

## 情報掲示板 Boletim Informativo

### Vamos verificar a saúde do osso realizando o exame de osteoporose !!

Ossos frágeis podem ser a causa de ficarem acamados e também de fraturas. Principalmente as mulheres é importante realizar o exame regularmente a fim de verificar a massa óssea. A oportunidade de fazer o exame do município é uma vez em cinco anos. Aproveite esta chance para fazer o exame.

**Público alvo:** mulheres de 40, 45, 50, 55, 60, 65 e 70 anos (na data de 01 de abril de 2025)

**Conteúdo:** medida do teor de mineral ósseo através de raio-X e questionário.

**Custo:** ¥500

**Local e data da realização do exame:**

Região de Hamaoka

RYUNAN IRYOU CENTER (Centro Médico Ryunan)

De 18~29 de agosto. ※Exceto dia 21, sábado e domingo.

Regiões de Shirowa e Omaezaki

SHIROWA CHIKU CENTER (Centro Comunitário de Shirowa) nos dias 18 ~ 20 de setembro

**Informações:** Kenko Zukuri Ka **Tel:** 0537-85-1123

### **Prazo de pagamento 1º de setembro**

- \*Segunda parcela do Imposto residencial.
- \*Segunda parcela do Kokumin Kenko Hoken.
- \*Terceira parcela do Kaigo Hoken.
- \*Primeira parcela do Kouki Koreisha Iryo Hoken
- \*Taxa de água e esgoto: Ikeshinden e Takamatsu

### Fuja do calor em um abrigo de resfriamento nas instalações designadas de evacuação de calor.

O abrigo de resfriamento é um local designado pelo município onde qualquer pessoa pode descansar e se refrescar como medida contra a insolação. No município há 18 locais para se refrescar, independentemente de um alerta especial de insolação ter sido emitido ou não. O alerta é emitido quando o calor representar risco à saúde humana. Não pense que isso é problema dos outros, proteja a si mesmo e também as pessoas ao seu redor do calor perigoso.

※ Não há necessidade de ir para um abrigo de resfriamento se você tiver ar condicionado ou outro ambiente fresco em casa.

#### Lista de abrigos de resfriamento

Saguão da Prefeitura, Subprefeitura, Biblioteca ASPAL, Centros comunitários (Hiki Chiku Center, Niino Chiku Center, Asahina Chiku Center, Takamatsu Chiku Center, Shirowa Chiku Center), farmácia Welcia (lojas de Ikeshinden e Shirowa), Super mercado Maxvalu Hamaoka, Correios (Hamaoka, Omaezaki e Sakura), JA Enshu Yumesaki filiais (Ikeshinden, Hamaoka Higashi, Hamaoka Chuo) e farmácia Kyorindo Hamaoka.

※ O horário de funcionamento e o número de pessoas aceitas variam de acordo com o estabelecimento ou loja.

**Período de operação:** 23/4 ~ 22/10

#### **Dicas para proteger sua vida**

1. Mantenha o ambiente fresco com ar-condicionado
2. Beba bastante líquido e reponha o sal com frequência

Quando o alerta de insolação for emitido:

Será anunciado pela manhã através de LINE do município, alto-falantes e receptores individuais. Se estiver fora de casa ou num lugar em que o ambiente não seja fresco, procure um abrigo de resfriamento mais próximo.

**Informações:** Kenko Zukuri Ka

**Tel:** 0537-85-1123

### Ao ver uma “BANDEIRA DE TSUNAMI” evacue imediatamente!

Quando um alerta de tsunami for anunciado, uma Bandeira de Tsunami (bandeira xadrez vermelha e branca) será hasteada na praia, ao vê-la evacue imediatamente para um local mais alto.

#### **Locais onde é hasteada a bandeira:**

- \*Misakino hiroba (Nagisano kouban mae)
- \*Marine Park nishi beach (praia oeste)
- \*Susukihara Tyuushajou (estacionamento)

**Informações:** Kiki Kanri Ka **Tel:** 0537-85-1119

### Inscrição para Solicitação de Isenção da Taxa de Pensão Nacional para o ano 2025

Para aqueles que têm dificuldade em pagar seguro de Pensão Nacional por motivos financeiros, etc, existe um sistema de isenção total, parcial ou adiamento. Não esqueça de fazer a solicitação. Se não solicitar e deixar assim sem pagar, poderá afetar futuramente nos benefícios da sua aposentadoria. A inscrição pode ser feita online pelo Mynportal também.

**Informações:** Shimin Ka, Kokuho Nenkin Kakari

**Tel:** 0537-85-1171

### Dias de coleta de lixos residenciais do mês de agosto.

		Azumacho Honmachi Sanaecho	Nakamachi Ooyama	Takamatsu	Sakura	Hiki Niino Asahina	Ue Misaki Shita Misaki Ooyama Nishigawa	Meiwa Hirozawa Araya Susukihara	Nakahara Shirowa Shirahama Shinkango
Queimável		Todas as segundas e quintas-feiras				Todas as terças e sextas-feiras			
Metal e latas		5	19	12	1	15	13	20	6
Vidros		12	5	19	8	1	20	6	13
Garrafa Pet		19	12	5	15	8	6	13	20
Vinil plásticos	Com marca Pura	Sexta-feira (exceto a 2ª sexta do mês)			Quarta-feira (exceto a 2ª do mês)		Segunda-feira (exceto a 2ª do mês)		
	Sem marca Pura	8	8	8	13	13	11	11	11
Cerâmicas		26	26	26	22	22	27	27	27

# Informativo de Omaezaki (Português)

Agosto de 2025

くらしのダイアリー Informativo do Cotidiano

Dia	Evento/horário	Local	Atendimento médico noturno, domingos e feriados.
1 (Sex.)	Consulta de Vida Comunitária p/ Deficientes etc. (Reserva 0537-85-1121) 9:00 ~ 16:00.	Kenshu Center 2o andar	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
2 (Sáb.)	Festival de Verão do Porto de Omaezaki Abertura 15:00 / Fogos de artifício 19:45	Omaezaki Marine Park	
3 (Dom.)	*Consulta odontológica nos feriados 9:00~11:30	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299) Cl. Akahori ginecologia, cl.geral, pediatria (Katahama Tel: 0548-52-5555)
4 (Seg.)	Cons. de dependência em drogas, álcool e jogos. (Reserva 054-286-9245) 13:00 ~ 16:00	Ken Shizuoka Sougou Chousha	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
5 (Ter.)	Consulta Odontológica, crianças de 2 anos (nascido no mês 7, ano 23) 12:45~13:10	Prefeitura Nishikan	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
6 (Quar.)	*Mofumofu (Fofuras ) (nascidos meses 4 e 5 ano 25) 8:45 ~ 9:10 *Consulta Especial dos Direitos Humanos (Reserva 0537-86-8066) 13:00 ~ 15:00	*Prefeitura Nishikan  *Hamaoka Fukushi Kaikan	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
7 (Quin.)	*Consulta de Saúde p/crianças de 1 ano (nascidos meses 6 e 7, ano 24) 8:45 ~ 9:10. *Cons. de dependência em drogas, álcool e jogos. (Reserva 054-286-9245) 13:00 ~ 16:00	*Prefeitura Nishikan  *Ken Shizuoka Sougou Chousha	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
8 (Sex.)	*Consulta de Saúde para crianças de 3 anos (nascido no mês 7, ano 22) 12:45 ~ 13:10 Consulta Psicológica (Reserva 0537-85-1121) pm.	*Prefeitura Nishikan  Prefeitura 3o andar	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
9 (Sáb.)			
10 (Dom.)	Consulta odontológica nos feriados 9:00 ~ 11:30	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299) Clínica Enokida cl. geral, gastroenterologia (Hosoe 0548-23-3633)
11 (Seg.)	Consulta odontológica nos feriados 9:00 ~ 11:30	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299) Clínica Oftalmológica Sagara (Oosawa Tel: 0548-53-2222)
12 (Ter.)			Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
13 (Quar.)	Consulta de Direito de Defesa (Reserva 0548-63-5294) 13:30~16:30	Fureai Fukushi Center NAGOMI	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
14 (Quin.)			Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
15 (Sex.)	Consulta de Vida Comunitária para Deficientes (Reserva 0537-85-1121) 9:00 ~ 16:00.	Kenshu Center 2o andar	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
16 (Sáb.)			
17 (Dom.)	Consulta odontológica nos feriados 9:00 ~ 11:30	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo.	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299) Watanabe Naika lin cl. geral, pediatria (Oosawa 0548-52-5232)
18 (Seg.)	Cons. Afastamento social / Absenteísmo escolar (Reservas 0537-86-8066) 13:30~16:00	Hamaoka Fukushi Kaikan	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
19 (Ter.)	Consulta geral de Saúde Mental e Bem-estar (Reserva 0537-22-3263) 13:30 ~ 15:00	Seibu Kenko Fukushi Center Kakegawa Shisho	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
20 (Quar.)	Consulta Judicial, Advogado, Preocupações (0537-86-8066) 13:00 ~ 15:00	Hamaoka Fukushi Kaikan	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
21 (Quin.)	*Consulta de Saúde para Criança 9:00~10:00. *Cons. de dependência em drogas, álcool e jogos. (Reserva 054-286-9245) 13:00 ~ 16:00	*Prefeitura Nishikan  *Ken Shizuoka Sougou Chousha	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
22 (Sex.)	Cons. Odontológica, crianças de 2 anos e meio (nascido no mês 1, ano 23) 12:45~13:10	Prefeitura Nishikan	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
23 (Sáb.)			
24 (Dom.)	*Consulta odontológica nos feriados 9:00~11:30 *DAREDEMO SHOKUDO MOGUMOGU (17:00 ~ 19:00) Tel: 0548-63-5945	*Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo. *Restaurante KATASE	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299) Tagata Naika lin cl. geral, pediatria, psicossomático, reabilitação (Katahama Tel: 0548-52-5320)
25 (Seg.)	*Mochimochi Club (Clubinho de Diversão) (crianças de 6 meses ~ 1 ano) 10:00 ~ 11:00 *Consulta geral sobre Disfunção Cerebral (Reserva 0538-37-2252) 13:10 ~ 16:00	*Prefeitura Nishikan.  *Chuen Sougo Chousha Nishikan 1o andar.	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
26 (Ter.)	Escolinha de Apoio Educacional Tel: 0537-29-8735 (9:00 ~ 11:00)	Ikeshinden Chiku Center	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
27 (Quar.)	*Consulta de Saúde p/ Crianças 3 ~ 4 meses (nascidos meses 4 e 5 ano 25) 8:45 ~ 9:10 *Consulta com Advogado (0548-63-5294) 13:00 ~ 15:00	*Prefeitura Nishikan.  *Fureai Fukushi Center NAGOMI.	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
28 (Quin.)	*Consulta de Saúde para crianças de 2 meses (nascido no mês 6, ano 25) 8:45 ~ 9:10 *Consulta Itinerante Hello Work / Mother's Hello Work 13:30 ~ 15:00. *Exame de HIV, sífilis, clamídia, hepatite B e C (Reserva 0538-37-2253) 16:00 ~ 17:30	*Prefeitura Nishikan.  *Prefeitura 3o andar.  *Chuen Sougo Chousha Nishikan 1o andar	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
29 (Sex.)			Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299)
30 (Sáb.)			
31 (Dom.)	Consulta odontológica nos feriados 9:00 ~ 11:30	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo	Ogasa Kakegawa Kyukan Shinryoujo (Sugiy Minami 61-1299) Sakai Naika lin cl. geral, gastroenterologia (Jidoukata Tel: 0548-55-1100)

※As informações foram tiradas do Informativo de Omaezaki