o registro de residente. Pode solicitar e obter um cartão com seu número de identificação pessoal e outras informações.

**Nota:** Depois que um número de identificação pessoal é emitido, ele não pode ser alterado. Mesmo se sair do Japão e voltar, usará o mesmo número.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/mynumber/index.html>





# Procedimentos na prefeitura

## Imposto de residente, Seguro Nacional de Saúde, Sistema de Assistência Médica para Idosos e Aposentadoria Nacional

### Imposto de residente

Os residentes estrangeiros, que vivem no Japão, devem pagar impostos da mesma forma que os japoneses.

O imposto de residente é o imposto local pago aos governos metropolitano e municipal. Estes impostos são cobrados pelos governos locais sobre aqueles que moram na área a partir de 1º de janeiro do ano em curso.

#### ● Método de pagamento

As notificações/faturas de imposto de residente são enviadas pela prefeitura no início de junho. Os impostos são pagos no seu banco local, no correio, na loja de conveniência ou via aplicativos de pagamento quatro vezes por ano com base nas faturas enviadas.

#### Site sobre impostos:

<http://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/zeikin/index.html>



### Seguro Nacional de Saúde e Sistema de Assistência Médica para Idosos

A inscrição no seguro de saúde reduz o valor que se paga no hospital por doenças e ferimentos. Você deve se inscrever no seguro de saúde e pagar imediatamente os prêmios do seguro.

Os residentes estrangeiros devem se inscrever no seguro social se trabalharem em uma empresa. Todos os outros devem se inscrever no Seguro Nacional de Saúde. Se você tem 75 anos ou mais, deve se inscrever no Sistema de Assistência Médica para Idosos.

No entanto, se mora no Japão com status de residência de “atividade para receber tratamento médico”, não pode se inscrever no Seguro Nacional de Saúde ou Sistema de Assistência Médica para Idosos.

#### ● Método de pagamento

Informações sobre como pagar os prêmios do seguro são enviadas pela prefeitura. Pode pagar seus prêmios no banco local, no correio ou em uma loja de conveniência ou via aplicativos de pagamento.

#### Informações sobre o Seguro Nacional de Saúde

<http://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/kokuho/index.html>



### Aposentadoria Nacional

Para dar suporte ao sustento de idosos, deficientes e familiares enlutados, o governo japonês adota um sistema de aposentadoria.

Todos entre 20 e 59 anos de idade, que tenham concluído o registro de residente no Japão, incluindo residentes estrangeiros, devem se inscrever no sistema nacional de aposentadoria, a menos que esteja inscrito em uma anuidade de previdência. Os prêmios da aposentadoria devem ser pagos no valor designado até o membro atingir sessenta anos de idade.

#### ● Procedimentos de inscrição

Os procedimentos de inscrição são realizados na prefeitura.

#### ● Método de pagamento

Informações sobre como pagar os prêmios da sua aposentadoria são enviadas pelo Serviço de Aposentadoria. Pode pagar seus prêmios no banco local, no correio ou em uma loja de conveniência.

#### Informações sobre o sistema nacional de aposentadoria:

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/nenkin/index.html>

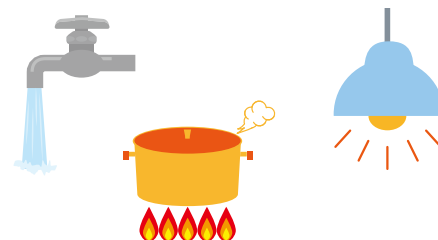


# Vida cotidiana

## Serviços de eletricidade, gás e água

### Eletricidade, gás e água

Para eletricidade e gás, você pode escolher o seu plano de serviços entre várias empresas.



#### ● Eletricidade

Para usar eletricidade pela primeira vez, deve entrar em contato com uma companhia de energia elétrica e fechar um contrato. No Japão, a tensão padrão para residências é de 100 V. A frequência pode ser 50 Hz ou 60 Hz; o leste do Japão usa 50 Hz e o oeste do Japão, 60 Hz. Os aparelhos elétricos estão identificados com a frequência prevista e, se a etiqueta mostrar as duas frequências (“50/60 Hz”), significa que podem ser usados em qualquer lugar no Japão. No entanto, se o aparelho mostrar apenas uma frequência, a região em que ele pode ser usado é limitada.

**Companhia de energia elétrica mais comum:** Tokyo Electric Power Company (inglês):

<https://www.tepco.co.jp/en/hd/index-e.html>

Tel.: 0120-995-661



#### ● Gás

Existem dois tipos de gás disponíveis — gás urbano (toshi) ou gás LP (propano) — dependendo de onde você mora. Por motivos de segurança, adquira aparelhos que utilizem o tipo de gás disponível em sua área. Pode começar a usar os serviços de gás após a companhia de gás realizar uma inspeção e abrir a válvula de gás. Quando não estiver usando o gás, certifique-se de fechar a válvula.

**Companhia de gás mais comum:** Tokyo Gas (inglês, chinês e coreano):

<https://www.tokyo-gas.co.jp>



#### ● Água

A água de torneira no Japão é potável. Se o cheiro da água incomodá-lo, convém fervê-la uma vez antes de usar.

**Departamento do Sistema de Distribuição de Água, Governo Metropolitano de Tóquio**

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/> (inglês, chinês e coreano)



**Centro de Atendimento ao Consumidor de Tama (para os vinte e seis municípios do distrito de Tama)**

**Se você se mudar para um endereço diferente ou precisar alterar seu contrato:**

Tel.: 0570-091-100 (Navi Dial) ou 042-548-5100

**Informações sobre taxas, vazamento/reparos ou outros assuntos:**

Tel.: 0570-091-101 (Navi Dial) ou 042-548-5110





# Parto, criação de crianças e educação

## Gravidez e parto

### Gravidez e parto

Se engravidar, envie uma notificação de gravidez à prefeitura o mais rápido possível. As gestantes recebem uma Caderneta de Saúde Materno-Infantil ( Boshi Kenko Techo ) e um pacote de saúde materno-infantil que contém guias para vários check-ups de saúde.

#### ● Caderneta de Saúde Materno-Infantil ( Boshi Kenko Techo )

Esta caderneta é para manter registros durante a gravidez e para os check-ups de saúde do(a) seu(sua) filho(a). A caderneta também é necessária após o parto para manter o registro dos check-ups de saúde e das imunizações do bebê.

Se engravidar:

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien\\_center/ninshin/ninsintodoke.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien_center/ninshin/ninsintodoke.html)



Também pode adquirir uma edição em idioma estrangeiro da Caderneta de Saúde Materno-Infantil.

<https://hanbai.mcfh.or.jp/material/detail/122>



#### ● Aplicativo Caderneta de Saúde Materno-Infantil — Nashi-no Ko Inagi ( Pear Child Inagi )

Oferece conselhos para mães, desde a gravidez até o parto, sobre bebês e crianças pequenas, e informações sobre eventos na cidade.

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien\\_center/ninshin/boshihokennabi.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien_center/ninshin/boshihokennabi.html)



#### ● Benefício de montante fixo para assistência ao parto/criação de crianças

Os inscritos no Seguro Nacional de Saúde da cidade de Inagi recebem um benefício de montante fixo para assistência ao parto/criação de crianças após o parto.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/kokuho/ichijikin.html>



# Parto, criação de crianças e educação

## Criação de crianças

### Criação de crianças

#### ● Check-ups de saúde e imunizações

Os check-ups de saúde são realizados gratuitamente para garantir o desenvolvimento saudável de bebês e crianças pequenas. Vários serviços de orientação sobre criação de filhos também estão disponíveis.

As imunizações também são realizadas para prevenir doenças contagiosas. Quando o(a) seu(sua) filho(a) atingir a idade elegível para imunizações, será enviada uma guia de pré-check-up de imunização para que ele(a) possa receber as imunizações. As imunizações são administradas em instituições médicas.

Para obter mais informações, pergunte no Setor de Saúde.

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/yobou/index.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/yobou/index.html)



#### ● Centro de Apoio Abrangente a Famílias com Crianças (2º andar Centro de Cuidados de Saúde, 112-1 Momura, cidade de Inagi)

Estão disponíveis consultas com respeito a gravidez, parto e criação de bebês e crianças pequenas.

Tel.: 042-378-3434

#### ● Centros de Apoio à Criança e à Família

Os Centros de Apoio à Criança e à Família realizam consultas e apoio abrangentes a famílias com crianças desde a fase de bebê/criança pequena até os dezessete anos de idade.

Para obter mais informações, pergunte no Centro de Apoio à Criança e à Família local.

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kodomoshien\\_center/kokasen/index.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kodomoshien_center/kokasen/index.html)



#### • Centro de Apoio à Criança e à Família (2115-2 Higashi-Naganuma 3º andar, cidade de Inagi)

Tel.: 042-378-6366

#### • Centro de Apoio à Criança e à Família, Anexo Koyodai (dentro da Escola Primária Koyodai, 3-2 Koyodai, cidade de Inagi)

Tel.: 042-370-0106



# Parto, criação de crianças e educação

## Creche, jardim de infância, escola primária e escola ginásial

### Creche

Os cuidados de crianças são proporcionados em instalações para crianças desde o nascimento até a sua entrada na escola primária, quando seus pais/tutores não podem cuidar das crianças durante o dia devido ao trabalho ou outros motivos semelhantes.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/hoikusho/index.html>



### Jardim de infância

A educação pré-escolar é oferecida a crianças a partir dos três anos de idade até o ingresso na escola primária.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/youchien/index.html>



### Escola primária e escola ginásial

A educação obrigatória no Japão inclui seis anos de escola primária e três anos de escola ginásial num total de nove anos. Embora os residentes estrangeiros não sejam obrigados a cursar a educação obrigatória, pode matricular o(a) seu(sua) filho(a) em uma escola primária ou ginásial japonesa, se desejar. Não há custo de instrução em escolas públicas.

**Informações sobre a matrícula:**

[http://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/gakko\\_kyoiku/nyugaku\\_tenko/index.html](http://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/gakko_kyoiku/nyugaku_tenko/index.html)



# Emergências e tratamento médico

## Chamadas telefônicas de emergência

### ☎ 110 (departamento de polícia)

Para relatar um crime, como roubo ou violência, ou um acidente de trânsito, ligue para 110.

### ☎ 119 (corpo de bombeiros)

Em caso de incêndio, doenças súbitas ou ferimentos, ligue imediatamente para 119.



**119 e 110 são números de telefone de emergência. Não são para consultas ou informações.**

#### ● Para ligar para 110 ou 119 de um telefone público

A sua chamada será completada sem a necessidade de colocar dinheiro se pegar o monofone e ligar para 110 ou 119. Se houver um botão de chamada de emergência no telefone, pressione-o antes de ligar para 110 ou 119.

#### ● Para ligar para 110 ou 119 de um celular

Forneça também o número do seu celular. Não desligue o telefone por algum tempo após fazer uma chamada de emergência.

# Emergências e tratamento médico

## Informações médicas

### Para doenças e ferimentos

Informações sobre tratamento médico estão disponíveis em idiomas estrangeiros.

O centro pode informar sobre hospitais que oferecem serviços em idiomas estrangeiros.

#### ● Centro Internacional de Informações Médicas AMDA

**Idiomas:** inglês, chinês, coreano, espanhol, português etc.

**Tel.:** 03-6233-9266

**Dias e horários:** de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h.

(fechado em feriados nacionais e de 29 de dezembro a 3 de janeiro)

<https://www.amdamedicalcenter.com/atividades>



#### ● Centro de Informações da Instituição Médica Metropolitana de Tóquio "Himawari"

**Idiomas:** inglês, chinês, coreano, tailandês e espanhol

**Tel.:** 03-5285-8181

**Dias e horários:** diariamente, das 9h às 20h

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks220.php>



#### ● Clínicas abertas durante feriados na cidade de Inagi

Pode receber tratamento médico em um hospital aos domingos, em feriados e também à noite. O Japão possui hospitais gerais, hospitais especializados e clínicas individuais. Aonde você deve ir depende do tipo de doença ou ferimento e de sua gravidade. É aconselhável pesquisar regularmente as instituições locais, coletando informações sobre quais departamentos médicos elas possuem, bem como seus horários e feriados. Ao ir para tratamento, lembre-se sempre de levar o seu cartão do seguro-saúde.

#### Calendário de feriados e clínicas de emergência na cidade de Inagi:

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/kyuujitsu/kyujitukyubyuu\\_sinryou.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/kyuujitsu/kyujitukyubyuu_sinryou.html)



# Desastres

## Preparação para terremotos e inundações

O Japão é um país com terremotos frequentes. Nos últimos anos, também ocorreram algumas inundações causadas pela tufões.

É aconselhável verificar regularmente e se preparar, confirmando a localização do local de refúgio mais próximo e discutindo com a sua família como entrar em contato um com o outro em caso de um desastre natural, como a ocorrência de um grande terremoto ou uma inundação.



**Esteja preparado para desastres verificando o Mapa de Prevenção contra Desastres de Inagi com antecedência:**

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/iza/bousai/bousaimp.html>



### Terremotos

#### ● O que fazer quando ocorrer um terremoto

##### Se estiver em casa ou em um edifício

- Proteja-se sob uma escrivaninha ou mesa e proteja a sua cabeça com um travesseiro ou uma almofada.
- Abra as janelas e portas.
- Não saia correndo em pânico.
- Se estiver cozinhando ou estiver com o aquecedor ligado, apague todas as fontes de calor após o tremor diminuir.

##### Se estiver ao ar livre

- Vidraças, painéis e paredes de blocos de concreto são perigosos, portanto, fique longe deles.
- Se estiver em trânsito ou fazendo compras, siga as instruções dos funcionários do transporte público, da galeria subterrânea ou da loja de departamentos.

##### Mapa de risco de terremotos e desastres

[https://www.city.inagi.tokyo.jp//bousaihazard\\_map/map.html#disa\\_preven](https://www.city.inagi.tokyo.jp//bousaihazard_map/map.html#disa_preven)



### Inundações

#### ● O que fazer se ocorrer uma inundação devido a fortes chuvas

- Obtenha informações sobre o tempo e os alertas da TV, do rádio etc.
- Verifique as informações sobre precipitação e níveis de água na sua área. É aconselhável evacuar o local antes que surja uma situação perigosa.

##### Mapa de risco de ventos, inundações e deslizamentos de terra

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/bousaihazard\\_map/map.html#flood](https://www.city.inagi.tokyo.jp/bousaihazard_map/map.html#flood)



#### ● Locais de refúgio de emergência designados e centros de evacuação designados

As escolas primárias e ginásiais e os parques da cidade são designados como locais de refúgio quando evacuação se torna necessária devido a terremotos etc. É aconselhável saber onde são esses locais de refúgio de emergência designados e centros de evacuação designados locais para não entrar em pânico quando ocorrer terremoto ou inundações.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/iza/bousai/zishin/hinan.html>





## Vários tipos de serviços de orientação

### Lista de balcões de serviços de orientação para residentes estrangeiros na região metropolitana de Tóquio

#### ● Centro de Apoio aos Residentes Estrangeiros

O Centro de Apoio aos Residentes Estrangeiros (FRESC) reúne oito instituições úteis. Pode aproveitar os serviços de orientação para situações que envolvem emprego, procedimentos de visto ou qualquer problema que possa ter na vida cotidiana, tudo em um único local.

**Endereço:** Yotsuya Tower 13º andar, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku

**Horário:** das 9h às 17h

**Nota:** Fechado aos sábados, domingos, feriados nacionais e durante os feriados de fim de ano/Ano Novo.

**Tel.:** 0570-011000 (Navi-Dial) <http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>



Serviços de orientação	Tópico	Tel.	QR
Agência de Serviços de Imigração <a href="http://www.immi-moj.go.jp/portuguese/index.html">http://www.immi-moj.go.jp/portuguese/index.html</a>	Gabinete de divulgação de informações	03-5363-3005	
Gabinete Regional de Serviços de Imigração de Tóquio <a href="http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html">http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html</a>	Orientação aos residentes	03-5363-3025 <b>Nota:</b> Reservado para marcar consultas.	
Gabinete de Assuntos Legais de Tóquio, Departamento de Direitos Humanos <a href="http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/shikyokutou/all/jinken.html">http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/shikyokutou/all/jinken.html</a>	Orientações sobre direitos humanos para proteção contra discriminação e bullying	0570-090-911	
Centro de Apoio Legal do Japão (o JLSC, Houterasu) <a href="https://www.houterasu.or.jp/">https://www.houterasu.or.jp/</a>	Orientação legal	0570-011000 (japonês) 0570-078377 (outros idiomas)	
Japan External Trade Organization (JETRO) <a href="https://www.jetro.go.jp/">https://www.jetro.go.jp/</a>	Orientação sobre profissionais estrangeiros altamente qualificados	03-3582-5203	
Informações sobre vistos no Ministério das Relações Exteriores <a href="https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html">https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html</a>	Orientação sobre vistos	0570-011000	
Departamento do Trabalho de Tóquio, Repartição de orientação e apoio para residentes estrangeiros <a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html</a>	Orientação para problemas trabalhistas	0570-011000	
Centro de serviços de emprego de Tóquio para estrangeiros <a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/</a>	Orientação sobre empregos	03-5361-8722	

#### ● Centro de consultoria para residentes estrangeiros do Governo Metropolitano de Tóquio

A orientação está disponível para dúvidas e problemas que possa ter na vida cotidiana.

**Inglês:** de segunda a sexta-feira

**Chinês:** terças e sextas-feiras

**Coreano:** quartas-feiras

**Horário:** das 9h30 ao meio-dia e das 13h às 17h

**Tel.:** inglês, 03-5320-7744; chinês, 03-5320-7766; coreano, 03-5320-7700

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>



#### ● Centro de consultoria geral do Departamento de Polícia Metropolitana de Tóquio

O centro de consultoria pode encaminhá-lo ao balcão adequado de serviços de acordo com a situação, por exemplo, se for vítima de um crime.

**Tel.:** #9110

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/multilingual/other/portuguese/index.html>

