

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・Português

No. 391

発行: 上尾市市民協働推進課 s53000@city.ageo.lg.jp

8月 / Agosto, 2026



☆☆Hello Corner e Hello Corner News são divisões da “Shimin Kyodo Suishin Ka” da Cidade de Ageo ☆☆☆

災害〈=地震や 台風〉に 備えて！

日本では、地震や台風などの災害があります。災害から自分の命を守る方法を考えてみましょう。

地震が起きたとき

- まずは、机の下に入り、自分の体を守ってください。
- 台所等で火を使っている場合、無理に消さないでください。
- 危ないのであわてて外に出ないでください。
- 安全が確認できたあとに、ドアや窓を開けて出口を確保してください。

たくさん雨が降ったとき

- 地下駐車場、道路や鉄道の下をくぐる道路などは、雨の水が溢れる場合があります。たくさん雨が降っている時は、利用しないでください。
- 川や橋に近づかないでください。
- 雨が降って水が溢れて危ない場合は、水が来ない場所へ逃げてください。

避難〈=安全な場所に逃げること〉

- 市役所や消防署から、「避難してください」と呼びかけがあったら、すぐに安全な場所へ逃げてください。
- 逃げる前に、必ずブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、火事を防いでください。
- 家が壊れてしまっていて、生活できない場合には、小・中学校などの指定避難所〈=家が壊れ

Preparando-se Contra Desastres Naturais

Recentemente, fortes terremotos e chuvas intensas têm ocorrido em várias partes do Japão. Vamos aproveitar esta oportunidade para aumentar nossa conscientização sobre a preparação para desastres e refletir mais uma vez sobre como podemos nos proteger deles.



Em caso de terremoto

- Se estiver usando fogo, não procure apagar sem antes de proteger sua cabeça e garantir sua segurança
- Procure garantir caminho de saída abrindo a porta ou janela. Não se apresse para sair de sua casa

Em caso de temporal

- Não utilizar estacionamento subsolo, ou passagem debaixo de ruas ou linhas férreas, pois há grande possibilidade de inundação nesses locais.
- Não se aproximar de rios ou pontes
- Procurar abrigo em local alto caso sentir perigo no caso de inundação (aumento nível da água)

Refúgio

- Locomover-se, sem demora aos locais de refúgio quando houver anúncio por parte da prefeitura ou corpo de bombeiro
- Antes de dirigir-se ao refúgio, desligar a chave geral da luz e fechar chave geral do gás. Assim fazendo diminui possibilidade de um incêndio
- Em caso de desmoronamento, inundação ou incêndio de sua casa impossibilitando sua moradia, dirigir-se ao local de refúgio localizado em escolas do primário/ginásio e outros.

てしまったときに 代わりに 生活 する 場所〉に
避難してください。

日頃の備え

●家具を 固定 してください。また、寝る 場所の 近く
に 背の 高い 家具を 置かない方が 良いです。

●避難所までの 行き方、家族との 連絡方法を 決めて
おきましょう。

*災害伝言ダイヤル171 〈=地震などが 起きたときに
自分が 安全か どうかを 声で 登録・確認できる
NTTが 提供している サービス〉や、LINE を 使う
と 良いです。

●非常用持ち出し品 〈=災害が あって 逃げる 時に 持
っていく もの〉や自宅で 生活を送る ための 食べ
物などを 準備しましょう。

いつも 食べて いる インスタントラーメンや
缶詰などを 少し 多めに 買い、
食べた分を 買い 足すと 良いです。

*市では 各家庭で 最低3日分、
できれば 7日分程度の 食料品・
飲料水などを 準備 する よう 勧めています。



正しい 情報を 集める ために

災害 時に 便利な アプリ と サイト (内閣府) :

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

10月から窓口・電話で

受付 できる 時間が 変わります

■いつから : 10月1日 木曜日から
(土曜日に 市役所が 空いている 日も
同じです)

■どこで : ① 市役所本庁舎・第3別館 等
② 支所・出張所

■どのように : ① 午前9時から 午後4時30分
② 午前9時から 午後5時

*市役所に 来なくても、マイナンバーカードを使う
と、全国の 主な コンビニエンスストア で
住民票などが 取れます。また、インターネット

Preparação cotidiana

- Fixar móveis domésticos e não dormir em quarto com móveis altos, checando pontos perigosos dentro de sua casa
- Deixar determinado com cada membro da família trajeto entre local de trabalho, residência ou escola e o local de refúgio e também sua forma de comunicação (Line, Saigai Dengon Dial 171)
- Deixar preparado um kit de emergência, e também alimentos não perecíveis para caso seja necessário fazer refúgio em sua própria casa. Procure fazer um pouco de estoque de comidas instantâneas (ex. lamen) ou alimentos enlatados, repondo periodicamente os alimentos consumidos.
- * O governo de Saitama recomenda fazer estoque de alimentos para mínimo de 3 dias para cada família, recomendando se possível, fazer estoque de alimentos e bebidas para 7 dias.

Para obter informações precisas

- Aplicativos e sites úteis durante desastres
(Gabinete do Governo) :

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

ALTERAÇÃO DO HORÁRIO DE ATENDIMENTO NOS GUICHÊS/TELEFONE DA PREFEITURA

À partir de 1º de outubro, quinta-feira, o horário de atendimento nos guichês/telefone serão alterados nos seguintes locais. O horário de atendimento por telefone não será alterado.

① Prefeitura prédio principal, Anexo 3 etc: das 9h00 às 16h30

② Filiais e postos regionais: das 9h00 às 17h00

※O mesmo se aplica aos sábados em que a prefeitura funciona. Fechado das 12h00 às 13h00 no horário de almoço.

Você poderá obter certificados tais como o registro de residente e outros sem se dirigir à prefeitura utilizando o Cartão My Number em principais lojas de conveniência em todo o país. Além disso, é possível realizar vários tipos de procedimentos pela internet.

→ Shokulin Ka Tel.048-775-5112 / Fax 048-775-9819

Certificados estão disponíveis em lojas de conveniência a preços menores

で できる 手続きも あります。

わからない ことが あれば こちら

職員課 Tel.048-775-5112

Fax 048-775-9819



証明書をコンビニで取ると

やすいです

■いつから：10月1日 木曜日 から
(午前6時30分から 午後11時)

■どこで：全国のコンビニエンスストア

■どのように：マイナンバーカードを使って、
コンビニエンスストアで 住民票などを
取ると、市役所の窓口で 取る 場合より
も 50円 安く できます。

わからない ことが あれば こちら

市民課 Tel.048-775-5128 / Fax 048-775-9827

年金の申し込み手続き

全ての年金は、受け取る 資格が あっても 本人の
申し込みがないと 受け取れません。

入っていた年金制度によって
請求する 場所が ちがいます。



かにゆう ねんきんせいど 加入していた年金制度 Sistema de Pensão em que está afiliado	せいきゆうきき 請求先 Onde entrar com pedido de pagamento
こくみんねんきん 国民年金だけ Somente no Plano de Pensão Nacional ・国民年金 Plano de Pensão Nacional (第3号被保険者期間のある人) (Pessoa que tenha período de segurado na Categoria 3) ・国民年金と厚生年金の加入期間のある人 Pessoa que tenha período de segurado tanto no Plano de Pensão Nacional como também no Plano de Pensão Seguro do Trabalhador 厚生年金だけ Somente no Plano de Pensão Seguro do Trabalhador	ほけんねんきんか しやくしょ かい 保険年金課 (市役所 1 階) Hoken-nenkin-ka (Prefeitura, térreo) ねんきんじむしょ 年金事務所/Nenkin Jimusho Escritório do Plano de Pensão (Saitama-shi Kita-ku Miyahara-cho 4-19-9)

申し込みをする 前に、必要な 書類を 次の ①②

③へ 確認して ください。

年金事務所の 通訳サービス (11カ国語) は、窓口お
よび 電話での 相談時に 受けられます。

A partir de 1º de outubro, os certificados obtidos através do serviço de emissão em lojas de conveniência custarão 50 ienes a menos do que os obtidos nos guichês da prefeitura. Com o My Number Card, você poderá obter diversos certificados, como cópias do seu registro de residente, em lojas de conveniência em todo o país. Não é necessário preencher nenhum formulário de inscrição. Este tipo de serviço poderá ser utilizado no horário de 6h30 às 23h00.



→ Shimin Ka

Tel.048-775-5128 / Fax 048-775-9827

Procedimentos para receber sua pensão aposentadoria

Por mais que a pessoa esteja qualificada para receber a sua aposentadoria, estes deverão fazer pessoalmente pedido formal junto ao escritório onde esteja inscrito sua previdência social. Há diferença de trâmites dependendo do órgão onde o beneficiário esteja afiliado. Veja abaixo onde você deverá entrar com o seu pedido de pensão aposentadoria.

Como os documentos a serem apresentados diferem por cada pessoa, procure se informar antecipadamente junto ao Nenkin Dial, Escritório Plano Pensão Omiya ou na Seção Seguro Aposentadoria. No balcão do escritório da pensão, estão disponíveis consultas com serviços de interpretação em 11 idiomas.

■ Consultas sobre pensões em várias línguas estrangeiras

https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.html



■ いろいろな国の言葉で年金の相談ができます

https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.html



■ 「外国人のみなさま」

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

📞 わからない ことが あれば こちら

① 日本年金機構ねんきんダイヤル Tel. 0570-05-1165

② 大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399

③ 保険年金課 Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

健康プラザわくわくランド

わくわくランドには、たくさんの プールや こども
むけの 部屋、サウナなどがあります。

■ いつ : 午前10時から 午後9時
(入れるのは 午後8時20分まで)

■ 休みの日 : 毎 週水曜日
(祝日の場合は 翌日が 休み です)

■ お金 : 大人 600円
(60歳以上は 300円)
小・中学生 300円
小学生未満 0円



■ 行き方 : 市内循環バス “ぐるっとくん”
ひらかたこしきや じゆんかん ひらかたまるやまこうえんせん
平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわく
ランド」下車

📞 わからない ことが あれば こちら

健康プラザわくわくランド (西貝塚17-1)

Tel. 048-783-1126 / Fax 048-726-7657

■ 「Para estrangeiros」

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

→ Linha Direta da Previdência Social do Japão

Tel.0570-05-1165

Agencia de Previdência Omiya

Tel.048-652-3399

Departamento de Pensão e Seguro

Tel.048-775-5137 / Fax 048-775-9827

Kenko Plaza Waku Waku Land

Waku waku Land oferece uma variedade de piscinas aquecidas, um emocionante tobogã de 50 metros, uma sala de treinamento, uma sala infantil, uma sala multiuso e muito mais, tornando-se um lugar onde toda a família pode se divertir o dia todo. Além disso, saunas estão disponíveis nas salas de banho masculinas e femininas.

Horário: 10h00 às 21h00 (entrada permitida até 20h20)

Folga: quartas-feiras (excetuando-se feriados nacionais, sendo assim sua folga no dia seguinte)

Preço: adultos 600 ienes (300 ienes para adultos acima de 60 anos)

crianças até o ginásio 300 ienes e gratuito para crianças do pré-escolar

Acesso: pegue o ônibus circular da cidade “Gurutto-kun”, linha Hirakata-Koshikiya circular/linha do Parque Maruyama de Hirakata, e desça em “Wakuwaku Land”

→ KENKOU PLAZA WAKUWAKU LAND

(Nishikaizuka17-1)

Tel.048-783-1126 / Fax 048-726-7657



HELLO CORNER atende a todos os tipos de consultas de cidadãos estrangeiros de nossa cidade. Horário de atendimento: todas as segundas-feiras (excetuando-se feriados nacionais e final/começo de ano)

9h00~12h00 → espanhol/inglês 13h00~16h00 → espanhol/chinês/português

* Consultas em vietnamita poderão ser feitas através email <https://www.city.ageo.lg.jp/page/hcnv.html>

Telefone: 048-775-5111 (geral) Peça à telefonista “Hello Corner, onegaishimasu” Hello Corner News poderá ser visto na home page da prefeitura de Ageo (<http://www.city.ageo.lg.jp/>), ou se preferir pedir assinatura em sua casa (gratuito, somente para os residentes em Ageo). Para maiores informações favor contactar Shimin Kyodo Suishin Ka Tel. 048-775-4597 / fax: 048-775-0007 / s53000@city.ageo.lg.jp