

ようこそ座間市へ！

Bem-vindos a cidade ZAMA

Supõe-se que qualquer pessoa que pretende iniciar a viver numa comunidade aqui no Japão, deve encontrar dificuldades na convivência cotidiana ou enfrentar às regras básicas determinadas pela vida.

どなたでも、日本で暮らし始めると、日本やその地域に特有の生活習慣や社会生活ルールに接して、戸惑うことがあると思います。

Desta forma , para evitar problemas gerados pela falta de informações, foram mencionadas neste manual, várias informações úteis,

この冊子では、そのような、知らない戸惑ってしまうと思われる、日本に特有の生活習慣や社会生活ルールの中のいくつかを取り上げてみました。

a fim de ajudar todos, em acostumar a vida cotidiana, e contribuir para que vida no Japão seja mais agradável, de modo mais rápido possível.

皆さんが、一日でも早く、日本での生活に慣れ、より快適に過ごせるように、この冊子がお役に立てば大変うれしく思います。



A província de Kanagawa 神奈川とは



Geografia, Topografia, Clima e População 地理・地形・気候・人口

A província de Kanagawa situa-se quase no centro do arquipélago japonês, divisa com a capital do Japão, Tokyo.

神奈川県は日本列島のほぼ中央に位置し、首都東京に隣接しています。

Com 2,416 Km de superfície terrestre e é a quinta das menores províncias japonesas.

面積は約2416km² で国内で5番目に小さい県です。

A província situa-se numa região marcada pela abundância em belezas naturais, na qual encontra-se o litoral com suaves contornos na zona Sul e grande caldeia de montanhas e fabulosos lagos na zona Oeste.

南部のなだらかな海岸線や西部の山々そして湖など、美しい自然に恵まれています。

O clima é moderado por influência das correntes quentes procedentes do Oceano Pacífico

太平洋を流れる暖流の影響で気候は温暖です。

A população é aproximadamente 8.90 milhões habitantes e ocupa segundo lugar do País. O número de moradores estrangeiros atingiu-se aproximadamente 170,000 pessoas, estipula-se 1 habitante de nacionalidade estrangeira para cada 53 habitantes da província (no final de dezembro de 2007).

人口は約890万人で全国第2位となっています。また、外国籍県民の数は、約17万人に達し、県民の53人に1人が外国籍県民(2007年12月末現在)となっています。

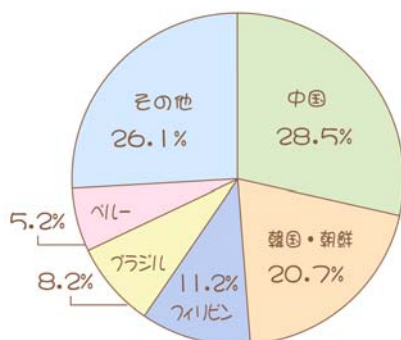


Gráfico (Número da população estrangeira) (é alterado de acordo com número crescente, nacionalidade%)
China (28.5%) Coréa do Sul / Coréa do Norte (20.7%)、
Filipina (11.2%)、Brasil (8.2%)、Peru (5.2%)、
outros (26.1%)

Condições Ambientais 生活環境

A província de Kanagawa é um lugar extremamente conveniente para se viver graças ao desenvolvimento da urbanização do sistema rede de transporte, repartições públicas e outras infra-estruturas municipais.

神奈川県では、都市化の進展により、交通網や公共サービス施設等の都市施設が集積し、生活利便性は高くなっています。

Desastre da Natureza 自然災害

<Tufão> 台風

É comum a passagem dos tufões (taifu) sobre o arquipélago japonês entre período de verão a outono, O tufão chega com ventos e chuvas fortes. Para não ocorrer nenhum acidente é importante prevenir com antecedência. Quando tufão aproximar, obtenha informações precisas através da TV e o Rádio, que são dicas para prevenir qualquer acidente e aja com cautela.

台風は、夏から秋にかけて日本列島にやってきます。台風がやってくると、強い雨が降ったり、強い風が吹きますので、被害に遭わないよう、災害に対する備えをすることが大切です。

台風が日本に近づいてくると、テレビやラジオでは台風の動きや警戒しないといけないことを伝えるので、情報によく注意して行動しましょう。

<Terremoto> 地震

Os continentes da superfície terrestre que deslocam acima das placa(grandes rochas com a forma de tábuas) se movimentam constantemente. O lugar onde ocorre a colisão entre as 4 placas localiza-se nas proximidade do arquipélago japonês. Elas se colidem uma contra as outras. Quando estas placas se chocam, a tensão causada dá origem ao terremoto.

地球上の大陸はプレート(板のような大きな岩盤)の上に乗って移動しています。日本付近は、ちょうど4枚のプレートがぶつかりあう場所になっています。プレートがほかのプレートの下にもぐり込むときに、よく地震が起こります。

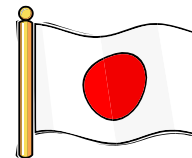


Os terremotos ocorrem com frequência no Japão. Em 1995 depois que ocorreu o grande terremoto de Hansin/ Awajiwajji (Terremoto de Kobe), Terremoto submarino Tokachi(ano2003), Terremoto Nigata Chuetsu (ano2004) Terremoto submarino oeste Fukuoka(ano2005), Terremoto Noto Hanto (ano2007) Terremoto submarino Nigata Chuetsu (ano2007) ainda continua ocorrendo. Como dentro do território da província de Kanagawa ainda possui falhas Geológicas, podem surgir os terremotos a qualquer momento, por isso é necessário tomar todas as medidas de precaução constante sobre o terremoto

1995年の阪神・淡路大震災のあと、十勝沖地震(2003年)、新潟県中越地震(2004年)、福岡県西方沖地震(2005年)、能登半島地震(2007年)、新潟県中越沖地震(2007年)と、大きな地震が続いています。

神奈川県内にも、将来地震を引き起こす可能性がある断層があるので、日ごろから地震に対する備えをしておくことが大切です。

A vida cotidiana 日本人の暮らし



Família Típica Japonesa 標準的な家族形態

a presente legislação japonesa estipula uma nova lei para quem depois de casar tanto o nome do marido ou da esposa pode ser considerado o nome da família, ainda a maioria preferem adotar o sobrenome do marido. Antigamente vivia nas variadas gerações a família com grande número de membros. Hoje em dia só se encontra a família nuclear. 現在の法律では、結婚したら夫か妻の姓のどちらかを選択することになっていますが、夫の姓を継いでいくことが多いです。昔は、何世代もの大家族で住むことがありましたが、現代では核家族化が進んでいます。

Sistema Educacional 教育システム

O sistema escolar japonês constitui-se basicamente de 6 anos primários e três anos de ginásio, devem concluir 9 anos de estudo fundamental. Depois de concluir o estudo fundamental vem o ensino médio (3 anos) ou ensino profissionalizante médio (5 anos), e além disso o ensino superior, universidade (4 anos), curso superior de tempo reduzido (2 anos) e escola profissionalizante ou técnica semmon gakko (acima de 1 ano) etc. Maioria das pessoas, após do estudo fundamental prestam uma espécie de vestibular para ingressar em escolas de ensino médio ou superior. Geralmente o ano letivo inicia em abril e termina em março do ano seguinte isto é ingressam em abril e graduam em março. (em certas universidades o ingresso ocorre em setembro). 小学校6年間、中学校3年間(6歳から15歳)の9年間が義務教育になっています。その後、高等学校(3年)または高等専門学校(5年)があり、さらにその後、大学(4年)、短期大学(2年)、専修学校(1年以上)、などがあります。多くの人が、義務教育が終了した後も、高校などに進学しています。一般に、学校は、4月から翌年3月までを1年度とし、4月に入学、3月に卒業となります(大学などでは、9月に入学というところもあります)。

Japoneses Típicos (é claro que se varia de acordo com a pessoa)

コラム「平均的な日本人」もちろん、人によって違います。

- Designa a importância de obedecer as regras e ser pontual.
- Há forte inclinação em pensar que, quem vier da outra terra, a tendência é respeitar às regras locais.
- Dizer com polidez mesmo que tenha que dizer contra sua própria vontade (mostrar modéstia em qualquer situação, colocando o outro em posição superior de si próprio)
- Há forte inclinação em desejar que outros adivinhem sua visão e idéia, (por tato sentimental) ao mesmo tempo tente compreender o sentimento dos outros.
- Demonstra o respeito, leva em consideração a posição social da pessoa, mesmo que o conhecido seja um amigo íntimo.
- 時間やルールを守ることを大事だと考えている。●よその土地から来た人は、地元のルールに従うべきだと考える傾向が強い●相手に対して否定的なことや言いにくいことを話すときは、婉曲な言い方をする。(相手を立て、はっきりと言わず、曖昧さを含んだ控えめな言い方をする)●自分の意図や考えを相手に察してもらいたいと期待する傾向が強い(いわゆる「以心伝心」。自分も相手の気持ちを察しようとする)●親しい仲でも、公の場では相手の立場や地位を重んじる。

Fique informado antes de viajar

出かけるときに知っておきたいこと

Estradas Ferroviárias (Trens) 鉄道(電車)

As estradas ferroviárias (trens) são operadas pelas diversas Companhias Ferroviárias. Nas áreas urbanas são formadas por várias linhas de trem, muitas linhas interclam-se com outras linhas de empresas diferentes. como as linhas formam num sistema complexo, se tiver dificuldade, deve levar um mapa que tenha toda a rede das linhas, isto pode ser encontrado nas estações.

鉄道(電車)は、さまざまな鉄道会社が運営しています。都市部には、たくさんの路線があり、ほかの会社の路線と相互乗り入れをしているものも多くあります。都市部では路線が入り組んでいてわかりにくいので、路線地図を持っていると便利です。路線地図は、駅でもらえます。



são vendidos os cartões Magnéticos e IC cartão como Cartão para Trajeto. Esses cartões são muito convenientes, podem ser usados como passe e não há necessidade de comprar o bilhete.

Bilhete (Kippu) 乗車券(切符)

Normalmente, antes de comprar o bilhete que são vendidos nas máquinas automáticas, deve verificar o valor do bilhete (de trem) destinária. as tarifas da estação até destino são demonstradas no panel que fica ao lado da Máquina Automática de Venda, onde são mostradas a lista dos preços das linhas da rede ferroviária. Há diferença de tarifa entre Adultos e Crianças(estudante primário) Aos infantis (1 a 6 anos) e os bebês(abaixo 1 ano) a tarifa é grátis, aos que levam acima de 3 crianças, a tarifa é cobrada a partir da segunda criança.

普通、鉄道(電車)の乗車券は、目的地までの料金を確かめてから、自動販売機で買います。その駅から目的地までの料金は、自動販売機のそばに掲示してある路線図に書いてあります。大人と子ども(小学生)では料金が違います。幼児(1~6歳)や乳児(1歳未満)は無料ですが、1人の大人がたくさんの幼児を連れている場合は、2人目以上が子ども料金になります(3人目以上という場合もある)。

categoria 種類	conteúdo 内容
bilhete só de ida 片道乗車券	bilhete só para uma viagem (de ida ou de volta) 片道のみ乗車
percurso ida-e-volta 往復乗車券	ida-e-volta por um jogo 行きと帰りがセットになっているもの
passé mensal 定期券	o período de uso e trajeto determinado 乗る区間と期間がきまっているもの
cupom com vários bilhetes 回数券	um jogo de bilhetes do mesmo tipo 同じ乗車券が何枚もセットになっているもの
bilhete válido por um dia 一日乗車券	bilhete para uso sem limite de viagem por dia 同じ日なら何度でも乗れるもの

0 ônibus バス

são várias linhas partindo das principais estações de trem para diversas localidades residenciais. Há duas formas de pagamento, feito logo na entrada, pela frente ou pelo destino, que diferem de acordo com a empresa ou tipo da linha de ônibus.

バスは、住宅地と鉄道の駅を結んで運行される路線が多いです。料金の払い方は、乗るときに払う、降りるときに払うなど、バス会社や路線によって違います。磁気カードやICカードで料金が払えるバスも増えています。



No interior do ônibus, os nomes dos pontos das próximas paradas são anunciados por uma gravação, também são mostrados num painel eletrônico. Quando for anunciado o nome do ponto onde pretende descer, aperte um dos botões para avisar o motorista. Caso não souber em qual parada para descer, peça ao motorista para ensiná-lo quando chegar. バスの中では次に停まる停留所の名前が放送され、車内の電光掲示板に表示されますので、降りたいときは降車ボタンを押して運転手に連絡します。降りる停留所がわからないときや不安なときは、運転手にその停留所に着いたら教えてくれるように頼んでおくといいでしょう。

Taxi タクシー

Há próprios pontos de taxi localizados nas grandes estações de trem. Os taxis também podem ser chamados na rua, basta levantar a mão, fazer um sinal para parar e também podem ser chamados pelo telefone, indicando o lugar para buscar.

大きな鉄道の駅にはタクシー乗り場があります。また、道路を走っている空車のタクシーは手をあげて止めます。

タクシー会社に電話して、指定した場所に来てもらうこともできます。

ao entrar no taxi é só dizer o lugar onde pretende ir. as tarifas são cobradas pela distância e pelo tempo de corrida. as tarifas a pagar pela corrida são demonstradas na medidor, efetuar o pagamento ao descer e não necessário de dar a gorjeta. A porta do assento atrás do carro é controlada automática pelo motorista;

乗り込んだら、行き先を言います。料金は、走った距離や時間によって決まります。料金は車内のメーターに表示されるので、降りるときに支払います。チップは必要ありません。後部の客席のドアは運転手が開閉してくれます。

seção Onigiri (Bolinho de arroz) コラム「おにぎり」

Quando for para piqueniques, o que você prepara para lanche? Um dos mais populares pratos preparados pelos japoneses é o Bolinho de Arroz (Onigiri). Onigiri é feito de arroz cozido, moldando o arroz até ficar num formato. Pode variar com os recheios a gosto e envolver com uma folha de alga (nori). Há recheios para todos os gostos. Ultimamente, as Lojas de Conveniências vendem uma grande variedade de onigiris, mas os onigiris feitos em casa, com seu próprio aspecto, são mais preferidos. come-se o onigiri segurando-as com as mãos.

ピクニックに出かけるとき、あなたは何をお弁当にしますか？

日本で最もポピュラーなお弁当の一つに、「おにぎり」があります。「おにぎり」は、炊いたご飯を手で握って形を整えて作ります。好みに応じて、具を入れたり、のりを巻いたりすると、いろいろなバリエーションが楽しめます。最近では、コンビニエンスストアでもいろいろなおにぎりが売られるようになりましたが、家庭ごとに個性があるので、手作りも好まれています。「おにぎり」は手づかみで食べます。



como perguntar sobre caminho 道を尋ねるときの言い方

No Japão há poucas pessoas que falam a língua estrangeira. Quando for perguntar por alguém o caminho, se diz “すみません (sumimasen)” (“com licença”).

日本では、外国語を話す人はとても少ないです。道を尋ねようとする相手に、まず「すみません」と声をかけて呼び止めます。

Quando for atendido, pergunte “__はどこですか (__ wa doko desuka)” (“Onde é __?”) ou “__に行きたいです (__ ni ikitai desu)” (“Quero ir ao __”).

相手が止まってくれたら、「〇〇はどこですか」「〇〇に行きたいです」と言きましょう。

Se tiver o mapa na mão, seria mais fácil a pessoa lhe orientar.

地図を持っていると、相手も説明しやすくなります。

Caso queira saber se a pessoa fala seu idioma tente perguntar “__語が話せますか (__ go ga hanasemasuka)” (“Sabe falar __?”) ou “__語が話せる人はいませんか (__ go ga hanaseru hito wa imasenka)” (“Há alguém que sabe falar __?”).

あなたの国の言葉で聞きたいときは、「〇〇語が話せますか」、「〇〇語が話せる人はいませんか」などと聞いてみましょう。

Pôsto Policial 交番(KOBAN)

(“交番” or “KOBAN”) Pôsto Policial “koban” é uma pequena delegacia policial localizado frente das estações, nas áreas congestionadas, cruzamentos, etc. O sistema de revezamento é assistido pelo corpo policial, num período ininterruptível, 24 horas. Os estabelecimentos podem ser reconhecidos com a marca como “KOBAN” or Pôsto Policial.

「交番(KOBAN)」<Police Box>は、駅前や混雑する交差点などに設置されていて、24時間、警察官が交代で勤務しています。交番のある建物には、KOBAN, Police boxなどと表示されています。

Se você estiver perdido, perdeu algo, ocorreu acidente e precisar de orientação, pode pedir ajuda a um policial em um “koban”. Os policiais do posto sempre patrulham nas vizinhanças para servir e manter a segurança da cidade

道を尋ねたいとき、落とし物をしたとき、事故が起きたとき、困ったことがあったときなどには交番で警察官に相談しましょう。また、交番の警察官は、付近をパトロールして、町の治安の維持に務めています。



Correio e Entrega a domicílio 郵便、宅配便

As tarifas postais e de takyuubinn variam de acordo com o tamanho o peso e a distância de entrega ao destinatário. Para enviar as cartas e os cartões postais, podem ser levados nos correios ou jogados nas caixas postais.

郵便や宅配便は、大きさや形、重さ、相手の地域によって料金が異なります。

手紙やはがきなどの郵便物は、ポストに投函したり、郵便局に持ち込んで、送ることができます。



caso de emergência

緊急時に備えて知っておきたいこと

atendimento 24 horas, ligação grátis, pode ser chamado de qualquer parte do Japão
※24時間、無料で、全国どこからでも電話がかけられます。

Em caso de acidente ou crime. Ligue 110 事故、犯罪にまきこまれたとき→110番

Se você for roubado ou for vítima de violência, se envolver em um acidente automobilístico, ou presenciar qualquer incidente/acidente, ligue para polícia no número 110.

どろぼうや暴力の被害にあったとき、交通事故のとき、事件や事故に出会ったとき、「110」(警察)に電話して、警察官を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Quando a polícia atender, informe o seguinte: 110に電話をして、警察がでたら、



O que aconteceu (aconteceu um incidente/acidente.) 何があったか(事件です、または事故です)



Quando aconteceu (aconteceu um acidente há___ minutos. いつ(いまから〇分前です)



Onde aconteceu (local ou pontos de referência próximos, tais como edifícios) どこで(場所や目印になる建物など)



Característica faciais, roupas e detalhes do carro do criminoso 犯人のかお、着ていた服、..車の特徴



seu nome e telefone あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

Em caso de incêndio ou emergência medical Ligue 119 火事、急病のとき→119番

<Incêndio> <火事>

Em caso de incêndio, grite Grite “火事だ (kaji da)” (“Fogo!”) para alertar os vizinhos. Ligue para o corpo de bombeiros no número 119. É perigo tentar combater um incêndio sozinho. Se você não fala japonês, peça ajuda a alguém para fazer a ligação

大きな声で「火事だ(KAJI DA)」と近所の人に知らせます。「119」(消防)に電話して、消防車を呼びます。自分ひとりで、消そうとすると危険です。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Quando os bombeiros atender, informe o seguinte: 119に電話をして、消防が出たら、



Que há um incêndio 火事(かじ)であること



Local do incêndio, como o endereço e o nome do edifício.住所や建物の名前



O que está sendo incendiado. 燃えているもの



Pontos de referência próximos, tais como prédios 近くの目印になる建物など



Seu nome e telefone あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。



Emergência Medical <急病>

Se você adoecer de repente ou machucou-se, ligue para o corpo de bombeiros no número 119 para solicitar uma ambulância. Se você não fala japonês, peça ajuda a alguém para fazer a ligação

急病や大けがのとき、「119」(消防)に電話して、救急車を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Quando os bombeiros atender, informe o seguinte: 119に電話して、消防が出たら、



É uma emergência 救急(きゅうきゅう)であること



O que aconteceu (especificar tipo de doença ou ferimento) どうしたのか(病気やけがの状態)



Onde você está 住所または場所



Deixe seu nome e telefone あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

※há hospitais que atendem nos feriados e nas madrugadas
休日や夜間でも、診療してくれる病院があります。

Zama City Holiday Emergency Center 休日急患センター

Clínica Geral (内科) TEL 046-252-9090

Pediatria (小児科) TEL 046-255-9333

Odontologia (歯科) TEL 046-252-8217

Em caso de terremotos 地震のとき

Quando ocorrer um terremoto, se proteja. Desligue o gás, espere até o tremor acabar
まずは、身を守ります。火を消す。揺れが収まってから避難します。

Bons hábito de esperar na fila (nas repartições públicas)

まち(公共的な場所)でのマナー

Entrar na fila e esperar por ordem 並んで順番を待つ

No Japão formam-se filas para esperar o trem, ônibus e lugares congestionados como restaurantes, banheiros públicos. Deve-se ficar na fila e esperar por ordem.

日本では、電車やバスを待つとき、トイレの順番を待つとき、混雑しているレストランに入るとき、などには、列を作って並びます。



Há assentos privilegiados nos trens e nos ônibus 電車やバスには優先席がある



Os assentos privilegiados são concedidos às pessoas idosas, com deficiência física e grávidas. Quando o assento não tiver ocupado, pode se sentar, no caso da presença de alguém que precisa do assento deve-se desocupar para ceder o assento. Mesmo não esteja nos assentos privilegiados, deve-se ceder o assento às pessoas idosas. 電車やバスには、お年寄りや体の不自由な人、妊娠中の人などのための優先席があります。車内が空いているときは座っても構いませんが、その席を必要とする人が乗ってきたら、席を譲ります。優先席でなくても、お年寄りなどには席を譲りましょう。

Uso de telefone celular dentro de veículos de transporte 乗り物の中での携帯電話の使用

Não se deve falar pelo telefone celular dentro dos trens e ônibus. O telefone celular deve ser desligado quando tiver perto dos assentos privilegiados devido tal aparelhos possam influenciar no marca-passo cardíaco dos usuários. 電車やバスの中では、携帯電話で話をしてはいけません。優先席の近くでは、心臓ペースメーカーなどに影響することがあるため、電源を切っておきます。



Uso de telefone celular nos lugares onde há aglomeração das pessoas

たくさんの人が集まる場所での携帯電話の使用

É proibido o uso de telefone celular dentro das instituições médicas. Os telefones devem ser desligados. Dentro dos cinemas e nos teatros, os celulares também devem ser desligados, para evitar emissão sonora (deixar o aparelho mudo) Deve tomar cuidado para utilizar os celulares nos lugares onde há aglomeração de pessoas, para evitar transtornos às pessoas em volta. 病院では、携帯電話が医療機器に影響を及ぼすことがあるため、電源を切っておかなくてはなりません。劇場、映画館などでも電源は必ず切るか、呼び出し音がしないように(マナーモード)しておきます。たくさんの人が集まるような場所で携帯電話を使うと、周囲の人に不快な思いをさせてしまうことがあるので、気をつけましょう。

Proibido fumar 禁煙

O processo de separar da área para fumante e não fumante esta sendo realizado no Japão. O prédio onde há aglomeração de pessoas, a área para fumantes é geralmente designado. É proibido fumar dentro dos veículos de trem e de ônibus. Está aumentando cada vez mais a proibição de fumar nos trens de longa distância e nos taxis também.

Recentemente, com a proibição de fumar nas ruas e nas áreas da repartição pública, tem aumentado a arrecadação de multas pela violação do regulamento.

日本ではたばこを吸える場所と吸えない場所の分煙化が進んでいます。たくさんの人が集まる建物などでは、大抵、喫煙場所が決められています。電車やバスの車内は禁煙。新幹線などの長距離列車やタクシーも禁煙が増えていきます。最近では、路上など屋外の公共の場所での喫煙を禁止して、違反者から罰金を徴収するところが多くなりました。



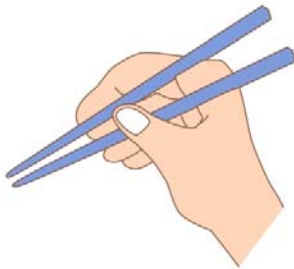
Os hábitos da vida cotidiana 日常生活のマナー

Tirar os sapatos 靴を脱ぐ

Nas casas japonesas, deve-se tirar os sapatos na entrada da casa. Os chinelos são usados para andar dentro dos quartos assoalhados, no entanto nos quartos de tatami não se põem. Nas escolas são distinguidos dois tipos de calçados a serem usados dentro do prédio escolar, soto-chinelo para serem usados fora e uti-chinelo para dentro.

日本の家では、玄関で履物を脱ぎます。板張りの部屋ではスリッパや室内履きを履くことがありますが、畳の部屋では履きません。学校では、外を歩くときの外履きと校舎内で履く上履きを区別しているところが多いです。

Mesa de refeição (Em caso de comer a comida japonesa) 食卓では(和食を食べるとき)



O modo de segurar os pauzinhos

箸の持ち方



É mau hábito de comer sem levantar o prato, deixand-o na mesa e tentar comer voltando o rosto nele.
器をテーブルに置いたまま、顔を近づけて食べるのはマナー違反です。



Não se deve passar a comida de pauzinhos para outros pauzinhos
箸から箸へ食べ物を渡しません



Não se deve cravar os pauzinhos nas comidas.

箸を食べ物に突き刺しません



Não se deve remover os pratos com os pauzinhos.

箸で器を引き寄せません

☆Deve-se segurar com as mãos a tigela para arroz e sopa, quando for comer.

☆Não se deve levantar o prato sendo maior do que as palmas da mão

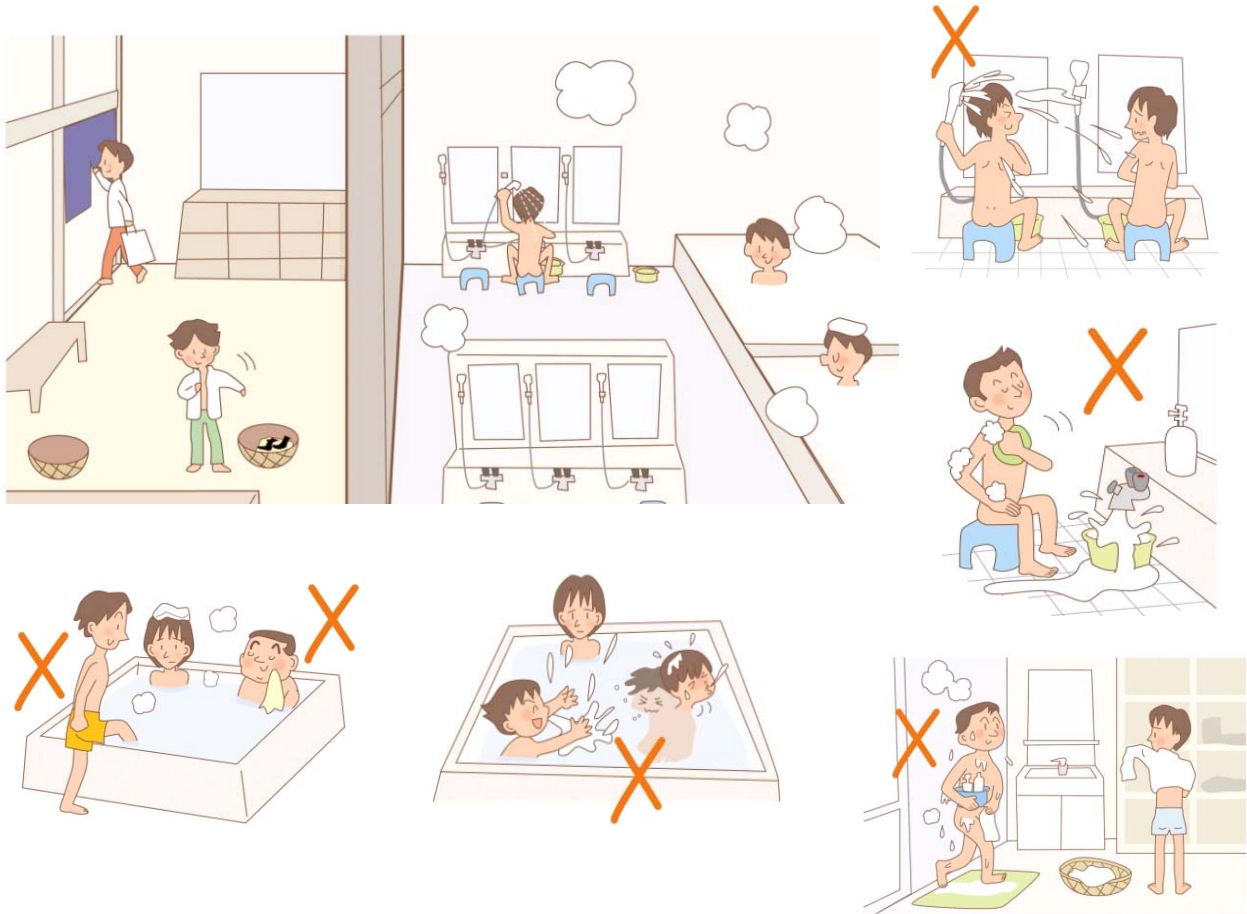
ご飯茶碗や汁の椀は、手で持って食べます。

大きな皿など、手のひらより大きなものは持ち上げません。

Quando for banhar 入浴するとき

Muitas pessoas utilizam o hotel com fonte térmico e a casa de banho público para banhar. Para que todos sintam confortáveis no banho, são determinados vários hábitos.

温泉宿や公衆浴場のお風呂は、たくさんの人が利用するので、みんなで気持ちよく利用するためのマナーがいくつかあります。



- Tira-se roupas no quarto pra trocar roupa e coloca-as dentro de uma caixa-gaveta
- Antes de entrar na banheira , primeiro lava-se o corpo na área para se lavar . Para que a sujeira não ser levada na baheira. Quando lava o corpo e os cabelos, Tenha cuidado para que as bolhas do sabonete e as águas do chuveiro caírem sobre as pessoas em volta.
- Tenha cuidado para não despediçar a água, deixando a torneira aberta.
- Dentro da banheira, onde é usado por muitas pessoas para esquentar o corpo, por isso deve manter sempre limpo.
- Não se entra na banheira com a toalha e roupa de baixo etc,
- Nao deve nadar ou brincar dentro da Banheira.
- Assim que sair da banheira , antes de votar no quarto de trocar as roupas, deve-se secar o corpo com as toalhas.
- 脱衣所では服を脱いでロッカーなどに入れておきます。●湯船に入る前に、まず洗い場で体を洗います。湯船に汚れを持ちこまないためです。体や髪を洗うときは、まわりの人に石鹸の泡やシャワーの湯がかからないように気をつけましょう。●湯や水を出しっぱなしにしないよう、節水にも気をつけます。●湯船は、湯につかって体を温めるところです。たくさんの人が入るので、湯船を清潔に保つようにします。●湯船にはタオルを入れない、下着をつけて入らない、などのことに気をつけましょう。●湯船で泳いだりもぐったりして遊んではいけません。●湯船で泳いだりもぐったりして遊んではいけません。湯から上がって脱衣所に戻るときには、体をよく拭きます。

Hábito de integração (manter relacionamento com vizinhos)

近所付き合いのマナー

Cumprimento 挨拶

Cumprimentar e comunicar com outros polidamente.

あいさつは、相手とのコミュニケーションをスムーズにします。習慣づけるようにしましょう。

O cumprimento 内容	Japones (hirakana) 表記(ひらがな)	Pronúncia 読み方
Bom dia!	おはよう	ohayou
Boa tarde	こんにちは	kon nichiya
Boa noite	こんばんは	kon bannwaz
Muito prazer	はじめまして	hajime mashite
Adeus	さようなら	sayounara
Obrigado	ありがとう	arigatou
Desculpe-me	ごめんなさい	gomen nasai

Convocar alguém (com denominação) 人の呼び方(敬称)

Em caso que o relacionamento entre duas pessoas é íntimo, pode chamar pelo nome. Entre colegas ou amigos deve chamar pelo nome e acrescentar o SAN. CHAN é para chamar as crianças com carinho ao se dirigir as pessoas importantes com relacionamento comercial, aos clientes deve chamar pelo nome e o cargo profissional, acrescentando SAMA

とても親しい場合は、名字や名前だけで呼ぶことがありますが、普通、大人同士の付き合いでは、名字に「～さん」をつけて呼びます。「～ちゃん」は、小さな子どもに親しみを込めて呼ぶときに使います。「～様」は、ビジネスで大事なお客様の名前や職名につけて使います。

Como jogar os lixos ゴミの捨て方

Baseado na lei de aproveitamento de recursos. O governo japonês com o motivo de economizar energia, e também os motivos ecológicos, os lixos são processados e coletados. Os dias de coleta de lixo estão determinados no calendário de coleta de lixo, que pode ser adquirido na prefeitura e no centros de serviço e comunitário. O método de separação, data, local o horário para jogar o lixo variam de acordo com a comunidade local. Deve se informar e confirmar. O princípio para coleção de lixo de grande porte e necessário informar o centro de coleta ou profissional de Reciclagem. Quem quiser se desfazer de um eletrodoméstico devem entrar em contacto com a loja onde comprou o produto ou onde irá comprar o novo artigo. Centro de recebimento de lixos grandes Escritório

座間市役所 TEL 046-252-7985(資源推進課 *Shigensuishin-ka*) 046-252-7641(清掃課 *Seisou-ka*)

日本では、省エネルギー、省資源の取組みを進めるため、ゴミを分類して収集しています。ゴミの出し方、出す日は、地域ごとに決まっていますので、よく確かめましょう。使わなくなった大型の家庭電化製品などは、購入したお店などに引き取ってもらうか、粗大ゴミとして自治体や専門業者に頼んで処分してもらうのが原則です。

座間市役所 資源推進課 清掃課

Barulho 騒音

Como as casas japonesas são construídas uma perto da outra surgem os problemas dos ruídos da vida cotidiana entre os moradores vizinhos. Evite causar perturbações à sua vizinhança, evitando por exemplo, tocar o som da música com alta volume, tarde da noite ou nas madrugadas ou fazer barulho, ligando a máquina de lavar e limpar no meio da noite. Os conjunto de apartamentos onde há aglomeração de residentes não se deve correr nos quartos para evitar som sororo aos aos residentes que moram no andar baixo.



日本では、家と家が接近しているため、生活上の騒音が問題になることがあります。深夜に大きな音量で音楽を聴く、大声でおしゃべりする、早朝や夜中に洗濯機や掃除機を使うなどは、近所の人にくさいと思われるかもしれません。マンション、アパートなどの集合住宅では、部屋で走り回ったりすると、下の階の人には騒音になります。

Junta Administrativa e Cooperativa da Comunidade Local 自治会・町内会



A Junta Administrativa e Cooperativa da comunidade local são Organizações Autônomas que têm objetivo de melhorar a vida dos moradores residente da mesma área. Realizam os eventos anuais (festivos) e treinamentos para emergência contra acidentes e também vários programas, contando com a participação ativa dos moradores locais. A notificação fornecida pela comissão da Cooperativa é passado uma prancha de "Kairan-ban" que é um Boletim Circular, a cada família. Após ler as notícias que contém na prancha, terá que entregar ao outro membro determinado.

自治会や町内会は、同じ地域に住んでいる住民が地域生活の向上のために作る自治組織です。地域ごとの行事(祭り)や防災訓練などを行い、住民同士の連帯や助け合いを保つ働きをします。町内会のお知らせは、回覧板というお知らせ用のファイルで、各家庭に回されます。近所に知り合いをつくり、コミュニケーションをよくするために、なるべく参加しましょう。

Procedimentos realizados na Prefeitura 市町村の窓口で行う手続

Procure a prefeitura da cidade em que reside para seguintes procedimentos: こんなときは、市町村の次の窓口で手続きをしてください

- Requerimento de Registro para Estrangeiro 外国人登録関係
 - atestado de entrada, atestado de saída 転入・転出届
 - Em caso de casamento(atestado de casamento, de acordo com a nacionalidade do parceiro, o procedimento e diferente) 婚姻届
 - Em caso de divórcio, Em caso de parto, Em caso de falecimento 離婚、出生、死亡届
 - Quando solicitar atestado de Registro de Carimbo 印鑑登録
- } Koseki jyuumin-ka
戸籍住民課
TEL 046-252-8084
- Quando solicitar Registro de Seguro de Saúde e Pensão de Bem estar 国民健康保険
Kokuho nennkin-ka 国保年金課 TEL 046-252-7003
 - Quando for pedir a Coleção dos lixos de Porte Grande 粗大ゴミ
Shigen suishin-ka 資源推進課 TEL046-252-7985

As tentações para cometer um crime Tome cuidado para não cometer atos que são considerados crimes no Japão,

陥りやすい犯罪行為 ~こんなことをしたら、日本では犯罪になるので、気をつけましょう~

- ✓ É proibido fumar, consumir bebidas alcoólicas antes de completar os vinte anos
- ✓ É proibido dirigir automóveis e bicicletas após consumir bebida alcoólica
- ✓ É proibido oferecer bebida alcoólica àquele que se sabe que vai dirigir ou induzir
- ✓ É proibido dirigir automóveis e bicicletas falando ao telefone celular
- ✓ É proibido 2 pessoas andar numa só bicicleta
- ✓ É proibido andar bicicletas sem acender a luz
- ✓ É proibido violar família nem abusar crianças

・20歳になっていない人(未成年)がお酒を飲む、タバコを吸う・酒を飲んで自動車、自転車を運転する・これから運転する人に酒を勧める、提供する・携帯電話をかけながら自動車や自転車を運転する・自転車で二人乗りする・夜にライトをつけないで自転車に乗る・家族に暴力を振るう、幼児を虐待する

Dia Festivo Nacional 国民の祝日

Pela lei, são detrmidados os seguintes dias festivos nacionais. Dia Festivo Nacional, os feriados do Japão

法律によって、下記の「国民の祝日」が定められています。国民の祝日は、休日です。

Ano Novo 1 de Janeiro	元日
Dia de Novos Adultos Segunda-feira da segunda semana de Janeiro	成人の日
Dia da Fundação Nacional 11 de Fevereiro	建国記念の日
Dia de Equinócio de Primavera	春分の日
Dia de Showa 29 de Abril	昭和の日
Dia Comemorativo da Constituição 3 de Maio	憲法記念日
Dia de Verde (agradecimento à natureza) 4 de Maio	みどりの日
Dia das Crianças 5 de Maio	こどもの日
Dia do Mar Segunda-feira da terceira semana de Julho	海の日
Dia dos Idosos Segunda-feira da terceira semana de Setembro	敬老の日
Dia de Equinócio de Outono	秋分の日
Dia do Esporte Segunda-feira da segunda semana de Outubro	体育の日
Dia da Cultura 3 de Novembro	文化の日
Dia de Agradecimento ao Trabalho 23 de Novembro	勤労感謝の日
Aniversário do Imperador 23 de Dezembro	天皇誕生日

Calendário de Eventos Anuais 年中行事

Ano Novo 1月1日 元日

Início de um ano novo. Os galhos de pinhos (Kado Matsu), o Kagamimoti (o bolo feito de arroz-mochi num formato de espelho) são decorados nas portas de casa para receber o Deus Sagrado. Muitas pessoas visitam o templo Sintoísta local para um culto, da noite do ultimo dia do ano até a manhã do dia seguinte.(hatsumode). Nesta época se saborea pratos especiais (Osechi Ryoori) Bebe-se Otoso(é uma espécie de bebida que contém a erva medicinal chinesa chama-se Otososan , misturado no vinho japonês(sake e mirim) para desejar a boa saúde, não adoecer, O “Osechi ryouri” (os produtos locais e o bolo arroz oferecidos a Deus Sagrado são saboreados junto com Deus). Muitos pratos são preservados para que não haja a necessidade preparar as refeições nos primeiros 3 dias do ano novo. ozoni (sopa com bolo de arroz. O tempêo e os ingredientes contidos são caracterizados por cada distrito por distrito)



新しい年の始まり。正月にやってくる年神を迎えるため、門松を飾り、鏡餅を供えます。大晦日の晩から元日の朝にかけて、地域の神社に参拝するという人も多くいます(初詣)。正月には、その時期に食べる、特別な料理があります。

お屠蘇(みりんや日本酒に屠蘇散という漢方薬を入れて飲む。無病を祈る)

お節料理(年神に供えた餅や地域の産物を、神と一緒にいただくという意味がある。)

1月1~3日の間は食事をつくらなくていいよという知恵から、保存食が多い)

雑煮(餅の入ったスープ。味付け、一緒に入れる具には、地方ごとの特色がある)

7 de Janeiro Nanakusa-gayu 1月7日 七草がゆ

Come-se mingau com 7 espécies de vegetais para pulsar os maus espíritos. As sete ervas são: dropwort, shepherd's purse, cudweed, chickweed, nipplewort, and daikon (radish). Muitas regiões , consideram este dia como Interior do Pinho do ano, em outras palavras Parte do Ano Novo.

7種類の野菜が入った粥を食べて邪気(病気の元になる悪い気)を払います。七草とは、セリ(芹)、ナズナ(ぺんぺん草)、ゴギョウ(母子草)、ハコベラ(はこべ)、仏の座(タビラコ)、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)。この日までを「松の内」といって、正月と考える地方が多いです。

11 de Janeiro Kagamibiraki 1月11日 鏡開き

É o em que se come o bolo de arroz, oferecido a Deus, é retirado do altar a ser preparado para comer de várias maneiras. O bolo de arroz é saboreado junto com shiruko (a sopa feita de feijão cozido adoçado) 神に供えた鏡餅を下げて食べる。あずきを煮て、汁粉(あずきの汁に餅を入れたもの)にして食べます。

15 de Janeiro Novo Ano Pequenez 1月15日 小正月

Os galhos do Pinho que eram decorados no Ano Novo são queimados. Alguma parte do Japão, este evento é conhecido como tondo, sagicho, or dondon-yaki. Neste come-se o mingau feito de feijão vermelho 正月の松飾りを集めて焼き上げます。地方によって、とんど、左義長、どんどん焼き、などと呼ばれます。この日は、あずき粥を食べます。

3 de Fevereiro Setsubun, 2月3日 節分

Se considerar o Ritsushun(1º dia da primavera ou risshun) é considerado como comêço de ano, a idéia de expressar Setsubun seria o mesmo do Omisoka. Sao realizadas em cada familia a cerimonia do “Mamemaki” ,se jogam grãos de soja do lado de fora da casa dizendo “Oni wa soto, Fuku wa uchi” , que significa “diabo para fora e felicidade para dentro”, para que as pessoas retirem as energias negativas que ficam em suas casas e atrair sorte. E depois comem-se a quantidade de grãos respectivos à sua idade para atrair saúde para o ano inteiro. Nos templos e capelas do país são realizados grandes cerimônias nesta data.

立春を新しい年の始まりと考えると、大晦日に当たります。各家庭では、鬼を追い払い、福を呼び込むために、「鬼は外、福は内」と叫びながら家の外や室内に豆を撒きます。そしてその後で、自分の年の数だけ豆を食べます。大きな神社では大規模な豆まきが行われます。

4 de Fevereiro Ritshun (0 primeiro dia de Primavera) 2月4日 立春

3 de Março Festival de Bonecas 3月3日 ひな祭り

Este festival é também conhecido como festival da estação dos pêssegos. A família japonesa celebram o crescimento das filhas com decoração de bonecas “Hina Ningyou” e Hishimoti (3 cores de bolo de arroz que são vermelho, branco e verde, cortados em forma de rombo) As flores de pessego também são decorados junto com as bonecas de Hina em virtude de felicitar o crescimento das meninas. Saboream-se os biscoito coloridos feito de arroz, o prato de chirashii, e a sopa de malusco.

桃の節句ともいいます。ひな人形や菱餅(赤、白、緑の三色の餅。菱形に切つてある)、桃の花などを飾って、女の子の成長を祝います。ひなあられ、ちらし寿司とハマグリに吸い物(スープ)を食べます。



20 de Março Equinócio de Primavera(Higan) 3月20日前後 春分(彼岸)

As pessoas visitam o túmulo dos ancestrais durante Higan(aproximadamente 7 dias , o dia do equinócio de primavera e outono) No Higan, come-se o doce conhecido como botamochi or o-hagi. Botamochi são feitos arroz de mochi cozido e esmagado com formato redondo, pode-se envoltar com Anko(feijão cozido doce) ou Kinnako(feijão de soja em pó)

春と秋の彼岸(春分・秋分を中心の日とした7日間)には、先祖の墓参りをします。お彼岸には、「ぼた餅(おはぎともいう)」を食べます。ぼた餅は、もち米を炊いてつぶして丸め、あんやきな粉で包んだものです。

5 de Maio Dia das Criança (Tango no sekku) 5月5日 こどもの日(端午の節句)



Dia das Criança é também conhecido como Tango no sekku

A familia japonesa celebra o crescimento dos filhos com enfeite de

“Koinobori, hasteam bandeirinhas em forma de carpa (koinobori)

e enfeitam os “toko no ma” (local mais importante da sala de estar)

das suas casas com bonecos de samurai e capacetes que eram “toko no ma”

端午の節句ともいいます。鯉のぼりや、兜、武者人形を飾り、男の子の成長を祝います。

ちまきや柏餅を食べます。

7 de Julho 7月7日 七夕

Escreve seus desejos numa tira de papel e amarre-a em um pe de bambu para que os desejos realizam

願い事を短冊に書いて笹竹に吊るします。

15 de Julho Obon 7月15日ごろ 盆

Este evento é conhecido também como urabone. Durante esta época alma ancestrais retornam para casa, são saudados com o fogo sagrado (mukaebi). Há também fogo sagrado (okuribi) para enviar as almas quando eles partam. The okuribi em Tokyo da Monte Daimonji é um exemplo. Atualmente muitos lugares realizam um mês depois, no 15 de Agosto

盂蘭盆会とも言います。この時期には、先祖の霊が家に戻ってくるので、迎え火を焚いて迎え、霊が帰るときには送り火を焚きます。京都の大文字五山の送り火はその一つです。現在では一月遅れの8月15日ごろに行われることが多いです

Meio Setembro Festival de apreciar a Lua 十五夜(月見)

Oferece-se a Deus, o Tsukimi Dango(bolinho feito de arroz de moti), Imo (batatas) and Edamame(grão de soja verde)e capim de pampa, para apreciar a Lua Cheia.

月見団子、芋、枝豆などを供え、ススキを飾って、満月を觀賞します。

23 de Setembro(uma semana) Equinócio de outono(Higan) 9月23日前後 秋分(彼岸)

15 de novembro Festiva Shichi-go-san 七五三

A família japonesa que possui crianças de 3, 5 e 7 anos, visitam os santuários xintoístas, em agradecimento pelo crescimento até então saudável. Maioria das famílias celebram os meninos com 5 anos e as meninas com 3 e 7 anos. Bala de Chiitose é a bala feita em desejo a uma longa vida das crianças.

7歳、5歳、3歳の子どもの無事な成長に感謝し、将来の幸福を祈るために、神社に参拝します。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳で祝うことが多いです。千歳飴は、子どもの長生きを祈ってつくられた飴です。

Ultimo dia do ano Omisoka 大晦日

As pessoas comem macarrão-final do ano na véspera do ano-novo. Acostuma receber a vinda Ano Novo, ouvindo o som do Sino tocado nos templos. O macarrão é fino e comprido e é saboreado com o desejo de continuar viver uma vida longa com prosperidade para toda a família.

年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きながら新しい年を迎えます。そばは、細くて長いので、家の繁栄が長く続くように、長生きできるようにという願いを込めたものです。



Os tradicionais festivais comemorados na Europa também são comemorados no Japão tais como Dia de São Valentino (Dia 14 de Fevereiro; as mulheres oferecem os chocolates aos homens que gostam, Dia 25 de Dezembro, o Natal etc..).

このほかに、現代では、バレンタインデー(2月14日、女性が好きな男性にチョコレートあげる)、クリスマス(12月25日)など、西欧の習慣からきた行事も、日本人の季節の行事になっています。



O Vinte - Quatro Sekku 二四節気

O Vinte - Quatro Sekku divide Primavera, Verão, Outono e Inverno num seis periodo em cada duas semanas. é um calendário da estação do ano relacionado com o movimento do Sol. São apresentadas como sensações das estações.

1年を春夏秋冬に分け、さらにそのなかを6つに分けたもの。太陽の動きに合わせた季節の暦です。日本の季節感をよく表現しているので紹介します。

- Risshun 4 de Fevereiro, início da primavera. O ano começou neste dia.
立春(りっしゅん): 2月4日ごろ 春の始まり。この日が1年の始まりとされていた
- Usui 19 de Fevereiro. A neve se derrete, tornam-se a chuva.
雨水(うすい): 2月19日ごろ 雪や氷が溶けて雨になる
- Keititsu 5 de Março os bichos que vivem nas terras rastejam para fora, nesta época
啓蟄(けいちつ): 3月5日ごろ 土の中の虫が這いだしてくる
- Shubun 20 de Março marca o início da primavera, quando o sol se encontra no ponto equinócio, na qual o dia e a noite tem a mesma duração
春分(しゅんぶん): 3月20日ごろ 太陽が春分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる
- Seimei 4 de Abril a embrião das plantas germinam.
清明(せいめい): 4月4日ごろ 草木の芽が出て清らかなとき
- Kokuu: 20 de Abril chovem as chuvas amenas os brotos de cereais crescem.
穀雨(こくう): 4月20日ごろ 温かい雨が降り、穀物の芽が伸びる
- Rikka 5 de Maio Início do verão 立夏(りっか): 5月5日ごろ 夏の始まり
- Syouman: ao redor de 21 de Maio, todas as criaturas se desenvolvem para deus respectivos tamanhos.
小満(しょうまん): 5月21日ごろ すべての生き物が成長し、一応の大きさに達する
- Boushu: 5 de Junho, época de semear os cereais. NOGI é a espécie da família de plantas INE, faz parte da flor da planta e possui aspecto parecido com agulhas.
芒種(ぼうしゅ): 6月5日ごろ 穀物の種まきの時期。芒(のぎ)とは、イネ科の植物の花についている針のような部分
- Geshi 21 de Junho O dia mais comprido do ano.
夏至(げし): 6月21日ごろ 昼間の長さがもっとも長いとき
- Shousho: 7 de julho Começa o calor no verão
小暑(しょうしょ): 7月7日ごろ 本格的な暑さが始まる
- Ttaisho: 22 de julho O calor aumenta mais.
大暑(たいしょ): 7月22日ごろ もっとも暑くなる
- Risshu 7 de agosto Começa o Outono
立秋(りっしゅう): 8月7日ごろ 秋の始まり
- Shosho (SHO SHO): 23 de agosto Término de Verão
処暑(しょしょ): 8月23日ごろ 暑さが収まるころ
- Hakuro 7 de setembro O ar torna-se frio, é o início da vinda de geadas
白露(はくろ): 9月7日ごろ 空気が冷えて、霜がで始める
- Shubun 23 de setembro quando o sol encontra-se no ponto equinócio de outono, na qual o dia e a noite tem a mesma duração.
秋分(しゅうぶん): 9月23日ごろ 太陽が秋分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる

- Kanro (KAN RO): 8 de outubro Surgem os orvalhos frios
寒露(かんろ): 10月8日ごろ 冷たい露ができる
- Soukou 23 de outubro Devido a congelação dos orvalhos pela fireza, formam-se geada e chovem a geada nesta época.
霜降(そうこう): 10月23日ごろ 露が冷気にあたって霜となって降る
- Ritto 7 de novembro Marca o início de inverno
立冬(りっとう): 11月7日ごろ 冬の始まり
- Shosetsu 22 de julho começam nevar pouco.
小雪(しょうせつ): 11月22日ごろ 少し雪が降り始める
- Taisets 7 dezembro neva intensamente
大雪(たいせつ): 12月7日ごろ 雪が激しくなる
- Touji 21 de dezembro é época que o período do dia é o mais curto de todos
冬至(とうじ): 12月21日ごろ 昼間の長さがもっとも短いとき
- Shokan 6 de janeiro Inverno virtual
小寒: 1月6日ごろ 本格的な寒さが始まる
- Taikan 21 de janeiro Torna-se mais frio
大寒: 1月21日ごろ もっとも寒くなる

Alem de 24 sensações pela estações do ano, existem também os dias que dividem as mudanças da estações.
二四節気以外にも、季節の移り変わりの区分となる日があります。

Setsubun Início da primavera

Quando as estações começam a mudar. Originalmente é um dia antes da Rishun, Rikka Rishuu e Ritou* início das estações. Atualmente ,um dia antes de risshun refere-se como “setsubun.”

Semana de equinócio Higan

Primavera aproximadamente 7 dias entre equinócios de primavera e Outono.

Doyou

Originalmente marca 18 dias de início de cada estação Rishun, Rikka Rishuu e Ritou. Mas atualmente é considera apenas 18 dias antes do início de outono, que é Rishuu.

節分: 季節の移り変わるとき。本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前の日のこと。

しかし、現在では、「立春」の前日のことだけをいうようになっている。

彼岸: 春は春分、秋は秋分を中心の日とした7日間。

土用: 本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの18日前のこと。しかし、現在では、「立秋」の18日前のことだけをいうようになっている。

médicas 医療

Tipo das Instituições médicas 医療機関の種類

No Japão as instituições médicas classificam-se em grandes hospitais equipados para exame e hospitalização e pequenas clínicas e hospitais de pequeno porte onde qualquer pessoa poderá recorrer na sua vizinhança.

日本の医療機関には、入院や検査の設備の整った大きな病院と、普段から身近なお付き合いをする医院や診療所に分かれます。

Hospitais de pequeno porte & Clínicas 医院・診療所・クリニック

Nos hospitais de pequeno porte ou clínicas a quantidade de leitos não atinge a 20 leitos (são muitos que não). Nestas aceitam somente a consulta de sintoma leve.

入院設備が20床未満(ないところも多い)の医療機関。軽い症状の時に診察を受けます。

Byoin (Hospital): 病院

Possui equipamento especializado para inspeção médica e instalações para hospitalização. No caso de pacientes sem carta de recomendação de clínicas ou hospitais da comunidade, será cobrada uma taxa extra. Recomenda-se que os pacientes antes de mais nada façam um exame médico no hospital ou clínica da comunidade onde vivem (iin ou shinryojo), e recebam tratamento especializado nos grandes hospitais, quando for necessário. É muito importante escolher um médico na comunidade, que possa ser consultado sempre que necessitar. Em caso de ficar doente, não se confunda, verifique se há as entidades médicas na proximidade.

入院設備や検査機材などがそろっています。医院等から紹介状がないとお金が余分にかかることもあります。まず医院(診療所)で診察し、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることを勧めます。近所の医院(診療所)に日頃から何でも相談できる、かかりつけの医者を持つことが大切です。病気の時にあわてないように、近くどんな医療機関があるか調べておきましょう。

Os conhecimentos fundamentais do sistema de assistência médica do Japão

日本の医療機関の基礎知識

Sistema para reserva da consulta 予約制

As instituições médicas no Japão, de acordo com o sistema de cada entidade, o sistema de reservas é necessária. As instituições médicas que não possuem sistema de reservas, a consulta é atendido pela ordem, e o tempo de espera é muito longo

医療機関によっては、予約が必要なところがあります。予約制をとっていない医療機関では、受付順に診療をしますので、待ち時間が非常に長くなることがあります。

Inspeção Médica 検査

Os funcionários pedem para fazer o exame de urina e teste de sangue, ou tirar o raio X. Seguem as instrução dos funcionários

検査のために採尿や採血をしたり、レントゲンを撮ったりすることがあります。スタッフの指示に従ってください。

medicamento 薬

O medicamento é preparado com a receita médica. Após a consulta, o medicamento será entregue na seção de farmácia pela própria instituição médica. Há caso também em que o medicamento prescrito pelo médico seja entregue pela Farmácia com sistema de seguro e é situada fora da instituição médica/hospital. neste caso, para receber o medicamento é necessário também pagar o custo do medicamento. A explicação sobre o uso do remédio não está escrito em língua estrangeira, por isso quando for retirar o medicamento, ouça com atenção as explicações sobre os cuidados relacionados ao modo de tomar ou usar, e os efeitos secundários do remédio.

薬は医師が処方します。診療後、医療機関内の薬局で受け取ります。また、医師が交付した院外処方箋を扱う保険調剤薬局で薬を調剤してもらう場合もあります。院外の薬局で薬を受け取る場合は、そこでも支払いが必要です。医師が出す薬には、外国語の説明がありませんので、もらうときにはよく説明を受けてください。

Departamentos médicos 診療科目

O departamentos são divididos em: Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia Geral, Ginecologista/Obsteritricia, Dermatologia, Oftamologia, Otorrinolaringologia, Odontologia etc... Caso for visitar o grande hospital com muitos departamentos e não souber em qual para ser examinado, deve chegar na recepção e informar o seu estado físico.

診療科目は、内科、小児科、外科、整形外科、産婦人科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科などにわかれています。大きな病院では、多くの診療科目がそろっていますが、どの科に行けばいいのかわからないときは、身体の症状を伝え、受付できてください。

Os Assistentes sociais ソーシャルワーカー

Os Assitente Sociais oferecem os serviços de consulta e orientação nos assuntos como financeiro, social, psicologico. Eles também ajuda na orientação para os que necessitam de ajuda no retorno à sociedade ou recuperação nos tratos médicos residenciais. São ordenadores das repartições Médica, Higiene Pública, Assitencia Social. Os Assitentes Sociais são encontrados nas Instituições Médicas, caso precisar de consultas, pede-lhes as orientações;

社会福祉の専門家として、患者に関わる経済的、社会的、心理的な悩みなどの相談を受け、面接等を通して問題解決のお手伝いをしています。地域の医療・保健・福祉機関と、連絡をとりあい、社会復帰や在宅療養への準備などのお手伝いも行っています。ソーシャルワーカーのいる医療機関では、わからないことなどはソーシャルワーカーに相談するといでしょう。

Horário para tomar os remédios 薬を飲む時間

Horário 時間	Descrição 内容
Antes das refeições 食前 (shokuzen)	Aproximadamente 30 minutos antes das refeições 食事の30分ぐらい前
Depois das refeições 食後 (shokugo)	Aproximadamente 30 minutos depois das refeições 食事の30分ぐらい後
Entre as refeições 食間 (shokkan)	Entre as refeições 食事と食事の間。食後2時間ぐらい
Antes de dormir 就寝前 (shushinmae)	Aproximadamente 30 minutos antes de dormirdas (antes das refeições) logo , em seguida, antes das refeições. 眠る30分ぐらい前。「食直前」食事のすぐ前

Information: 多言語生活情報 (財)自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

・企画

かながわ自治体の国際政策研究会

・制作

株式会社 アルク

J-Life 編集部

Tel: 03-3323-0026

Fax: 03-3323-2486

座間市役所秘書室渉外課 TEL 046-252-8035