

ÍNDICE

目次

Perfil do Município de Himeji	1-2	姫路市の概要
Centro de Intercâmbio Internacional de Himeji	3-4	姫路市国際交流センターについて
● URGENTE! QUANDO NECESSITAR DE AJUDA COM URGÊNCIA		緊急！急いで助けが必要なとき
Quando necessitar de ajuda com urgência	5-6	急いで助けが必要なときは
Quando necessitar de tratamento médico aos feriados e horário noturno	7-8	休日・夜間に医師の治療を受けたいときは
Em caso de incêndio/ Em caso de vazamento de gás	9-10	火災が発生したときは／ガスもれがわかったときは
Em caso de terremoto	11-12	地震が発生したときは
Prevenção contra tufões	13-14	台風に備えて
● Guichês para os diversos tipos de consultas	15-18	各種相談窓口
● PARA A VIDA NOVA QUE COMEÇA NO JAPÃO		日本で始まる新しい生活のために
Trâmites necessários para a permanência	19-20	在留のための手続き
Cartão de permanência, comprovante de residente permanente especial/ Registro de residência/ My number / Registro de carimbo	21-24	在留カード・特別永住者証明書／住民登録／マイナンバー／印鑑登録
Notificação de casamento, nascimento, divórcio e óbito	25-26	こんなときにも届け出を（結婚・出産・離婚・死亡）
Como se inscrever no Seguro de Saúde (Iryo Hoken)	27-28	医療保険への加入方法は
Trâmites para se inscrever à Pensão Nacional (Kokumin Nenkin)	29-30	国民年金への加入手続きは
Trâmites necessários para o ingresso das crianças na escola	31-32	子どもが学校に通うための手続きは
Para usufruir dos benefícios da assistência social	33-36	福祉サービスを利用したい
Como procurar e alugar uma moradia	37-40	住まいの見つけ方、借り方
Calendário da Coleta de Lixos Domésticos	41-44	ごみの出し方（一般家庭用クリーンカレンダー）
Para utilizar a energia elétrica, água e gás	45-48	電気・水道・ガスを使用するときは

Telefone	49-52	電話
Para enviar correspondências	53-54	郵便を送るとき
● DICAS ÚTEIS PARA O DIA-A-DIA		毎日のくらしに役に立つこと
Em caso de doença e ferimento/ Exame de saúde/ Cuidados com a saúde	55-56	病気やけがの場合は／健康診査／健康保持
Gravidez/ Após o nascimento/ Saúde da criança	57-58	妊娠したら／赤ちゃんが生まれたら／こどもの健康
Transporte	59-60	交通
Aprender japonês/ Participar de missa realizada em língua estrangeira	61-62	日本語を学ぶ／外国語によるミサ
Tipos de impostos e formas de pagamento	63-64	税金の種類と支払い方法
● VAMOS APROVEITAR A VIDA DIÁRIA ABUNDANTEMENTE		さあ、生活を豊かに楽しもう
Aprender sobre a cultura japonesa/ Frequentar bibliotecas e salões	65-66	日本文化を学びたい／図書館・ホールへ行く
Para utilizar os estabelecimentos esportivos	67-70	スポーツ施設を利用したい
Pontos turísticos da cidade	71-74	市内の名所を知りたい
● QUANDO FOR SE MUDAR OU RETORNAR PARA SEU PAÍS		引越し・帰国するときに
Trâmites necessários para os casos de mudança e saída do país	75-76	移転・転出・出国の際に必要な手続きは
● INFORMAÇÕES PARA CONSULTA		参考情報
Lista de instituições médicas que atendem em língua estrangeira	77-80	外国語で診療可能な医療機関情報
Mapas dos Escritórios Regionais, Sucursais, Centros de Atendimento e Centros de Serviços do Município	81-85	地域事務所・支所・出張所・サービスセンターへの案内図
Mapas das principais áreas do município	86-88	市内主要地区地図
Contatos de Emergência	89	緊急連絡メモ

O município de Himeji está localizado na parte central da planície de Harima, que se estende pela porção sudoeste da Província de Hyogo. Circundada por montanhas e pelo mar, o município se desenvolveu como ponto estratégico do transporte do oeste japonês desde a antiguidade. O município se desenvolveu ao redor do castelo, possui uma rica história e cultura, possui um estilo único e privilegiado, agraciado por uma calma e abundante natureza.

Desde a fundação do município, em abril de 1889, a população vem crescendo juntamente com a ampliação do território municipal, e hoje conta com uma população de cerca de 530 mil habitantes. Dentre os mesmos, convivem mais de 10 mil cidadãos estrangeiros.

O município progrediu como centro econômico, cultural e educacional de Harima, se tornando um importante polo econômico-cultural.

Intercâmbio Internacional

<Cidades Irmãs, Cidades Amigos e Castelos Irmãos>

O município de Himeji tem convênios de irmandade e de amizade com 6 cidades e 2 castelos do exterior, promovendo diversas atividades de intercâmbio com os mesmos.

Locais e data do Convênio

Charleroi (Bélgica)	13 de julho de 1965
Phoenix (EUA)	3 de novembro de 1976
Adelaide (Austrália)	19 de abril de 1982
Curitiba (Brasil)	14 de maio de 1984
Taiyuan (China)	20 de maio de 1987
Castelo de Chantilly (França)	11 de maio de 1989
Changwon-si (Coreia)	18 de abril de 2000
Castelo de Conwy (Inglaterra)	29 de outubro de 2019

<Tratado de Amizade e Turismo>

A cidade de Himeji celebrou um tratado de amizade e turismo com o Estado Livre de Bavaria (Alemanha) por meio do castelo, e a parceria e o intercâmbio estão sendo promovidas através de promoções de turismo.

Local e data da parceria:

Castelo de Neuschwanstein (Alemanha) 26 de março de 2015

<Atividades da Fundação de Interesse Público Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji (Encarregado de Intercâmbio Internacional)>

Tem como objetivo promover a internacionalização do município de Himeji, promover projetos de intercâmbio internacional da comunidade e alcançar uma sociedade de convivência multicultural.

• Intercâmbio com Estrangeiros Residentes

Sala de interação e intercâmbio internacional
Festival de intercâmbio internacional de Himeji
Concurso de oratória em japonês
Projeto de intercâmbio regional

• Curso e Treinamento em Prol da Internacionalização

Curso de língua estrangeira voltado aos cidadãos
Curso ambulante para compreensão internacional
Curso de capacitação de voluntários para assessoria no ensino de japonês
Grupo de estudo para reforço dos voluntários

• Intercâmbio com Cidades Irmãs e Castelos Irmãos

Envio bilateral de jovens (estudantes de ensino fundamental secundário e ensino médio)

• Apoio aos Estrangeiros Residentes

Centro de Consulta para Estrangeiros de Himeji
Transmissão na rádio de programas em língua vietnamita
Curso de língua japonesa aos estrangeiros
Boletim informativo multilíngue da vida cotidiana aos estrangeiros

O Encarregado de Intercâmbio Internacional de nossa Fundação possui um sistema de associados beneméritos.

■ Para informações detalhadas, entre em contato com:

Fundação de Interesse Público Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji (Encarregado de Intercâmbio Internacional)

〒670-0012 Himeji-shi Honmachi 68-290
Egret Himeji 3º andar

Tel: (079)282-8950

Fax: (079)282-8955

Homepage: <https://www.himeji-iec.or.jp>

Email: info-iec@himeji-iec.or.jp

姫路市は兵庫県の西南部に広がる播磨平野の中央部に位置しています。山と海に囲まれ、古くから西日本の交通の要衝として発展を続けてきました。城下町としての豊かな歴史と文化に育まれ、穏やかで豊かな自然に恵まれた、個性と風格に満ちた都市です。

1889年4月に市制が施行されてから、市域の拡大とともに人口も増加し、現在は約53万人の市民が生活しています。その中には1万人を超す外国人住民も共に暮らしています。播磨の経済・文化・教育の中心として発展を続け、一大経済文化圏を築きあげてきました。

国際交流

〈姉妹都市・友好都市・姉妹城〉

姫路市は、海外の6都市2城と姉妹都市、友好都市、姉妹城の提携を行い、様々な交流活動を進めています。

提携先・提携日

シャルルロア市(ベルギー)	1965年7月13日
フェニックス市(アメリカ)	1976年11月3日
アデレード市(オーストラリア)	1982年4月19日
クリチーバ市(ブラジル)	1984年5月14日
太原市(中国)	1987年5月20日
シャンティイ城(フランス)	1989年5月11日
昌原市(韓国)	2000年4月18日
コンウィ城(英国)	2019年10月29日

<観光友好交流協定>

姫路市は、ドイツのバイエルン州と城を通じた観光友好交流協定を締結し、観光振興を主題とした連携と交流を進めています。

提携先・提携日

ノイシュバンシュタイン城(ドイツ) 2015年3月26日

〈公益財団法人 姫路市文化国際交流財団 (国際交流担当) の活動〉

姫路市の国際化と地域ぐるみの国際交流を推進し、多文化共生社会を実現することを目的としています。

- ・在住外国人との交流
国際交流ふれあい教室
ひめじ国際交流フェスティバル
日本語スピーチコンテスト
地域交流事業
- ・国際化をめざす講座・研修
市民のための外国語講座
国際理解出前講座
日本語学習支援ボランティア養成講座
ボランティアステップアップ学習会
- ・姉妹都市・姉妹城との交流
青少年相互派遣(中学生・高校生)
- ・在住外国人支援
姫路市外国人相談センター
ベトナム語ラジオ放送
外国人のための日本語講座
外国人のための多言語生活情報誌

当財団国際交流担当には、賛助会員制度があります。

■詳細についての問い合わせは、公益財団法人 姫路市文化国際交流財団 (国際交流担当)

〒670-0012 姫路市本町68番地290
イーグレひめじ3階

TEL (079) 282-8950

FAX (079) 282-8955

ホームページ

<https://www.himeji-iec.or.jp>

Eメール info-iec@himeji-iec.or.jp

Example `kokusai@city.himeji.lg.jp`



Quando necessitar de ajuda com urgência

● Para chamar a ambulância em casos de ferimento ou doença repentina

Disque 119 (Corpo de Bombeiros). O Corpo de Bombeiros atende chamadas em regime de plantão de 24 horas. Quando completar a ligação, diga "Kyukyu desu!", e em seguida, transmita ao encarregado com calma e claramente sobre o estado do ferimento ou da doença. Mesmo que não fale japonês, poderá utilizar a chamada de três vias entre você, a pessoa encarregada e o Centro de Chamada Multilíngue. Pode-se ligar gratuitamente por telefone público e também por celular. Caso a linha esteja ocupada, acalme-se e torne a fazer a ligação.

Corpo de Bombeiros Tel: 119

Para poder informar sem entrar em pânico, deixe ao lado do telefone uma anotação com seu nome, endereço, e alguma construção para referência em hiraganá ou alfabeto.

● A ambulância poderá ser utilizada nos seguintes casos:

- Em caso de graves ferimentos
- Em caso de doenças repentinas (anormalidade na respiração, perda da consciência, dores extremamente fortes etc.)
- Em caso de necessitar de atendimento urgente por queimadura ou intoxicação por gases.

● A ambulância não poderá ser usada nos seguintes casos:

- Doenças ou ferimentos leves
- Doença ou ferimento cuja pessoa possa ser levado de táxi ou automóvel particular
- Para carregar falecidos

● No Japão, a taxa de utilização da ambulância é gratuita

Não será cobrada nenhuma taxa quando chamar a ambulância. Porém, não poderá usá-la para retornar à sua casa.

● Quando se envolver em acidentes de trânsito ou casos criminosos

Antes de mais nada, disque 110 (Sede da Polícia). Disque 110 e comunique a polícia mesmo que os danos sejam mínimos. O atendimento é 24 horas por dia.

Sede da Polícia Tel: 110

● Não se afaste do local até a chegada da polícia

Caso seja envolvido em acidentes de trânsito ou casos criminosos, não se afaste do local até a chegada da polícia. Há casos que você precisará depor como testemunha. Deixe o local intacto a não ser para tomar medidas de primeiros socorros ao ferido. Mesmo no caso de vítima de roubo, deixe o local intacto. Ao se der conta do roubo da caderneta ou cartão bancário, notifique imediatamente os bancos e as instituições financeiras para os trâmites de paralisação do pagamento.

急いで助けが必要なときは



● けが、急病で救急車を呼ぶときは

119番(消防本部)に通報してください。消防本部では24時間体制で通報を受け付けています。電話がつながったら「救急です!」と通報し、続いてけがや急病の状況を落ち着いて、はっきりと係員に伝えてください。日本語が話せなくても、あなたと係員、多言語コールセンターとの三者間通話が可能です。公衆電話や携帯電話でも無料でかけられます。また、話し中のときには落ち着いて再度かけなおしてください。

消防本部 ☎119

伝えるときに、あわてないように、日頃から自分の名前と住所、近くの目印となる建物の名前を大きく書いて、電話の近くにはっておくと便利です。

● 救急車はこんなときに利用できます

- 大けがのとき
- 急病(呼吸がおかしい、意識がない、激しい痛みがある、など)のとき
- やけどやガス中毒などで急いで手当が必要なもの

● こんなときは救急車は利用できません

- 軽い病気やケガ
- タクシーや自家用車で運べる病気やけが
- 死体を運ぶとき

● 日本では救急車は無料です

救急車を呼んでもお金を請求されることはありません。ただし、帰宅時には救急車は使えません。

● 交通事故や犯罪事件に巻き込まれたときは

まず110番(警察本部)に通報しましょう。どんなに小さな被害でも110番に通報してください。24時間体制で受け付けています。

警察本部 ☎110

● 警察官が来るまでその場を離れないでください

交通事故や犯罪事件に巻き込まれた場合は警察官が来るまでその場を離れないでください。参考人としてあなたの話が必要な場合があります。また、けが人の応急処置以外は現場をそのままにしておいてください。盗難の被害にあった場合も現場をさわらないでください。また、預金通帳やキャッシュカードが盗まれていることがわかったら、支払い中止の手続きのため、すぐに銀行などの金融機関に連絡しましょう。



Quando necessitar de tratamento médico aos feriados e horário noturno

●Poderá receber atendimento no Centro de Emergência Médica aos Feriados e Horário Noturno

Os grandes hospitais realizam atendimento ambulatorial somente no período da manhã dos dias de semana, enquanto a maioria dos hospitais e clínicas em geral atendem além deste horário, também no período da tarde. Porém, nenhum destes atendem no período noturno ou aos domingos e feriados. O Centro de Emergência Médica aos Feriados e Horário Noturno oferece atendimento de primeiros-socorros no caso de doenças repentinas no horário noturno e aos feriados. Não se esqueça de levar consigo a Carteira do Seguro de Saúde e a Carteira de Beneficiário de Tratamento Médico e Bem-Estar. No Centro de Emergência Médica aos Feriados e Horário Noturno, o médico poderá receitar medicamento para 1 dia, por isso, receba suficientemente a explicação no momento do atendimento.

Atendimento aos feriados:

Clínica Geral, Pediatria, Otorrinolaringologia e Oftalmologia

Horário de funcionamento de recepção:

Das 8:30 às 17:30

Horário de atendimento:

Das 9:00 às 18:00

Dias de atendimento:

Domingos, feriados, 15 de agosto, 31 de dezembro a 3 de janeiro

Atendimento noturno:

Clínica Geral e Pediatria

Horário de funcionamento de recepção:

Das 20:30 às 5:30 da manhã do dia seguinte

Horário de atendimento:

Das 21:00 às 6:00 da manhã do dia seguinte

Dias de atendimento:

Ano inteiro sem descanso

Centro de Emergência Médica aos Feriados e Horário Noturno

Tel: 079-298-0119

Himeji-shi Nishi Imajuku 3-7-21

●Se sentir dores de dente nos feriados

O Centro de Saúde Bucal da Associação de Dentistas realiza atendimento. Não se esqueça de levar consigo a Carteira do Seguro de Saúde, pois será necessário para se consultar.

Natureza do atendimento:

Tratamento odontológico emergencial

Horário de funcionamento de recepção e atendimento:

Das 9h30 às 12h

Dias de atendimento:

Domingos, feriados, 14 e 15 de agosto, 30 de dezembro a 3 de janeiro

Centro de Saúde Bucal da Associação de Dentistas

Tel: 079-288-5896

Himeji-shi Yasuda 3-107

Lista de instituições médicas que atendem em língua estrangeira

P77, 79

休日・夜間に 医師の治療を受けたいときは



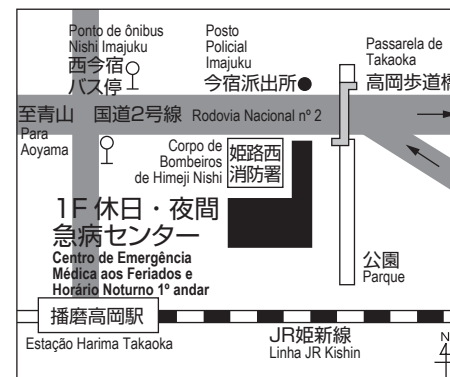
●休日・夜間急病センターで診察が受けられます

大きな病院は平日の午前中のみ、一般の病院、診療所では平日の午前中に加えて夕方、外来患者を受け付けているところが多く、夜間や日曜・祝日は診療を受けることができません。夜間や休日の急病時には市の休日・夜間急病センターが応急処置を行っています。診察の際には健康保険証、福祉医療受給者証が必要ですので忘れずに持って行きましょう。休日・夜間急病センターでは、医師の処方により、1日分の薬が出る場合があります。診察の際に十分な説明を受けてください。

休日の診療: 内科・小児科・耳鼻いんこう科・眼科
受付時間: 午前8時30分～午後5時30分
診療時間: 午前9時～午後6時
診療日: 日曜日・祝日・8月15日・12月31日～1月3日

夜間の診療: 内科・小児科
受付時間: 午後8時30分～翌日午前5時30分
診療時間: 午後9時～翌日午前6時
診療日: 年中無休

休日・夜間急病センター ☎079-298-0119
姫路市西今宿3丁目7-21

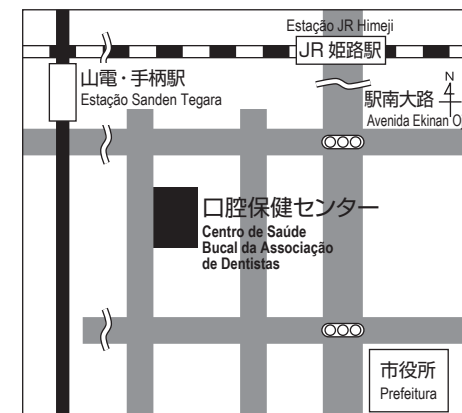


●休日に歯が痛くなったとき

歯科医師会口腔保健センターが対応しています。健康保険証が必要ですので忘れずに持って行きましょう。

診療内容: 歯科急患の応急処置
診療受付時間: 午前9時30分～正午
診療日: 日曜、祝日・8月14日・8月15日・12月30日～1月3日

歯科医師会口腔保健センター ☎079-288-5896
姫路市安田3丁目107



外国語で診療可能な医療機関情報
P.78, 80



Em caso de incêndio/ Em caso de vazamento de gás

●Para evitar incêndios

Uma vez iniciado um incêndio, o fogo se propaga com extrema rapidez e pode se alastrar até à vizinhança. Por isso, tome cuidado com o seguinte:

- Habitue-se a verificar se há fogo aceso ou não antes de dormir ou sair de casa.
- Para evitar eventuais incêndios, não deixe nada em volta da sua casa que possa pegar fogo, depósito de lixo no local, dia e hora determinados.
- Não fume deitado na cama e nem jogue a ponta do cigarro aceso.
- Cuidado com o uso de fogos, pois os incêndios na cozinha e nas brincadeiras das crianças com fogos vêm aumentando.
- No inverno japonês, o tempo seco favorece a propagação de incêndios. Tome bastante cuidado com o uso de aquecedores.

●Em caso de incêndio

Se o fogo alcançar proporções que não possa ser apagado sozinho, grite "Kajida! (incêndio)" e avise as pessoas de sua volta. Em seguida, disque 119 (Corpo de Bombeiros) e comece a combater o fogo usando um extintor de incêndio. No caso de muita fumaça, proteja o nariz e a boca com uma toalha molhada e mantenha-se abaixado para proteger-se da fumaça e gases, refugiando-se desta maneira para um local seguro. Caso encontre algum sinal de incêndio, por menor que seja, disque 119 e informe o fato. Mesmo que você não fale japonês, é possível conversar pelo triofone com o encarregado e com a central de atendimento (call center) multilíngue.

Sede do Corpo de Bombeiros Tel: 119

●Extintor de incêndio

O extintor de incêndio é o mais útil para apagar o fogo ainda no início. Para consultar sobre extintores de incêndio, procure o Corpo de Bombeiros mais próximo.

Corpo de Bombeiros de Himeji Higashi	Tel: 079-288-0119
Corpo de Bombeiros de Himeji Nishi	Tel: 079-294-0119
Corpo de Bombeiros de Shikama	Tel: 079-233-0119
Corpo de Bombeiros de Aboshi	Tel: 079-273-0119
Corpo de Bombeiros de Chuban	Tel: 0790-23-0119

●Quando houver vazamento de gás, informe imediatamente a companhia de gás

Vazamentos de gás e danos no sistema de gás tornam-se causas de incêndios e acidentes. Logo que tomar conhecimento de algum vazamento, entre logo em contato com a Companhia Osaka Gás, dizendo "Gasu more desu (Vazamento de gás)." ou "Gasu no hi ga tsukimasen (O fogo da boca de gás não está acendendo).", etc. Em seguida, diga o seu nome e endereço. E para evitar qualquer imprevisto, informe também as pessoas em sua volta.

<<No caso de gás propano, ligue para o número de telefone indicado no botijão de gás.>>

Companhia Osaka Gás Sede de Hyogo, Linha Exclusiva para Notificação de Vazamento de Gás
Tel: 0120-7-19424

Se perceber vazamento de gás: P.47

火災が発生したときは／ ガスもれがわかったときは



●火災を発生させないために

火災が一度発生するとあっという間に燃えひろがり、近隣にまで延焼することがあります。以下のようなことに注意しましょう。

- 就寝、外出の前にはかならず火元を確認する習慣をつけましょう。
- 不審火による火災を防ぐため、家の周囲を整理し、ゴミは決められた日時に、決められた場所に出しましょう。
- 寝たばこやたばこの投げ捨てはしないようにしましょう。
- 子供の火遊びや調理中の火災も多くなっていますので注意してください。
- 日本の冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。暖房機器の取り扱いには十分注意してください。

●火災になったときは

大きな声で「火事だ!」と叫んで周囲に知らせましょう。そして119番(消防本部)に通報し、消火器で初期消火をしてください。濡れタオルを口や鼻にあて、姿勢を低くし、有毒ガスや煙をさけてすみやかに避難してください。また、火災をみつけたらどんな小さな火でも119番に通報してください。日本語が話せなくても、あなたと係員、多言語コールセンターとの三者間通話が可能です。

消防本部 ☎119

●消火器

初期の消火には消火器がいちばん役立ちます。消火器などの相談は、お近くの消防署で。

姫路東消防署	☎079-288-0119
姫路西消防署	☎079-294-0119
飾磨消防署	☎079-233-0119
網干消防署	☎079-273-0119
中播消防署	☎0790-23-0119

●ガスもれが発生したときは ガス会社にすぐ連絡を

ガスもれ、ガス系統の破損は火災や事故の原因になります。気づいたらすぐに大阪ガス(株)に「ガスもれです」「ガスの火がつきません」など状況を伝えてあなたの住所と名前を知らせてください。また、万が一のことを考えて周囲にも知らせましょう。

《プロパンガスの場合は、ボンベに書いてある電話番号に連絡してください。》

大阪ガス(株)兵庫導管部ガスもれ通報専用
☎0120-7-19424



ガスもれに気づいたら P.48



Em caso de terremoto

●O Japão é um dos países mais sujeitos a terremotos

O Japão é um dos países mais sujeitos a terremotos do mundo. Em 1995, a Província de Hyogo sofreu danos sem precedentes com o Grande Terremoto de Hanshin Awaji. A Falha de Yamasaki se encontra precisamente por baixo do município de Himeji. É importante estarmos preparados materialmente e psicologicamente pensando na ocorrência de um terremoto.

●Os preparativos básicos do cotidiano estão feitos?

◇Já verificou os seguintes itens?

- Qual o local mais seguro de sua casa?
- Como fazer para entrar em contato com os membros da família, e onde irão encontrá-los?
- Onde fica o local de refúgio da região em que reside?
- Qual o número de telefone da Embaixada de seu país?

◇Está preparado?

- Prepare uma mochila de emergência contendo lanterna, toalha, luvas, máscaras, óculos extras, roupas íntimas, água potável para emergência, alimentos para emergência, medicamentos de primeiros socorros, rádio portátil, sapatos e outros utensílios de emergência. É necessário por dia no mínimo 3 litros de água por pessoa.
- Os armários e estantes devem estar presos à parede para evitar que tombem e machuquem as pessoas.
- Deve-se colar filmes específicos de proteção nos vidros das janelas e armários para evitar que se estilhaçam.
- Mantenha um extintor de incêndio sempre preparado. A água da banheira pode ser usada para extinção de incêndio, portanto conserve-a e não a jogue logo depois do uso.

●Em caso de terremoto

- Procure se proteger, abrindo-se debaixo de mesas, etc.
- Se estiver utilizando fogo, apague depois que o tremor cessar. (Tome bastante cuidado ao apagar o fogo.)
- Proteja a cabeça com acolchoado ou almofadas para evitar que se machuque.
- Abra as portas e janelas para garantir uma saída de emergência.
- Não se esqueça de sair calçado, pois poderá machucar os pés com cacos de vidros.

- Depois de um grande abalo poderá ocorrer tremores secundários, por isso, é bom ficar atento.
- Aja conforme as informações corretas. (Não entre em pânico.)

Quando ocorre um terremoto em território japonês, as informações são divulgadas logo em seguida pela rádio e televisão informando o epicentro, a magnitude, etc. Assim que ocorrer um terremoto, ligue o rádio ou a televisão. Além disso, procure obter informações verídicas através dos informativos do governo, das organizações de prevenção de acidentes da comunidade ou ainda pedindo informação na Embaixada de seu país.

●Quando for se refugiar

- Leve sempre consigo o passaporte, cartão de permanência e outros documentos importantes.
- Carregue apenas o mínimo necessário.
- Use calçados resistentes.
- Deixe um recado para familiares e pessoas que moram na mesma residência com o endereço ou local onde está abrigado.
- Desloque-se a pé.
- Colabore para prestar socorro a outros.
- Feche a válvula central do gás.
- Desligue o disjuntor geral de energia.

●Quando for verificar a segurança dos familiares

A ligação geralmente fica difícil pelas linhas de telefones fixos ou de celulares ficarem congestionadas ou pelo corte das linhas. Utilize os serviços do Disque Mensagem de Emergência, no número 171 (Saigai Dengon Dial).

地震が発生したときは



●日本は有数の地震国です

日本は世界有数の地震国です。兵庫県は1995年の阪神・淡路大震災で未曾有の被害を受けました。姫路市には直下に山崎断層があります。地震が発生したときのことを考え、心とモノの両面から準備しておきましょう。

●日頃の準備は万全ですか？

◇確認できていますか？

- 家の中でいちばん安全な場所は？
- 家族との連絡方法・集合場所は？
- 住んでいる地域の避難場所は？
- 自国の大使館の電話番号は？

◇備えていますか？

- 懐中電灯、タオル、手袋、マスク、予備のメガネ、下着、非常用飲料水、非常用食料、緊急用薬品、携帯用ラジオ、靴などをひとまとめにした避難用のリュックサックの用意を。水の最低必要量は1人1日3リットル程度。
- たんすや本棚などの家具が倒れてケガをしないように、家具は壁に固定しておく。
- 窓や棚のガラスには破壊飛散を防ぐ専用フィルムをあらかじめ貼っておく。
- 消火器を常備しておく。ふろの湯は消火用水として利用できるのですぐに流さず溜めておく。

●地震が発生したら

- テーブルの下などに避難し、身体の安全を図る。
- 火を使っているときは揺れがおさまってから消す（消火時は十分に注意する）。
- クッション、座布団などで落下物から頭を保護する。
- ドア、窓を開けて脱出口を確保する。
- 割れたガラスでけがをすることがあるので靴、スリッパは忘れずに。
- 大きな揺れのあと、しばらく余震が続くことがあるので注意する。

- 正しい情報のもとに行動する（パニックにならないこと）。

日本では国内で地震が発生するとただちにテレビ、ラジオなどで地震の規模や震源地はどこかなどの情報が流れます。地震が発生したらすぐにテレビや、ラジオなどをつけてください。さらに行政からの情報、地域の防災組織からの情報、大使館への問い合わせなどにより正しい情報を得るようにしましょう。

●避難するときは

- パスポート、在留カードなど重要書類は常に携帯しておく。
- 荷物は必要最小限に
- 履き物は丈夫なものを
- 外出中の家族や同居者に避難場所、連絡先のメモを残してから
- 行動は徒歩で
- 協力しあって応急救護を
- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーを切る

●家族の安否を確認するときは

固定電話や携帯電話が回線オーバーや電話線途絶のためかかりにくくなります。災害伝言ダイヤル171などを利用しましょう。



Prevenção contra tufões

●Preste bastante atenção nas informações meteorológicas

Entre agosto a outubro, o Japão é atingido por muitos tufões, que podem provocar desmoronamento de terra e enchentes, e causar danos de grande escala. Se o tufão estiver se aproximando, preste bastante atenção nas informações meteorológicas e evite sair de casa, tais para escalar montanhas, pescar ou tomar banho de mar, etc.

●Prevenção de ventos e chuvas fortes

- Fixe firmemente ou coloque dentro de casa as latas de lixo, vasos de plantas e outros objetos soltos que estiverem na varanda ou no jardim.
- Em casas ou terrenos baixos onde houver risco de inundação, coloque os móveis, aparelhos elétricos, etc. no lugar mais alto possível.
- Reforce os vidros das janelas com fita adesiva de fibra ou plástica, e se houver persianas ou outras janelas de proteção além das de vidro, feche-as também.
- Por haver casos de apagão, deixe lanternas, rádio portátil, etc. em local pré-determinado.
- Esteja ciente do "risco de desastres de sua região" a partir dos mapas de risco.
- Determine com antecedência onde obter as informações diversas de prevenção de desastres.

●Em caso de tufão

- Não saia de casa quando o vento estiver forte. Se tiver de sair de casa por algum motivo, use capacete ou chapéu de material grosso para proteger a cabeça.
- Não se aproxime de poste de luz caídos, nem de fios pendurados.
- Preste bastante atenção nas informações meteorológicas, e quando for emitido o alerta de refúgio (hinan kankoku), etc., procure se refugiar rapidamente. Refugie-se o quanto antes no caso de famílias com pessoas que necessitam de mais tempo para se refugiar, tais como idosos e crianças pequenas.
- Ao se refugiar, feche a chave geral do gás, desligue a energia elétrica, e verifique se trancou a porta da casa antes de sair.

●Verificar o local de refúgio

Para se precaver contra ocorrência de desastres, tais como terremotos ou tufões, verifique de antemão a rota de fuga e o local de refúgio. Os locais para refúgio são indicados com as seguintes placas.

Sala de Gestão de Risco Tel: (no caso de desastres) 079-221-2200
Tel: (atendimento normal) 079-223-9595



* No caso de regiões fora da área de inundação por tsunami, excluem-se as indicações acima para "tsunami" e "maré de tempestade".

Rede Hyogo e-net

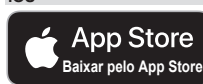
E-mail por sistema de cadastro



Android



iOS



台風に備えて



●気象情報に十分注意しましょう

日本の8月から10月は台風が多く発生し、時には土砂崩れや洪水などの大きな被害をもたらすこともあります。台風が近づいたら気象情報に十分注意して登山、釣り、海水浴などの外出はひかえてください。

●強風や大雨に備えて

- 庭やベランダに出ているごみ箱、鉢植え、置物などを固定するか家に入れる。
- 浸水の恐れがある家や低地では家具、電気製品などをできるだけ高いところに置く。
- 窓ガラス等はガムテープやビニールテープを貼って補強し、雨戸、シャッターなどがあれば閉めておく。
- 停電することがあるので懐中電灯や携帯ラジオなどを家族が決めた場所に置く。
- ハザードマップなどで「地域の災害リスク」を把握しておく。
- 各種防災情報の入手先を事前に確定する。

●台風がきたら

- 強風の時には外出しない。どうしても外出しなければならないときはヘルメットや厚手の帽子で頭部を保護する。
- 折れた電柱や垂れ下がった電線には近づかない。
- 気象情報に十分注意し、避難勧告等が出たらすみやかに避難する。とくにお年寄りや乳幼児など避難に時間が必要な方がいる家は早めに。
- 避難するときは火事の原因になるガスの元栓を閉め、電源を切り、戸締まりを確認してから家を離れる。

●避難場所の確認は

地震や台風など災害の発生に備えて避難経路や避難場所を確認しておいてください。避難場所は下記の看板が目印です。

危機管理室 ☎(災害時) 079-221-2200

☎(通常時) 079-223-9595



※ 津波浸水区域外の地域は、上記の見本から「津波」「高潮」を除く。

ひょうご防災ネット

登録制メール



Android



iOS





Guichês para os diversos tipos de consultas

Nome	Tipo de Consulta	Telefone	Atendimento	Idiomas
Centro de Intercâmbio Internacional de Himeji	Prestação de informações (Vida cotidiana em geral)	079-287-0820	Todos os dias das 8:35 às 17:20	Inglês
Centro de Consulta para Estrangeiros de Himeji (Fundação Pública) Fundação de Cultura e Intercâmbio Internacional de Himeji	Vida cotidiana em geral	079-221-2159 (Dentro do Centro de Consulta aos Cidadãos de Himeji)	Segunda a sexta das 9:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:00	Inglês e francês (segunda a sexta) Vietnamita (segunda a sexta das 13:00 às 17:00) Português, espanhol e chinês (terças das 13:00 às 16:00) Mesmo sendo um idioma que o atendente não fale, é possível se consultar no balcão mediante uso de aparelho de tradução automática.
(Fundação Pública) Fundação de Cultura e Intercâmbio Internacional de Himeji	Vida cotidiana em geral	080-6158-4445 (Funciona somente no dia e hora da consulta)	3ª. feira: Joto-machi Sogo Center 4ª. feira: Takagi Sogo Center 5ª. feira: Mino-no Sato Koryukan Das 13:00 às 17:00 de 3ª a 5ª feira	Vietnamita
Glocal-Himeji.net	Assuntos gerais da vida diária	(Somente nos dias de consulta) 079-287-0821	2º e 4º domingos do mês das 14:00 às 17:00	Espanhol, português, chinês e inglês É possível se consultar mediante uso de aparelho de tradução automática.
(Fundação Pública) Fundação de Educação e Assistência aos Asiáticos, Sede de Projeto de Refugiados, Sucursal de Kansai	Assuntos gerais da vida diária *Para refugiados e seus familiares	078-361-1720 0120-090-091	(Reserva necessária / dentro do Centro de Consulta aos Cidadãos de Himeji) 2ª e 4ª terças-feiras do mês das 10:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00 Segunda a sexta das 9:30 às 12:30 e das 13:30 às 17:00	Vietnamita Vietnamita e inglês
Centro de Consultas Multicultural de Hyogo (Fundação Pública) Associação Internacional de Hyogo, Centro de Informação aos Residentes Estrangeiros na Província	Assuntos gerais da vida diária, consulta jurídica e consulta sobre controle de imigração	078-382-2052	Segunda a sexta das 9:00 às 17:00 Consulta jurídica às segundas-feiras. Reserva necessária. (das 13:00 às 14:00 e das 14:00 às 15:00) Consulta sobre controle de imigração às quintas-feiras. Reserva necessária (das 13:30 às 14:30, das 14:30 às 15:30 e das 15:30 às 16:30)	Inglês, chinês, espanhol, português, vietnamita, tagalo, coreano, tailandês, indonésio, malaio, nepali, birmanês, quemer, mongol, cingalês, hindi, francês, alemão, italiano e russo
(Rede NGO de Assistência para Estrangeiros de Kobe)	Assuntos gerais da vida diária	078-232-1290	Sábados e domingos das 9:00 às 17:00	
(Fundação Pública) 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 Consultas especializadas (reserva necessária) 1 Imigração, permanência no Japão e trâmites administrativos: 1ª e 3ª quartas-feiras do mês das 13:30 às 16:30 2 Imigração, trâmites de permanência no Japão: 2ª sexta-feiras do mês das 13:30 às 16:30	Consultas sobre a vida diária Inglês (Segunda a sexta) Chinês (Segunda a sexta) Vietnamita (Segundas-feiras e quartas-feiras) Espanhol (Terças-feiras e quintas-feiras) Nepali (Segundas-feiras) Tailandês (Terças-feiras) Filipino (Quartas-feiras) Português (Quintas-feiras) Coreano e indonésio (Sextas-feiras)
Agência Pública de Estabilização de Empregos de Himeji, Seção de Atendimento aos Estrangeiros	Apresentação de emprego	079-222-4431	Dias normais das 8:30 às 17:15	Inglês, espanhol e português (Segundas das 13:00 às 17:00) Chinês (1ª, 3ª e 5ª quintas-feiras do mês das 13:00 às 16:00) Vietnamita (Terças das 13:00 às 16:00 e 2ª e 4ª quintas-feiras do mês das 13:00 às 16:00)
Agência Pública de Estabilização de Empregos de Kobe, Seção de Atendimento aos Estrangeiros	Apresentação de emprego	078-362-8610	Dias normais das 8:30 às 17:15	Chinês (Segundas e sextas-feiras, das 10:00 às 12:00 das 13:00 às 16:00) Inglês/ Português/ Espanhol (Terça a quinta-feira das 13:00 às 17:00) Vietnamita (Quintas-feiras das 13:00 às 16:00)
Secretaria de Trabalho de Hyogo Departamento de Supervisão de Normas Trabalhistas, Seção de Consulta aos Trabalhadores Estrangeiros	Condições de trabalho e empregatícias	078-371-5310	Terças e quartas-feiras das 9:30 às 12:00 e das 13:00 às 17:00	Chinês

各種相談窓口



名 称	相談内容	電 話	曜日・時間	対応言語
姫路市国際交流センター	情報提供(生活全般)	079-287-0820	毎日 8:35~17:20	英語
姫路市外国人相談センター (公財)姫路市文化国際交流財団	生活全般	079-221-2159 (姫路市役所市民相談センター内)	月~金 9:00~12:00 13:00~17:00	英語・フランス語(月~金) ベトナム語(月~金13:00~17:00) ポルトガル語・スペイン語・中国語(火 13:00~16:00) 相談員が話せないことばやその他のことばでも、翻訳機をつかって窓口で相談可能。
(公財)姫路市文化国際交流財団	生活全般	080-6158-4445 (相談日時のみ)	火:城東町総合センター 水:高木総合センター 木:見野の郷交流館 火~木:13:00~17:00	ベトナム語
ひめじ発世界	生活全般	079-287-0821 (相談日時のみ)	毎月第2・4日曜 14:00~17:00	スペイン語・ポルトガル語・中国語・英語 翻訳機利用相談可能
(公財)アジア福祉教育財団 難民事業本部 関西支部	生活全般 ※対象は難民とその家族	078-361-1720 0120-090-091	(予約制・姫路市役所市民相談センター内) 第2・4火曜 10:00~12:00, 13:00~16:00 月~金 9:30~12:30, 13:30~17:00	ベトナム語 ベトナム語・英語
ひょうご多文化共生総合相談センター (公財)兵庫県国際交流協会 (外国人県民インフォメーションセンター)	生活全般、法律相談、入管相談	078-382-2052	月~金9:00~17:00 法律相談は毎週月曜。予約制。(13:00~14:00, 14:00~15:00) 入管相談は第3木曜。予約制。(13:30~14:30, 14:30~15:30, 15:30~16:30)	英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タガログ語・韓国語・タイ語・インドネシア語・マレー語・ネパール語・ミャンマー語・クメール語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・フランス語・ドイツ語・イタリア語・ロシア語
(NGO)神戸外国人救援ネット	生活全般	078-232-1290	土・日 9:00~17:00	
(公財)神戸国際コミュニティセンター	生活全般、専門相談(出入国、在留、行政手続)	078-291-8441	月~金 10:00~12:00 13:00~17:00 専門相談(予約制) ①入国在留・行政手続 第1・3水曜 13:30~16:30 ②出入国・在留手続 第2金曜 13:30~16:30	生活相談 英語(月~金) 中国語(月~金) ベトナム語(月・水) スペイン語(火・木) ネパール語(月) タイ語(火) フィリピン語(水) ポルトガル語(木) 韓国・朝鮮語・インドネシア語(金)
姫路公共職業安定所 外国人雇用サービスコーナー	就職の斡旋	079-222-4431	平日 8:30~17:15	英語・スペイン語・ポルトガル語(月曜 13:00~17:00) 中国語(第1・3・5木曜13:00~16:00) ベトナム語(毎週火曜13:00~16:00) 第2・4木曜13:00~16:00)
神戸公共職業安定所 外国人雇用サービスコーナー	就職の斡旋	078-362-8610	平日 8:30~17:15	中国語(月・金10:00~12:00 13:00~16:00) 英語・ポルトガル語・スペイン語(火~木13:00~17:00) ベトナム語(木13:00~16:00)
兵庫労働局労働基準部監督課 外国人労働者相談コーナー	労働条件、雇用条件	078-371-5310	火、水 9:30~12:00 13:00~17:00	中国語



Guichês para os diversos tipos de consultas

Nome	Tipo de Consulta	Telefone	Atendimento	Idiomas
Delegacia de Inspeção de Normas Trabalhistas de Himeji, Seção de Consulta aos Trabalhadores Estrangeiros	Condições de trabalho	079-224-8181	Quintas-feiras; 1ª, 3ª e 5ª sextas-feiras do mês das 9:30 às 17:00	Vietnamita (caso deseje se consultar no balcão, pedimos que entre em contato antecipadamente)
Secretaria Regional de Justiça de Kobe	Direitos humanos	0570-090911 (Navi Dial)	Dias normais das 9:00 às 17:00	Inglês, chinês, coreano, filipino, português, vietnamita, nepali, espanhol, indonésio e tailandês
Ordem de Advogados de Hyogo, Centro de Assuntos Jurídicos, Consultório de Nishi Harima	Legislação	079-286-8222	Dias normais das 13:30 às 16:30 Sábados das 10:00 às 12:00 Pago (reserva necessária)	Japonês
Centro de Informações Gerais aos Estrangeiros Residentes (Kobe)	Imigração, permanência no Japão	0570-013904 (Porém, no caso de telefones IP, ou do exterior, lgar para 03-5796-7112)	Segunda a sexta das 8:30 às 17:15	Inglês, chinês, português e espanhol
Centro de Informações Gerais aos Estrangeiros Residentes (Osaka)	Imigração, permanência no Japão		Segunda a sexta das 8:30 às 17:15	Inglês, chinês, português, coreano e espanhol
Organização sem fins lucrativos Centro de Assistência aos Estrangeiros Residentes Fixos de Kobe (KFC)	Assuntos gerais da vida diária, apoio a aprendizagem do japonês, trabalho, moradia, problemas educacionais	078-612-2402	Dias normais, das 9:30 às 17:30	Chinês, vietnamita, mongol
Rede NGO de Assistência para Estrangeiros de Kobe	Assuntos gerais da vida diária	078-232-1290	Sextas-feiras das 13:00 às 20:00	Inglês, espanhol, português, tagalo (Chinês, vietnamita e russo, marcar hora)
Organização sem fins lucrativos AMDA Centro Internacional de Informação Médica	Apresentação de instituições médicas que atendem em línguas estrangeiras	03-6233-9266	Dias normais, das 10:00 às 16:00	Inglês (segunda a sexta) Coreano (segundas-feiras) Filipino (segundas-feiras) Chinês (terças e quintas-feiras) Tailandês (terças-feiras) Espanhol (quartas-feiras) Vietnamita (2ª e 4ª quartas-feiras do mês) Português (sextas-feiras)
NPO CHARM (Centro para a Saúde e Direitos dos Migrantes) (Osaka)	HIV e DSTs	06-6354-5901	Terças a quintas-feiras das 16:00 às 20:00	Português, espanhol e inglês (terças-feiras) Chinês (quartas-feiras) Filipino e inglês (quintas-feiras)
Centro Multicultural de Hyogo	Tratamento médico e saúde	078-453-7440	Sextas-feiras das 13:00 às 18:00	Inglês, japonês e chinês
Centro de Promoção de Igualdade de Gênero da Cidade de Himeji “I-messae” Sala de Aconselhamento para Mulheres	Problemas das mulheres em geral	Pessoalmente (marcar hora) 079-287-0807	Terças, quintas e sábados, das 10:00 às 16:00 Quartas e sextas-feiras, das 10:00 às 18:00	Japonês
		079-287-0801	Terças-feiras, das 10:00 às 16:00 Quartas e sextas-feiras, das 10:00 às 18:00	
Consulta Telefônica para Homens	Problemas dos homens em geral	079-287-0804	2ª terça-feira do mês das 17:00 às 19:00	
Centro de Consulta e Assessoria sobre Violência Conjugal de Himeji	Consultas sobre violência doméstica	079-221-1532	Dias normais das 08:50 às 17:20	Japonês

Não está por ordem

各種相談窓口



名 称	相談内容	電 話	曜日・時間	対応言語
姫路労働基準監督署 外国人労働者相談コーナー	労働条件	079-224-8181	木曜、第1・3・5金曜 9:30～17:00	ベトナム語(窓口でのご相談を希望される方は事前にご連絡をお願いします。)
神戸地方法律局	人権	0570-090911 (ナビダイヤル)	平日 9:00～17:00	英語・中国語・韓国語・フィリピン語・ポルトガル語・ベトナム語・ネパール語・スペイン語・インドネシア語・タイ語
兵庫県弁護士会 総合法律センター 西播磨相談所	法律	079-286-8222	平日 13:30～16:30 土 10:00～12:00 有料(予約制)	日本語
外国人在留総合インフォメーションセンター(神戸)	出入国、在留	0570-013904 (ただし IP電話、海外からは 03-5796-7112)	月～金 8:30～17:15	英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語
外国人在留総合インフォメーションセンター(大阪)	出入国、在留		月～金 8:30～17:15	英語・中国語・ポルトガル語・韓国語・スペイン語
NPO法人 神戸定住外国人 支援センター (KFC)	生活全般、日本語学習のサポート、職業、住宅、教育問題等	078-612-2402	平日 9:30～17:30	中国語・ベトナム語・モンゴル語
NGO神戸外国人 救援ネット	生活全般	078-232-1290	金 13:00～20:00	英語・スペイン語・ポルトガル語・タガログ語・(中国語・ベトナム語・ロシア語は予約制)
NPO法人 AMDA 国際医療情報センター	外国語の通じる 医療機関の案内等	03-6233-9266	平日 10:00～16:00	英語(月～金)・韓国語(月)・フィリピン語(月)・中国語(火・木)・タイ語(火)・スペイン語(水)・ベトナム語(第2・4水曜)・ポルトガル語(金)
NPO法人CHARM (大阪)	HIV、性感染症	06-6354-5901	火～木 16:00～20:00	ポルトガル語・スペイン語・英語(火)・中国語(水)・フィリピン語・英語(木)
多文化共生センターひょうご	医療・保健	078-453-7440	金 13:00～18:00	英語・日本語・中国語
姫路市男女共同参画 推進センター“あいめっせ” 女性のための相談室	女性の悩み全般	面接(予約制) 079-287-0807	火・木・土 10:00～16:00 水・金 10:00～18:00	日本語
		079-287-0801	火 10:00～16:00 水・金 10:00～18:00	
男性のための電話相談	男性の悩み全般	079-287-0804	第2火曜 17:00～19:00	
姫路市配偶者暴力 相談支援センター	DV相談	079-221-1532	平日 8:50～17:20	日本語

順不同



Trâmites necessários para a permanência

●A comprovação do visto de permanência pode ser feita através do passaporte ou do cartão de permanência

Atenção! As condições de permanência dependem do tipo de visto. Para saber quanto tempo poderá permanecer no Japão, verifique primeiro o carimbo de autorização de desembarque no seu passaporte ou o tipo e o prazo de validade do visto anotados no seu cartão de residência. Se deseja alterar o tipo de visto ou renovar o período de estadia no Japão, deverá efetuar os procedimentos nos escritórios regionais da Agência de Serviços de Imigração.

●Tome cuidado com os seguintes casos

< Não poderá trabalhar com visto de curta estadia >
Aqueles que estão no Japão com visto de curta estadia, ou seja, visto de turista, etc., não estão aptos a trabalharem.

< Quando desejar exercer atividades além daquelas permitidas pelo visto >

Dependendo do tipo de visto, antes de exercer qualquer outra atividade além das permitidas, deverá requerer uma autorização.

< Quando desejar alterar o tipo de visto ou renovar o prazo de validade do visto >

Para solicitar a alteração do tipo de visto, poderá requerê-la a qualquer momento, e para solicitar a renovação do prazo de validade do visto, poderá efetuar os procedimentos desde 3 meses antes de expirar o visto atual. Entretanto, por regra geral, os vistos de curta estadia não poderão ser prorrogados.

< Quando for sair do Japão temporariamente > (vide P.75)

Aqueles que vão deixar o Japão temporariamente e retornar com o mesmo objetivo, devem sair com a permissão de reentrada.

< Em caso de trabalho ou permanência ilegal >

Aqueles que realizarem atividades além daquelas permitidas pelo seu visto ou trabalharem sem ter o devido visto serão punidos por trabalho ilegal. E aqueles que permanecerem em território japonês após o vencimento do período de permanência estarão sujeitos à deportação.

*Os estrangeiros que violaram a Lei de Controle de Imigração, tal como permanência ilegal, não poderão realizar os seus procedimentos na Agência do Porto de Himeji. É preciso ir à Sucursal de Kobe.

*Houve mudanças nos procedimentos de reentrada com a mudança na legislação em julho de 2012. (Para mais detalhes, verifique a homepage da Agência de Serviços de Imigração: <https://www.moj.go.jp/isa/index.html>)

●Trâmites de inspeção para entrada, saída e permanência no país

A Agência de Serviços de Imigração atende aos requerimentos de reentrada, prorrogação do período de permanência e mudança de categoria de permanência.

Os trâmites, inspeção e requerimentos referentes à entrada, saída e permanência no país dos estrangeiros residentes no município de Himeji devem ser efetuados na Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji, situado no Porto de Himeji.

Os documentos necessários para os requerimentos de certificado de elegibilidade, mudança da qualificação de permanência, prorrogação do período de permanência e outros, variam com a qualificação de permanência de cada pessoa, por isso, entre em contato com o Centro de Informações Gerais para Residentes Estrangeiros (Tel: 0570-013904; ou 03-5796-7112 para telefone IP, ou ligação do exterior) ou a Agência do Porto de Himeji para mais informações.

Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji Tel: 079-235-4688

Endereço: 〒672-8063
Himeji-shi, Shikama-ku Suka 294-1
Dentro do Complexo Governamental do Porto de Himeji
Transporte: Ônibus Shinki 94, descer no ponto Minato-cho ou no ponto final.

Fonte de informação:
Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe
Tel: 078-391-6377

Guichês para os diversos tipos de consultas

P. 15, 17

在留のための手続き



●在留資格の確認はパスポートまたは在留カードで

在留資格ごとに滞在の条件が異なるので注意しましょう。日本に滞在できる期間がどれだけあるのか、まずあなたのパスポートの上陸許可証印または在留カードの在留資格・在留期間を確認してください。在留資格変更や在留期間更新を希望するときには、地方出入国在留管理局での手続きが必要です。

●こんなことには注意しましょう 〈短期滞在では働けません〉

観光などの目的で短期滞在資格を持って入国している場合は働くことはできません。

〈資格外の活動をしたときは〉

在留資格によっては事前に資格外活動許可を受ける必要があります。

〈在留資格を変更または在留期間を更新したいとき〉

在留資格の変更を受けたい場合は随時に、または在留期間の更新を受けたい場合は在留期限満了日の3カ月前から申請は受け付けられます。ただし短期滞在の在留資格は原則として更新は認められません。

〈日本から一時出国するときは〉(P.76参照)

一時的に日本を離れ、再び同じ目的で入国を希望するときは再入国許可を受け、出国する必要があります。

〈不法就労、不法滞在の場合〉

在留の資格で定められたこと以外の活動を行った、就労の資格を持たないで働くこと不法就労で罰せられます。また在留期限が切れたまま日本に滞在すると不法残留となり退去強制の対象になります。

不法在留など入管法違反者となった外国人の方の手続きは、姫路港出張所ではできません。神戸支局まで出頭してください。

※2012年7月の法改正により、再入国手続等について変更がありました。(詳しくは、出入国在留管理局ホームページをご覧ください。 <https://www.moj.go.jp/isa/index.html>)

●出入国審査や在留審査手続

出入国在留管理局は再入国許可、在留期間更新、在留資格変更を取り扱います。姫路市に在留している外国人の方の出入国に関する審査や在留審査手続その他の申請は、姫路港にある大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所で行われます。

在留資格認定証明書の申請及び在留資格の変更申請、在留期間更新の申請を行う際に必要な書類等については各在留資格によって異なりますので、詳細は

外国人在留総合インフォメーションセンター

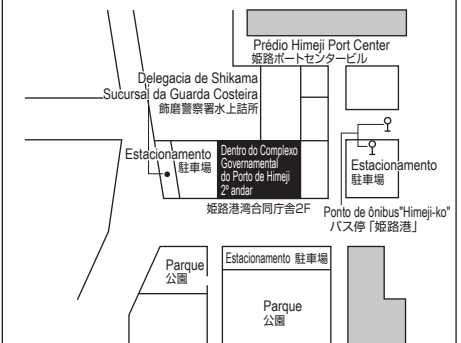
☎0570-013904 (IP、海外からは、

☎03-5796-7112)、

または姫路港出張所に問い合わせてください。

大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所
☎079-235-4688

住所: 〒672-8063
姫路市飾磨区須加294-1
姫路港湾合同庁舎内
交通: 神姫バス94番
みなと町または終点で下車



参考情報:
大阪出入国在留管理局神戸支局 ☎078-391-6377

各種相談窓口

P. 16, 18



Cartão de permanência, comprovante de residente permanente especial / Registro de residência / My Number / Registro de carimbo

●Cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial

Os estrangeiros de médio-longo período de permanência devem realizar os trâmites do cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial. Para o cartão de permanência, efetue os trâmites nos aeroportos de desembarque ou nos escritórios regionais da Agência de Serviços de Imigração, e no caso do comprovante de residente permanente especial, efetue os trâmites na prefeitura. Tanto o cartão de permanência quanto o comprovante de residente permanente especial possuem prazos de validade. Faça os procedimentos de renovação antes que expire o prazo de validade.

Documentos necessários: Passaporte, 1 foto (4x3cm)

Local de requerimento: No caso do cartão de permanência: **Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji**
Tel: 079-235-4688

No caso do comprovante de residente permanente especial: **Centro de Atendimento aos Moradores da prefeitura, sucursais, escritórios regionais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviços**
Tel: 079-221-2355

Mapa da Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji P.19

Mapa dos guichês externos da prefeitura P.81-85

●O registro de morador deve ser feito no guichê da prefeitura

Os estrangeiros que permanecem legalmente no Japão por mais de três meses e que possuem endereço, devem fazer o registro de residência. Notifique o Centro de Atendimento aos Moradores na prefeitura municipal, sucursais, escritórios regionais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviços, no prazo de 14 dias, contados desde o estabelecimento do seu endereço residencial na cidade, ao chegar no Japão, mudança, etc. Ao se registrar na cidade, será confeccionado o seu Atestado de Residência, podendo usufruir de diversos serviços administrativos.

Mapa dos guichês externos da prefeitura P.81-85

●Documentos necessários para o registro de residência

①Ao ingressar no país

• Passaporte, cartão de permanência (desnecessário se não tiver recebido), comprovante de residente permanente especial

②Ao se mudar dentro da mesma cidade

• Cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial, e Cartão My Number (somente quem possuir)

③Ao se mudar para outra cidade ou regressar ao seu país

• Cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial, e Cartão My Number (somente quem possuir)

④Ao se mudar de outra cidade

• Cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial, e Cartão My Number (somente quem possuir)
• Comprovante de saída da cidade (receba na prefeitura da cidade anterior) O prazo de requerimento é dentro de 14 dias em todos os casos.

Centro de Atendimento aos Moradores

Tel: 079-221-2355

●Sobre o sistema My Number

Ao se registrar na cidade, receberá um "Aviso do Número de Pessoa Física" com seu número pessoal "My Number". O "Cartão My Number" (de plástico) é expedido aos interessados. O My Number é um cartão necessário para sua vida cotidiana daqui para frente, portanto não perca, conservando-o com cuidado.

As pessoas que renovaram o prazo de validade do visto deverão efetuar a renovação do cartão My Number dentro do período de validade.

* O cartão My Number é confeccionado pelo mecanismo do sistema de informação de organizações públicas regionais, portanto não pode ser expedido no mesmo dia.

Centro de Atendimento aos Moradores

Tel. 079-221-2839

在留カード・特別永住者証明書／住民登録／マイナンバー／印鑑登録



●在留カードまたは特別永住者証明書

中長期在留する外国人は、在留カードまたは特別永住者証明書の手続きが必要です。在留カードは入国した空港または地方出入国在留管理局で、特別永住者証明書は市役所で手続きをしてください。在留カード、特別永住者証明書は、有効期間があります。有効期間が過ぎる前に更新の手続きをしてください。

・必要なもの パスポート、写真1枚(4×3cm)
・申請場所 在留カードは
大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所
☎079-235-4688

特別永住者証明書は
市役所の住民窓口センター、支所・地域事務所・駅前市役所・出張所・サービスセンター
☎079-221-2355

大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所 地図 P.20
市役所の出先窓口 地図 P.81~85

●住民登録は市役所の窓口へ

適法に3カ月以上日本に滞在する外国人で住所を有する方は、住民登録をしてください。入国や転居などで住所を定めた日から14日以内に市役所の住民窓口センター、支所、地域事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンターへ届けてください。住民登録をすると住民票が作られ、さまざまな行政サービスを受けられるようになります。

市役所の出先窓口 地図 P.81~85

●住民登録にはこんな書類が必要です

①入国したとき

・パスポート、在留カード（未受領の場合は不要）または特別永住者証明書

②市内で転居したとき

・在留カードまたは特別永住者証明書、マイナンバーカード（お持ちの方のみ）

③市外へ転出・出国するとき

・在留カードまたは特別永住者証明書、マイナンバーカード（お持ちの方のみ）

④市外から転入したとき

・在留カードまたは特別永住者証明書、マイナンバーカード（お持ちの方のみ）
・転出証明書（前住所の役場でもらってください）

申請期間はいずれもおおむね14日以内です。
住民窓口センター ☎079-221-2355

●マイナンバー制度について

住民登録された場合、マイナンバーを記載した「個人番号通知書」が届きます。また、希望者には「マイナンバーカード（プラスチック製）」が交付されます。マイナンバーは、今後の生活で必要となりますのでカードを紛失しないように大切に保管して下さい。

在留期間の更新をされた方は、有効期間内にマイナンバーカードの更新手続きをしてください。

※マイナンバーカードは、地方公共団体情報システム機構で作成するので、即日交付はできません。

住民窓口センター ☎079-221-2839

●Quando for solicitado para apresentar o Atestado de Residência (Jumin-hyo)

Em várias ocasiões, tais como para firmar contratos ou prestar exames, lhe será solicitado um documento de identidade, comprovante de endereço, entre outros. Nestes casos, solicite o Atestado de Residência (Jumin-hyo). É possível efetuar a solicitação no Centro de Atendimento aos Moradores da prefeitura ou na sucursal mais próxima, escritórios regionais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviços. Entretanto, este documento só poderá ser solicitado pelo próprio ou parentes que morem juntos. Caso peça a algum amigo ou parente que não more junto, a pessoa que necessitar do Atestado de Residência deve fazer uma procuração em nome deste.

No ato da solicitação, a pessoa que se dirige ao guichê deverá apresentar o cartão de residência ou um outro comprovante de identificação e pagar a tarifa (300 ienes por cada via).

●Em caso de extravio ou danos no cartão de permanência, comprovante de residente permanente especial

Caso perca ou seja roubado, é necessário solicitar a emissão da segunda via. E caso a suje ou danifique, solicite a sua troca.

Prazo para solicitação:	Dentro de 14 dias a partir da data do extravio ou do furto
Documentos necessários:	Passaporte, 1 foto (4x3cm), cartão de residente ou comprovante de residente permanente especial danificado ou sujo Boletim de Ocorrência/Extravio emitido pela Delegacia de Polícia, em caso de perda, extravio ou roubo.
Local de requerimento:	Cartão de permanência: Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji Tel: 079-235-4688 No caso do comprovante de residente permanente especial: Centro de Atendimento aos Moradores da prefeitura, escritórios regionais, sucursais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviços Tel: 079-221-2355

Mapa da Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji P.19

Mapa dos guichês externos da prefeitura P.81-85

●Para firmar contratos em imobiliárias e compras de carro é necessário efetuar o registro de carimbo (Inkan Toroku)

No Japão é utilizado o carimbo ao firmar o contrato, porém, no caso de estrangeiros, na maioria dos casos, estas podem ser efetuadas apenas com a assinatura. No entanto, no caso dos contratos de compra de carro e em contratos efetuados nas imobiliárias, é necessário o carimbo pessoal registrado oficialmente. Para efetuar o registro de carimbo, primeiro confeccione um carimbo na loja de carimbos mais próxima, depois, leve-o, juntamente com seu cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial ao Centro de Atendimento aos Moradores da prefeitura, sucursais, escritórios regionais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviços. Terminado os procedimentos, será emitido o comprovante de registro de carimbo. Quando necessitar de atestado de registro de carimbo, dirija-se a um dos guichês citados acima, levando o certificado de registro de carimbo e o valor da taxa (300 ienes por atestado).

< Quando for fazer o seu carimbo >

Faça o pedido do carimbo na loja especializada. Após a solicitação, leva cerca de duas semanas para ficar pronto. Somente pode ser registrado o carimbo com a leitura de seu nome expresso em alfabeto, hiraganá ou katakaná. Para mais detalhes, consulte o responsável pelo registro de carimbo do Centro de Atendimento aos Moradores (079-221-2365). Para a utilização em bancos, etc., não é necessário registrar o carimbo. Para a sua segurança, utilize o carimbo registrado apenas em documentos importantes, e nos bancos e outras transações diárias, utilize outro que não esteja registrado.

●住民票の提出を求められたとき

契約や受験など、さまざまな場面で身分や住所の証明を要求されることがあります。このような場合、「住民票」を請求してください。市役所の住民窓口センターまたは近くの支所、地域事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンターで請求できます。ただしこの証明書を請求できるのは本人か、同居の家族に限られています。友人や同居していない家族に依頼するときには「住民票」の必要な本人が委任状を作成し、それを代理人に託してください。請求する際には、窓口へ来られる方の在留カード等の身分証明書と手数料(1通300円)等が必要です。

●在留カードまたは特別永住者証明書を紛失したり、汚してしまったときは

紛失したり、盗難にあった場合は再交付申請が必要です。また汚れてしまったり破れてしまった場合は引替交付申請を行ってください。

- ・ 申請期間 紛失、盗難にあった日から14日以内
- ・ 必要なもの パスポート、写真1枚(4×3cm) 破損したり、汚れた在留カードまたは特別永住者証明書、紛失・盗難の場合は、警察署が発行する被害・遺失届出証明書
- ・ 申請場所 在留カードは 大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所 ☎079-235-4688
特別永住者証明書は 市役所の住民窓口センター、支所・地域事務所・駅前市役所・出張所・サービスセンター ☎079-221-2355

●不動産の契約や車の購入には印鑑登録が必要です

日本では契約等に印鑑を使用しますが、外国人の方の場合、たいていはサインで済ませることができます。しかし自動車の購入や不動産の契約時には公的に登録された個人の印鑑が必要です。印鑑を登録する場合は、まず近くの印判店で印鑑を作り、市役所の住民窓口センターか、支所・地域事務所・駅前市役所・出張所・サービスセンターに登録する印鑑と在留カードまたは特別永住者証明書を持参してください。手続きが完了すると印鑑登録証が発行されます。印鑑登録をしていることの証明書(印鑑証明)が必要な場合は印鑑登録証と手数料(1通300円)を持って上記いずれかの窓口にお越しください。

〈印鑑をつくるときは〉

印判店に注文すれば2週間くらいでつくることができます。登録できる印鑑は、アルファベット又はカタカナやひらがなで氏名の読みを表したものになります。詳しくは住民窓口センター印鑑登録担当(079-221-2365)にお問い合わせください。銀行などの登録印は印鑑登録したものでなくてもかまいません。印鑑登録した印鑑は大切な書類用に、銀行など普段の生活で使用するものと使い分けておいた方が安全です。



大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所 地図 P.20
市役所の出先窓口 地図 P.81~85



Notificação de casamento, nascimento, divórcio e óbito

●Nos casos de casamento

- Notificação de casamento:
Não há regulamentos especiais, sendo que o matrimônio fica sendo válido a partir da data de recebimento da notificação pela prefeitura.
- Documentos necessários:
Formulário de Notificação de Casamento (é necessária a assinatura de duas testemunhas maiores de 20 anos), documento que comprove não haver empecilhos em contrair matrimônio segundo as leis de seu país de origem, juntamente com a tradução do mesmo, certificado que comprove a nacionalidade (passaporte, etc.) e outros.

Para que um estrangeiro possa realizar a notificação de casamento ou divórcio no Japão, é necessário anexar vários documentos. E conforme a nacionalidade, o conteúdo destes documentos exigidos poderá diferir, portanto, faça previamente uma consulta no Centro de Atendimento aos Residentes.

Centro de Atendimento aos Moradores
Tel: 079-221-2352

●Nos casos de nascimento

- Notificação de nascimento:
A criança deve ser registrada dentro de 14 dias a partir do nascimento.
- Documentos necessários:
Formulário de Notificação de Nascimento, Atestado de Nascimento emitido pelo médico (impresso na parte direita do Formulário de Notificação), Caderneta de saúde materno-infantil, etc.

Quando nasce um bebê P.57

Centro de Atendimento aos Moradores
Tel: 079-221-2352

●No caso de divórcio

Existem três formas de divórcio no Japão: divórcio consensual (kyogi rikon), divórcio por mediação do tribunal (chotei rikon) e divórcio por decisão judicial (saiban rikon). Em qualquer um dos casos, no caso de ter filhos, deve-se decidir quem terá a guarda dos mesmos, juntamente com os procedimentos de separação.

Centro de Atendimento aos Moradores
Tel: 079-221-2352

●No caso de falecimento de parentes

- Notificação de óbito:
Dentro de 7 dias a partir do conhecimento do fato do falecimento.
- Documentos necessários:
Formulário de Notificação de Óbito, Atestado de Óbito emitido pelo médico (impresso na parte direita do Formulário de Notificação) O cartão de permanência ou o comprovante de residente permanente especial da pessoa falecida, etc.

Centro de Atendimento aos Moradores
Tel: 079-221-2352

<Em relação à permissão de cremação>

Entregue a notificação de óbito e receba a autorização de cremação no Centro de Atendimento aos Moradores da prefeitura, sucursais, escritórios regionais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviços mais próximos. A cremação pode ser feita na Funerária de Nagoyama, na Funerária de Shimizudani, na Funerária de Ajisai-en (voltado para quem tinha endereço em Yasutomi-cho quando no falecimento), na Funerária de Kofuku-en (voltado para quem tinha endereço em Koderi-cho quando no falecimento) (Pago). É necessário pagar 10.180 ienes pela utilização do carro fúnebre (somente no caso da Funerária de Nagoyama, para transporte dentro da cidade).

Escritório de Administração da Funerária de Nagoyama: Himeji-shi Nagoyama-cho 14-1

Tel: 079-297-5030

こんなときにも届け出を 結婚・出産・離婚・死亡



●結婚するときは

- 婚姻届
婚姻届を受理された日から婚姻の効力があります。
- 必要なもの
婚姻届書 (20歳以上の証人2名の署名が必要)、婚姻届の提出にあたって本国法において何の障害もないことを証明する書類とその翻訳文、国籍証明書 (パスポート等) など

外国人の方が日本で婚姻または離婚を届け出る場合には、数種類の添付書類が必要です。またその内容も国籍によって様々なので事前に住民窓口センターまでお問い合わせください。

住民窓口センター ☎079-221-2352

●赤ちゃんが生まれたら

- 出生届
出生の日から14日以内
- 必要なもの
出生届書 医師発行の出生証明書 (届書の右半分に印刷されています)
母子健康手帳など

赤ちゃんが生まれたら P.58

住民窓口センター ☎079-221-2352

●離婚するときは

日本における離婚の方法には協議離婚、調停離婚、裁判離婚の3つがあります。いずれの場合も子供のいる場合は、離婚の手続きと共に、子供の親権をどちらにするか決めなければなりません。

住民窓口センター ☎079-221-2352

●親族が死亡したときは

- 死亡届
死亡の事実を知った日から7日以内
- 必要なもの
死亡届書 医師発行の死亡診断書 (届書の右半分に印刷されています)
死亡者の在留カードまたは特別永住者証明書など

住民窓口センター ☎079-221-2352

<火葬許可証について>

市役所の住民窓口センター、近くの支所、地域事務所、駅前市役所、出張所、サービスセンターへ死亡届を出して火葬許可証をもらってください。火葬は名古屋斎場、清水谷斎場、あじさい苑 (死亡時に安富町に住所があった人が対象)、こうふく苑 (死亡時に香寺町に住所があった人が対象) で行えます (有料)。霊きゅう自動車を使用するときは10,180円が必要です (名古屋斎場利用のみ、市内運行のみ)。

名古屋霊苑管理事務所: 姫路市名古屋町14-1
☎079-297-5030



Como se inscrever no Seguro de Saúde (Iryo Hoken)

● Sistema do Seguro de Saúde

No Japão existe um Sistema do Seguro de Saúde. Aqueles que completarem 75 anos de idade estarão inscritos a partir do dia de seu aniversário no Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior. Os empregados de empresas com menos de 75 anos devem se inscrever no Seguro de Saúde das respectivas empresas. Quanto aos autônomos e demais pessoas, estes devem se filiar ao Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken).

* Aqueles que têm certa deficiência e idade entre 65 a menos de 75 anos também podem se inscrever no Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior.

● É necessário apresentar a Carteira de Seguro de Saúde (Kenko Hoken sho) quando for fazer uma consulta médica

Ao se inscrever no seguro de saúde, será emitida a Carteira de Seguro de Saúde. A carteira é seu comprovante de segurado, por isso, use-a com cuidado. Sempre que for fazer uma consulta, deve apresentar a carteira. Em caso de viagens pelo território japonês, é bom que a leve consigo. Não é permitido pegar emprestado ou emprestar a carteira a terceiros.

● Seguro Nacional de Saúde e Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior

Tem como objetivo usar o dinheiro pago pelos contribuintes para amenizar suas próprias despesas em instituições médicas. Estão aptos a inscrever neste seguro, os residentes estrangeiros aplicáveis à Lei do Livro de Registro Básico de Residentes.

No caso do Seguro Nacional de Saúde, normalmente 70% da despesa médica será arcada pelo seguro e o paciente se responsabilizará pelos 30% restantes. No caso do Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior, normalmente 90% da despesa médica será arcada pelo benefício do sistema e o paciente se responsabilizará pelos 10% restantes.

● Casos em que haverá benefício médico ou não

< Casos em que não há benefício médico >

Gravidez e parto normal, exames de saúde, vacinas preventivas, ferimentos ou doenças decorrentes do trabalho (casos cobertos pelo Seguro Contra Acidentes de Trabalho) e ferimentos decorrentes de brigas.

< No caso de acidente de trânsito >

É possível usar a carteira de seguro quando o ferimento for causado por terceiros, tal como por acidente de trânsito, no entanto, é necessário efetuar a notificação.

< Caso fique doente durante viagens ou tenha pago o valor total das despesas médicas por não estar portando a carteira de seguro de saúde >

É necessário fazer o requerimento posterior do benefício, levando o recibo do pagamento da consulta médica, o comprovante de especificação da despesa médica, o cartão My Number, a Carteira de Seguro de Saúde e a caderneta bancária (o titular da conta bancária deve ser, no caso de segurado do Seguro Nacional de Saúde, o chefe de família, e no caso de segurado do Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior, o próprio segurado) à Divisão do Seguro Nacional de Saúde no caso do segurado do Seguro Nacional de Saúde, ou à Divisão do Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior no caso do segurado do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior, ou às sucursais, escritórios regionais, Prefeitura Ekimae, postos de atendimento ou centros de serviço. Após o exame dos documentos, se estes forem aprovados, serão pagos os benefícios correspondentes (no caso do Seguro Nacional de Saúde, 70% da despesa, e no caso do Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior, 90% em princípio.)

< Em caso de altas despesas médicas que ultrapassar um determinado valor >

Se o valor pago em um mês em despesas médicas ultrapassar um determinado valor, poderá receber a devolução do montante que ultrapassar este valor fixo.

< Em caso de nascimento do bebê ou em caso de falecimento dos segurados >

No caso da segurada pelo Seguro Nacional de Saúde, 404 mil ienes de subsídio para o parto (420 mil ienes no caso de parto em instituições médicas conveniadas ao Sistema de Compensação Obstétrica) e 50 mil ienes de subsídio para as despesas de enterro.

No caso do segurado do Sistema do Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior, caso este venha a falecer, 50 mil ienes de subsídio será pago para as despesas de enterro.

Para mais detalhes, consulte a Divisão de Seguro Nacional de Saúde, ou a Divisão de Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior no 1º andar da prefeitura.

Divisão de Seguro Nacional de Saúde

Tel: 079-221-2341

Divisão de Seguro de Saúde para Idosos em Fase Posterior Tel: 079-221-2315

医療保険への加入方法は



● 医療保険制度とは

日本には医療保険制度があります。75歳以上の方は誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入となります。75歳未満の会社員の方は勤務先で健康保険に加入してください。それ以外の方は国民健康保険に加入してください。外国の医療保険は日本では使えません。

※65歳以上75歳未満で一定の障害がある方は、後期高齢者医療制度へ加入することもできます。

● 健康保険証は診察のとき必要です

医療保険に加入すると健康保険証が交付されます。被保険者であることを証明するものですから大切に扱ってください。医師の診察を受けるときはかならず保険証を見せます。日本国内を旅行するときにも持って行きましょう。この保険証は他の人に貸したり、借りたりしてはいけません。

● 国民健康保険、後期高齢者医療制度は

保険料などを財源として、皆さんが医療機関にかかるときの医療費の負担を軽くすることを目的としています。加入の対象となるのは住民基本台帳法の適用対象とされた外国人住民となります。

国民健康保険の場合、一般的に医療費の70%を国民健康保険が負担し、残り30%を患者が支払うことになります。後期高齢者医療制度の場合、一般的に医療費の90%を後期高齢者医療制度の給付費が負担し、残り10%を患者が支払うことになります。

● 医療保険が給付される場合、されない場合

〈医療給付がされない場合〉

正常な妊娠・出産、健康診断、予防接種、工作上的ケガや病気（労災適用の場合）、けんかをしたためのケガ。

〈交通事故などの場合〉

交通事故などで他人にケガをさせられたとき、保険証は使えますが、届出が必要です。

〈旅行などで急病にかかり、保険証をもたずに受診し全額支払ったとき〉

後日、領収書、診療報酬明細書、マイナンバーカード、保険証、預金通帳（国民健康保険加入の場合は世帯主義、後期高齢者医療制度加入の場合は被保険者本人名義のもの）を持って国民健康保険加入の場合は国民健康保険課で、後期高齢者医療制度加入の場合は後期高齢者医療保険課で、又は支所・地域事務所・駅前市役所・出張所・サービスセンターに申請します。審査の後、認められた治療費（国民健康保険の場合、原則その70%、後期高齢者医療の場合、原則その90%）が払い戻されます。

〈医療費が一定の額をこえる場合〉

1カ月間に支払った医療費が一定の額をこえる場合は超過分の払い戻しが受けられます。

〈被保険者が出産あるいは死亡した場合〉

国民健康保険の場合、出産したときは出産育児一時金40万4千円（産科医療補償制度加入医療機関での出産は、42万円）、死亡したときには葬祭費5万円が支給されます。後期高齢者医療制度の場合、死亡したときには葬祭費5万円が支給されます。

詳しくは市役所1階国民健康保険課又は後期高齢者医療保険課にお問い合わせください。

国民健康保険課 ☎079-221-2341

後期高齢者医療保険課 ☎079-221-2315



Trâmites para se inscrever à Pensão Nacional (Kokumin Nenkin)

● Sistema de Pensão (aposentadoria)

O Sistema de Pensão tem como objetivo prover estabilidade de vida do segurado através do pagamento de pensão em caso de velhice, deficiência ou falecimento por acidentes. Há dois tipos de seguro de pensão, que são o Seguro de Pensão Nacional (Kokumin Nenkin) e o Seguro de Pensão dos Assalariados (Kosei Nenkin). Independentemente da nacionalidade, aquele que reside em território japonês, que tenha entre 20 a menos de 60 anos de idade, deve se inscrever num destes seguros de pensão pública. (Exclui-se aqueles cuja qualificação de permanência seja "Atividades Específicas (estadia médica)" ou "Atividades Específicas (longa estadia para turismo, etc.)". São necessários procedimentos à parte.) As pessoas empregadas em fábricas ou qualquer tipo de empresa devem se inscrever no Seguro de Pensão dos Assalariados, cujo cadastramento é feito pela própria empresa. Os autônomos e demais pessoas devem se inscrever no Seguro de Pensão Nacional, cujo cadastramento deve ser feito pela própria pessoa na Divisão de Pensão Nacional da prefeitura.

Divisão de Pensão Nacional. Tel: 079-221-2332

● Pagamento da pensão básica aos idosos, deficientes e dependentes dos segurados falecidos

- Por regra geral, será pago àqueles que contribuírem por mais de 10 anos (período de contribuição que habilita o segurado a receber a pensão), quando completarem 65 anos de idade.
 - Pensão básica por idade (Rorei Kiso Nenkin)
- Caso se torne deficiente durante o período em que estiver inscrito, ou se torne deficiente antes dos 20 anos por motivo de acidente ou doença
 - Pensão básica por deficiência (Shogai Kiso Nenkin)
- Quando falece a pessoa inscrita, deixando o (a) cônjuge (esposo ou esposa) com filhos, ou deixando somente os filhos
 - Pensão básica para a família do segurado falecido (Izoku Kiso Nenkin)

É necessário preencher determinados requisitos. Para mais informações, consulte o Escritório de Pensão ou a Divisão de Pensão Nacional situada no 1º andar da prefeitura.

Escritório de Pensão de Himeji Tel: 079-224-6382

● Sobre a devolução única de desligamento

Os estrangeiros que pagaram a taxa de contribuição do Seguro de Pensão Nacional ou Seguro de Pensão dos Assalariados por mais de 6 meses e não tenham completado o tempo de contribuição necessário para o recebimento da aposentadoria, poderão pedir a devolução do montante pago referente à mesma dentro do período de 2 anos a partir da data em que deixar de residir no Japão.

Escritório de Pensão de Himeji TEL: 079-224-6382

国民年金への加入手続きは



● 年金制度

年金制度は老齢、障害、死亡に関して必要な年金を支給することで、生活の安定をはかることを目的としています。年金には、国民年金や厚生年金保険があります。国籍に関係なく日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての方が公的年金制度に加入しなくてはなりません。(在留資格が「特定活動(医療滞在)」や「特定活動(観光等を目的とするロングステイ)」により滞在する方を除く。別途手続きが必要になります。)会社や工場に勤めている方は厚生年金保険に加入し、加入手続きは勤務先の会社が行います。その他厚生年金に加入していない方は国民年金に加入し、加入手続きは、本人が市役所国民年金窓口センターで行います。

国民年金窓口センター ☎079-221-2332

● 老齢、障害、遺族基礎年金が支給されます

- 原則として10年(受給資格期間)以上保険料を納め、65歳になったとき
 - 老齢基礎年金
- 加入中に障害者になったときや20歳前の病気やケガで障害者になったとき
 - 障害基礎年金
- 加入者が死亡し、子のある配偶者(夫もしくは妻)または子だけがのこされたとき
 - 遺族基礎年金

一定の受給条件を満たしていることが必要ですので、くわしくは年金事務所または市役所1階国民年金窓口センターにお問い合わせください。

姫路年金事務所 ☎079-224-6382

● 脱退一時金について

国民年金保険料の納付済期間、または厚生年金保険の加入期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格のない外国人の方が被保険者の資格を喪失し、日本国内に住所がなくなった日から2年以内に請求すれば脱退一時金が支給されます。

姫路年金事務所 ☎079-224-6382





Trâmites necessários para o ingresso das crianças na escola

●A escola japonesa

- O sistema escolar japonês compreende os 6 anos de educação fundamental primária e 3 anos de educação secundária. E para aqueles que vão prosseguir a carreira escolar, há o ensino médio (colégio), o ensino superior (universidade), pós-graduação e demais escolas de especialização.
- As aulas são ministradas de segunda a sexta.
- O ano letivo começa em abril e termina em março do ano seguinte.
- No Japão as crianças ingressam na escola fundamental primária aos 6 anos de idade.
- Há escolas municipais, provinciais e particulares.

●Tipos de escolas e trâmites necessários para a matrícula

◇Pré-escola

Tem como objetivo auxiliar no crescimento físico e mental das crianças de 3 a 5 anos, educando-as antes de seu ingresso nas escolas de ensino fundamental. As pessoas que optarem por pré-escolas municipais devem se matricular indo diretamente ao estabelecimento. As pré-escolas municipais aceitam crianças a partir dos 4 anos de idade (dependendo da pré-escola, a partir dos 3 anos). Em caso de dúvidas, consulte.

Divisão de Cuidado Infantil

Tel: 079-221-2313



◇Escolas de ensino fundamental e de ensino obrigatório

Crianças de 6 a 15 anos podem estudar no primário, ginásio, escolas de ensino obrigatório ou em escolas especiais para deficientes. Os livros escolares são fornecidos gratuitamente. A merenda escolar (paga) está disponível nas escolas primárias, ginásiais e de ensino obrigatório (excluindo algumas), bem como nas escolas especiais para excepcionais.

Divisão de Orientação Escolar do Conselho de

Educação

Tel: 079-221-2762

◇Escolas de ensino médio

Aqueles que terminarem o estudo do ensino fundamental e passarem na prova de admissão poderão ingressar na escola de ensino médio. As escolas de ensino médio oferecem cursos normais, especializados, formação profissional, integrados e vários outros cursos. Deve se inscrever na escola desejada enquanto estiver frequentando a escola de ensino fundamental secundário. No caso de colégio provincial, consulte a Divisão de Ensino Médio do Conselho de Educação da Província de Hyogo, e no caso de colégio municipal, consulte a Divisão de Orientação Escolar do Conselho de Educação do Município de Himeji.

Divisão de Ensino Médio do Conselho de Educação da Província de Hyogo Tel: 078-362-9444

Divisão de Orientação Escolar do Conselho de Educação do Município de Himeji Tel: 079-221-2766

◇Universidade

Aqueles que terminarem o estudo do ensino médio e passarem no vestibular poderão ingressar na faculdade. Existem universidades nacionais, públicas e particulares. Além dos cursos de 4 anos, há também o sistema de faculdade de curta duração com cursos de 2 anos.

子どもが学校に通うための手続きは



●日本の学校について

- 日本の学校は小学校6年、中学校3年です。さらに高等学校、大学、大学院や各種専門学校に進むこともできます。
- 月曜日から金曜日まで授業があります。
- 学年は4月にはじまり、翌年の3月に終わります。
- 日本では6歳になると小学校に入学します。
- 学校は市立、県立、私立があります。

●学校の種類と入学手続きの方法

◇幼稚園

小学校入学をひかえた3歳から5歳までの幼児を教育し、心身の発達を助長することを目的としています。市立幼稚園に入園を希望する場合は、幼稚園へ直接行って入園手続きをしてください。市立幼稚園には、4歳から（園によっては3歳から）入園できます。分かりにくいときはご相談ください。

こども保育課 ☎079-221-2313

保育所について

P.34

◇小・中・義務教育学校

6歳から15歳までの子どもは小学校、中学校、義務教育学校または特別支援学校で学ぶことができます。教科書は無償で給与されます。小・中・義務教育学校（一部を除く）・特別支援学校では給食（有料）があります。

教育委員会学校指導課 ☎079-221-2762

◇高等学校

中学校を卒業後、入学試験に合格すれば高等学校への入学が許可されます。高等学校には普通科・専門学科・職業学科・総合学科などさまざまな学科があります。中学校に在学している場合は中学校で高校の応募手続きをします。県立高校の場合は兵庫県教育委員会高校教育課に、市立高校の場合は姫路市教育委員会学校指導課にご相談ください。

県教委高校教育課 ☎078-362-9444

市教委学校指導課 ☎079-221-2766

◇大学

高等学校を卒業し、入学試験に合格すると大学入学が許可されます。

大学には国立・公立・私立があり、4年制のほか、2年制の短期大学もあります。





Para usufruir dos benefícios da assistência social

● Em prol das crianças

1. Fornecimento de subsídios

- ① Auxílio infantil (há restrição de renda)
Voltado a pessoas que estão cuidando de crianças de idade antes de completar o ensino fundamental secundário
- ② Auxílio de cuidado infantil (há restrição de renda)
Voltado a crianças de família monoparental cujo pai ou mãe seja portador de graves deficiências.
- ③ Auxílio especial de cuidado infantil (há restrição de renda)
Voltado a pai, mãe ou a pessoa que está cuidando da criança no lugar dos pais, cuja criança menor de 20 anos seja portadora de deficiência física ou mental de grau médio ou superior
- ④ Auxílio para o bem-estar de crianças deficientes (há restrição de renda) Voltado aos menores de 20 anos com alto grau de deficiência física ou mental que necessitam permanentemente de assistência

Divisão de Apoio a Criança

Tel: 079-221-2312

2. Creches e Centro Educacional e de Cuidado Infantil Pré-Escolar (Nintei Kodomo-en)

As creches são estabelecimentos destinados para crianças pequenas cujos pais não possam cuidar dos mesmos por motivos de trabalho. Os Centros Educacionais e de Cuidado Infantil Pré-Escolar (Nintei Kodomo-en) são estabelecimentos que oferecem educação e cuidado da criança de pré-escola integralmente, independente de os pais estarem trabalhando ou não. Para informações sobre utilização do estabelecimento, entre em contato com a Divisão de Cuidado Infantil.

Divisão de Cuidado Infantil

Tel: 079-221-2313

● Em prol dos deficientes (crianças)

1. Em relação à caderneta de deficiente

Para os deficientes físicos existe a "caderneta de deficiente físico (shintai shogaisha techo)", para os deficientes intelectuais existe a "caderneta de reabilitação (ryoiku techo)" e para os que sofrem de distúrbio mental existe a "caderneta de saúde e bem-estar do portador de distúrbio mental (seishin shogaisha hoken fukushi techo)".

2. Serviço de assistência

- Envio de ajudante doméstico (home helper)
- Internação temporária em asilo para deficientes
- Ida para atendimento diurno no asilo, etc.

Divisão de Assistência Social aos Deficientes

Tel: 079-221-2305

福祉サービスを利用したい



● 子どもたちのために

1. 各種手当の支給

- ① 児童手当 (所得制限あり)
対象 中学校修了前の児童を養育している人
- ② 児童扶養手当 (所得制限あり)
対象 ひとり親家庭の児童や、父親または母親が重度の障害を持つ児童を養育する保護者等
- ③ 特別児童扶養手当 (所得制限あり)
対象 身体または精神に中度以上の障害を持つ20歳未満の児童の父もしくは母、または父母に代わって養育している人
- ④ 障害児福祉手当 (所得制限あり)
身体または精神に重度の障害を持ち、常時介護を必要とする20歳未満の児童

こども支援課 ☎079-221-2312

2. 保育所・認定こども園について

保育所は就労などのために家庭で保育ができない保護者に代わって保育する施設で、認定こども園は保護者の就労の有無にかかわらず受け入れ、教育と保育を一体的に行う施設です。

保育所・認定こども園利用については、こども保育課にお問い合わせください。

こども保育課 ☎079-221-2313

● 障害者 (児) のために

1. 障害者手帳について

身体障害の方には「身体障害者手帳」が、知的障害の方には「療育手帳」が、精神障害の方には「精神障害者保健福祉手帳」があります。

2. 福祉サービス

- ・ ホームヘルパーの派遣
- ・ 障害者施設への短期入所
- ・ 施設への通所 など。

障害福祉課 ☎079-221-2305



●Em prol dos idosos

1. Serviço de assistência social a domicílio (que não utilizam o serviço de assistência aos idosos)

Serviço diário (day service)

Divisão de Apoio ao Idoso Tel: 079-221-2306

2. Internação no asilo para assistência aos idosos

Para consultas referente a asilos de assistência aos idosos, entre em contato com a Divisão de Apoio ao Idoso.

Divisão de Apoio ao Idoso Tel: 079-221-2306

3. Consultas a respeito do cuidado e assistência social aos idosos (Centros de Apoio Integral Regional)

Centro de Apoio Integral Regional de Hakuro/ Kinryo Tel: 079-221-8600

Centro de Apoio Integral Regional de Joken/ Toko Tel: 079-289-1703

Centro de Apoio Integral Regional de Yasumuro Tel: 079-291-5757

Centro de Apoio Integral Regional de Takaoka Tel: 079-298-2226

Centro de Apoio Integral Regional de Sanyo Tel: 079-283-1511

Centro de Apoio Integral Regional de Shosha/ Hayashida Tel: 079-266-5885

Centro de Apoio Integral Regional de Daihakusho Tel: 079-267-3929

Centro de Apoio Integral Regional de Hanada/ Shiroyama Tel: 079-253-8178

Centro de Apoio Integral Regional de Shigo/ Higashi Tel: 079-252-8009

Centro de Apoio Integral Regional de Masui/ Koryo Tel: 079-225-6766

Centro de Apoio Integral Regional de Kita Tel: 079-264-6153

Centro de Apoio Integral Regional de Nada Tel: 079-247-3355

Centro de Apoio Integral Regional de Omato Tel: 079-254-3811

Centro de Apoio Integral Regional de Shikama Nishi Tel: 079-240-6528

Centro de Apoio Integral Regional de Shikama Tel: 079-231-4302

Centro de Apoio Integral Regional de Hirohata Tel: 079-236-8114

Centro de Apoio Integral Regional de Otsu Tel: 079-236-3170

Centro de Apoio Integral Regional de Asahi Tel: 079-273-1610

Centro de Apoio Integral Regional de Aboshi Tel: 079-272-6936

Centro de Apoio Integral Regional de Ieshima Tel: 079-325-0780

Centro de Apoio Integral Regional de Yumesaki Tel: 079-336-3711

Centro de Apoio Integral Regional de Kodera Tel: 079-232-3337

Centro de Apoio Integral Regional de Yasutomi Tel: 079-66-4357

●Subsídio de despesas médicas

1. Pessoas em fase de transição para a terceira idade

Voltado a aqueles que têm entre 65 e menor de 70 anos com endereço na cidade (exceto os segurados do Sistema de Saúde para Idosos em Fase Posterior) e que estejam inscritos no seguro de saúde (há limite de renda, etc.)

2. Para bebês e crianças pequenas

Voltado a bebês e crianças pequenas até o término do 3º ano do primário e que estejam inscritos no seguro de saúde (há limite de renda para crianças acima de 3 anos)

3. Para crianças

Crianças e alunos desde o 4º ano primário até a conclusão do 3º ano ginasial, que estejam inscritos no seguro de saúde (há limite de renda)

4. Para famílias de pai/ mãe solteiro/a

Mãe e filho(s), ou somente os filhos de famílias sem pai, pai e filho(s) ou somente os filhos de família sem mãe, e órfão(s), que estejam inscritos no seguro de saúde (há limite de renda)

5. Para deficientes

Voltado a portadores de deficiência de alto grau que possuem a “caderneta de deficiente físico (grau 1 ou 2)”, ou para os deficientes mentais que possuem a “caderneta de reabilitação (grau A)” e para os que sofrem de distúrbio mental que possuem a “caderneta de saúde e bem-estar do portador de distúrbio mental (grau 1)” e que estejam inscritos no seguro de saúde (há limite de renda)

Divisão de Política de Saúde e Assistência Social

Tel: 079-221-2307

●Sistema de Seguro de Assistência aos Idosos

O sistema de Seguro de Assistência aos Idosos é um sistema em que os segurados contribuem com as taxas de seguro, para que quando chegarem à idade avançada poderem utilizar os serviços de assistência como benefício do seguro.

1. Filiados (segurados)

Pessoas que tenham o visto inicial de mais de 3 meses ou aquelas que recebem a permissão de permanecer no Japão por mais de 3 meses, de acordo com o objetivo de ingresso ao país e pela forma de vida após o ingresso no Japão e que satisfaçam os seguintes requisitos:

- Pessoas a partir de 65 anos
- Pessoas inscritas no seguro médico entre 40 e menor de 65 anos

2. Utilização do serviço de assistência aos idosos

Solicitar à prefeitura para receber a certificação de necessidade de assistência ou apoio aos idosos, e depois contratar uma companhia de serviço de assistência aos idosos.

3. Quantia a ser arcada pelo uso do serviço

Por regra geral, o usuário deverá arcar com 10 a 30% do valor das despesas do serviço de assistência aos idosos.

Divisão de Seguro de Assistência aos Idosos

Tel: 079-221-2445

●高齡者の方のために

1. 在宅福祉サービス(介護サービス利用対象外) デイサービス

高齡者支援課 ☎079-221-2306

2. 養護老人ホームへの入所

養護老人ホームについてのご相談は高齡者支援課にお問い合わせください。

高齡者支援課 ☎079-221-2306

3. 介護・福祉に関する相談(地域包括支援センター)

白鷺・琴陵地域包括支援センター ☎079-221-8600

城乾・東光地域包括支援センター ☎079-289-1703

安室地域包括支援センター ☎079-291-5757

高岡地域包括支援センター ☎079-298-2226

山陽地域包括支援センター ☎079-283-1511

書写・林田地域包括支援センター ☎079-266-5885

大白書地域包括支援センター ☎079-267-3929

花田・城山地域包括支援センター ☎079-253-8178

四郷・東地域包括支援センター ☎079-252-8009

増位・広瀬地域包括支援センター ☎079-225-6766

北地域包括支援センター ☎079-264-6153

灘地域包括支援センター ☎079-247-3355

大的地域包括支援センター ☎079-254-3811

節摩西地域包括支援センター ☎079-240-6528

節摩地域包括支援センター ☎079-231-4302

広畑地域包括支援センター ☎079-236-8114

大津地域包括支援センター ☎079-236-3170

朝日地域包括支援センター ☎079-273-1610

網干地域包括支援センター ☎079-272-6936

家島地域包括支援センター ☎079-325-0780

夢前地域包括支援センター ☎079-336-3711

香寺地域包括支援センター ☎079-232-3337

安富地域包括支援センター ☎0790-66-4357

●医療費の助成

1. 高齡期移行者

対象 市内に住所のある65歳以上70歳未満(後期高齡者医療制度の被保険者は除く)の方で医療保険に加入している人(所得制限等があります)

2. 乳幼児等

対象 小学3年生修了までの乳幼児等で、医療保険に加入している人(3歳以上は所得制限があります)

3. こども

対象 小学4年生から中学3年生修了までの児童・生徒で、医療保険に加入している人(所得制限があります)

4. 母子家庭等

対象 母子家庭の母子又は子のみ、父子家庭の父子又は子のみ、遺児で医療保険に加入している人(所得制限があります)

5. 障害者

対象 重度の障害者[身体障害者手帳(1級、2級)、療育手帳(A)、精神障害者保健福祉手帳(1級)]で医療保険に加入している人(所得制限があります)

保健福祉政策課 ☎079-221-2307

●介護保険制度

介護保険制度は、加入者が保険料を出し合い介護が必要になった場合に保険の給付を受けて介護サービスが利用できる制度です。

1. 加入者(被保険者)

入国当初の在留期間が3カ月を超えるか、または日本への入国目的、入国後の生活実態をふまえて3カ月を超えて日本に滞在すると認められる人で次の要件に該当する人

- ・65歳以上の人
- ・40歳以上65歳未満の医療保険加入者

2. 介護サービスの利用

市役所に申請して要介護認定または要支援認定を受けてから、各介護サービス事業所と契約します。

3. 利用料の負担

原則、介護サービス料金の1割~3割が利用者の負担です。

介護保険課 ☎079-221-2445



Como procurar e alugar uma moradia

●As habitações no Japão

No Japão há habitações públicas e privadas. As habitações públicas são administradas pelo município ou pela província, enquanto que as habitações privadas geralmente são administradas pela imobiliária. Em muitos casos, a dimensão do terreno ou área construída é medida pela unidade chamada “tsubo”. 1 tsubo equivale a 3,3m². É comum também que o tamanho dos cômodos seja expresso pelo número de tatamis. 1 tatami mede cerca de 180cmX90cm e a unidade é chamada de “jō”.

●Habitações públicas

Existem habitações públicas que os estrangeiros também podem se inscrever. Para isso, deve estar dentro dos padrões salariais, etc. Conforme o número de requerentes, as vagas serão decididas por sorteio. (As habitações administradas pela província fazem sorteio todos os meses)

Habitações municipais: Divisão Residencial de Himeji
Tel: 079-221-2632

Habitações provinciais: Corporação de Serviço de Habitação de Hyogo Escritório de Himeji
Tel: 079-286-9701

Habitações de Corporação Pública Provincial:
Corporação de Suprimento Habitacional de Hyogo
Escritório de Administração de Harima/ Meimai
Tel: 078-912-4110

●Habitações privadas

No Japão é comum procurar imobiliárias quando se está à procura de imóveis particulares. As imobiliárias oferecem serviços que incluem desde a apresentação das casas e apartamentos para alugar até a compra e venda de imóveis.

●Ao pensar em alugar um imóvel, esclareça antes as seguintes condições:

- Valor do aluguel desejado
- O tamanho e quantidade de cômodos que deseja
- Em que localidade deseja morar

Tendo definido as condições acima, procure as imobiliárias da área onde pretende morar e consulte sobre o imóvel desejado (localização, valor, tamanho).

< Da escolha do imóvel ao recebimento das chaves >

Visite vários imóveis e faça a sua escolha. Peça informações detalhadas sobre o imóvel e caso seja de seu agrado, apresente à imobiliária o formulário de inscrição. Este formulário será apresentado ao proprietário para receber a sua aprovação, e se este não aprovar, o contrato não poderá ser firmado. No caso de aprovação do proprietário, receba as devidas explicações sobre o conteúdo do contrato de locação, feche o negócio e receba as chaves.

Antes de assinar o contrato, não esqueça também de esclarecer as suas responsabilidades sobre o imóvel, como também as responsabilidades do proprietário e da imobiliária.

< Expressões usadas nos anúncios de aluguel >

K	: cozinha
DK	: copa e cozinha
1DK	: 1 quarto, copa e cozinha
LDK	: sala, copa e cozinha
S	: despensa

住まいの見つけ方、借り方



●日本の住宅

日本の住まいには公営住宅と民間住宅があります。公営住宅は県、市などが扱うもので、民間住宅は一般的に不動産業者が扱っています。土地や床面積は坪という単位で表示される場合があります。1坪は約3.3平方メートルです。一般的に部屋の広さは畳の数で表示されます。畳1枚の大きさは約180cm×約90cmで、「じょう」という単位を使います。

●公営住宅

外国人の方でも申し込める公営住宅があります。収入基準等の応募資格があり、希望者多数の場合は抽選になります。(県営住宅は毎月抽選)

市営住宅…姫路市住宅課

☎079-221-2632

県営住宅…(株)兵庫県公社住宅サービス

姫路事務所 ☎079-286-9701

県公社住宅…兵庫県住宅供給公社

播磨・明舞管理事務所

☎078-912-4110

●民間住宅

日本で民間住宅を探すときは通常不動産業者に依頼します。住宅、アパート、マンション等の紹介から売買まで多くの情報を提供してくれます。

●住宅を借りようと思ったときは事前に

- 家賃はいくらまで支払い可能か
- 広さや部屋数の希望
- どの地域に住みたいか

などの条件を明確にしておきましょう。そして入居を希望する地域の不動産業者へ行き、希望する物件(場所、予算、間取り)について相談します。

<物件の特定から入居まで>

いくつかの候補物件を紹介してもらい、その中から特定します。詳細について説明を受け、確認の上、納得できたら入居申込書を業者に提出しましょう。その後、貸主の承諾を受けることになりますが、承諾を得られないときは契約が不成立となります。貸主の承諾を得られた場合は契約内容の説明を受け、賃貸借契約が成立して入居となります。

また、契約書にサインする前にあなたにどんな責任があるのか、同様に家主、業者にどんな責任があるのかをきちんと確認しておきましょう。

<住宅広告の表現>

K	: キッチン
DK	: ダイニングキッチン
1DK	: 1部屋とダイニングキッチン
LDK	: リビング・ダイニングキッチン
S	: 納戸

●Vocabulário e orçamento necessário na hora do contrato

Chintai shaku
Keiyakusho: Documento que contém as cláusulas firmadas entre o proprietário e o inquilino (contrato de locação do imóvel)

Juyo Jiko
Setsumeisho: Documento que contém explicações de extrema importância que servirão de base para a decidir a locação ou não

Chinryo (Yachin): Valor mensal de aluguel

Shikikin
(Hoshokin): Depósito feito ao proprietário como fiança

Shikibiki-kin: Valor descontado do depósito na rescisão do contrato ou saída do imóvel

Kyoeiki (Kanrihi): Valor pago além do aluguel, usado para a manutenção e administração (limpeza, restauração, etc.) da área comunitária do prédio

Chukai Tesuryo: Comissão paga à imobiliária

Rentai hoshonin: Pessoa que sirva como fiador solidário em caso de problemas

●Cuidados a serem tomados quando for alugar uma casa

< Garantir um fiador >

Será necessário um fiador, portanto tenha à mão os dados dessa pessoa, como endereço residencial, nome, número de telefone, local de trabalho, etc. (Não será necessário ter um fiador no caso de alugar habitações públicas)

< Vá acompanhado de alguém que fale japonês >

A pessoa que não entende japonês poderá ter dificuldades em se consultar com o agente da imobiliária, podendo ainda correr risco de ser envolvido em problemas. Por isso vá sempre acompanhado de alguém que entenda japonês. O melhor seria ir acompanhado de seu fiador.

< Morando num condomínio >

Caso for morar em condomínios tais como os de habitações públicas e apartamentos, diferenças de costumes poderão causar problemas entre os moradores.

É recomendável que todos tomem cuidado para não causar incômodo a seus vizinhos.

< É proibido >

- Não é permitido fazer reformas sem a autorização do proprietário.
- A princípio, é proibido emprestar a terceiros o imóvel alugado
- Há casos em que é proibida a criação de animais de estimação.

< Nestes casos será rescindido o contrato >

- Falta do pagamento do aluguel
- Quando causar incômodo aos vizinhos por motivos de barulho, etc.
- Outros (receba explicações detalhadas da imobiliária quando receber as chaves)

< Em relação a equipamentos de ar condicionado >

Tome cuidado pois há imóveis que não possuem equipamentos de ar condicionado. É importante confirmar este item porque o verão japonês é extremamente quente e úmido.

●Providencie os seguintes documentos

1. Cartão de permanência
2. Documento que comprove a renda
3. Dados pessoais do fiador, tais como nome completo, endereço, local de trabalho, número do telefone, etc.

●Quando não conseguir encontrar uma imobiliária adequada

(Corporação Geral) Associação de Serviços de Negociações Imobiliárias da Província de Hyogo
Kobe-shi Chuo-ku Kitanagasa-dori 5-5-26

Tel: 078-382-0141 (central)

(Corporação Pública) Associação de Imobiliárias do Japão, Sede da Província de Hyogo
Kobe-shi Chuo-ku Nakayamate-dori 4-22-4

Tel: 078-261-0901 (central)

●契約に必要な費用と用語

賃貸借契約書: 貸主・借主の約束事が取り決めである書類

重要事項説明書: 借りるかどうかの判断に必要なとなる重要な事項をまとめた書類

賃料 (家賃): 1ヵ月分の部屋の借り賃

敷金 (保証金): 貸主に預ける保証金

敷引金: 解約し、退去するときに敷金より差し引かれる金額

共益費 (管理費): 家賃とは別に共用部分等の維持管理 (清掃、補修等) に要する諸費用

仲介手数料: 不動産業者に支払う手数料

連帯保証人: トラブルが発生した場合、借主とともにそのトラブルに責任をもつことができる人

●家を借りるときの注意事項

〈連帯保証人を確保する〉

連帯保証人が必要になりますので、その方の住所、氏名、電話番号、勤務先等を示すことができるようにしておいてください。
(公営住宅は連帯保証人不要です)。

〈日本語のできる人と行きましょう〉

日本語が理解できないと業者との相談がスムーズにいかない、あるいはトラブルに巻き込まれることも予想されますので必ず日本語が理解できる人と一緒に行きましょう。連帯保証人の方と行くのが一番良いでしょう。

〈共同住宅に住む場合〉

公営住宅やアパートなどの共同住宅では入居者同士の生活習慣の違いからトラブルが生じることがあります。

迷惑をかけないようにお互いに気をつけて生活しましょう。

〈禁止されていること〉

- 家主の許可なく改装してはいけません。
- 借りた部屋を他人に又貸しすることは基本的に禁止されています。
- 犬猫などの動物の飼育が禁止されている場合もあります。

〈このような場合は契約が解除されます〉

- 家賃の滞納
- 騒音等で近隣住民に迷惑をかけたとき
- その他
入居の際に業者から十分に説明を受けてください。

〈冷暖房設備について〉

日本の賃貸住宅は冷暖房設備がない場合があるので注意してください。夏は非常に暑く高湿になるのでエアコンがついているかどうか確認しておく必要があります。

●こんな書類を用意してください

1. 在留カード
2. 所得があることを証明するもの
3. 連帯保証人の氏名、住所、勤務先、電話番号等

●適当な不動産業者が見つけれないときは

(一社) 兵庫県宅地建物取引業協会

神戸市中央区北長狭通5丁目5-26

☎078-382-0141 (代)

(公社) 全日本不動産協会兵庫県本部

神戸市中央区中山手通4丁目22-4

☎078-261-0901 (代)



Quanto a outras informações sobre os lixos, entre em contato com a Divisão de Promoção de Reciclagem (RISAIKURU SUISHIN KA).
<https://www.city.himeji.lg.jp/s40/2212404.html>

●Lixos recolhidos pela prefeitura (lixos domésticos)

※Observe que não há coleta de lixo inflamável, recipientes e embalagens de plástico ou papel reciclável de 1 a 3 de janeiro.

Lixos queimáveis	Todas as semanas:	Recipientes e embalagens de plástico	Todas as semanas:	Papéis recicláveis	Em que semana do mês:					Observações
	/				/					
Lixos da cozinha (Por favor, escote toda a água possível do lixo da cozinha) (Restos de comida / Resíduo de chá / Outro)										

Lixos volumosos (2 vezes por mês)

(comprimento de 2m ou menos e peso inferior a 50kg)

Artigos de madeira e similares (Quebre e empacote o máximo possível)  Artigos de madeira (Mesa / Cadeira / Cama / Cômoda, etc) / Pedacos de madeira / Fusuma (porta fina de madeira) / Artigos mistos em madeira na maior parte ※Bambus, estacas e protetores de janela ("yobiki") devem ser cortados em pedaços de até 80cm.	Artigos metálicos e seus derivados e similares Bicicletas / Artigos de aço / Redes de a rame / Réguas metais / Portinhas metais / Ferros de passar / Máquinas de costura / Ventiladores / Aquecedores (retrando qerosene e pilha) / Reprodutor de vídeo / CD player / Purificador de ar / Colchões de mola / Artigos mistos em metal na maior parte ※No caso de ferramentas afiladas, deve embrulhar papel em volta da lâmina, etc. antes de jogar no lixo. ※Procure remover as pilhas, baterias e outros, na maior parte	Categoria de produtos compostos de plástico Mangueiras, capacetes, relógios, luminárias, isopores (que não cabem em sacos de lixo designados), tanques de polietileno (depois de esvaziados), produtos compostos feitos principalmente de plástico. ※Se o lixo for composto apenas de plásticos e couber num saco de lixo designado, coloque-o nos lixos queimáveis. ※Procure remover as pilhas, baterias e outros, na maior parte	Acolchoados / Tapetes / Outros (Ate bem a parte superior com uma corda resistente) Tapete / Colchões (sem mola) / Cobertor / Cortina / Tapete elétrico / Tecidos e Vestuário ※Favor colocar roupas em sacos plásticos que tenham seu conteúdo visível. ※Objetos com nome escrito e outros muito sujos ou encardidos, descarte-os em lixo incinerável.	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 / Varal / Frascos de cosméticos / copos de vidro ※Quanto aos utensílios domésticos que contém amianto (asbestos), favor se informar na Divisão da Promoção de Reciclagem (RisaiKuru Suishin Ka). ☎221-2404
---	---	--	---	--

Garrafas de vidro e similares (Retire o conteúdo, lave o interior, retire a tampa e tire do saco ao jogar fora.) Incolor Marrom Outras ※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 de cosméticos de vidro devem ser classificados como cerâmica ao jogar no lixo.			Garrafas plásticas (Lave, retire tampas e rótulos, e esmague) PET Lixo com a "Marca de identificação" ※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.			Latras vazias (O conteúdo deve ser esvaziado. Retire as cápsulas e invólucros. Não as coloque em sacos de plástico quando as jogar fora) Latras 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. Assesgure-se de usar totalmente o conteúdo e faça um furo em cada lata antes de as jogar fora. (Para maiores detalhes, consultar verso.)		
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Lâmpadas fluorescentes (Colocar dentro do cesto para lâmpadas fluorescentes de maneira que não se quebrem.) Lâmpadas fluorescentes, lâmpadas incandescentes, lâmpadas LED, etc. ※Descartar diretamente, sem colocá-las dentro de caixas. ※Colocar os itens quebrados num saco cujo conteúdo fique visível.			Pilhas secas, etc. (Coloque-as dentro de sua embalagem para que não se rompam.) Pilhas secas, Pilhas primárias de lítio, termômetros de mercúrio (para temper aturacorporal e temperatura ambiente), medidores de pressão de mercúrio, etc. ※As pilhas tipo moeda de lítio (cujo número do modelo é CR ou BR) devem ser isoladas, envolvidas com fita durex ou outro material antes de serem descartadas. ※No entanto, as baterias pequenas recarregáveis e as pilhas tipo botão devem ser recolhidas nas lojas. ※Favor colocar os itens quebrados num saco cujo conteúdo fique visível.			Papéis usados e similare (Os jornais, papéis e revistas devem ser amarrados separadamente, com firmeza, cruzando o barbante) Jornais (inclusive as folhas de propaganda) Caixas de papelão Revistas		
---	--	--	--	--	--	--	--	--

●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
TVs, geladeiras, freezers (incluindo adega de vinho, frigobar, mini refrigerador e aquecedor), máquinas de lavar roupa, máquinas de secar roupa, ar condicionados (incluindo a unidade externa) não podem ser descartados levando-os para as Estações de Lixos de Grande Porte ou para Eco Park Aboshi. Estes artigos devem ser recolhidos nas lojas de varejo próximas. (consultar verso).	Para computadores domésticos (incluindo visores), por favor peça ao fabricante ou a uma empresa de correio rápido para os recolher. (consultar verso)	Levar na loja onde adquiriu.	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.	Os lixos provenientes de atividade empresarial, pela lei, devem ser processados por sua responsabilidade.
			Modo1 Se você trouxer para o Eco Park Aboshi, consulte o verso e entre em contato conosco com antecedência. (☎272-5540 • 5551) Modo2 Solicite a uma empresa de coleta designada pela cidade para coletar estes lixos. (mediante taxa) Para mais informação, quemá contactar a Seção de Desenvolvimento de Reciclagem (☎221-2404)	Modo1 Tentar reciclar. Modo2 Processamento por conta própria. Modo3 Pedir à companhia de coleta de lixos, indicada pela prefeitura. (mediante taxa)

令和3年度〔令和3年4月～4年3月〕一般家庭用クリーンカレンダー

事業所のごみは、地域のごみステーションへは出せません。

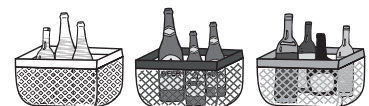
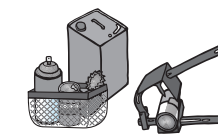
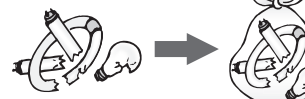
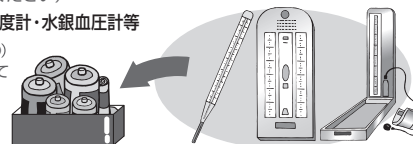


ごみについてのお問い合わせは、リサイクル推進課へ。☎221-2404
http://www.city.himeji.lg.jp/s40/2212404.html

●市が収集するもの（家庭ごみ） ※可燃ごみ、プラスチック製容器包装及びミックスペーパーは、1月1日・2日・3日の収集はありません。

可燃ごみ	毎週	曜日	プラスチック製容器包装	毎週	曜日	ミックスペーパー	第	曜日	注意事項			
台所ごみ （生ごみは水をしっかり切って） その他燃えるごみ かつ、スリッパ、かばん、木くず、生花、貝殻、使い捨てライター、カセットテープ、ビデオテープ、CD、ぬいぐるみ、紙オムツ類、再生できない紙類（カーボン紙等） （注）紙オムツ類は汚物を処理し、袋に入れてから可燃ごみに出してください。			発泡スチロール お菓子の袋 卵パック ふた類 ラベル（シール） 洗剤 シンナー 燃焼ごみ専用指定袋（家庭用） 排出用の袋			再生できる紙類 排出用の袋 包装紙類、紙袋類、紙箱類、紙缶類、台紙類、容器包装以外の再生できる紙類（ノート、コピー用紙、はがき等） 500ml未満の紙パック ※食品・臭いのついたものは可燃ごみへ			●可燃ごみは可燃ごみ専用指定袋で、プラスチック製容器包装はプラスチック製容器包装指定袋で、ミックスペーパーは紙袋に入れて出してください。 ●指定された可燃ごみステーションへ出してください。 ●収集日当日の午前8時までにしてください。（夜間収集区域は午後10時までに出してください。） 廃棄物の野外焼却は一部の例外を除き法律で禁止されています。			
4月 日 日 8月 日 日 12月 日 日			5月 日 日 9月 日 日 1月 日 日			6月 日 日 10月 日 日 2月 日 日			7月 日 日 11月 日 日 3月 日 日			

粗大ごみ （月2回） （長さ2m以下、重さ50kg未満）	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	注意事項
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	●指定された粗大ごみステーションへ出してください。 ●収集日当日の午前8時までにしてください。（ただし、午前8時より前を排出時間と決めた自治会は、これによります。） ●長さ2m以下、重さ50kg未満に出してください。
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	

木製品類 (できる限り、こわして、束ねて)   木製品類(机、イス、ベッド、タンスなど)、木切れ、ぶすま、木を主体とした複合製品 ※竹・笹・よしすは、長さ80cm以下に切断してください。	金属複合製品類  自転車、金網類、アイロン、電子レンジ、掃除機、ミシン、スプリング入りマットレス、扇風機、ストーブ(油や電池を抜いて)、ビデオデッキ、CDプレーヤー、PCプリンター、金属を主体とした複合製品 ※刃物等は刃の部分を新聞紙等で包んで出してください。 ※電池類は取り外してください。	プラスチック複合製品類  ホース、ヘルメット、時計、照明器具、発泡スチロール(指定袋に入らないもの)、ポリタンク(中身を抜いて)、プラスチックを主体とした複合製品 ※プラスチックだけでできたもので袋に入るものは可燃ごみへ ※電池類は取り外してください。	ふとん・ジュタン類(ひもでしっかり結ぶ)  敷物、マットレス(スプリングなし)、毛布、カーテン、ホットカーペット、布類・衣類 ※衣類は、中身の見える袋に入れてください。 ※名前の書いてあるものや、汚れのひどいものは可燃ごみへ出してください。	陶磁器類(セトモノ)・飲料や食品が入っていた空ビン以外のガラス類(丈夫な袋に入れて)  鏡、植木鉢、ペット用砂、茶碗、園芸土砂、耐熱ガラス、板ガラス、物干し台、化粧ビン、ガラスコップ ※アスベスト含有家庭用品についてはリサイクル推進課へお問い合わせください。(☎221-2404)
空ビン類(中身を出し、洗って、栓・フタを取って、袋から出して) 無色 茶色 その他の色  ※飲料や食品が入っていたビン以外のもの、耐熱ガラスのもの(ガラス製なべ、ふた)や化粧ビン等は陶磁器類に出してください。	ペットボトル(洗って、フタ・ラベルを外して、つぶして)   PET 『識別表示マーク』のついたもの ※フタ・ラベルは外してプラスチック製容器包装へ	紙パック(洗って、開いて、乾かして)  500ml以上の紙パック ※500ml未満の紙パックはミックスペーパーへ ※内側の茶色いものや、アルミの貼ってあるものは可燃ごみへ	空カン類(中身を出し、栓・フタを取って、袋から出して) 20ℓ以下の空カン類  ※スプレー缶・カセットコンロのボンベは、爆発や火災の原因となりますので、必ず使い切って、穴を開けてから出してください。(詳しくは裏面参照)	
蛍光管(蛍光管カゴへ割れないように入れてください) 蛍光管・白熱電球・LED電球等   ※箱に入れずにそのまま。 ※割れたものは中身の見える袋に入れてください。	乾電池等(乾電池箱へ割れないように入れてください) 乾電池・リチウム一次電池・水銀体温計・水銀温度計・水銀血圧計等 ※コイン型リチウム電池(型番がCRまたはBRのもの)は、セロハンテープ等を貼って絶縁してから出してください。 ※小型充電式電池・ボタン電池は店頭回収へ ※割れたものは中身の見える袋に入れてください。 	古紙類(新聞紙、ダンボール、雑誌類ごとにひもで十字にしっかり結ぶ) 新聞紙(チラシを含む) ダンボール 雑誌類 		

●市が収集しないもの（ごみステーションには出せません。）

特定家電品	家庭用パソコン	危険なごみ等	多量のごみ	事業活動によるごみ
テレビ、冷蔵庫・冷凍庫（ワイン庫・保冷庫・冷温庫を含む）、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン（室外機を含む）は、粗大ごみステーションへの排出やエコパークあほしへの持ち込みはできません。 お近くの小売店等で引き取ってもらってください。（裏面参照）	家庭用パソコン（ディスプレイを含む）は、メーカーもしくは宅配業者に回収を依頼してください。（裏面参照）	購入した店等で引き取ってもらってください。 ガスボンベ、スキューバのボンベ、消火器、タイヤ、バッテリー、残ったペンキ、石油、劇薬、量、金庫、ピアノ、バイク、注射器等 廃油 バッテリー スキューバのボンベ ガス タミ オイルヒーター	引越しごみ、50kg以上の重量物、多量の木くず・剪定枝はごみステーションに出せません。 方法1 エコパークあほしへの持ち込みは裏面を参照し、事前に連絡してください。（☎272-5540・5551） 方法2 市の認めた収集業者に依頼してください。（有料） 詳しくは、リサイクル推進課へ（☎221-2404）	事業活動によるごみは、法律により自らの責任において処理することが義務づけられています。 方法1 リサイクル・再資源化を図ってください。 方法2 自己処理を行ってください。 方法3 市の認めた収集業者に依頼してください。（有料）



Para utilizar a energia elétrica, água e gás

●A energia elétrica de Himeji é de 100 Volts/ 60 Hertz

A voltagem no Japão é de 100 Volts. A frequência utilizada na região de Kansai (Kobe, Himeji, etc.) é de 60 Hertz, enquanto que na região de Kanto (Tóquio) é de 50 Hertz. Antes de usar qualquer aparelho elétrico, verifique se a voltagem e a frequência combinam com o padrão da região. Os aparelhos cuja voltagem e frequência não combinam com o padrão não devem ser usados, pois podem se tornar motivos de incêndio.

●Quando for usar a energia elétrica

1. Para utilizar a energia elétrica, solicite ao distribuidor de energia elétrica.

* A lista de distribuidores de energia elétrica está disponível na página web da Secretaria de Recursos Energéticos (somente em japonês).

資源エネルギー庁、小売電気事業者

- Na solicitação de energia elétrica necessitará do número de identificação do ponto para fornecimento. Confira o "Aviso para Uso da Energia Elétrica" e anote o número de identificação do ponto para fornecimento.
 - Antes de utilizar a energia elétrica, efetue o contrato de fornecimento de energia elétrica com o distribuidor de energia elétrica, fornecendo o endereço, o nome, a data de início de uso da energia elétrica e o número de identificação do ponto para fornecimento anotado.
 - Ligue (ON) a chave geral e verifique se dá para usar a eletricidade.
- * Se não puder usar a eletricidade mesmo ligando a chave geral, entre em contato com o distribuidor de energia elétrica ao qual solicitou o uso de energia elétrica.

●Sobre o pagamento

Por regra geral, todos os meses será realizada a leitura do medidor e posteriormente receberá uma fatura com o valor calculado de acordo com a quantidade utilizada.

●Quando não for mais utilizar os serviços

Notifique o endereço, nome, dia da mudança e o número de identificação do ponto para fornecimento ao distribuidor contratado cerca de 10 dias antes da mudança.

Quando for sair temporariamente do Japão: P.75

●Contato em caso de apagão ou desastres

Companhia Distribuidora de Energia Elétrica de Kansai
Tel: 0800-777-3081 (ligação gratuita)

●Sobre os serviços de água

A água potável da cidade pode ser tomada diretamente com tranquilidade. Para utilizar o serviço da rede de água é necessário notificar o Centro de Taxa de Água Encanada de Himeji, pelo menos 10 dias antes do dia que pretende começar a usar. Para o cancelamento dos serviços, também deve-se comunicar o Centro de Taxa de Água Encanada de Himeji, pelo menos 10 dias antes do dia que pretende parar, para que seja feita a contabilidade do consumo a ser pago.

Centro de Taxa de Água Encanada de Himeji
Tel: 079-221-2711

●Forma de pagamento da taxa de água

O pagamento deve ser realizado a cada 2 meses. O pagamento poderá ser realizado por débito da conta bancária ou pago pessoalmente nos guichês das instituições financeiras que possuem agências ou matriz na cidade; por débito automático pelo correio; nas lojas de conveniências através da fatura; ou por pagamento eletrônico através de smartphones.

●Sobre a taxa de esgoto

A taxa de esgoto é contabilizada a cada 2 meses pelo volume de água encanada utilizada e cobrada juntamente com a taxa de água pela Secretaria de Água Encanada.

Quando for sair temporariamente do Japão: P.75

電気・水道・ガスを使用するときは



●姫路の電気は 100ボルト／60ヘルツです

日本の電圧は100ボルトです。周波数は関西（神戸や姫路など）では60ヘルツ、関東（東京）では50ヘルツです。電気器具の使用をはじめる前に地域の規格に合っているかどうか、周波数、電圧の両方を確認してください。ヘルツ、ボルトが適していない器具は火災などの事故につながる場合があるので使用してはいけません。

●電気を使いたいときは

- 電気をご使用される場合は、ご希望の小売電気事業者にお申し込みください。
※小売電気事業者の一覧については、資源エネルギー庁のホームページ等で確認できます（日本語のみ）。
 資源エネルギー庁、小売電気事業者
- 電気の申し込みには、供給地点特定番号が必要です。「電気をご使用になるお客さまへのお願い」の封書をご確認いただき、供給地点特定番号をメモしてください。
- 電気のご使用前にご希望の小売電気事業者にご住所、お名前、電気使用開始日、メモした供給地点特定番号をお知らせし、電気の契約手続きをしてください。
- ブレーカーをONにして電気が使えるかどうかを確認してください。
※ブレーカーをONにしても電気が使えない場合は、電気の使用申し込みをした小売電気事業者へ連絡をお願いします。

●支払いについて

原則、毎月メーターの検針を行い、使用量に基づき計算した金額が請求されます。

●使用をやめたいとき

引っ越しの10日前前に、ご住所、お名前、引越日、供給地点特定番号をご契約先の小売電気事業者へ連絡してください。

日本から一時出国するときは P.76

●停電や災害のときの連絡先

関西電力送配電株式会社 ☎0800-777-3081
(通話料無料)

●水道について

水道水は、そのまま飲んでも安心です。水道水を使うには姫路市水道料金センターに使い始めたい日の10日前までに申し込んでください。使用をやめる場合は水道料金の精算ができるように10日前までに姫路市水道料金センターに知らせてください。

姫路市水道料金センター ☎079-221-2711

●水道料金の支払い方法は

支払いは2カ月に1回です。市内に本・支店のある金融機関での口座振替または納付書による支払い、郵便局での自動払込及びコンビニエンスストアで納付書による支払い、スマートフォンで電子決済により支払う方法があります。

●下水道使用料について

下水道使用料は2カ月分の水道使用水量によって計算され、2カ月に1回上水道料金と合わせて請求されます。

日本から一時出国するときは P.76

●ガス

Dependendo da região, utiliza-se gás de rua ou gás propano. Os aparelhos de gás a serem utilizados diferem de acordo com o tipo de gás, propano ou de rua, pois as calorias são diferentes. Por isso, verifique antes de usar se o seu aparelho é compatível.

●Áreas de gás de rua (13A)

Para utilizar gás de rua é necessário solicitar a um distribuidor de gás de seu interesse. Assim, um encarregado irá à sua casa no dia em que lhe for mais conveniente e fará a abertura da válvula do gás. Para a abertura da válvula é necessária a presença do usuário.

* A lista de distribuidores de gás está disponível na página web da Secretaria de Recursos Energéticos (somente em japonês).

資源エネルギー庁、ガス小売事業者

●Sobre o pagamento

Por regra geral, a leitura do medidor é feita mensalmente e será entregue a notificação indicando a quantidade de gás utilizada para a cobrança.

- Pagamento por débito automático:
Pagamento feito automaticamente da conta das instituições financeiras indicadas.
- Pagamento por fatura:
Pagamento feito em dinheiro nas instituições financeiras ou nas lojas de conveniência indicadas.

●Para cancelar o serviço

Avise o distribuidor de gás até o dia anterior ao dia em que pretende se mudar. Um encarregado irá à sua casa para efetuar os devidos trâmites.

Quando for sair temporariamente do Japão: P.75

●Áreas do gás propano

◇Contato

Tanto para iniciar quanto para cancelar a utilização, entre em contato com um dos postos comerciais descritos na lista anexa junto ao medidor.

◇Taxa

O posto comercial que entrou em contato irá fazer a checagem do medidor e realizará a cobrança mensalmente.

◇Use aparelhos apropriados

Os aparelhos exclusivos para gás propano são comuns em todo o país, entretanto os aparelhos para gás de rua não podem ser usados. Não deixe de passar pela inspeção do encarregado, usando assim aparelhos exclusivos para gás propano.

Se perceber vazamento de gás

- ◎Se houver alguma anormalidade, feche a chave principal e abra as portas e as janelas para expulsar o gás. Somente então procure a causa do vazamento.
- ◎Em caso de vazamento de gás, pode haver explosão por causa de faísca causada no acionamento de aparelhos elétricos. Por isso, não toque de forma alguma no interruptor do exaustor, lustre, etc. (O gás propano é mais pesado que o ar, por isso, expulse-o para fora de casa com a ajuda de uma vassoura ou algo parecido.)

Quando houver vazamento de gás P.9

Companhia Osaka Gás

Somente para notificação de vazamento de gás

Tel: 0120-7-19424

Consultas gerais

Tel: 0120-7-94817

A Companhia Osaka Gás possui panfletos de instrução de uso impressos em língua estrangeira. Faça uso se for necessário.

Inglês, chinês, coreano

Consulte os postos comerciais sobre gás propano.

●ガスについて

ガスは、住んでいる区域によって都市ガスとプロパンガスに分かれています。ガス器具も都市ガスとプロパンガスではガスのカロリーが違うので、使用の際にはガスとガス器具が合っているかどうか確認してください。

●都市ガス(13A)エリア

都市ガスを使い始めたいときは、ご希望のガス小売業者に申し込んでください。都合の良い日に係員が家にきてガスの開栓をしてくれます。開栓には本人の立ち会いが必要です。※ガス小売事業者の一覧については、資源エネルギー庁のホームページで確認できます(日本語のみ)。

資源エネルギー庁、ガス小売事業者

●支払いについて

原則、毎月メーターが読まれてガスの使用料を書いたお知らせが渡され、料金が請求されます。

- ・口座自動振替払い 指定の金融機関の口座から直接引き落とされます。
- ・現金で支払う 金融機関、指定のコンビニエンスストアなどで現金支払い。

●使用をやめたいとき

引っ越しの前日までに、引っ越しの日をガス小売業者に知らせてください。係員がきて必要な手続きを行ってくれます。

日本から一時出国するときは P.76

●プロパンガスエリア

◇連絡先

使い始めるときも、使用をやめるときもメーターの付表に書いてある販売店に連絡してください。

◇料金

その販売店がガスメーターをチェックし、毎月の料金を請求します。

◇専用の器具を使いましょう

プロパンガス専用の器具は全国共通ですが、都市ガス用のものは使えません。必ず係員の点検を受けてプロパンガス専用のものを使ってください。

ガスもれに気づいたら

- ◎異常があれば元栓を閉め、窓や戸を開けてガスを外へ出しましょう。それから原因をチェックします。
- ◎ガスがもれていると、電気器具のスイッチを入れたときに火花によるガス爆発を起こすことがあります大変危険です。換気扇・電灯などのスイッチには絶対にふれないでください。〈プロパンガスは空気より重いのでほうきのようなもので掃きだしてください。〉

ガスもれがわかったときは P.10

大阪ガス株式会社

ガスもれ通報専用 ☎ 0120-7-19424

一般・お問い合わせ ☎ 0120-7-94817

大阪ガスでは多国語表記のガス使用上の注意のパンフレットを用意しています。こちらでも活用してください。

英語、中国語、韓国語

プロパンガスについては販売店に相談してみてください。



Telefone

● Instalação de nova linha telefônica residencial

Inscriva-se na NTT Nishi Nihon, etc.

<<No caso da NTT Nishi Nihon>>

- ◆ Documentos necessários: Cartão de permanência, carteira de motorista ou passaporte
- ◆ Custo: Taxa de contrato
Taxa de instalação da linha telefônica
Despesas de obras

● Sobre a taxa

A conta telefônica é cobrada mensalmente e consiste na tarifa básica, cobrança das chamadas realizadas, etc. No caso de pagamento em dinheiro, pague no banco, correio ou na loja de conveniência. Poderá ser pago também mediante débito automático da conta bancária ou do correio.

● No caso de mudança, entre em contato com a NTT Nishi Nihon ou outros com antecedência

É necessário fazer reserva para as obras de instalação da linha.

Ao confirmar sua mudança, solicite a instalação o quanto antes.

● Consultas à NTT Nishi Nihon

- Informações sobre número de telefone Tel: 104 (pago)
 - Telefones danificados Tel: 113
*Do celular Tel: 0120-444113
 - Instalação nova e mudança Tel: 116
*Do celular Tel: 0800-2000116
 - Informação (em inglês, português, espanhol, chinês e coreano) Tel: 0120-064337
 - Tarifa telefônica Tel: 0120-747488
- *A ligação é gratuita. Porém, no caso de informações sobre número de telefone (104), é necessário arcar com a taxa de utilização do serviço.

*Para solicitar informações, verifique o número correto antes de ligar.

● Lista telefônica

A lista telefônica da área de residência é distribuída gratuitamente àqueles que instalem telefone em casa. (No caso da NTT Nishi Nihon). Principalmente o Town Page (as Páginas Amarelas) é bastante conveniente para obter informações diversas.

Hello Page:	Lista telefônica em silabário japonês (goju-on, em hiraganá)
Town Page:	Lista telefônica classificada por profissões

Centro de Town Page da NTT Tel: 0120-506309

*A Hello Page edição de Himeji se encerrou em outubro de 2021.

● My Line

Ao cadastrar-se em My Line, você poderá utilizar a linha telefônica da companhia pela qual se cadastrou, tornando desnecessário a discagem do código de identificação da empresa telefônica no ato da ligação.

- Ligação urbana
- Ligação interurbana da mesma província
- Ligação interprovincial
- Ligação internacional

Poderá se cadastrar escolhendo companhias distintas para cada tipo de ligação. Conforme as companhias telefônicas, existem vários tipos de planos de descontos, portanto, escolha o que for mais conveniente para o seu estilo de vida.

O cadastro em My Line é pago, mas há casos da taxa de cadastro se tornar desnecessária, tal como quando se cadastrar em My Line ao mesmo tempo no momento de instalar uma nova linha telefônica.

Quando for sair temporariamente do Japão: P.75

● 家に新しく電話をつけたいときは

NTT西日本などに申し込みます。

《NTT西日本の場合》

- ◆ 必要なもの 在留カード、運転免許証、パスポートのいずれか
- ◆ 費用 契約料
電話加入の施設設置負担金
工事費

● 料金について

電話料金は1カ月ごとに請求され、基本料金と通話料等で構成されています。

現金支払いの場合は銀行、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。銀行、郵便局の口座から自動振込にすることもできます。

● 引っ越しの場合は 早めにNTT西日本などに連絡を

電話の工事は予約制です。引っ越しが決まりましたら早めに申し込んで下さい。

● NTT西日本問い合わせ先

- 電話番号案内 ☎ 104 (有料)
- 電話の故障 ☎ 113
※携帯電話からは ☎ 0120-444113
- 新設・移転 ☎ 116
※携帯電話からは ☎ 0800-2000116
- インフォメーション
(英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語可)
☎ 0120-064337
- 電話料金 ☎ 0120-747488
※通話料は無料です。ただし、電話番号案内「104」は別途ご利用料金が必要です。

※電話番号をお確かめのうえ、お間違のないようお願い致します。

電話



● 電話帳

電話に加入すると居住エリアの電話帳は無料でもらえます (NTT西日本の場合)。とくにタウンページは各種情報を知るのに便利です。

ハローページ 50音別電話帳
タウンページ 職業別電話帳

タウンページセンター ☎ 0120-506309

※ハローページ姫路版は2021年10月をもって終了しました。

● マイラインとは

マイラインは、あらかじめご利用になる電話会社を登録していただくことによって、通話の際に電話会社の識別番号をダイヤルせずに、その電話会社をご利用できるサービスです。

- 市内通話
- 同一県内の市外通話
- 県外への通話
- 国際電話

それぞれについて電話会社を選んで、登録できます。電話会社によって、様々な割引やサービスがありますのでご自分の利用形態に合わせて、電話会社をお選びになるといいでしょう。マイライン登録は有料ですが、電話回線の新設等と同時にマイライン登録をする場合、マイライン登録料が不要となる場合があります。

日本から一時出国するときは P.76

●Telefone celular

Atualmente na região de Kansai pode-se utilizar o telefone celular da NTT Docomo, au, Softbank, etc.. As tarifas básicas e as taxas de ligação diferem de acordo com as companhias e a assinatura poderá ser feita nas lojas das respectivas companhias.

◆Documentos necessários: Cartão de permanência, carteira de motorista, passaporte, cartão do banco, cartão de crédito, recibo da conta de água, luz, etc., como comprovante de endereço, e carimbo pessoal.

◆Custo: Taxa dos procedimentos e preço do aparelho do telefone.

●Para fazer ligações internacionais

Para fazer ligações internacionais do Japão, há duas maneiras: ligar através da telefonista ou por discagem direta. A chamada feita via telefonista é mais dispendiosa. As tarifas diferem de acordo com o tempo de ligação, país e companhias telefônicas.

●Para fazer ligações internacionais através de telefones públicos

◇Para fazer ligações internacionais, utilize os telefones públicos internacionais.

Utilize os aparelhos telefônicos digitais com a impressão "Possível fazer ligação internacional" e "INTERNATIONAL & DOMESTIC". É possível fazer a ligação usando moedas de 100 ienes ou cartão telefônico.

*Existem aparelhos que não fazem ligação internacional com o cartão telefônico.

●携帯電話について

現在、関西ではNTTドコモ、au、ソフトバンクなどの携帯電話を使用することができます。基本料、通話料などは各社で異なり、契約はそれぞれのショップで行ないます。

◆必要なもの

在留カード・運転免許証・パスポート・キャッシュカード・クレジットカード・現住所が確認できる公共料金の領収書などと印鑑

◆費用

事務手数料と電話機代金が必要。

●国際電話をかけるときは

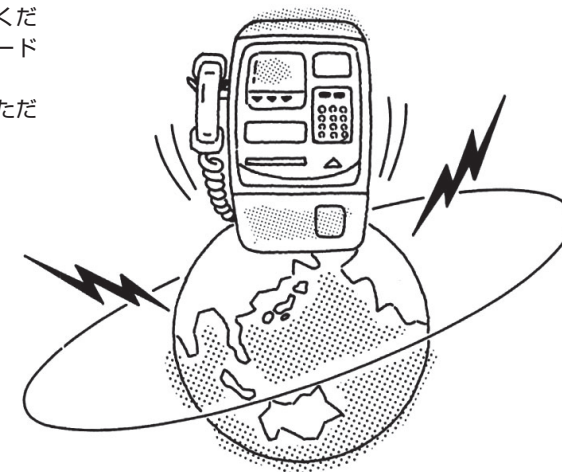
日本から国際電話をかけるにはオペレーターを通じて申し込む方法と直接ダイヤルする方法があります。オペレーターに相手を呼び出してもらうオペレーター通話の方が料金は割高です。料金は通話時間、相手国、会社の料金によってちがいます。

●公衆電話から国際電話をかけるには

◇国際電話は国際通話兼用公衆電話を利用してください。

電話機ディスプレイに「国際通話利用可」及び「INTERNATIONAL & DOMESTIC」と表示されているデジタル公衆電話を利用してください。100円硬貨または磁気テレホンカードで利用できます。

※テレホンカードでは国際通話をご利用いただけない公衆電話機があります。





Para enviar correspondências

● Os correios

As agências de correios se localizam onde há o símbolo 〒. Normalmente, os guichês de atendimento dos correios estão abertos de segunda a sexta das 9:00 às 17:00, porém, as grandes agências como as de Himeji, Himeji Minami, Kōdera, Gochaku e outras, atendem também após às 17:00, inclusive aos sábados, domingos e feriados.

● Serviços dos correios

Além do serviço de coleta e entrega de correspondências e pacotes, os correios oferecem também o serviço de atividades financeiras, tais como depósito e pagamentos. Pode ainda fazer o envio de dinheiro para qualquer parte do território japonês e principais capitais do mundo. (Porém, o atendimento dos guichês para atividades financeiras é de segunda a sexta das 9:00 às 16:00, e fecha aos sábados, domingos e feriados.)

Homepage do Correio (Japonês/ Inglês)
http://www.post.japanpost.jp/index.html

● Sobre correspondência nacional

Envelope Fechado	Correspondência padrão		Comprimento de 14 a 23,5cm Largura de 9 a 12cm Espessura de até 1cm	Até 25g custa 84 ienes Até 50g custa 94 ienes
	Correspondência fora do padrão	Tamanho padrão (até 1kg)	Comprimento de até 34cm Largura de até 25cm Espessura de até 3cm	Até 50g custa 120 ienes Até 1kg custa 580 ienes
		Tamanho fora do padrão (até 4kg)	Comprimento de 60cm Somatória do comprimento, largura e espessura até 90cm	Até 50g custa 200 ienes Até 4kg custa 1.350 ienes
Cartão postal	Cartão postal simples			63 ienes
	Cartão postal com postagem de resposta paga			126 ienes
Pacote Yu-pack	O preço varia de acordo com a distância e o tamanho. Somatória do comprimento, largura e espessura do pacote até 170cm			Tarifa básica (envio para endereços na mesma província)
	Até 25kg			Tamanho 60: 810 ienes Tamanho 170: 2.340 ienes
	Acima de 25kg até 30kg			Tarifa básica + 520 ienes

Quando estiver com pressa, peça o envio por "Sokutatsu" (serviço expresso). Terá de pagar uma taxa extra por este serviço, no entanto, a entrega será mais rápida que o normal.

No caso de envio de documentos e objetos importantes, peça o envio por "Kakitome" (registrado), pois em caso de algum imprevisto será paga uma indenização.

Peça no guichê do correio.

● Sobre serviço de correio internacional

< Envelope fechado >

Peso máximo de 2kg. O custo varia de acordo com o país de destino.

< Aerograma >

Se utilizar o aerograma vendido nos correios poderá enviar para qualquer parte do mundo por 90 ienes.

< Cartão postal internacional >

Poderá enviar para qualquer parte do mundo, via aérea, por 70 ienes. A forma e o tamanho padrão é comprimento de 14 a 23,5cm e largura de 9 a 12cm.

< Envio de impressos via aérea >

Peso máximo de 5kg. A princípio deve deixar o envelope aberto.

< Envio de pacote via aérea >

Há pequena variação conforme o país, mas no geral, o peso máximo é de 2kg. Deve ser colada a ficha alfandegária no pacote.

< Correspondência Expressa Internacional (EMS) >

É o serviço de correspondência internacional mais rápido, podendo ser enviado pacotes de até 30kg (dependendo do país até 20kg).

◇ Tempo para entrega: Difere conforme o país

(Ex.) No caso de enviar um pacote de 10kg para Nova Iorque, Estados Unidos

< Correspondência Expressa Internacional (EMS) > 2 dias

< Via aérea > 10 dias

< Via marítima > 2 a 3 meses

< Via aérea econômica (SAL) > 2 semanas

Demais informações a respeito de correspondências internacionais

Correio de Himeji, Guichê Divisão de Vendas

Tel: 079-222-4850

Divisão de Correspondências

Tel: 079-223-7124



郵便を送るとき

● 郵便局は

〒マークのあるところが郵便局です。一般の郵便の窓口は月～金曜日の午前9時～午後5時ですが、姫路郵便局、姫路南、香寺、御着など大きな郵便局では午後5時以降や土、日、祝日も受け付けているところがあります。

● 郵便局業務

ハガキ、封書、小荷物の集配業務のほか、貯金、振込などの金融業務も行っています。また日本全国、そして海外の主要都市への送金もできます。(ただし、金融業務の窓口は、平日の午前9時から午後4時まで。土日祝日は、お休みです)

ゆうびんホームページ (日・英)

http://www.post.japanpost.jp/index.html

● 国内郵便について

封書	定形	長さ 14~23.5cm 幅 9~12cm 厚さ 1cmまで	25gまで 84円 50gまで 94円
	定形外	規格内 (1kg以内)	長さ 34cmまで 幅 25cmまで 厚さ 3cmまで 50gまで 120円 1kgまで 580円
		規格外 (4kg以内)	長さ 60cmまで 長さ・幅・厚さの合計 90cmまで 50gまで 200円 4kgまで 1,350円
はがき	通常はがき		63円
	往復はがき		126円
ゆうパック	距離、大きさによって料金が違います。長さ・幅・厚さの合計170cmまで		基本運賃 (県内の場合)
	25kgまで		60サイズ 810円 170サイズ 2,340円
	25kgを超え30kgまで		基本運賃+520円

急いで配達してほしい時には別途料金を支払い「速達」にすると通常便より速く届けてもらえます。

また重要な文書・物は「書留」にすると万一の場合に損害賠償が受けられます。

窓口に申し出てください。

● 国際郵便について

< 封書 >

最高2kgまで。料金は郵送先の国によってちがいます。

< 航空書簡 >

郵便局の窓口で売っている既製の用紙を使用すると世界中どこでも90円で送れます。

< 国際郵便はがき >

世界中どこでも航空扱いは70円で送れます。形や大きさの規格は、長さ14~23.5cm、幅9~12cmです。

< 航空印刷物 >

最高5kgまで。原則として開封で差し出されるもの。

< 航空小形包装物 >

国によって多少違いますが最高2kgまで送れます。郵便局にある税関票付を貼ります。

< 国際スピード郵便 (EMS) >

30kg (国によっては20kg) までの郵便物なら最も早い国際郵便サービス。

◇ 配達所要日数 国によりちがいます

(例) 10キロの荷物をアメリカ・ニューヨークに送った場合

< 国際スピード郵便 (EMS) > 2日
< 航空便 > 10日
< 船便 > 2~3カ月
< エコノミー航空便 (SAL便) > 2週間

その他国際郵便に関する問い合わせは

姫路郵便局 窓口営業部 ☎079-222-4850
郵便部 ☎079-223-7124



Em caso de doença e ferimento/ Exame de saúde/ Cuidados com a saúde

●Em caso de doença e ferimento

Havendo nas redondezas de sua casa, clínicas que já esteja habituado a ir, será bastante tranquilizador. Pergunte a alguém da vizinhança se há alguma clínica por perto. Entretanto, para aqueles que não têm o japonês como língua materna é difícil explicar os sintomas e tipos de dores, como também receber as explicações do médico. Como a comunicação entre o médico e paciente é imprescindível para uma boa consulta, aconselhamos que vá acompanhado de alguém que fale japonês. E não se esqueça de levar a Carteira de Seguro de Saúde quando for a hospitais e clínicas.

Lista de instituições médicas que atendem em língua estrangeira P.77, 79

●Sobre medicamentos à venda

Medicamentos contra gripe e resfriado, estômago e intestino, dor de cabeça, colírios, entre outros, não precisam de receita médica, e podem ser comprados nas farmácias, supermercados, lojas de conveniências e outros. Antes de fazer uso destes medicamentos, leia atentamente a bula.

●Faça os exames de saúde

No Japão são realizados exames periódicos nas escolas e empresas para tentar descobrir as doenças ainda em período inicial. É obrigação dos sistemas de seguro de saúde realizar os exames específicos de saúde para seus filiados (medição de peso e altura, exame de sangue e outros). Consulte o órgão do seguro ao qual você está cadastrado para fazer os exames. O exame de prevenção ao câncer é realizado pela Divisão de Prevenção do Posto de Saúde.

Divisão de Seguro Nacional de Saúde Tel: 079-221-2339
Divisão de Sistema de Saúde para Idosos em Fase Posterior Tel: 079-221-2315
Divisão de Prevenção de Doenças do Posto de Saúde Tel: 079-289-1555

Nos postos de saúde são realizadas consultas sobre doenças causadas pelo mau hábito do cotidiano, tuberculose, como também teste de AIDS com necessidade de reserva.

Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde
Tel: 079-289-1721

Divisão de Serviço de Saúde do Posto de Saúde
Tel: 079-289-1697

●Cuidados para manter a boa saúde

Em junho, época das chuvas, a umidade é muito alta facilitando a ocorrência de mofo dentro de casa, bolor nos acolchoados, etc. Para evitar esses incômodos, procure deixar sempre a casa bem arejada e ponha os acolchoados para secarem ao sol, mantendo-se assim as condições para uma boa saúde. E também o verão japonês tem como característica ser muito quente e úmido, facilitando a ocorrência de intoxicação alimentar. Tenha cuidados como não comer alimentos mal cozidos, lavar bem as mãos com sabonete antes de comer ou preparar alimentos, consumir logo os alimentos, mesmo conservando-os na geladeira, etc. No inverno, por sua vez, é comum os casos de influenza. Por isso ao chegar em casa lave as mãos e procure sempre se alimentar bem e manter uma vida saudável. Os casos de influenza podem ser fatais tanto para crianças e idosos, sendo recomendável nestes casos redobrar a atenção.

Divisão de Serviços Sanitários do Posto de Saúde
Tel: 079-289-1633

Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde
Tel: 079-289-1721

●Sobre doenças infecciosas

Estamos recebendo consultas sobre COVID-19 e outras doenças infecciosas.

<Sobre COVID-19>

Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde, Encarregado da COVID-19 Tel: 079-289-0066

<Sobre outras doenças infecciosas além da COVID-19>
Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde Tel: 079-289-1721

病気やけがの場合は／ 健康診査／健康保持



●病気やけがの場合は

近所にかかりつけの診療所があれば何かと心強いものです。近くに診療所があるか友人に聞いてみましょう。しかし、痛みなどの症状を訴えたり、医師の説明を受けるのは日本語が母国語でない人には難しいものです。医師との十分なコミュニケーションは診療に欠かせません。日本語のできる人に付き添ってもらうことをおすすめします。また病院や診療所に行くときは必ず健康保険証を持って行きましょう。

外国語で診療可能な医療機関情報
P.78, 80

●市販薬について

風邪薬、胃腸薬、頭痛薬、目薬などは医師の処方箋がなくても薬局、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等でも買うことができます。薬を使用するときは説明書をよく読んでください。

●健康診査を受けましょう

日本の学校や企業などでは定期的に健康診断を行っており、病気の早期発見につとめています。特定健診（身体測定、血液検査等）は、医療保険者の義務となっていますので、自分が所属する医療保険者にお問い合わせの上、お受けください。

がん検診は保健所予防課が実施しています。

国民健康保険課 ☎079-221-2339
後期高齢者医療保険課 ☎079-221-2315
保健所予防課 ☎079-289-1555

生活習慣病、結核などの相談、エイズ検査を予約制で保健所で行っています。

保健所防疫課 ☎079-289-1721
保健所健康課 ☎079-289-1697

●健康を保持するために心がけたいこと

梅雨（6月）から夏にかけては湿度が非常に高くなるので室内にかびが発生したり、ふとんが湿ってしまうことがあります。換気をよくし、ふとんを日光で乾燥させるなどして健康維持につとめましょう。

また、日本の夏は高温多湿で食中毒が起こりやすくなります。食物は充分加熱する、調理や食事の前には石けんでよく手を洗う、食物は冷蔵庫に入れていてもできるだけ早く食べるなどがけましょう。冬にはインフルエンザが大流行することがあります。外出から家に帰ったら手を洗い、普段からバランスのとれた食事とって規則正しい生活をしましょう。食中毒も、インフルエンザも、子どもや高齢者の場合、重症化することがあるので特に注意してください。

保健所衛生課 ☎079-289-1633
保健所防疫課 ☎079-289-1721

●感染症について

新型コロナウイルス感染症やその他の感染症に関する相談を受け付けています。

<新型コロナウイルス感染症について>

保健所防疫課新型コロナウイルス感染症担当
☎079-289-0066

<新型コロナウイルス感染症以外の感染症について>

保健所防疫課 ☎079-289-1721



Gravidez/ Após o nascimento/ Saúde da criança

● Gravidez

◇ Expedição da Caderneta de Saúde Materno-Infantil

É expedida no Centro de Saúde e nos 6 postos de saúde da cidade. No momento de entregar a Caderneta de Saúde Materno-Infantil, a enfermeira de saúde pública irá entrevistar a gestante, receber consultas sobre dúvidas em relação ao estado de saúde da gestante ou sobre a criança da barriga, e irá explicar sobre os sistemas diversos do período da gravidez até a criação dos filhos. A Caderneta de Saúde Materno-Infantil é uma caderneta de registro da saúde da mãe e da criança durante a gravidez e pós-parto. Ao se der conta da gravidez, receba a Caderneta de Saúde Materno-Infantil o mais breve possível para realizar exames pré-natais regulares. Dispomos de Caderneta de Saúde Materno-Infantil em língua estrangeira (inglês, português, tagalo, coreano, chinês, tailandês, indonésio, espanhol e vietnamita).

◇ Subvenção dos custos de exames pré-natais, exames odontológico de gestantes

Subvencionamos o custo de 14 exames para gestantes (incluindo o exame de prevenção de câncer de colo de útero) até 121.000 ienes. No caso de gestante de múltiplos fetos, haverá acréscimo da subvenção dos custos para mais 3 exames até 15.000 ienes. (Restrito a uso simultâneo com os exames pré-natais) Além disso, realizamos exames odontológicos nas instituições médicas designadas para gestantes (até um ano e três meses depois do parto).

Departamento de Saúde do Posto de Saúde Tel: 079-289-1641

● Após o nascimento

◇ Procedimentos de notificação

Notificação de nascimento:

Dentro de 14 dias a partir do nascimento (Vide P.25)

Aquisição do passaporte:

Deve ser adquirido no Consulado ou na Embaixada do país que a criança pertence

Aquisição da qualificação de permanência:

dentro de 30 dias a partir do nascimento

Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji Tel: 079-235-4688

◇ Consulta sobre saúde de bebês de 7 meses de idade

São oferecidas medições do corpo do bebê, consultas sobre criação de filhos e fornecimento de informações. Quando chegar a época, serão enviadas fichas de consulta por correio. Venha no dia, horário e local descrito (Centro de Saúde e postos de saúde)

◇ Exame de saúde de bebês e crianças

Quando chegar a época de prestar os exames, serão enviados por correio os cupons de exame. Faça os exames nos locais indicados abaixo.

- ・ Exame de saúde de bebês de 4 meses: realizado em instituições médicas
- ・ Exame de saúde de bebês de 10 meses: realizado em instituições médicas
- ・ Exame de saúde de crianças de 1 ano e 6 meses: realizado nos Centros de Saúde, etc.
- ・ Exame de saúde de crianças de 3 anos: realizado nos Centro de Saúde, etc.

Divisão de Serviço de Saúde do Posto de Saúde

Tel: 079-289-1641

◇ Vacinação preventiva

Para as crianças de faixa etária adequada e que possuem cupons de vacinação, as vacinas preventivas periódicas poderão ser feitas gratuitamente nas instituições médicas. E ainda, há nos postos de saúde guias explicativos sobre a vacinação preventiva (em inglês, português, coreano, chinês e tagalo), por isso venha se consultar.

Divisão de Prevenção de Doenças do Posto de Saúde

Tel: 079-289-1635

◇ Auxílio para despesas médicas dos bebês

(Vide P.35)

妊娠したら／赤ちゃんが生まれたら／ こどもの健康



● 妊娠したら

◇ 母子健康手帳の交付

保健センター、保健センター分室の市内6カ所で交付しています。母子健康手帳をお渡しする時に、保健師が妊婦さんと面接をして、妊婦さんの体調やおなかの赤ちゃんのことなど心配なことについて相談をお受けし、妊娠中から子育て期までの各種制度について説明します。母子健康手帳は、妊娠中そして出産後のお母さんと子どもの健康を記録する大切な手帳です。妊娠が分かったら、できるだけ早く「母子健康手帳」を受け取り、定期的な妊婦健康診査を受けましょう。外国語版母子健康手帳（英語、ポルトガル語、タガログ語、韓国語、中国語、タイ語、インドネシア語、スペイン語、ベトナム語）もあります。

◇ 妊婦健康診査費助成・妊産婦歯科検診

妊婦健康診査（子宮頸がん検診含む）にかかる費用を14回121,000円まで助成します。多胎妊婦の場合、3回15,000円までを追加して助成します。（妊婦健康診査と同時使用に限る。）

また妊産婦（産後1年3カ月まで）を対象に指定医療機関で歯科検診を実施します。

保健所健康課 ☎079-289-1641

● 赤ちゃんが生まれたら

◇ 届出関係

出生届 出生から14日以内（P.26参照）
パスポート取得 子どもが属する国の駐日大使館または領事館

在留資格取得 出生から30日以内

大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所

☎079-235-4688

◇ 7か月児の健康相談

赤ちゃんの身体計測や子育ての相談や、情報提供などを行っています。時期がくれば相談票を郵送しますので、記載されている日時に実施場所（保健センター・保健センター分室）へお越しください。

◇ 乳幼児健康診査

健診時期がくれば受診券を郵送します。下記実施場所で受診してください。

- ・ 4か月児健診 …… 医療機関
- ・ 10か月児健診 …… 医療機関
- ・ 1歳6か月児健診 … 保健センターなど
- ・ 3歳児健診 …… 保健センターなど

保健所健康課 ☎079-289-1641

◇ 予防接種

定期予防接種は、対象年齢内で接種券があれば、医療機関で無料で受けられます。なお、予防接種についての案内（英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、タガログ語）は保健所にありますので相談してください。

保健所予防課 ☎079-289-1635

◇ 乳幼児医療費の助成（P.36参照）



Transporte

● Meios de transporte do município de Himeji

Os meios de transporte do município de Himeji são os trens da JR, os bondes de Sanyo Electric Railway e os ônibus da empresa Shinki, além de táxis. A JR possui a maior rede ferroviária do país, que possibilita ir a praticamente todos os lugares do território japonês. Se utilizar o trem-bala (Shinkansen), poderá chegar às principais capitais japonesas em pouco tempo, porém será cobrada a tarifa de trem expresso. A Sanyo Electric Railway é uma companhia ferroviária privada que liga o município de Himeji a Kobe e a linha se estende até a estação Hanshin Osaka Umeda. Os ônibus da empresa Shinki percorrem todo o município, por isso, utilize-os conforme o objetivo.

● JR

◇ Linhas ferroviárias

Há as linhas Sanyo Honsen (carinhosamente apelada de linha JR Kobe), Kishin e Bantan.

< Sanyo Honsen >

Para ir a Kobe ou Osaka, o trem expresso "Shinkaisoku" é o mais conveniente. O trem expresso só para nas principais estações, leva cerca de 40 minutos até Kobe e cerca de 1 hora até Osaka. Os trens que param em todas as estações "Kakueki-teisha" ou "Kaisoku" que param em mais estações levam mais tempo.

◇ Trem-bala (Shinkansen)

A estação Himeji é a estação de parada dos trens-bala "Nozomi", "Mizuho", "Sakura", "Hikari" e "Kodama". Atenção! Não são todos os trens-bala "Nozomi", "Mizuho" e "Sakura" que param nesta estação.

● Linha Férrea Sanyo

A estação de Himeji da linha férrea Sanyo possui entrada no 2º andar da Loja de Departamento Sanyo. Se utilizar o trem expresso "Chokutsutokkyu" em direção a Hanshin Osaka Umeda, poderá chegar a Hanshin Kobe Sannomiyaya em aprox. 1 hora, a Hanshin Osaka Umeda em aprox. 92 minutos e a Osaka Namba em aprox. 110 minutos. As paradas na cidade de Himeji são nas estações Shikama e Oshio. A tarifa expressa não é necessária.

● Ônibus Shinki

Os ônibus da empresa Shinki circulam a área de Himeji. Além do município de Himeji, os ônibus circulam nas regiões da redondeza. A tarifa infantil (alunos do primário de 6 a 11 anos) é a metade da tarifa adulta. E ainda, para cada adulto, a tarifa do ônibus será gratuita para duas crianças (de 1 a 5 anos de idade), porém, a partir da terceira criança será cobrada a tarifa infantil.

● Estacionar bicicletas e motonetas

É proibido por lei e portarias parar e deixar bicicletas e motonetas nas ruas ou locais públicos. Utilize os estacionamentos para motos e bicicletas.

● Apreensão de bicicletas e outros

Bicicletas e outros deixados nas ruas podem ser apreendidos. Se você não encontrar sua bicicleta ou motoneta que deixou estacionada nas ruas administradas pelo município, entre em contato com o depósito de bicicletas apreendidas para verificar se foi apreendida. O depósito de bicicletas apreendidas está aberto exceto às segundas, das 9:00 às 18:00. As bicicletas apreendidas estarão no depósito por 60 dias a partir do dia seguinte à apreensão. Vá ao depósito de bicicletas apreendidas levando a chave da bicicleta e outros, comprovante de identidade (com descrição do nome e endereço) e 2.000 ienes de taxa de transporte e armazenamento (no caso de motonetas, 4.000 ienes) para apanhar a sua bicicleta e outros.

Himeji-shi Nanjo 3-chome, Debaixo do Viaduto do Anel Rodoviário de Himeji, Depósito de Bicicletas Apreendidas
Tel: 079-288-4720

● 姫路市内の交通機関

姫路市内の交通機関には、JR、山陽電車と神姫バス、そしてタクシーがあります。JRは日本最大の鉄道網で日本全国、ほとんどどこへでも行くことができます。新幹線を利用すると、短時間で全国の主要都市に行くことができますが、特急料金が必要です。山陽電車は姫路市と神戸を結び私鉄で、列車は阪神大阪梅田まで直通運行しています。神姫バスは姫路市内をくまなく走っているので、それぞれの目的に応じて利用しましょう。

● JR

◇ 在来線

山陽本線（愛称名：JR神戸線）、姫新線、播但線があります。

◇ 山陽本線

神戸や大阪に行くには「新快速」が便利です。新快速は主要な駅にしか停車しないので神戸には約40分、大阪には約1時間で到着します。各駅停車や「快速」は、停車駅が多く時間がかかります。

◇ 新幹線

姫路駅は新幹線の停車駅です。「のぞみ」「みずほ」「さくら」「ひかり」「こだま」が停まります。「のぞみ」「みずほ」「さくら」で停まらないものもありますので注意してください。

● 山陽電車

山陽電車姫路駅は、山陽百貨店の2階に改札口があります。阪神大阪梅田へ向かう「直通特急」を利用すると阪神神戸三宮まで約1時間、阪神大阪梅田まで約92分、大阪難波まで約110分で到着します。姫路市内では飾磨・大塩に停まります。特急料金は不要です。

● 神姫バス

姫路地域は神姫バスが運行しています。姫路市内の他、周辺の市外でも走っています。小児運賃（6歳～11歳の小学生）は大人運賃の半額です。また大人1名につき、幼児（1歳～5歳）2名までは無料となりますが、3人目からは小児運賃が必要です。

● 自転車・原動機付自転車の駐輪

道路など公共の場所に自転車や原付を停めたままその場を離れることは、法律や条例で禁止されています。駐輪場をご利用ください。

● 自転車等の撤去

道路などに放置された自転車等は撤去されることがあります。市の管理する道路などに停めていた自転車や原付がなくなった場合は、撤去されていないか自転車保管場所に問い合わせてください。自転車保管場所は月曜日を除く午前9時から午後6時まで開所しています。撤去された自転車等は、自転車保管場所へ撤去翌日から60日間保管しています。自転車等のカギ、身分証明書（住所と氏名のわかるもの）を持って、自転車保管場所へ引き取りに行ってください。なお、引き取りの際に移送保管手数料として2,000円（原付は4,000円）が必要です。

姫路市南条3丁目 姫路バイパス高架下
自転車保管場所 ☎079-288-4720



交通



Aprender japonês/ Participar de missa realizada em língua estrangeira

●Para aprender japonês

Fundação de Interesse Público Associação de Intercâmbio Internacional de Himeji
(Encarregado de Intercâmbio Internacional)

Há cursos ministrados por instrutores profissionais e também orientação de língua japonesa feita por voluntários. Além disso, oferece também informações sobre outros cursos autônomos oferecidos por voluntários. Para mais informações, entre em contato com a Associação de Intercâmbio Internacional de Himeji (Encarregado de Intercâmbio Internacional).

Tel: 079-282-8950

●Para aprender outras línguas

Universidade de Himeji Dokkyo
(Departamento de Cooperação Regional da Administração Geral)

No "Curso de Dokkyo", oferecemos cursos de inglês, chinês, coreano, espanhol e outras línguas estrangeiras para o público em geral. Entre em contato com o Departamento de Cooperação Regional.

Acesso: Da estação Himeji, apanhe o ônibus da empresa Shinki em direção a "Himeji Dokkyo Daigaku".

Tel: 079-223-6586

●Na Igreja Católica de Himeji são realizadas missas em língua estrangeira

Inglês: todos os domingos (exceto 5º domingo do mês), a partir das 15:00

Vietnamita: 4º sábado do mês, a partir das 19:30

Igreja Católica de Himeji

Tel: 079-222-0043

日本語を学ぶ／外国語によるミサ



●日本語を学ぶには

公益財団法人 姫路市文化国際交流財団
(国際交流担当)

プロの講師による日本語講座やボランティアによる日本語指導があります。

また、地域で自発的に行っているボランティアの日本語教室の紹介も行っていますので、姫路市文化国際交流財団（国際交流担当）までお問い合わせください。

☎079-282-8950

●その他の外国語を学ぶには

姫路獨協大学
(総務部地域連携課)

一般の方を対象とした「獨協講座」で、英語、中国語、韓国語、スペイン語などの外国語講座を開講しています。地域連携課までお問い合わせください。

交通／姫路駅から神姫バス姫路獨協大学行き

☎079-223-6586

●カトリック姫路教会では外国語によるミサも行なっています

英語 毎週日曜日（第5日曜以外）午後3時より

ベトナム語 第4土曜日 午後7時30分より

カトリック姫路教会 ☎079-222-0043



Tipos de impostos e formas de pagamento

●Consulte também o Consulado Geral de seu país se necessário

Todas as pessoas que vivem em território japonês têm a obrigação de pagar impostos. Estes impostos são usados como verba de manutenção da comunidade e tranquilidade dos cidadãos, inclusive estrangeiros.

Os trâmites do imposto são bastante complicados e alguns dependem dos regulamentos do país de origem, por isso, entre em contato com o Consulado de seu país de origem e peça auxílio.

●Imposto de renda (Shotoku-zei, tributação nacional)

Todos aqueles residentes devem declarar e contribuir os impostos de renda obtida em qualquer parte do mundo, durante 1º de janeiro a 31 de dezembro do ano corrente, devendo calcular a renda e o valor a contribuir por si mesmo no período entre 16 de fevereiro a 15 de março. Entretanto, aqueles que recebem somente a renda salarial, a princípio a empresa realiza o ajuste no fim do ano, portanto não necessitam fazer a declaração individual. Aqueles considerados não-residentes são tributados de uma forma uniforme sobre a sua renda obtida no Japão. Conforme a forma de residência e tipo de renda, existem casos em que o imposto de renda é apenas arrecadado diretamente da fonte, sem necessidade de declaração. Para mais informações, consulte a Secretaria de Receita Nacional.

Secretaria de Receita Nacional de Himeji
Tel: 079-282-1135 (Himeji-shi Hojyo 1-250)

●Imposto residencial (Jumin-zei, provincial e municipal)

O valor da renda do ano anterior (de janeiro a dezembro) e demais outros dados devem ser declarados na prefeitura no período de 16 de fevereiro a 15 de março por todos aqueles que possuem residência no município em 1º de janeiro do presente ano. Entretanto, aqueles que possuem somente renda salarial, ou aqueles que efetuam a declaração de imposto de renda não necessitam fazer uma nova declaração. No caso dos contribuintes assalariados, por regra geral, a empresa em que trabalha se encarrega de descontar mensalmente dos salários, o

valor referente ao imposto (de junho a maio do ano seguinte) e repassar para as prefeituras.

Os demais receberão da prefeitura uma carta de cobrança do imposto residencial, que deverá ser paga em quatro parcelas anuais. É importante saber que antes de sair definitivamente do Japão, é necessário quitar os impostos.

Para mais informações, consulte a Divisão de Imposto Municipal.

Divisão de Imposto Municipal Tel: 079-221-2261

●Imposto sobre bens imóveis (Koteishisan-zei)

Imposto pago pelas pessoas que possuem terrenos, casas e bens amortizáveis (generalizado como bens imóveis: Koteishisan), de acordo com o valor destas propriedades. Para mais informações, consulte a Divisão de Imposto sobre Bens.

Divisão de Imposto sobre Bens Tel: 079-221-2271

●Imposto sobre veículos automotores leves (Keijidosha-zei)

É o imposto pago pelas pessoas que possuem ou estão utilizando veículos automotores leves (Keijidosha) em 1º de abril do presente ano. Aqueles que adquirirem veículos automotores leves, etc., devem efetuar a declaração dentro de 15 dias, e aqueles que venderam ou desfizeram do mesmo têm o prazo de 30 dias.

Divisão de Arrecadação de Imposto Tel: 079-221-2257

●Desconto por tipo do imposto sobre veículos

É um imposto que incide aos proprietários de veículos (exceto os sujeitos ao imposto sobre veículos leves) na data atual de 1º de abril. Quando comprar, descartar ou vender um carro, deve-se efetuar sem falta os trâmites de registro nas sucursais do Departamento de Transporte.

Escritório Provincial de Imposto de Himeji, Divisão de Imposto sobre Veículos Tel: 079-281-9118

税金の種類と支払い方法



●母国の総領事館にもご相談ください

税金は、日本で生活するすべての人々に支払いの義務があります。これらの税金は、在留外国人の方々も快適に、安心して暮らすことができるための財源となっています。

税金については大変複雑であり、母国の規則によるところもありますので、母国の総領事館に連絡をとって助けをもらいましょう。

●所得税（国）

居住者の方は、1月1日から12月31日の1年間に原則として世界中で得た所得について、自ら所得金額や税額を計算して、次の年の2月16日から3月15日の間に申告、納税することになっています。所得が給与のみの人は原則として勤務先で年末調整してもらうので、確定申告をする必要がありません。非居住者の方は、一定の国内源泉所得のみ課税されますが、所得の種類によっては、源泉徴収だけで納税義務が完結する場合があります。

詳しくは、税務署にお問い合わせください。

姫路税務署 ☎079-282-1135
(姫路市北条1丁目250番地)

●住民税（県・市）

1月1日現在の居住地の市町に前年中(1～12月)の所得金額、その他必要事項を記入して2月16日から3月15日までの期間内に申告することになっています。ただし、給与所得のみの人や所得税の確定申告をされる人は、申告の必要はありません。給与所得者の場合、原則、雇用主が6月から次の年の5月まで月々の給料から差し引き、市へ住民税を納めます。

それ以外の人は、市役所から税金の支払い通知が送られてくるとおり、1年4回に分けて住民税を支払わなくてはなりません。最終的に日本を離れる前にこの税金は必ず払い終えていなければなら

ないことを覚えておきましょう。

詳しくは、市民税課にお問い合わせください。

市民税課 ☎079-221-2261

●固定資産税

土地・家屋・償却資産（これらを総称して固定資産といいます。）を持っている人に、これらの固定資産の価格に応じて負担していただく税金です。詳しくは資産税課にご連絡ください。

資産税課 ☎079-221-2271

●軽自動車税

4月1日現在、軽自動車などを所有または使用している人にかかる税金です。軽自動車などを取得したときは15日以内に、廃車または売却したときには30日以内に申告してください。

主税課 ☎079-221-2257

●自動車税種別割

4月1日現在、自動車（軽自動車税がかかるものを除く。）を原則所有している人にかかる税金です。自動車を取得したとき、廃車または売却したときには、運輸支局等で必ず登録手続きをしてください。

姫路県税事務所自動車税課 ☎079-281-9118



Aprender sobre a cultura japonesa/ Frequentar bibliotecas e salões

● Quando desejar aprender sobre a cultura japonesa

Nos Centros Comunitários e Cívicos (Shimin-kaikan, Shimin Center) são oferecidos cursos de cerimônia de chá, Ikebana, como vestir quimono, caligrafia japonesa, etc. Entre em contato com o estabelecimento mais próximo.

Para solicitar informações sobre os Centros Comunitários e Cívicos, entre diretamente em contato com os respectivos estabelecimentos.

● Biblioteca

< Horário de atendimento >

Biblioteca de Jonai:	das 10:00 às 19:00 (em julho e agosto, das 9:30 às 19:00)
Dependências da biblioteca:	das 10:00 às 18:00 (Aboshi, Hanakita, Shikama, Toko, Shirahama, Yasumuro, Aoyama, Hirohata, Tegara, Higashi, Ieshima, Yumesaki, Kōdera e Yasutomi)

< Fechado >

Às segundas-feiras, entretanto, se coincidir com feriado ou dia de descanso, será no dia seguinte; 3ª quinta-feira do mês; feriados (estarão abertas nos sábados e domingos. A biblioteca de Jonai estará aberta entre os dias 3 e 5 de maio e no dia 3 de novembro); do dia 28 de dezembro ao dia 4 de janeiro e no período da conservação do acervo da primavera (aproximadamente 10 dias).

Biblioteca de Jonai Tel: 079-289-4884

● Salão de eventos

Nos salões de eventos são realizadas diversas celebrações, concertos, etc. Para saber sobre o conteúdo dos eventos, informe-se diretamente nos salões de eventos.

◇ Arcrea Himeji (Centro Cultural e de Convenções de Himeji)

Há o salão principal (com 2.010 assentos), salão médio (com 693 assentos), salão pequeno (com 164 assentos), sala de exposições (com 4.000 metros quadrados, divisíveis), sala de exposições ao ar livre (com 1.600 metros quadrados), 10 salas de reuniões, 1 estúdio principal e 6 estúdios. Tel: 079-263-8082

◇ Centro Cultural

No Centro Cultural há o salão principal (com 1.657 assentos), salão pequeno (com 493 assentos), sala de

exposições, sala de ensaio e sala de reuniões. (Encerramento no final de dezembro de 2021)

Tel: 079-298-8011

◇ Salão Himeji Caspa

Salão para diversas finalidades, adaptável também à música japonesa. Possui 331 assentos.

Tel: 079-284-5806

◇ Salão Parnassus

Fundado em conjunto com a Escola de Ensino Médio de Himeji e utilizado para fins exclusivamente musicais. Há um salão principal (com 811 assentos) e duas salas de treino.

Tel: 079-297-1141

◇ Salão Comunitário Principal

Utilizado para realização de peças teatrais, palestras, apresentações musicais, etc. Possui 800 assentos.

Tel: 079-284-2800

◇ Grande Salão do Espaço Comunitário Hokubu

Utilizado para realização de palestras, apresentações musicais, etc. Possui 609 assentos.

Tel: 079-336-4080

◇ Grande Salão do Espaço Comunitário Hananokita

Utilizado para realização de palestras, apresentações musicais, etc. Possui 503 assentos.

Tel: 079-289-0815

◇ Centro de Treinamento de Atividades Artísticas

Oferece um local de treinamento de peças teatrais, apresentações musicais da comunidade. Há 5 salões de treino de diversos tamanhos

(Encerramento no final de dezembro de 2021)

Tel: 079-289-2564

◇ Plaza Civil

• Galeria Civil

Utilizado para exposição de pinturas, artesanatos, caligrafia, etc. Há 5 salas de exposições e um salão de arte (com 120 assentos).

• Arena Civil

Utilizado para vários fins, tais como esportes, exposição, eventos, etc. Arena A e Arena B.

Tel: 079-287-0830

◇ Salão I-messae

Salão para diversos fins, é utilizado para palestras, simpósios, apresentações, exposições, etc. O palco e os assentos poderão ser guardados. 280 assentos.

Tel: 079-287-0800

日本文化を学びたい／ 図書館・ホールへ行く



● 日本文化を学びたいときは

公民館、市民会館・市民センターで茶道、華道、着物の着付け、書道など様々な講座を開いていますので近くの施設に問い合わせてください。

公民館・市民会館・市民センターについての問い合わせは各施設へ

● 図書館

〈開館時間〉

城内図書館 午前10時～午後7時（7～8月は午前9時30分～午後7時）

各分館 午前10時～午後6時
（網干、花北、飾磨、東光、白浜、安室、青山、広畑、手柄、東、家島、夢前、香寺、安富）

〈休館日〉

月曜日、但し祝日又は休日と重なった場合はその翌日、第3木曜日、祝日（土曜・日曜は開館。城内図書館は5月3～5日・11月3日も開館）、12月28日～1月4日、春期資料手入れ期間（約10日間）

城内図書館 ☎079-289-4884

● ホール

ホールではさまざまな催しやコンサートなどが行われます。催しの内容などは各ホールに問い合わせてください。

◇ アクリエひめじ（姫路市文化コンベンションセンター）

大ホール（2,010席）、中ホール（693席）、小ホール（164席）、展示場（約4,000㎡・分割可）、屋外展示場（約1,600㎡）、会議室（10室）、メインスタジオ（1室）、スタジオ（6室）があります。

☎079-263-8082

◇ 文化センター

大ホール（1,657席）、小ホール（493席）、展示室、リハーサル室、会議室があります。

（令和3年12月末で閉館）☎079-298-8011

◇ 姫路キャスパホール

邦楽にも対応できる多目的ホール。331席。

☎079-284-5806

◇ パルナソスホール

姫路高等学校に併設した音楽専用ホール。主ホール（811席）と2つの練習室があります。

☎079-297-1141

◇ 市民会館大ホール

演劇・講演会・音楽などに利用。800席。

☎079-284-2800

◇ 北部市民センター大ホール

講演会・音楽などに利用。609席。

☎079-336-4080

◇ 花の北市民広場大ホール

講演会・音楽などに利用。503席。

☎079-289-0815

◇ 音楽演劇練習場

地域の音楽、演劇団体などに練習の場所を提供しています。大小5つの練習室があります。

（令和3年12月末で閉館）☎079-289-2564

◇ 市民プラザ

・市民ギャラリー

絵画、工芸、書道などの作品発表の場を利用。展示室5室・アートホール（120席）

・市民アリーナ

スポーツ・展示・イベント等多目的に使えます。アリーナA・アリーナB

☎079-287-0830

◇ あいめっせホール

講演会・シンポジウム・発表会・展示等、多目的に利用。舞台・観覧席は収納可能。280席。

☎079-287-0800



Para utilizar os estabelecimentos esportivos

●Estabelecimento esportivo interno

①Centro Poliesportivo Tel: 079-293-1321

Poderão ser usados o ginásio, local de treinamento de judô, local de treinamento de kendô, local de treinamento de kyudô (arco e flecha), campo de tênis de mesa, piscina de água quente e sala de treinamento funcional.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

②Ginásio Desportivo Victorina Wink (Ginásio Desportivo Central) Tel: 079-298-0951

Poderão ser usados o ginásio e local de treinamento de sumô.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

③Ginásio Desportivo de Hanakita Tel: 079-281-3881

Poderão ser usados o ginásio, sala de treinamento funcional e sala multiuso.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

④Ginásio Desportivo de Hirohata Tel: 079-236-1550

Poderão ser usados o ginásio e sala multiuso.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑤Sala de Treinamento Funcional de Hirohata Tel: 079-238-1044

Poderão ser usadas a sala de treinamento funcional e sala multiuso.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑥Ginásio Desportivo de Shikama Tel: 079-235-1445

Poderá ser usado o ginásio.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑦Estabelecimento Esportivo Fureai no Yakata do Parque Aboshi Minami Tel: 079-274-5761

Poderão ser usados o ginásio e campo de tênis de mesa.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: às segundas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia útil seguinte)
de 28 de dezembro a 3 de janeiro

⑧Estabelecimento Esportivo Fureai no Yakata do Parque Funatsu Tel: 079-232-5406

Poderá ser usado o ginásio.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: às segundas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia útil seguinte)
de 28 de dezembro a 3 de janeiro

⑨MIYACOCO Minato Dome (Himeji Minato Dome) Tel: 079-231-4477

Poderá ser usado para múltiplos fins, como esporte, recreação, exposição e eventos diversos.

·Aberto: das 9:00 às 21:00
·Fechado: 2ª terça-feira do mês
de 28 de dezembro a 4 de janeiro

●Jogos com bola

Centro de Esportes com Bola (Kyugi Sports Center) Tel: 079-253-2001

Poderão ser usados os campos de jogo de bola, estádio de beisebol para bolas suaves, quadras de tênis e praça multiuso.

·Aberto: das 9:00 às 17:00
·Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

●Estádios de beisebol

Os estádios Wink (Estádio de Beisebol Himeji) e Toyotomi poderão ser usados tanto para bolas duras quanto para bolas suaves. O Estádio de Beisebol de Nakashima poderá ser usado para bolas duras somente no caso de usuários do ensino fundamental. O Estádio de Beisebol de Nadahama poderá ser usado para bolas duras somente no caso de usuários do ensino fundamental quando forem usados dois campos. Os demais estádios de beisebol são de uso exclusivo para beisebol de bolas suaves.

Estádio de Beisebol Wink (Estádio de Beisebol Himeji)

Estádio de Beisebol de Hirohata (equipada para jogos noturnos)

Estádio de Beisebol de Nakashima

Estádio de Beisebol de Nadahama (equipada para jogos noturnos)

Quadra Esportiva Hayashida

Estádio de Beisebol de Shirahama Shinkai

Quadra Esportiva Shirahama

Estádio de Toyotomi

Centro Geral de Esportes

Tel: 079-293-1321

スポーツ施設を利用したい



●屋内体育施設

①総合スポーツ会館 ☎079-293-1321

体育館・柔道場・剣道場・弓道場・卓球場・温水プール・トレーニングルームが利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 12月28日～1月4日

②ヴィクトリーナ・ウイंक体育館 (中央体育館) ☎079-298-0951

体育館・相撲場が利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 12月28日～1月4日

③花北体育館 ☎079-281-3881

体育館・トレーニングルーム・多目的ルームが利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 12月28日～1月4日

④広畑体育館 ☎079-236-1550

体育館・多目的ルームが利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 12月28日～1月4日

⑤広畑トレーニングルーム ☎079-238-1044

トレーニングルーム・多目的ルームが利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 12月28日～1月4日

⑥飾磨体育館 ☎079-235-1445

体育館が利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 12月28日～1月4日

⑦網干南公園ふれあいの館 ☎079-274-5761

体育館、卓球場が利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
12月28日～1月3日

⑧船津公園ふれあいの館 ☎079-232-5406

体育館が利用できます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
12月28日～1月3日

⑨MIYACOCOみなとドーム (姫路みなとドーム) ☎079-231-4477

スポーツ・レクリエーションや展示会、各種イベントなど多目的に利用することができます。

・開館時間 午前9時～午後9時
・閉館日 毎月第2火曜日
12月28日～1月4日

●球技

球技スポーツセンター ☎079-253-2001

球技場・軟式野球場・テニスコート・多目的広場などが利用できます。

・開館時間 午前9時～午後5時
・閉館日 12月28日～1月4日

●野球場等

ウイंक球場 (姫路球場)・豊富球場は硬式・軟式ともに使用できます。中島野球場は、中学生以下に限り硬式も使用できます。灘浜野球場は、2面使用の場合、中学生以下に限り、硬式も使用できます。その他の球場は、軟式専用です。

ウイंक球場 (姫路球場)

広畑野球場 (ナイター設備あり)

中島野球場

灘浜野球場 (ナイター設備あり)

林田グラウンド

白浜新開野球場

白浜グラウンド

豊富球場

総合スポーツ会館 ☎079-293-1321

●Campo de esporte dos parques

As quadras esportivas, as quadras de tênis, os espaços multiuso e outros podem ser utilizados gratuitamente.
Divisão de Parques e Áreas Verdes Tel: 079-221-2413

●Quadras de tênis

Quadra de Tênis de Tadera Tel: 079-298-0571
Quadra de Tênis de Aboshi Tel: 079-274-1119
Quadra de Tênis de Hirohata Tel: 079-238-1187
Quadra de Tênis de Shosha (equipada para jogos noturnos) Tel: 079-267-1660
 ・ Fechado: 28 de dezembro a 4 de janeiro

●Atletismo

Estádio Atlético Wink (campo de atletismo)
 ・Aberto: das 9:00 às 17:00
 ・Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro
Centro Geral de Esportes Tel: 079-293-1321

●Outros

①**Parque de Skate**
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro
Sala de Promoção Esportiva Tel: 079-221-2699
 ②**Marina de Kiba** Tel: 079-246-3928
 ・Fechado: às terças-feiras
 de 28 de dezembro a 4 de janeiro

●Estabelecimentos esportivos regionais

①**Centro Oceanográfico B&G de Ieshima** Tel: 079-325-1000
 Ginásio, piscina, quadra esportiva, quadra de tênis, etc. à disposição.
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: às segundas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia seguinte)
 de 28 de dezembro a 4 de janeiro

②**Centro Esportivo de Boze Campo de Esportes de Boze** Tel: 079-327-1900
 Ginásio, piscina, quadra esportiva, quadra de tênis, etc. à disposição.
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: às segundas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia seguinte)
 de 28 de dezembro a 4 de janeiro

③**Centro Esportivo de Yumesaki** Tel: 079-336-0767
 Quadra esportiva, ginásio, quadra de tênis e ginásio de artes marciais à disposição.
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

④**Centro Esportivo e Parque Geral de Koderá**
 Estádio de beisebol, quadra de tênis e ginásio de artes marciais à disposição. Tel: 079-232-0511

・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro
 Ginásio e quadra esportiva à disposição. Tel: 079-232-2442
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑤**Piscina de Água Quente de Koderá** Tel: 079-232-7997
 Piscinas de água quente (25m metros de chão móvel com 3 raia) (25 metros com 6 raia) à disposição.
 ・Aberto: das 9:30 às 21:00 (terça a sábado)
 das 9:30 às 18:00 (domingo)
 ・Fechado: segundas-feiras, de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑥**Centro Esportivo de Yasutomi**
 Quadra esportiva, quadra de tênis e espaço multiuso à disposição Tel: 0790-66-4180
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑦**Centro Oceanográfico B&G de Yasutomi** Tel: 0790-66-3686
 Piscinas (25 metros com 6 raia) à disposição.
 ・Aberto: das 10:00 às 18:00 (junho e setembro)
 das 10:00 às 20:00 (julho e agosto)
 ・Fechado: de 16 de setembro a 14 de junho do ano seguinte

⑧**Centro de Promoção da Saúde de Aboshi “Refre Chosa (apelido)”** Tel: 079-272-5601
 Instalação de banho quente, piscina de água quente, academia de treinamento e campo de ground golf à disposição.
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: às quartas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia útil seguinte)
 de 29 de dezembro a 3 de janeiro

⑨**Centro de Bem-Estar de Yumesaki Palm** Tel: 079-336-1500
 Piscina e sala de treinamento funcional à disposição.
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00
 ・Fechado: às segundas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia seguinte)
 de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑩**Centro Sukoyaka de Himeji** Tel: 079-223-5630
 Piscina de água quente, sala de treinamento funcional, piso esportivo e sala de relaxamento à disposição.
 ・Aberto: das 9:00 às 21:00 (até às 18:00 nos domingos e feriados)
 ・Fechado: às quartas-feiras (exceto feriados)
 de 28 de dezembro a 4 de janeiro

●公園内運動広場

グラウンド、テニスコート、多目的広場などが無料で利用できます。
公園緑地課 ☎079-221-2413

●テニスコート

田寺テニスコート ☎079-298-0571
網干テニスコート ☎079-274-1119
広畑テニスコート ☎079-238-1187
書写テニスコート (ナイター設備あり) ☎079-267-1660
 ・閉館日 12月28日～1月4日

●陸上

ウイック陸上競技場 (陸上競技場)
 ・開場時間 午前9時～午後5時
 ・休場日 12月28日～1月4日
総合スポーツ会館 ☎079-293-1321

●その他

①**スケートボードパーク**
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・休場日 12月28日～1月4日
スポーツ振興室 ☎079-221-2699
 ②**木場ヨットハーバー** ☎079-246-3928
 ・休場日 火曜日
 12月28日～1月4日

●地域体育施設

①**家島B&G海洋センター 家島運動広場** ☎079-325-1000
 体育館、プール、グラウンド、テニスコートなどが利用できます。
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 月曜日 (祝日の場合はその翌日)
 12月28日～1月4日
 ②**坊勢スポーツセンター 坊勢運動広場** ☎079-327-1900

体育館、プール、グラウンド、テニスコートなどが利用できます。
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 月曜日 (祝日の場合はその翌日)
 12月28日～1月4日

③**夢前スポーツセンター** ☎079-336-0767
 グラウンド、体育館、テニスコート、武道館などが利用できます。
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 12月28日～1月4日

④**香寺総合公園スポーツセンター** ☎079-232-0511
 野球場、テニスコート、武道館などが利用できます。

・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 12月28日～1月4日

体育館、グラウンドが利用できます。 ☎079-232-2442
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 12月28日～1月4日

⑤**香寺温水プール** ☎079-232-7997
 温水プール (25メートル可動床・3コース)
 (25メートル・6コース) が利用できます。
 ・開場時間 午前9時30分～午後9時(火曜日～土曜日)
 午前9時30分～午後6時(日曜日)
 ・閉館日 月曜日・12月28日～1月4日

⑥**安富スポーツセンター** ☎0790-66-4180
 グラウンド、テニスコート、多目的広場などが利用できます。

・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 12月28日～1月4日

⑦**安富B&G海洋センター** ☎0790-66-3686
 プール (25メートル・6コース) が利用できます。
 ・開場時間 午前10時～午後6時 (6月・9月)
 午前10時～午後8時 (7月・8月)
 ・閉館日 9月16日～翌年6月14日

⑧**網干健康増進センター「リフレ・チョーサ (愛称)」** ☎079-272-5601

温浴施設、温水プール、トレーニングジム、グラウンドゴルフなどが利用できます。
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 水曜日 (祝日の場合、翌平日)
 12月29日～1月3日

⑨**夢前福祉センターばるむ** ☎079-336-1500
 プール、トレーニングルームが利用できます。
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 ・閉館日 月曜日 (祝日の場合はその翌日)
 12月28日～1月4日

⑩**姫路市すこやかセンター** ☎079-223-5630
 温水プール、トレーニングルーム、運動フロア、リラクゼーションルームなどが利用できます。
 ・開場時間 午前9時～午後9時
 (日曜・祝日は午後6時まで)
 ・閉館日 水曜日 (祝日を除く)
 12月28日～1月4日



Pontos turísticos da cidade

① Castelo de Himeji Tel: 079-285-1146
20 minutos a pé da saída norte da estação de Himeji (saída para o Castelo de Himeji).

· Aberto: das 9:00 às 16:00
· Fechado: 29 e 30 de dezembro

② Jardim Koko Tel: 079-289-4120
É um jardim japonês situado no lado oeste do Castelo de Himeji.

· Aberto: das 9:00 às 16:30
· Fechado: 29 e 30 de dezembro

③ Museu Municipal de Artes de Himeji Tel: 079-222-2288
Edifício de tijolos vermelhos ao lado leste do Castelo de Himeji. Estão expostas obras de artistas regionais e obras famosas de artistas nacionais e internacionais.

· Aberto: das 10:00 às 16:30
· Fechado: às segundas-feiras (no caso de feriado, fecha no dia útil seguinte), de 25 de dezembro a 5 de janeiro

④ Museu de História da Província de Hyogo Tel: 079-288-9011
Está situado no lado norte do Castelo de Himeji. O museu apresenta temas como história de Hyogo, artes populares, cultura infantil, Castelo de Himeji e cidade que circunda o castelo, em seu espaço de exibição. (Fechado entre setembro de 2021 até o final de março de 2023 devido à renovação em grande escala)

· Aberto: das 10:00 às 17:00 (entrada até às 16:30)
· Fechado: às segundas-feiras (se cair num feriado, fecha no dia seguinte), feriados de final e início do ano e demais feriados extraordinários

⑤ Jardim Zoológico de Himeji Tel: 079-284-3636
Está situado no lado leste do Castelo de Himeji, apresenta 400 animais de cerca de 100 espécies.

· Aberto: Aberto: das 9:00 às 16:30
· Fechado: de 29 de dezembro a 1º de janeiro

⑥ Museu de Literatura de Himeji Tel: 079-293-8228
Localizado à noroeste do Castelo de Himeji, expõe a história do castelo e dos escritores relacionados à região, e engloba uma sala memorial a Shiba Ryotaro.

Apanhe o ônibus Shinkai da estação JR Himeji e desça no ponto "Ichinohashi-bungakukan-mae". Fica a 4 minutos a pé do ponto.

· Aberto: das 10:00 às 16:30
· Fechado: Às segundas-feiras, dia seguinte a um feriado (aberto aos sábados, domingos e feriados) e no período de 25 de dezembro a 5 de janeiro

⑦ Redondezas de Sakurayama

Há 4 estabelecimentos onde é possível vivenciar a rica natureza. Utilize o ônibus Shinkai com destino a "Oichi, Sakurayamakoen-mae" no ponto ④ do terminal rodoviário na saída norte da estação de Himeji (saída para o Castelo de Himeji). Para ir a Hoshinoko Yakata e Museu de Ciências, desça no ponto "Hoshinoko Yakatamae", para ir ao Centro de Crianças da Província, desça no ponto "Kodomo no Yakatamae" e para ir ao Centro de Observação da Natureza desça no ponto "Shizen Kansatsu no Mori".

(1) Hoshinoko Yakata Tel: 079-267-3050

· Aberto: das 9:00 às 17:00
As sessões de observação astrológica começam às 19:00 e 20:00, duas vezes no total. (necessário fazer inscrição prévia)
· Fechado: toda 2ª quarta-feira exceto nos meses de agosto e dezembro (se cair num feriado, no dia seguinte), de 28 de dezembro a 4 de janeiro

(2) Museu de Ciências de Himeji "Atomu no Yakata" Tel: 079-267-3001

· Aberto: das 9:30 às 17:00 (entrada até às 16:30)
· Fechado: às terças-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), dia seguinte ao feriado, final e início do ano

(3) Centro de Observação da Natureza Tel: 079-269-1260

· Aberto: das 9:00 às 16:30
· Fechado: às segundas-feiras (se cair num feriado, no dia útil seguinte), de 28 de dezembro a 4 de janeiro

市内の名所を知りたい



① 姫路城 ☎079-285-1146

姫路駅北口(姫路城口)から徒歩20分。

・入城時間 午前9時～午後4時
・休城日 12月29日・30日

② 好古園 ☎079-289-4120

姫路城の西隣にある日本庭園。

・入園時間 午前9時～午後4時30分
・休園日 12月29日・30日

③ 姫路市立美術館 ☎079-222-2288

姫路城東隣の赤レンガの建物。郷土作家や国内外の名品を収集、展示しています。

・入館時間 午前10時～午後4時30分
・休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
12月25日～1月5日

④ 兵庫県立歴史博物館 ☎079-288-9011

姫路城の北に位置し、兵庫県史、民俗芸能、子ども文化、姫路城と城下町など、テーマごとに展示スペースを設けて紹介しています。

(令和3年9月から令和5年3月末まで大規模改修に伴い休館)
・入館時間 午前10時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
・休館日 月曜日(祝日の場合は翌日休館)
年末年始 臨時休館あり

⑤ 姫路市立動物園 ☎079-284-3636

姫路城の東隣にあり約100種、400点の動物をみることができます。

・入園時間 午前9時～午後4時30分
・休園日 12月29日～1月1日

⑥ 姫路文学館 ☎079-293-8228

姫路城の北西にあり、郷土ゆかりの文学者や城の歴史の展示、司馬遼太郎記念室があります。JR姫路駅北側から神姫バスに乗車のうえ、「市之橋文学館前」下車。徒歩4分。

・入館時間 午前10時～午後4時30分
・休館日 月曜日、祝休日の翌日(土曜・日曜日、祝休日は開館)、12月25日～1月5日

⑦ 桜山周辺

4つの施設があり、豊かな自然にふれながらさまざまな体験ができます。

姫路駅北口(姫路城口)バスターミナル④乗り場から神姫バス「太市・桜山公園前」行きのバスをご利用ください。星の子館、科学館は「星の子館前」、こどもの館は「こどもの館前」、自然観察の森は「自然観察の森」のバス停で降りてください。

(1) 星の子館 ☎079-267-3050

・開館時間 午前9時～午後5時
天体観望会は午後7時～と午後8時～の計2回(要申込)
・休館日 8月と12月を除く毎月第2水曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～1月4日

(2) 姫路科学館「アトム館」 ☎079-267-3001

・開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
・休館日 火曜日(祝日の場合は翌日)
祝日の翌日、年末年始

(3) 自然観察の森 ☎079-269-1260

・開園時間 午前9時～午後4時30分
・休園日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
12月28日～1月4日

(4) Centro de Crianças da Província de Hyogo**Tel: 079-267-1153**

- ・Aberto: das 9:30 às 16:30
- ・Fechado: às terças-feiras (se cair num feriado, no dia útil a partir do dia seguinte), último dia do mês, de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑧Templo Shoshazan Engyo

Tome o ônibus com destino a “Shoshazan Ropeway” no ponto ⑩ do terminal rodoviário na saída norte da estação de Himeji (saída para o Castelo de Himeji) e desça no ponto final “Shoshazan Ropeway”. Levará 4 minutos de teleférico e 20 minutos a pé da estação Sanjo. O Templo Shoshazan Engyo é um belíssimo lugar onde a arquitetura budista e a natureza estão em harmonia.

- ・Horário de funcionamento: das 8:30 às 17:00 (sujeito a mudança conforme a estação). Partida a cada do teleférico: hora: às 00, 15, 30, 45 minutos

Teleférico Shoshazan Ropeway de Himeji Tel: 079-266-2006

⑨Museu de Artes e Artesanato “Shosha no Sato” Tel: 079-267-0301
 Utilize o mesmo ônibus para ir ao Templo Shoshazan Engyo.

- ・Aberto: das 10:00 às 16:30
- ・Fechado: às segundas-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), dia seguinte ao feriado (exceto sábados, domingos e feriados), de 25 de dezembro a 5 de janeiro

⑩Cemitério de Nagoyama Tel: 079-297-5030

Utilize o ônibus Shinki (via Yokozeki) a partir do ponto ⑦ ou ⑩ e desça no ponto “Nagoyama Kitaguchi”, ou ainda o ônibus a partir do ponto ⑤ e desça no ponto “Kurumazaki” (linha Imajuku Junkan).

- ・Horário de visita ao Bussharito: das 8:40 às 16:30
- ・Fechado: de 29 a 31 de dezembro

⑪Parque Central de Tegarayama

Cerca de 10 minutos a pé da estação Tegara da linha férrea Sanyo.

(1) Jardim Botânico de Tegarayama Tel: 079-296-4300

- ・Aberto: das 9:00 às 16:30
- ・Fechado: às sextas-feiras (se cair num feriado, no dia anterior), de 29 de dezembro a 1º de janeiro

(2) Centro Histórico da Paz Tel: 079-291-2525

- ・Aberto: das 9:30 às 16:30
- ・Fechado: às segundas-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), dia seguinte ao feriado (exceto sábados, domingos e feriados), de 28 de dezembro a 5 de janeiro

(3) Aquário**Tel: 079-297-0321**

- ・Aberto: das 9:00 às 16:30
- ・Fechado: às terças-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), de 29 de dezembro a 1º de janeiro

(4) Estação de Intercâmbio de Tegarayama**Tel: 079-299-2500**

- ・Aberto: das 9:00 às 17:00
- ・Fechado: às terças-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), de 29 de dezembro a 3 de janeiro

(5) Centro de Consulta do Verde Tel: 079-298-5571

- ・Aberto: das 9:00 às 17:00
- ・Fechado: às terças-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), de 29 de dezembro a 3 de janeiro

⑫Centro Histórico da Rede de Águas “Mizu no Yakata”**Tel: 079-264-0411**

É um local onde pode se divertir e ao mesmo tempo aprender sobre as águas através das imagens dos sofisticados equipamentos de áudio e vídeo.

- ・Aberto: das 10:00 às 16:30 (entrada até às 16:00)
- ・Fechado: às segundas-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), de 28 de dezembro a 4 de janeiro

⑬Centro de Relíquias Culturais Tel: 079-252-3950

Exposições dos materiais arqueológicos descobertos no município. É possível aprender sobre a história local.

Da saída norte da estação Himeji (saída para o Castelo de Himeji), tome o ônibus no ponto ⑮ do terminal rodoviário em direção a “Minokofungun” e desça em “Sakamoto”, 3 minutos a pé.

- ・Aberto: das 10:00 às 16:30
- ・Fechado: às segundas-feiras (se cair num feriado, no dia seguinte), dia seguinte ao feriado (exceto sábados, domingos e feriados), de 28 de dezembro a 4 de janeiro

Centro de Informações Turísticas de Himeji**(Atendimento em inglês)****Tel: 079-287-0003****(4) 兵庫県立こどもの館 ☎079-267-1153**

- ・開館時間 午前9時30分～午後4時30分
- ・休館日 火曜日（祝日の場合は翌日以降の平日）、月の末日、12月28日～1月4日

⑧書寫山圓教寺

姫路駅北口（姫路城口）バスターミナル⑩乗り場から、「書写山ロープウェイ」行きのバスに乗って終点書写山ロープウェイ下車。

ロープウェイで4分、山上駅から徒歩で20分、書寫山圓教寺は仏教建築と自然の調和がとれた美しいところです。

- ・ロープウェイ運行時間 午前8時30分～午後5時（季節延長あり）
 出発は毎時00、15、30、45分

姫路市書写山ロープウェイ ☎079-266-2006**⑨書写の里・美術工芸館 ☎079-267-0301**

書寫山圓教寺に行く場合と同じバスを利用してください。

- ・入館時間 午前10時から午後4時30分
- ・休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）
 祝日の翌日（土・日・祝日を除く）
 12月25日～1月5日

⑩名古山霊苑 ☎079-297-5030

神姫バス⑦⑩乗り場から名古山北口下車（横関経由）又は⑤乗り場から車崎下車（今宿循環）をご利用ください。

- ・仏舎利塔開館時間 午前8時40分～午後4時30分
- ・休館日 12月29日～31日

⑪手柄山中央公園

山陽電車手柄駅から徒歩10分です。

(1) 手柄山温室植物園 ☎079-296-4300

- ・入園時間 午前9時～午後4時30分
- ・休園日 金曜日（祝日の場合は前日）
 12月29日～1月1日

(2) 平和資料館 ☎079-291-2525

- ・入館時間 午前9時30分～午後4時30分
- ・休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）
 祝日の翌日（土・日・祝日を除く）
 12月28日～1月5日

(3) 水族館 ☎079-297-0321

- ・入館時間 午前9時～午後4時30分
- ・休館日 火曜日（祝日の場合は翌日）
 12月29日～1月1日

(4) 手柄山交流ステーション ☎079-299-2500

- ・開館時間 午前9時～午後5時
- ・休館日 火曜日（祝日の場合は翌日）
 12月29日～1月3日

(5) 緑の相談所 ☎079-298-5571

- ・開所時間 午前9時～午後5時
- ・休館日 火曜日（祝日の場合は翌日）
 12月29日～1月3日

⑫水道資料館「水の館」 ☎079-264-0411

AV機器を使ったユニークな展示で楽しみながら水について学べます。

- ・開館時間 午前10時～午後4時30分
 （入館は午後4時まで）
- ・休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）
 12月28日～1月4日

⑬埋蔵文化財センター ☎079-252-3950

市内で出土した考古資料を展示。郷土の歴史について学べます。姫路駅北口（姫路城口）バスターミナル⑮乗り場から、「見野古墳群」行きのバスに乗り「坂元」下車、徒歩3分

- ・入館時間 午前10時～午後4時30分
- ・休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）
 祝日の翌日（土・日・祝日を除く）
 12月28日～1月4日

姫路市観光案内所（英語対応） ☎079-287-0003



Trâmites necessários para os casos de mudança e saída do país

● Quando se mudar para outro endereço dentro do município de Himeji

O próprio ou alguém da família que more junto deve notificar o fato dentro de 14 dias da mudança. No caso de menores de 16 anos, alguém da família que more junto deverá representá-lo.

Documentos necessários: Cartão de permanência ou comprovante de residente permanente especial, cartão My Number (somente quem possuir), certificado de Seguro Nacional de Saúde (para as pessoas seguradas), etc.

● Quando se mudar para fora do município de Himeji

O próprio ou alguém da família que more junto deve notificar o fato dentro de 14 dias da mudança. No caso de menores de 16 anos, alguém da família que more junto deverá representá-lo.

Quando houver mudanças nos itens do registro P.21

● Quando for sair temporariamente do Japão

◇ Quando desejar obter a permissão de reentrada.

Estrangeiros que possuem passaporte válido e cartão de permanência ou o comprovante de residente permanente especial, e que apresentarem a intenção de retornar ao país em menos de 1 ano (2 anos no caso de residente permanente especial) no ato da saída do país, não necessitarão, por regra geral, da permissão de reentrada (sistema de reentrada considerada).

No caso de sair do país usando o sistema de reentrada considerada, não será possível prorrogar o prazo de validade no exterior. Tome cuidado, pois se não retornar ao país dentro de 1 ano da saída (2 anos no caso de residente permanente especial), perderá a qualificação de permanência.

Agência de Serviços de Imigração de Osaka, Sucursal de Kobe, Agência do Porto de Himeji

Tel: 079-235-4688

Se pretende permanecer fora do país por um longo período, faça os trâmites para a paralisação temporária da luz, gás, telefone, água e outros serviços.

Contato

Referente à energia elétrica e gás, entre em contato com o distribuidor contratado de energia e gás.

NTT Nishi-Nihon Tel: 116 (ligação gratuita)

*Do celular, Tel: 0800-2000116 (ligação gratuita)

Centro de Taxa de Água Encanada de Himeji

Tel: 079-221-2711

● Quando sair do país

Faça a notificação de mudança por saída da cidade na prefeitura. Devolva ao funcionário da imigração do aeroporto (porto) o cartão de residente ou o comprovante de residente permanente especial (desnecessário se tiver a permissão de reentrada). Aqueles que estão filiados no Seguro de Pensão Nacional podem fazer pelo Serviço de Pensão do Japão (escritório de pensão) os trâmites de requerimento do pagamento integral de desligamento após a saída do Japão.

Trâmites necessários para a permanência P.19

移転・転出・出国の際に必要な手続きは



● 姫路市内で住所が変わったとき

転居から14日以内に、本人又は同居の家族が届けてください。16歳未満の場合は同居の家族が代理申請してください。

必要な書類：在留カードまたは特別永住者証明書、マイナンバーカード（お持ちの方のみ）、国民健康保険証等（加入している方のみ）など

● 姫路市外へ転出するとき

転出日から14日以内に本人又は同居の家族が届けてください。16歳未満の場合は同居の家族が代理申請してください。

登録事項に変更が生じたときは P.22

● 日本から一時出国するときは

◇ 再入国許可を取得したいときは

有効な旅券及び在留カード又は特別永住者証明書を所持する外国人の方が、出国の際に、出国後1年以内（特別永住者については2年以内）に再入国する意図を表明する場合は、原則として再入国許可の必要はありません（「みなし再入国制度」）。

みなし再入国制度で出国した場合、その有効期間を海外で延長することはできません。出国後1年以内（特別永住者については2年以内）に再入国しなければ、在留資格が失われますので、ご注意ください。

大阪出入国在留管理局神戸支局姫路港出張所

☎079-235-4688

一時出国期間が長期にわたる場合は電気、ガス、電話、水道などの一時停止手続きをしておきましょう。

問い合わせ先

電気・ガスについてはご契約先の小売電気事業者・ガス小売事業者へ連絡をお願いします。

NTT西日本 ☎116（通話料無料）

※携帯電話からは

☎0800-2000116（通話料無料）

姫路市水道料金センター ☎079-221-2711

● 出国の際には

市役所に転出届をしてください。出国する空（海）港の入国審査官に在留カードまたは特別永住者証明書を返納しなければなりません（再入国許可を受けている時は不要）。国民年金に加入されていた方は日本年金機構（年金事務所）にて出国後脱退一時金の請求手続きをしてください。

在留のための手続き P.20

Lista de instituições médicas que atendem em língua estrangeira

Dados de abril de 2021

Instituição médica	Especialidade	Endereço	Telefone	Idioma
Clinica de Cirurgia Geral e Gastroenterologia Azumi	Cirurgia Geral, Gastroenterologia, Proctologia	Tohori 45-1	079-264-1155	Inglês
Hospital Ishikawa	Cirurgia geral, cirurgia vascular, urologia	Bessho-cho Bessho 2-150	079-252-5235	Inglês
Clinica Geral Ishibashi	Clinica Geral	Hirohata-ku Higashishin-machi 1-29	079-237-1484	Inglês, Birmanês, Indonésio, Chinês
Hospital Century Hirohata da Clínica Geral Ishibashi	Clinica Geral	Hirohata-ku Seimondori 4-2-1	079-230-0800	Inglês, Birmanês, Indonésio, Chinês
Hospital Ino	Clinica Geral, Cirurgia geral, Oftalmologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Ginecologia e Obstetrícia	Oshio-cho Shiosaki 1-27	079-254-5553	Inglês
Hospital Irie	Cirurgia Geral, Clínica Geral, Gastroenterologia, Aparelho Digestivo para prestação de atendimento ambulatorial	Shikama-ku Agakasuga-cho 2-25	079-239-3121	Inglês
Clinica de Otorrinolaringologia Umeda	Otorrinolaringologia	Kobasama-cho 99-3	079-281-3381	Inglês
Clinica Ortopédica Omuro, clínica de coluna vertebral e articulações	Ortopedia, fisioterapia	Chuji 371	079-293-3355	Inglês
Clinica Geral Ogasa	Clinica Geral	Shikama-ku Kamominami 824-14	079-231-0808	Inglês
Hospital Oguni	Ginecologia e Obstetrícia	Nanjo 2-23	079-284-0381	Inglês, Chinês vietnamita Coreano
Clinica de Otorrinolaringologia Ozeki	Otorrinolaringologia	Kamei-cho 100	079-289-0426	Alemão
Onoe Oftalmológica	Oftalmologia	Motoshio-machi 142-1	079-223-0559	Inglês
Clinica de Tratamento Cardiovascular Kaiya	Tratamento Cardiovascular, Clínica Geral	Shirogane-machi 36-1 Prédio Nakanomon Chapeau 3º andar	079-282-5078	Inglês
Clinica de Medicina Psicossomática Kikukawa Araki	Medicina Psicossomática, Psiquiatria	Hoshiro 296-1	079-289-0110	Inglês
Clinica Geral Kimura	Clinica Geral, Medicina Respiratória	Shikama-ku Jonan-cho 1-67-1	079-237-3000	Inglês
Clinica Ortopédica Kurihara	Ortopedia, Cirurgia Traumática	Bessho-cho Bessho 1684-5	079-253-8376	Inglês
Clinica Pediátrica e Alérgica Kurosaka	Pediatria Alergia	Iwabana-cho 107-4 (Central Himeji 2º andar)	079-292-1551	Inglês
Clinica Psiquiátrica Keifu	Psiquiatria, Medicina Psicossomática, Neurologia	Nishiimajuku 3-19-41	079-293-8855	Inglês
Clinica Feminina Koba	Ginecologia	Hojoguchi 2-18 Prédio Miyamoto 1º andar	079-223-4924	Inglês
Clinica Oftalmológica Shimizu	Oftalmologia	Aoyamanishi 2-19-12	079-268-0700	Inglês
Hospital Joyo-Ejiri	Clinica Geral	Hojo 1-279	079-225-1231	Inglês
Hospital Jinno	Ortopedia, Clínica Geral	Shikama-ku Shimonoda2-533-3	079-235-5501	Inglês
Clinica Geral Shinwa	Clinica Geral, Gastrointestinal, Aparelho Respiratório	Tohori 329-2	079-264-6533	Inglês
Clinica Ortopédica Hosoi	Ortopedia	Nounencho 2-31 (Hamaya Heart Building, 8F)	079-224-2003	Inglês
Hospital Seitetsu Kinen Hirohata	Clinica Geral, Cirurgia geral, Ortopedia, Tratamento Cardiovascular, Neurocirurgia, Cirurgia Plástica, Pediatria, Dermatologia	Hirohata-ku Yumesaki-cho 3-1	079-236-1038	Inglês
Clinica Geral Sorachi	Clinica Geral, Reumatismo	Gofuku-machi 8 Prédio Sorachi 5º andar	079-223-3877	Inglês
Clinica Daito	Clinica Geral, Tratamento Cardiovascular Cuidados Paliativos	Shirogane-machi 36-1 Prédio Nakanomon Chapeau 2º andar	079-222-6789	Inglês
Hospital Takaoka	Psiquiatria, Neurologia, Medicina Psicossomática, Clínica Geral	Nishiimajuku 5-3-8	079-293-3315	Inglês
Clinica Geral Takitani	Clinica Geral Pediatria	Sugodai 1	079-266-2353	Inglês
Clinica de Ginecologia e Obstetrícia Takekida	Ginecologia e Obstetrícia	Aboshi-ku Waku 462-5	079-273-1103	Inglês
Clinica Ortopédica Takemura	Ortopedia, Reumatismo, Reabilitação	Kodera-cho Nakanino 257-2	079-232-1059	Inglês
Clinica de Ginecologia e Obstetrícia Tateiwa	Ginecologia e Obstetrícia	Shikama-ku Kamae 4-189	079-234-3000	Inglês
Clinica Familiar Tamaki	Clinica Geral Pediatria	Shinzaike Hon-cho1-3-5	079-228-8550	Inglês
Clinica Chokyu Tenma	Dermatologia, Urologia, Proctologia, Cirurgia Geral	Otsu-ku Tenjin-machi 1-55-2	079-236-1526	Inglês
Hospital Chokyu	Neurocirurgia, Cirurgia Geral	Hirohata-ku Komatsu-cho 2-66-1	079-237-5252	Inglês

外国語で診療可能な医療機関情報

2021年4月現在

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	言語
安積外科胃腸科医院	外科・消化器内科 肛門外科	砥堀45-1	079-264-1155	英 語
石川病院	外科・泌尿器科・整形外科	別所町別所2丁目150	079-252-5235	英 語
石橋内科	内科	広畑区東新町1丁目29	079-237-1484	英語・ミャンマー語 インドネシア語・中国語
石橋内科広畑センチュリー病院	内科	広畑区正門通4丁目2-1	079-230-0800	英語・ミャンマー語 インドネシア語・中国語
井野病院	内科・外科・眼科・整形外科 耳鼻咽喉科・婦人科	大塩町夕咲1丁目27	079-254-5553	英 語
入江病院	外科・内科 胃腸科・消化器外科	飾磨区英賀春日町2丁目25	079-239-3121	英 語
梅田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	河間町99-3	079-281-3381	英 語
大室整形外科 青椎・関節クリニック	整形外科 リハビリテーション科	中地371	079-293-3355	英 語
おがさ内科	内科	飾磨区加茂南824-14	079-231-0808	英 語
小国病院	産婦人科	南条2丁目23	079-284-0381	英語・中国語 ベトナム語・韓国語
尾関耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	亀井町100	079-289-0426	ドイツ語
尾上眼科	眼科	元塩町142-1	079-223-0559	英 語
かじや循環器内科	循環器科・内科	白銀町36-1 中ノ門シャポービル3階	079-282-5078	英 語
菊川荒木内科心療内科	心療内科・精神科	保城296-1	079-289-0110	英 語
木村内科	内科・循環器内科・呼吸器内科	飾磨区城南町1丁目67-1	079-237-3000	英 語
栗原整形外科	整形外科・外傷外科	別所町別所1684-5	079-253-8376	英 語
くろさか小児科アレルギー科	小児科・アレルギー科	岩端町107-4(セントラルひめじ2階)	079-292-1551	英 語
けいふう心療クリニック	精神科・心療内科・神経内科	西今宿3丁目19番41号	079-293-8855	英 語
Kobaレディースクリニック	婦人科	北条口2丁目18 宮本ビル1階	079-223-4924	英 語
しみず眼科	眼科	青山西2-19-12	079-268-0700	英 語
城陽江尻病院	内科	北条1丁目279	079-225-1231	英 語
神野病院	内科・整形外科	飾磨区下野田2丁目533-3	079-235-5501	英 語
信和内科クリニック	内科・胃腸科 呼吸器科	砥堀329-2	079-264-6533	英 語
整形外科 ほそいクリニック	整形外科	南畝町2-31 (浜屋ハートビル8階)	079-224-2003	英 語
製鉄記念広畑病院	内科・外科・整形外科 循環器内科・脳神経外科 形成外科・小児科・皮膚科	広畑区夢前町3丁目1	079-236-1038	英 語
空地内科院	内科 リウマチ科	呉服町8 空地ビル5階	079-223-3877	英 語
だいとうクリニック	内科・循環器科・緩和ケア科	白銀町36番地1 中ノ門シャポービル2階	079-222-6789	英 語
高岡病院	精神科・神経内科 心療内科・内科	西今宿5丁目3番8号	079-293-3315	英 語
瀧谷内科医院	内科・小児科	菅生台1	079-266-2353	英 語
武木田産婦人科医院	産婦人科	網干区和久462-5	079-273-1103	英 語
竹村整形外科医院	整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科	香寺町中仁野257-2	079-232-1059	英 語
立岩産婦人科医院	産婦人科	飾磨区構4丁目189	079-234-3000	英 語
たまきファミリークリニック	小児科・内科	新在家本町1丁目3-5	079-228-8550	英 語
長久天満診療所	皮膚科・泌尿器科 肛門科・内科	大津区天神町1丁目55-2	079-236-1526	英 語
長久病院	脳神経外科・一般外科	広畑区小松町2丁目66-1	079-237-5252	英 語

Lista de instituições médicas que atendem em língua estrangeira

Dados de abril de 2021

Instituição médica	Especialidade	Endereço	Telefone	Idioma
Hospital Memorial Tsukazaki	Clinica Geral, Neurologia	Minamikurumazaki 1-5-5	079-294-8555	Inglês
Hospital Tsukazaki	Neurocirurgia, Neurologia, Medicina cardiovascular, Oftalmologia, Clínica Geral Abrangente	Aboshi-ku Waku 68-1	079-272-8555	Inglês
Clínica Geral e Pneumologia Terada	Aparelho respiratório e clínica geral	Joto-machi Gokenya 3-6	079-285-0111	Inglês
Clínica de Otorrinolaringologia Nakagawa	Otorrinolaringologia	Aboshi-ku Yokohama 582	079-274-3387	Inglês
Hospital Nakatani	Clinica Geral, Alergia, Aparelho Respiratório, Medicina Cardiovascular	Shikama-ku Hosoe 2501	079-235-5566	Inglês
Clínica Nakamura	Neurocirurgia, Clínica Geral, Reabilitação	Shimodera-machi 111	079-283-2333	Inglês
Clínica Geral Nabetani	Clinica Geral	Shikisai 492-1	079-266-1515	Inglês
Clínica de Mastologia Nishihara	Cirurgia Mamária	Minami-machi 11 Capital I Himeji 2° andar	079-283-6101	Inglês
Clínica Familiar Nozato	Clinica Geral, Neurocirurgia, Cirurgia Pediátrica	Nozato 176-6	079-262-6700	Inglês *aparelho de tradução automática disponível
Clínica de Otorrinolaringologia Nonaka	Otorrinolaringologia	Mitachinaka 5-6-24	079-293-4187	Inglês, Alemão
Clínica Infantil Noma	Pediatria	Otsu-ku Tenma 189-2	079-230-0015	Inglês
Clínica Oftalmológica Nomoto	Oftalmologia	Takajo-machi Otsu 26	079-299-1000	Inglês
Clínica de Otorrinolaringologia Hasegawa	Otorrinolaringologia	Hirohata-ku Takahama-cho 1-119 (Prédio Clean Pier Hirohata 1º andar)	079-236-0303	Inglês
Clinica Geral e Tratamento Cardiovascular Hayashi	Clinica Geral, Tratamento Cardiovascular, Reabilitação	Bessho-cho Bessho 456-6	079-253-6078	Inglês
Hospital da Cooperativa de Saúde de Himeji	Clinica Geral	Ichikawadai 3-12	079-285-3377	Inglês
Hospital Santa Maria de Himeji	Clinica Geral, Cirurgia Geral, Pediatria, Otorrinolaringologia, Ortopedia	Nibuno 650	079-265-5111	Inglês
Hospital da Cruz Vermelha de Himeji	Clinica Geral, Pediatria, Cirurgia Pediátrica, Cirurgia Geral, Cirurgia Cardiovascular, Cirurgia Plástica, Neurocirurgia, Ginecologia e Obstetrícia, Oftalmologia, Ortopedia, Anestesia	Shimoteno 1-12-1	079-294-2251	Inglês
Hospital Himeji Tanaka	Ortopedia	Shosha 717	079-267-2020	Inglês
Hospital Himeji Chuo	Clinica Geral, Cirurgia Gastrointestinal, Neurocirurgia, Neurologia, Anestesia	Shikama-ku Miyake 2-36	079-235-7331	Inglês
Clínica Anexa ao Hospital Himeji Chuo	Neurologia	Shikama-ku Kaminoda 1-16-1	079-235-5454	Inglês
Centro de Doenças Cardiológicas da Província de Himeji	Cirurgia Cardiovascular, Neurocirurgia, Neurologia Tratamento, Cardiovascular, Clínica Geral, Cirurgia Geral	Saishoko 520	079-293-3131	Inglês
Ortopedia Fukushima	Ortopedia	Aboshi-ku Yokohama 215-2	079-274-0280	Inglês
Clínica Geral Fujii	Clinica Geral, Gastrointestinal	Masuihon-machi 1-7-14	079-224-1106	Inglês
Clínica Fujita	Clinica Geral	Higashiimajuku 4-1-10	079-297-4823	Inglês
Clínica Matsuura	Clinica Geral, Pediatria	Yumesaki-cho Miyaoki 232-7	079-335-0140	Inglês
Clínica Miki	Clinica Geral, Tratamento Cardiovascular	Otsu-ku Shin-machi 1-70	079-236-1515	Inglês
Clínica Geral e Cardiovascular Miyake	Clinica Geral, Tratamento Cardiovascular	Oshio-cho Miyamae 1	079-254-5175	Inglês
Ortopedia Miwa	Ortopedia	Hojoguchi 3-77	079-222-1881	Inglês
Clínica Yasutomi	Cirurgia geral, Pediatria, Clínica geral	Yasutomi-cho Anji 1135-1	0790-66-2387	Inglês
Hospital Yamada	Clinica geral, Dermatologia	Aboshi-ku Okinohama 39	079-273-8311	Inglês
Ortopedia Yoshida	Ortopedia	Joto-machi 79-3 (Prédio Clios 1º andar)	079-223-5011	Inglês

*Entre em contato antecipadamente, pois há possibilidade dos médicos que atendem em língua estrangeira estarem ausentes.

外国語で診療可能な医療機関情報

2021年4月現在

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	言語
ツカザキ記念病院	内科・神経内科	南車崎1丁目5-5	079-294-8555	英語
ツカザキ病院	脳神経外科・神経内科 循環器内科・眼科・総合内科	網干区和久68番1	079-272-8555	英語
寺田内科・呼吸器科	呼吸器内科・内科	城東町五軒屋3-6	079-285-0111	英語
中川耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	網干区余子浜582	079-274-3387	英語
中谷病院	内科・アレルギー科 循環器内科・呼吸器科	飾磨区細江2501番地	079-235-5566	英語
ナカムラ医院	脳神経外科・内科 リハビリテーション科	下寺町111	079-283-2333	英語
なべたに内科クリニック	内科	飾西492-1	079-266-1515	英語
にしはら乳腺クリニック	乳腺外科	南町11番地キャピタル1姫路2F	079-283-6101	英語
野里ファミリークリニック	内科・脳神経外科 小児外科	野里176-6	079-262-6700	英語 ※翻訳機あり
野中耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	御立中5丁目6-24	079-293-4187	英語 ドイツ語
野間こどもクリニック	小児科	大津区天満189-2	079-230-0015	英語
野本眼科	眼科	鷹匠町乙26	079-299-1000	英語
長谷川耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	広畑区高浜町1丁目119（クリーンピア広畑1階）	079-236-0303	英語
はやし内科・循環器科	内科・循環器科 リハビリテーション科	別所町別所456-6	079-253-6078	英語
姫路医療生活協同組合共立病院	内科	市川台3丁目12	079-285-3377	英語
姫路聖マリア病院	内科・外科 小児科 耳鼻咽喉科 整形外科	仁豊野650	079-265-5111	英語
姫路赤十字病院	内科・小児科・小児外科・外科 心臓血管外科 整形外科・形成外科 脳神経外科・産婦人科 眼科・麻酔科	下手野1丁目12-1	079-294-2251	英語
姫路田中病院	整形外科	書写717	079-267-2020	英語
姫路中央病院	内科・外科 脳神経外科 神経内科・麻酔科	飾磨区三宅2丁目36	079-235-7331	英語
姫路中央病院附属クリニック	神経内科	飾磨区上野田1丁目16-1	079-235-5454	英語
兵庫県立姫路循環器病センター	心臓血管外科 脳神経外科 神経内科 循環器内科 内科・外科	西庄甲520	079-293-3131	英語
福島整形外科	整形外科	網干区余子浜215-2	079-274-0280	英語
藤井内科クリニック	内科・胃腸科	増位本町1丁目7-14	079-224-1106	英語
藤田クリニック	内科	東今宿4丁目1-10	079-297-4823	英語
松浦診療所	内科・小児科	夢前町宮置232-7	079-335-0140	英語
三木医院	内科・循環器内科	大津区新町1丁目70	079-236-1515	英語
みやけ内科・循環器科	内科・循環器内科	大塚町宮前1	079-254-5175	英語
三輪整形外科	整形外科	北条口3丁目77	079-222-1881	英語
安富診療所	外科・小児科・内科	安富町安志1135-1	0790-66-2387	英語
山田病院	内科・皮膚科 消化器内科	網干区興浜39	079-273-8311	英語
吉田整形外科	整形外科	城東町79-3（クリオスビル1階）	079-223-5011	英語

※外国語で診療可能な医師が不在の場合もありますので、必ず事前にお問い合わせください。

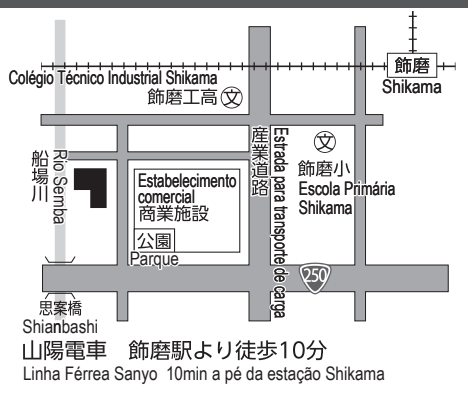
●夢前事務所
Escritório de Yumesaki



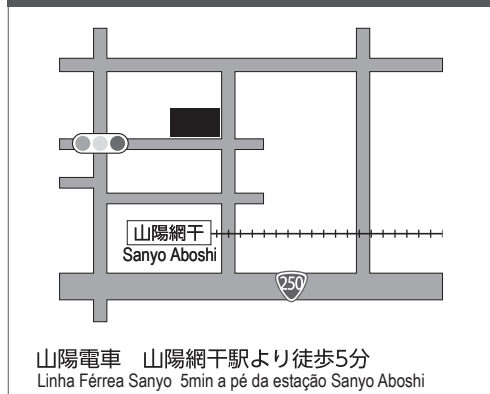
●安富事務所 Tel: 0790-66-2302
Escritório de Yasutomi



●飾磨支所
Sucursal de Shikama



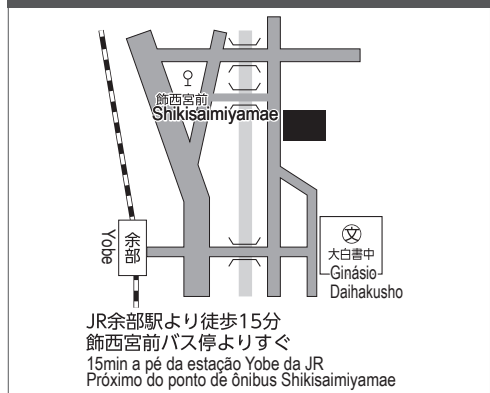
●網干支所
Sucursal de Aboshi



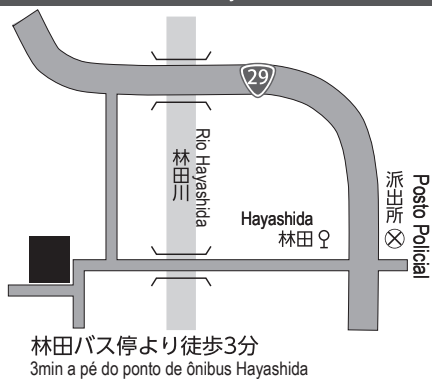
●駅前市役所
Prefeitura de Ekimae



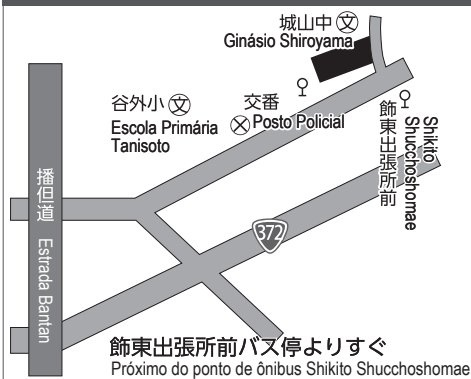
●西出張所
Escritório de Nishi



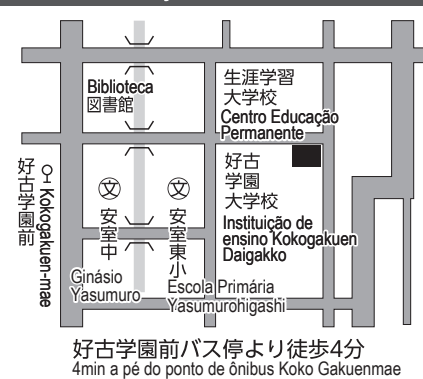
●林田出張所 Tel: 079-261-2001
Centro de Atendimento Hayashida



●飾東出張所 Tel: 079-253-0101
Centro de Atendimento Shikito



●安室サービスセンター Tel: 079-296-0030
Centro de Serviço Yasumuro



●高岡サービスセンター Tel: 079-296-3743
Centro de Serviço Takaoka



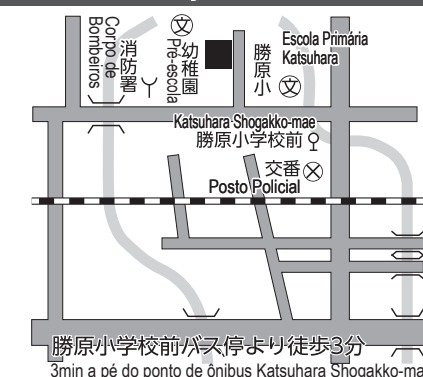
●北出張所 Tel: 079-264-0002
Centro de Atendimento Kita



●船山出張所 Tel: 079-232-0002
Centro de Atendimento Funayama



●勝原サービスセンター Tel: 079-273-9713
Centro de Serviço Katsuhara



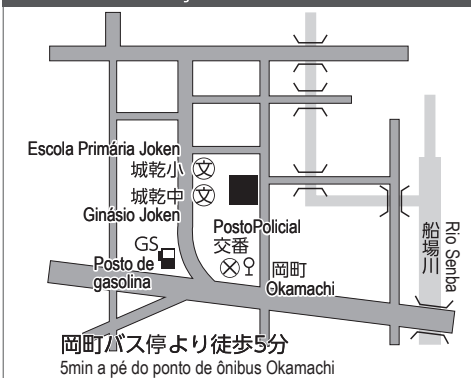
●妻鹿サービスセンター Tel: 079-245-1871
Centro de Serviço Mega



●花の北サービスセンター Tel: 079-289-0820
Centro de Serviço Hananokita



●城乾サービスセンター Tel: 079-297-1010
Centro de Serviço Joken

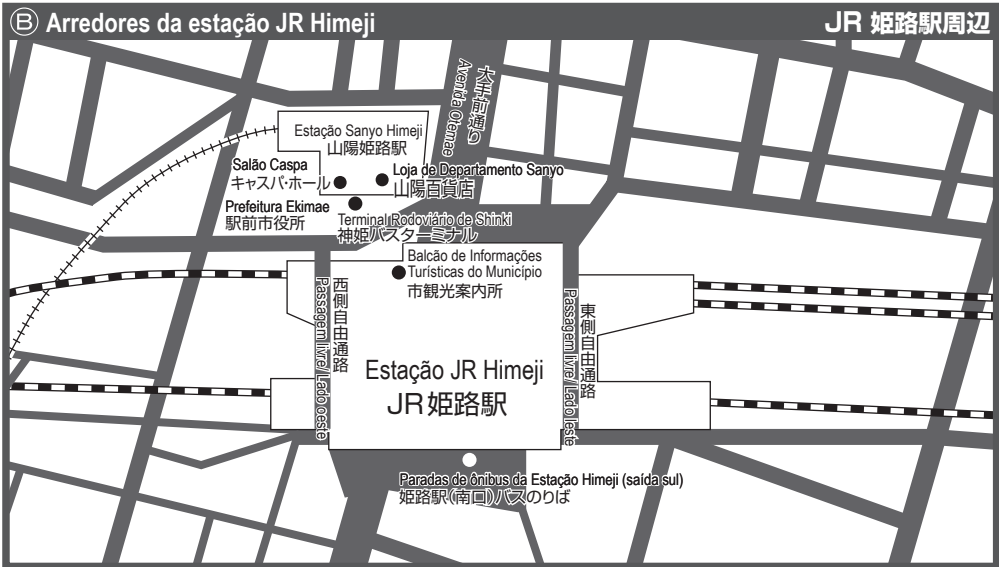
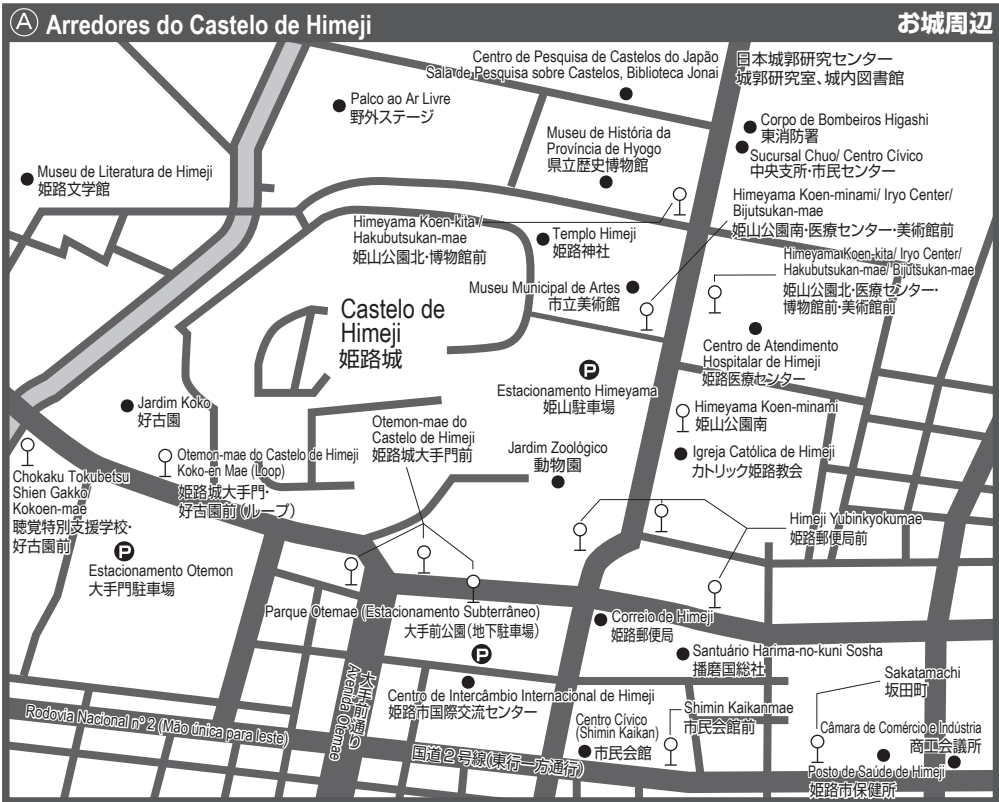


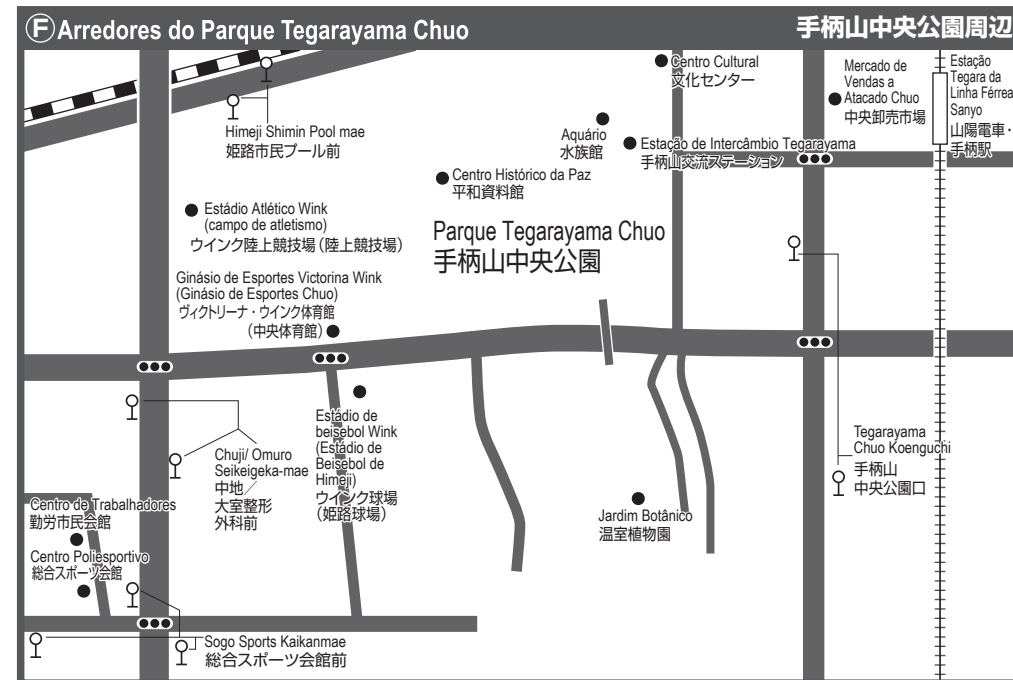
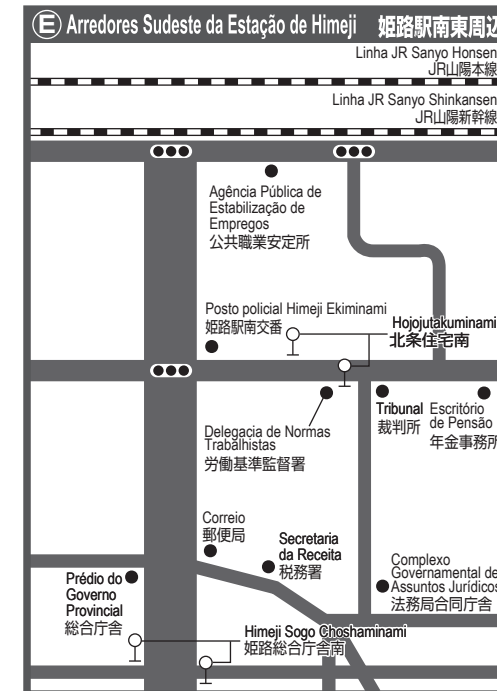
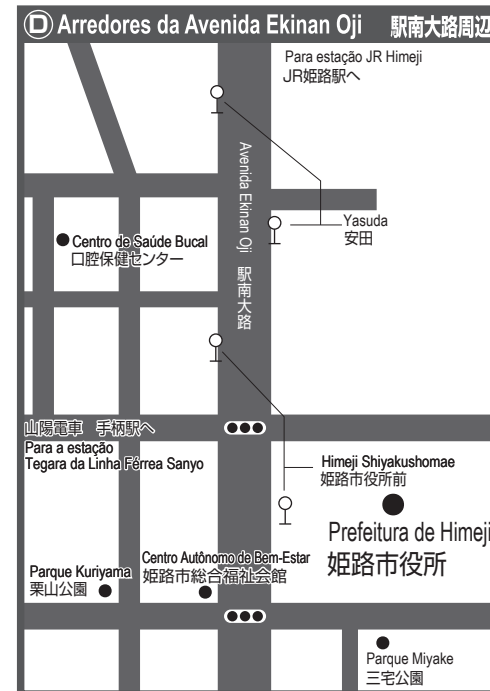
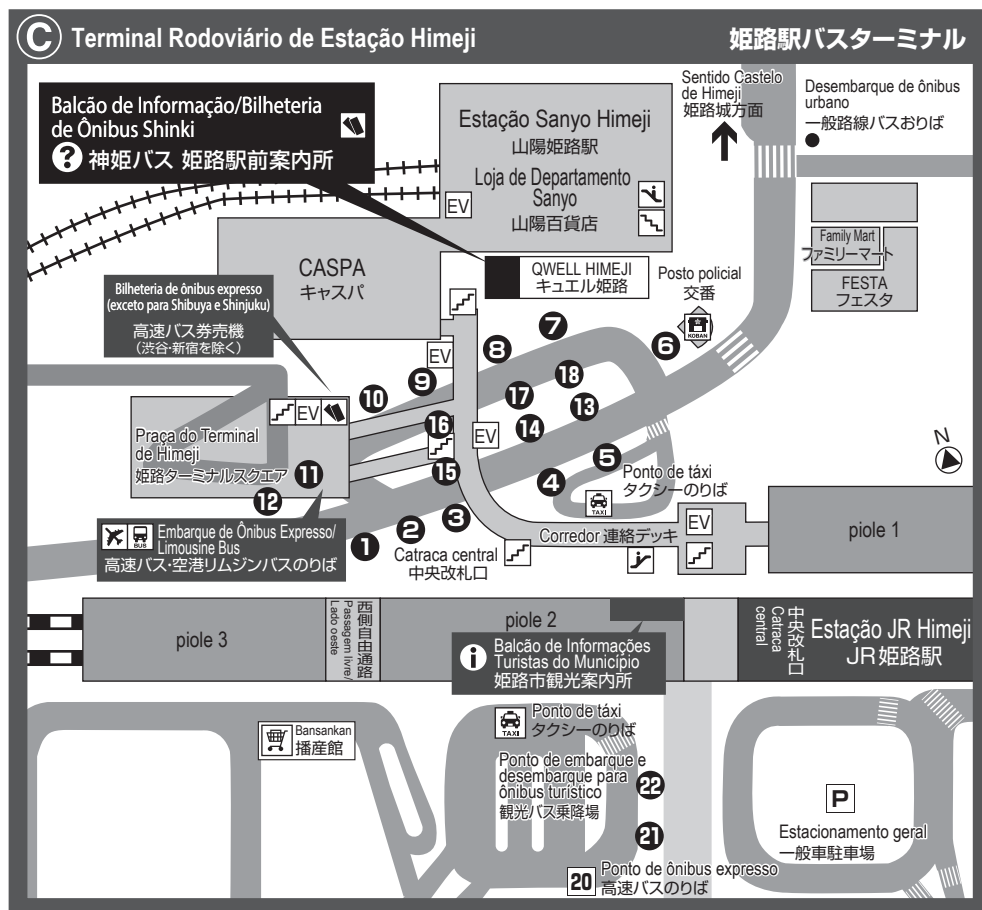
●的形サービスセンター Tel: 079-254-4339
Centro de Serviço Matogata



●大塩サービスセンター Tel: 079-254-0039
Centro de Serviço Oshio







緊急連絡メモ

Contatos de Emergência

■休日・夜間急病センター 079-298-0119

Centro Médico de Atendimento Noturno, Fins de Semana e Feriados

■歯科医師会口腔保健センター 079-288-5896

Centro de Saúde Bucal da Associação Odontológica

●避難場所 / Locais de Refúgio

	名称/Nome	住所/Endereço	電話番号/Telefone
一時避難場所 Local de refúgio temporário			
避難所 Local de refúgio			
大規模避難場所 Local amplo de refúgio			
家族が離ればなれに なったときの集合場所 Local de encontro da família			

●家族の連絡先 / Contatos da família

氏名/Nome	学校・勤務先/ Escola/Local de trabalho	住所/Endereço	電話番号/Telefone	その地域の避難所 Local de refúgio da região

●家族の緊急用データ / Dados de emergência da família

氏名/Nome	生年月日 Data de nascimento	血液型 Tipo sanguíneo	アレルギー・病気・介護 Alergia, doenças, cuidados geriátricos	常備薬 Remédios usuais	かかりつけの医療機関との連絡先 Telefone de contato do médico da família

●非常時の連絡先 / Contatos de urgência

氏名/Nome	住所/Endereço	電話番号/Telefone	家族との関係/Grau de parentesco

●緊急連絡先 / Contatos de emergência

連絡先 / Local de contato	電話番号 / Telefone	連絡先 / Local de contato	電話番号 / Telefone
姫路市役所 / Prefeitura Municipal de Himeji 災害対策本部 / (Seção de Medidas contra Desastres)	☎ 079-221-2200	大阪ガス(株)兵庫導管部 Companhia de Gás de Osaka (Seção de Tubos Condutores de Hyogo)	☎ 0120-7-19424
消防本部 / Corpo de Bombeiros	☎ 119	水道局施設課 Departamento de Água(Seção de Instalações)	☎ 079-221-2727
警察本部 / Quartel General da Polícia	☎ 110	災害用伝言ダイヤル Telefone para Recados em caso de Desastre	☎ 171
関西電力送配電株式会社 Companhia Distribuidora de Energia Elétrica de Kansai	☎ 0800-777-8081		