



ALO OKAYA

ASSOCIAÇÃO DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL DE OKAYA
 Prefeitura Municipal de Okaya 4o andar., 8-1 Saiwai-cho, Okaya City
 TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp

Edição de Outono, 15 de Outubro, 2010 ホルカル語

Este informativo é editado quatro vezes ao ano pela Associação de Intercâmbio Internacional de Okaya e tem o objetivo de proporcionar aos moradores estrangeiros informações necessárias ao seu dia-a-dia como também aspectos da vida cultural do Japão.
 Entre em contato conosco para perguntas ou sugestões.

Aposentadoria

Consiste no pagamento anual e contínuo de um valor fixo. Este sistema é muito importante, pois cobre os gastos básicos das pessoas idosas. O recolhimento deste valor começou com no Japão com a aplicação da Lei da Aposentadoria Nacional em 1961. Mais tarde, em 1985, houve uma reforma e foi introduzido o Sistema de Aposentadoria Básico, que é o que continua até os nossos dias. No Japão, muitas coisas mudaram ao longo dos anos: as indústrias, as cidades, as famílias. Até agora, os idosos tinham seu custo de vida bancados pela família. Entretanto, essa situação mudou, tornando-se indispensável que este custo seja bancado pela sociedade como um todo. A pensão pública é um sistema social que garante a vida tranquila e independente das pessoas da terceira idade. A seguir seguem informações sobre os diferentes tipos de aposentadoria e pensões.

O chamado Kokumin Nenkin deve ser pago, em princípio, por todas as pessoas acima dos 20 anos e abaixo dos 60 que moram no Japão. Trata-se de um dever e sua adesão é obrigatória. Para receber o pagamento no futuro, é preciso ter contribuído por mais de 25 anos e ter completado 65 anos de idade. Só então será possível receber a pensão chamada de Kourei Kiso Nenkin (Aposentadoria por Velhice). Os funcionários de empresas privadas e os funcionários públicos são inscritos automaticamente no Kosei Nenkin ou no Kyou Sai Nenkin. Por isso, além de receber a Aposentadoria por Velhice citada acima

(Kourei Nenkin), também podem receber uma segunda pensão, chamada de Kourei Kousei Nenkin e Taishoku Kyou Sai Nenkin. Além disso, é possível aderir individualmente, caso queira, ao Kokumin Nenkin Kikin (Fundo de Aposentadoria Nacional) ou ao Kakutei Kyou Shutsu Nenkin (Plano de Contribuição Definida). Estes são planos de previdência complementares e de caráter totalmente opcional, não tendo assim qualquer ligação com o local de trabalho. Aderir a eles ou não é uma escolha individual. Há ainda o Shougai Nenkin, em caso de tornar-se deficiente físico, e o Izoku Nenkin, em caso de falecimento. Deste modo, de acordo com a instituição, há pensões públicas e privadas. Também há muitos casos em que as pensões privadas são consideradas distintas das individuais. Por último, o Dattari Ichijikin (Sistema de devolução da pensão), de interesse aos estrangeiros cuja permanência no Japão é curta. Há condições para que o pedido de devolução possa ser feito. Algumas delas são: não possuir nacionalidade japonesa, não possuir endereço no Japão e ter contribuído por mais de seis meses. A devolução deverá ser pedida dentro de um prazo de dois anos após ter saído do Japão. Além disso, o requerente não pode estar ainda registrado em nenhum tipo de aposentadoria japonesa. Mais detalhes no site do Nippon Nenkin Kikou (Organização do Plano de Pensão do Japão).



★Tradições japonesas ~ Aspectos da cultura japonesa que são divertidos de conhecer~

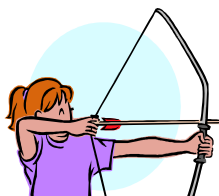
Bonsai

O Bonsai é uma planta mantida em um pequeno vaso para ser admirada e é uma das artes mais características do Japão. O pinheiro é uma das espécies mais representativas, mas várias outras também são utilizadas. Se a raiz crescer demais, basta tirar do vaso, cortá-la, trocar a terra, cortar os galhos cuidadosamente e, às vezes, modificar a forma envolvendo o caule e os galhos com um tipo de arame. Desse modo, é possível dar a forma que se deseja. Como é praticado de acordo com o crescimento da planta utilizada, há casos em que o bonsai passa por várias gerações. Para conseguir chegar à forma desejada, mesmo os especialistas precisam de muito conhecimento e trabalho, mas muitos praticam o bonsai como hobby. No Japão é tido como hobby de pessoas de meia-idade ou de idade avançada, mas isso tem mudado. Ultimamente bonsais têm sido vendidos como decoração interior e têm conquistado popularidade também entre os jovens.



Kyudo (arte de atirar com arco)

Antigamente, o arco era usado no Japão como arma. Porém, depois do fim da Era Muromachi (1333~1573), os samurais passaram a valorizá-lo para adestrar o corpo e o espírito. Depois disso, o arco se desenvolveu até chegar ao status de arte militar. Atualmente o kyudo é considerado um estilo japonês da arte de tiro com arco. Entretanto, no caso do kyudo, a etiqueta e a busca pela absorção são mais valorizadas do que o fato de ganhar ou perder. O arco é feito de madeira e bambu colados. O comprimento é de mais de 2 metros. As flechas usadas são feitas de bambu. O Kyudo é praticado usando uma luva de couro especial chamada de "yugake" na mão direita. O alvo fica a aproximadamente 28 ou 60 metros de distância.



Saquê

É uma bebida alcoólica fermentada tradicional do Japão feita de arroz e água. É possível esquentá-la, fazendo assim com que o efeito seja mais rápido, deixando o corpo quentinho no inverno. Saquês de boa qualidade têm gosto parecido com vinhos de qualidade, se consumidos frios. Por isso, há saquês que ganham prêmios em feiras de competição de vinhos na Europa. Há saquês que são produzidos em grandes quantidades e que são vendidos em todo o país. Porém, há também aqueles que são produzidos por fábricas locais e, de acordo com a água, o arroz e a técnica usadas, apresentam sabores diferentes. Chamamos estes saquês locais, que ultimamente têm chamado bastante a atenção, de "jissake". Tendo apenas 15% de álcool, é relativamente fácil de beber e tem se tornado mais e mais popular também entre as mulheres.





Atendimento nas Seções da Prefeitura da Cidade de Okaya



Prefeitura de Okaya 〒394-8510 Okaya-shi, Saiwai-cho, 8-1 Tel. 0266-23-4811

Horário de atendimento: das 8h30 da manhã às 5h15 da tarde.

A prefeitura não abre nos sábados, domingos, feriados, e no período que vai do dia 29 de dezembro a 3 de janeiro.

1F

★ **Shimin Seikatsu-ka (Seção da Vida dos Cidadãos)** Esta seção cuida de documentos como o Registro de Cidadão, Koseki (Registro Familiar), Registro de Estrangeiro, Registro de Carimbo, etc. Emite atestados, cuida de assuntos relacionados à aposentadoria, medidas de segurança no trânsito e prevenção de crimes, registro de cães, manutenção do cemitério público, em suma, cuida da segurança e bem-estar dos cidadãos.

○Notificações relacionadas ao registro de cidadão, ao koseki, à mudança de endereço / Registro de Carimbo e Emissão de Comprovante do Carimbo / Notificações relacionadas ao registro de estrangeiros / Emissão do Atestado dos Itens Registrados no Prontuário do Estrangeiro / Emissão de permissão para uso do crematório / Serviços relacionados ao kokumin nenkin / Questões relacionadas a toaletes públicos / Documentos relacionados a permissão para administrar cemitérios e crematórios / Questões acerca do Cemitério público Uchiyama Reien / Registro de cães e documentação referente a óbito e mudança / Questões sobre vacina contra raiva canina / Questões sobre bicicletas abandonadas em áreas próximas a estações

★ **Kenko suishin-ka (Seção da Promoção da Saúde)**

★**Hoken Center / Centro de Saúde(Ao lado da Prefeitura – lado oeste)** Exames e vacinas

Esta seção cuida da prevenção de doenças, faz a orientação médica e cuida dos trabalhos relacionados ao Seguro Nacional de Saúde (kokumin kenkou houken). Realiza exames, lida com doações de sangue, questões nutricionais, assuntos relacionados à odontologia, saúde mental, vacinas preventivas, saúde da mãe e da criança, exames de saúde para recém-nascidos, consultas, tratamento psicológico, médico e de assistência, além da saúde dos idosos.

★**Zeimu-ka (Seção dos Serviços de Impostos)**

★**Banco 82, agência da prefeitura de Okaya (ao lado da zeimu ka)**

Nesta seção são tratados assuntos como coleta dos impostos municipais e emissão de documentos relacionados aos mesmos, tais como o comprovante de renda e de pagamento dos impostos. Os impostos tratados são: imposto sobre ativo imobilizado, imposto sobre planejamento urbano, imposto sobre veículos leves, imposto sobre o seguro nacional de saúde, imposto “furusato”, além de prestar consultas sobre os mesmos.

2F

★ **Shakai fukushi-ka (Seção de Assistência Social)**

Nesta seção são tratados assuntos relacionados à assistência social: auxílio a vítimas de catástrofes, proteção dos direitos humanos, atividades de aprendizado permanente para os idosos, assistência social aos deficientes, auxílio à subsistência, prestação de consultas à mães solteiras, auxílio a famílias onde o pai ou a mãe não estão presentes e auxílio aos órfãos japoneses na China.

★ **Kaigo fukushi-ka (Seção dos Cuidados e Assistência de Idosos)**

Nesta seção são tratados assuntos relacionados ao Seguro para Cuidados e Assistência de Idosos (inscrição, visita para confirmação da necessidade do seguro), à promoção dos cuidados na velhice e ao Chiiki Houkatsu Shien Center (Centro de apoio àqueles que precisam de algum tipo de assistência).



★ **Kodomo-ka (Seção da Criança)**

★**Kosodate Shien Center (Kodomo no Kuni) J (Ilf Plaza4F)** Esta seção realiza projetos que visam contribuir com uma criação segura e saudável das crianças da cidade e que estão relacionados com educação, auxílio àqueles que têm filhos e ao Kosodate Shien Sentaa Kan (Kodomo no Kuni) – instituição voltada exclusivamente a estes fins.

○Consulta sobre os infantes ○Creche , jardim de infância, Kotoba no Kyoshitsu, Mayumien (Estabelecimento de treino à vida escolar), ○Pagamento do Auxílio Infantil ○Kosodate shienkan (Kodomonokuni)

★ **Kyouiku soumu-ka (Seção dos Serviços Gerais relacionados à Educação)**

Esta seção cuida dos seguintes assuntos

procedimentos para ingresso nas escolas públicas (shougakkou e chuugakkou) e transferência, consultas relacionadas à educação, inscrição no programa de ajuda financeira aos estudantes e atividades relacionadas aos centros culturais de cada bairro. Além disso, consta com a Friendly Kyoshitsu.

★ Toshi keikaku-ka (Seção de Planejamento Urbano)

Esta seção cuida do planejamento da cidade como um todo, incluindo trabalhos ligados a estradas, manutenção das moradias municipais, fiscalização de construções, etc.

Planejamento urbano (uso da terra, etc)

procedimentos baseados nas leis de planejamento urbano relacionados à construção de estradas, uso dos terrenos pertencentes à cidade, etc. / Administração, manutenção e controle das moradias municipais e assuntos relacionados (procedimento para entrada e saída de moradores, cobrança de aluguel, etc.) / Fiscalização, orientação e planejamento de construções

★ Suidou-ka (Seção de Água e Esgoto)

Esta seção cuida dos planos gerais de água e esgoto, ajustes, custo desses serviços. diversas notificações referentes aos mesmos, distribuição da água, instalações, administração e manutenção das onsen, planejamento, administração e manutenção da tubulação pública de esgoto, além da expansão da mesma.

Planos gerais, pesquisa e planejamento, pedidos de permissão, etc./ valor a ser cobrado pelo serviço de água, pelo serviço de esgoto / cobrança do valor a ser pago pelos beneficiários / diversas notificações envolvendo os serviços de água e esgoto / inspeção do contador que mostra o quanto de água foi usado / planejamento, administração e manutenção de construções relacionadas à distribuição de água, obras, reformas e inspeções das mesmas, etc.

★ Shougyou kankou-ka (Seção de Indústria e Turismo)

Nesta seção são tratados assuntos relacionados à promoção de negócios de pequeno e médio porte e to turismo, estando diretamente ligada à missão de aumentar o número de turistas, apresentando à maior quantidade possível de pessoas os encantos da Cidade de Okaya.

○Shirukii Basu, Suwan Basu, etc (transporte e correspondência)

○Controle e administração da área em frente às estações, estacionamento para carros e bicicletas perto das estações, estabelecimentos de entretenimento, estacionamentos na área central da cidade, If Plaza e Lala Okaya. / Indústria de sericultura, Okaya Taiko, Festival das azaleias no Parque Tsurumine, planejamento e realização de diversos eventos turísticos, promoção dos produtos locais, controle e manutenção de parques urbanos (Toriidaira Yamabiko Kouen, Okaya Kohan Kouen, entre outros) / Fight Okaya Festival, manutenção do Bunka Kaikan (Canora Hall), manutenção do Nihon Douga Bijutsukan (If Dougakan), entre outros.

★ Nourin suisan-ka (Seção de Agricultura, Floresta e Pesca)

Esta seção cuida da promoção da agricultura, pesca e da indústria florestal, manutenção básica para a agricultura e indústria florestal, além do trabalho relacionado ao uso das lavouras.

Também presta consultas relacionadas à agricultura, apresenta as plantações dos cidadãos, onde comprar diretamente produtos agrícolas e assuntos relacionados à recuperação florestal.



★ Okayashi kokusai kouryuu kyokai (Associação de Intercâmbio Internacional de Okaya)(OIEA)

A Associação de Intercâmbio Internacional de Okaya, visando os cidadãos estrangeiros que moram na cidade, publica um informativo em vários idiomas, realiza aulas gratuitas de japonês, além de eventos de intercâmbio internacional. Além disso, prestamos serviços de consulta, tradução e interpretação na prefeitura e em outras instituições públicas no que diz respeito a documentos como certidão de nascimento, casamento, entre outros.

★**Intérpretes** – A maioria dos funcionários da prefeitura que atendem os balcões quando se quer realizar algum trâmite falam apenas japonês. Para que não haja problemas, os funcionários da OEIA, ou voluntários, atuam como intérpretes. (Alertamos para o fato de que há dias em que se encontram ausentes. Além disso, em caso de necessidade de interpretação de uma outra língua que não seja inglês, não é possível auxiliar sem consulta e agendamento prévios).

★**Balcão de atendimento aos estrangeiros** • • • Este balcão foi planejado para ouvir as consultas sobre diversos problemas dos cidadãos estrangeiros que moram em Okaya ou proximidades, para que os mesmos possam viver tranquilamente. Caso não possamos responder as suas dúvidas ou ajudar diretamente, informamos com quem é possível se consultar.

【Consultas em inglês】(Seg a Sex, das 8h30 às 17h15)

【Consultas em português】(Todas as quartas, das 9h às 16h)

【Consultas em chinês】(Todas as terças, das 8h30 às 15h30, e todas as quintas, das 9h às 15h))

* Em relação aos outros idiomas: não há consultas diárias. Porém, se vier com alguém que fale japonês, apresentamos uma pessoa que poderá ouvir sua consulta.

Instruções ao tomar remédios

Remédios, de um modo geral, devem ser ingeridos meia-hora depois das refeições com água morna. A água morna é importante para ajudar na absorção do remédio, ajudando a “derreter” o mesmo dentro do

organismo. Abaixo seguem informações sobre os horários em que os remédios devem ser tomados.



●食前 (Shokuzen) – tomar aproximadamente meia-hora antes das refeições

Quando o estômago se encontra vazio, os remédios são absorvidos rapidamente e atuam mais rápido (há exceções). Por outro lado, isso deixa o estômago mais frágil. Os remédios tomados antes das refeições são difíceis de serem absorvidos e não fragilizam o estômago, como os da medicina chinesa, remédios para diminuir o nível de açúcar no sangue em caso de diabetes (pois o nível de açúcar no sangue aumenta depois das refeições), remédios para o estômago (que protegem a membrana mucosa do mesmo e reduz o suco gástrico), etc.

●食直前 Shokuchokuzen (tomar imediatamente antes das refeições)

Remédios “absorventes”, como os usados para combater a hiperglicemia (nível elevado de glicose no sangue) e gordura.



●食直後 Shokuchokugo (tomar imediatamente após as refeições)

Tendo a comida ingerida ainda no estômago, os remédios são absorvidos de forma lenta e levam mais tempo para dar efeito (há exceções). Por outro lado, não fragilizam o estômago. Por isso, a maioria dos remédios que são recomendados a serem tomados imediatamente após as refeições são aqueles que fragilizam o estômago. Recomenda-se tomar imediatamente após as refeições também os remédios que são teoricamente ditos para serem tomados meia-hora após as refeições, caso os mesmos fragilizem o estômago.

●食後 Shokugo (tomar aproximadamente 30 minutos após as refeições)

A maioria dos remédios a serem ingeridos via oral são ditos para serem tomados meia-hora após as refeições. É quando há uma maior quantidade de comida ingerida no estômago, por isso fragiliza tanto o estômago. Além disso, é mais fácil para as pessoas lembrarem de tomar remédios após as refeições. Caso esse tempo de espera (meia-hora) faça você acabar esquecendo de tomar o remédio, não há problema em tomá-lo imediatamente após as refeições. Caso tenha que tomar três vezes ao dia, mesmo que não faça três refeições neste dia, tome o remédio nas horas em que teria feito as refeições. Ou seja, mantenha um equilíbrio nos horários de tomar os remédios.

●食間 Shokkan (tomar aproximadamente duas horas depois das refeições)

Não tomar durante as refeições, e sim entre uma refeição e outra. Nessas horas a comida ingerida já não está mais no estômago e o mesmo se encontra vazio como estava antes da refeição. São indicados para serem tomados entre as refeições remédios da medicina chinesa, contra a úlcera gástrica e contra a insuficiência renal.

●就寝食 Shuushinshoku (tomar aproximadamente 30 minutos antes de dormir)

Os remédios tomados antes de dormir não têm nada a ver com o estado do estômago. Eles têm efeito laxativo ou são soporíferos (remédios para dormir). Remédios que controlam a secreção do suco gástrico para aqueles que tem úlcera gástrica (uma vez que tal secreção ocorre mais quando se está dormindo) e remédios que fazem a prevenção dos ataques de asma são muitas vezes tomados antes de dormir.



Quando se fala em remédios, muitas pessoas se preocupam com os efeitos colaterais. Entretanto, verificou-se na maioria dos casos que a probabilidade de haver efeitos colaterais é pouca. Quanto à alergias, elas aparecem dentro de uma semana após o início do consumo do remédio, sendo muito raro que só ocorram depois de ter passado um mês ou mais. Além disso, são poucos os remédios que prejudicam o funcionamento do estômago.

É recomendado que os analgésicos (remédios que aliviam a dor) sejam ingeridos (via oral) trinta minutos após as refeições. Além disso, antibióticos a base de penicilina são difíceis de serem absorvidos, por isso é recomendado que sejam ingeridos meia-hora depois das refeições. Entretanto, a maioria dos outros antibióticos e antibactericidas são facilmente absorvidos e é dito que são mais eficazes se ingeridos em jejum, antes do café-da-manhã, para que os mesmos aumentem a concentração de sangue. É muito importante tomar a dose diária exata de antibióticos que foi prescrita pelo médico!

Remédios de tensão arterial (medicamento anti-hipertensivo) e de estenocardia também são absorvidos facilmente. O único problema é a duração do efeito que é curta. Entretanto, ultimamente é possível tomar uma dose por dia. Além disso, há aqueles preocupados com prisão de ventre. Os remédios que causam prisão de ventre são os remédios para estômago. Eles fazem com que a digestão dos alimentos seja tão boa, que acabam causando prisão de ventre. Caso tenha esse problema, consulte o médico da família para que o mesmo ajuste os remédios.

Com essas informações, queremos dizer que não há necessidade de ficar nervoso. E não esquecer de tomar os remédios é muito importante, mesmo que o horário seja um pouco diferente.