



**Informações do Setor de Cidadania**

No. 159 2020.8 ☎ 0537-35-0925

- (1) Alteração da Carteira do Seguro Nacional de Saúde.
- (2) Alteração da Carteria do Seguro para Idade Avançada.
- (3) A partir de 1 de agosto, novas medidas no Sistema do Seguro Nacional de Saúde, quanto ao limite de gastos avançados, limite aplicável, redução padrão de ônus aplicável e ônus por determinação especial.
  - ✓ Aumento no custo hospitalar clínico aos que não efetuarem a declaração para com o Imposto Municipal até março de 2021.
  - ☆ Para declaração, portar: Carimbo pessoal e comprovante de renda anual.
- (4) Serviço de suspensão, isenção e ou postergação da taxa da Previdência Social.
  - ✓ Solicitação de isenção ou postergação da taxa da previdência aos afetados pelo Covid 19.
  - ☆ Período aplicável: Entre julho de 2020 e junho de 2021.
- (5) Abatimento nas taxas dos seguros Kokumin Kenkō Hoken, Kōki Kōreisha e Kaigo Hoken.
  - ☆ Aplicável à: Pessoas quais devido a pandemia Covid 19, tiveram decréscimo de renda acima de 30% comparada ao ano precedente. Pessoas com renda anual inferior a 10 milhões.
- (6) Alteração na taxa limite do Seguro Nacional de Saúde.



Informações: Shimin ka, Kokuho Nenkin gakari ☎35-0915

**Desfrutar do verão de maneira saudável**

Desfrutar do verão mantendo a devida atenção quanto a prevenção para com o covid 19.

- ☆ Cuidados com a saúde
  - Permanecer em casa, caso sentir-se indisposto.
  - ☆ Permanecer em ambiente fresco.
    - Utilizar ar refrigerado e ventilar o ambiente.
    - Vestir roupas leves.
  - ☆ Utilizar máscara quando necessário.
    - Dias de altas temperaturas e alta umidade relativa do ar, cautela no uso de máscara.
    - Em ambientes abertos, quando da possibilidade de distanciar mais de dois metros do interlocutor, evitar o uso de máscara.
    - Quando usar máscara, evitar esforço e esportes exagerados. Tirar a máscara e descansar.
- ☆ Movimentar o corpo.
  - Exercitar o corpo por 30 minutos diários.
  - Ao exercitar-se tomar água.
  - ☆ Ingerir água com frequência.
    - Tomar água mesmo sem sentir sede.
    - Tomar de um a dois litros de água por dia.
    - Quando transpirar muito, repor os minerais, ingerir água e sal.

Informações: Kenkō Zukuri ka, Plaza Keyaki ☎ 37-1112



Atenção especial principalmente aos idosos e crianças! Cuidados para com a hipertermia

**Calendário para o mês de agosto de 2020**

ポルトガル語

Expediente de domingo	Expediente extra às quartas-feiras	Impostos e taxas públicas	
9/8 Matriz Kikugawa, Shimin ka 23/8 Sucursal Ogasa, Ogasa Shimin ka Horário: 8:15 às 12:15 horas.	Dias 5, 12, 19 e 26/8 Horário: 8:15 às 19:00 horas. <b>Local</b> Prefeitura Kikugawa, Sucursal Ogasa, Chuō Kominkan, Suidō Ryōkin Okyakusama Center, Plaza Keyaki (exceto Shakai Fukushi Kyōgikai e Jidōkan) ※ Dependendo do serviço pode-se solicitar retorno.	Shi Ken Min Zei Kokumin Kenkō Hoken Zei Kōki Kōreisha Hoken ryō Kaigo Hoken ryō Shi Ei Jyūtakū Shiyō ryō Hoiku ryō Houkago jidō club Jōgesuidō Ryōkin Chiku A	2ª Parcela 2ª Parcela 1ª Parcela 3ª Parcela Parcela mês 8 Parcela mês 8 Parcela mês 8 Parcela mês 8 6/7

**Consultoria para estrangeiros, entre 8.15 e 17 horas – Plaza Kikuro, 2º andar, setor Chiiki Shien**

Consultas sobre dificuldades e preocupações, curso do idioma japonês, informações sobre regras sociais de convivência, outras consultas conforme a necessidade do consultante. Atendimento da Consultoria e disposição de consultor.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Português	○	○	○	○	○
Espanhol	○	AM -Sucursal Ogasa PM - Kikuro	○	AM -Sucursal Ogasa PM - Kikuro	○
Inglês	8.15~12.00		8.15~12.00		8.15~12.00
Japonês	○	○	○	○	○



Disponibilidade de intérprete online. Serviço gratuito.

**Hospital para emergência**

Em caso de emergência, exceto internação e cirurgia, durante a noite, domingo, feriados e final de ano, utilizar a clínica para atendimento emergencial. Antes de dirigir-se à clínica, entrar em contato.

- ◆ Atendimento: Clínica geral, pediatria, odontologia (Domingos e feriados)
- ◆ Expediente: Dias úteis à noite, domingos e feriados.
- ◆ Horário: Dias úteis à noite, das 19 às 22 horas (Inscrição até às 21.30 h)  
Domingos e feriados, das 9 às 17 horas (Inscrição até às 16.30 h)  
Final de ano, das 10 às 16 horas (Inscrição até às 15.30 h)



**Ogasa Kakegawa Kyūkan Shinri jō**  
Kakegawa shi Sugiya Minami 1-1-30  
☎ 61-1299





日本語

**しみんか 市民課からののお知らせ**

- (1) 国民健康保険証が 変わります。  
 (2) 後期高齢者医療被保険者証が 変わります。  
 (3) 国民健康保険の 限度額適用認定証と  
 特定疾病療養受療証は 8月1日 で 新しくなります。  
 ✓2021年3月までの 住民税の 申告を していない人は、病院での 医療費の 限度額が 高くなります。  
 ☆申告するときの 持ち物 : 印鑑、所得がわかる書類  
 (4) 国民年金保険料の 免除や 猶予の 申請が 始まりました。  
 ✓新型コロナウイルスで 生活に 困っている人は 特別に 国民年金保険料の  
 免除や 猶予を 申請することができます。  
 ☆対象期間 : 2020年7月分~2021年6月分  
 (5) 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料と 介護保険料を 免除や 減らすことが できます。  
 ☆対象 : 新型コロナウイルスで 収入が 去年に 比べて30%以上 減る人  
 年収が 1,000万円よりも 少ない人  
 (6) 国民健康保険税の 課税限度額が 少し 変わります。



編集発行  
 菊川市役所 地域支援課  
 ☎ 0537-35-0925



**なつ げんき 夏を 元気に すごそう**

新型コロナウイルスに 気をつけながら、夏を 元気に すごしてください。

- ☆健康管理を してください。
- ・体調が 悪いときは、家で すごしてください。

- ☆すずしく 過ごしてください。
- ・窓を 開けて、エアコンを つけてください。
- ・すずしい 服を 着てください。
- ☆水を ときどき 飲んでください。
- ・のどが 潤いていなくても、水を 飲んでください。
- ・1日 1.2リットルくらい 水を 飲んでください。
- ・たくさん 汗が 出たときは、水と 塩分を とってください。

- ☆マスクは 必要なときだけ 使ってください。
- ・気温と 湿度が 高いとき、マスクを 使うときは 気をつけてください。
- ・外で 2メートル以上 他の人と 離れることができるときは マスクを 使わないでください。
- ・マスクを 使っているときは 運動や 疲れることを しないでください。マスクを はずして 休憩を してください。

☆運動を してください。

・「少し疲れた」と思う 運動を 毎日 30分 してください。

・運動するときは 水を 飲んでください。

特に 高齢者や こどもは  
 熱中症に 気をつけてください。

問合せ 健康づくり課 (プラザけやき内 ☎37-1112)



2020年8月市民カレンダー

日本語

市役所の 日曜開庁日	市役所の 水曜日業務延長	納税と 公共料金
8月9日: 市役所本庁舎市民課 8月23日: 市役所小笠支所小笠市民課 時間: 午前8:15から12:15	8月5日、12日、19日、26日 時間: 午前8:15から午後7:00	市県民税 第2期 国民健康保険税 第2期 後期高齢者医療被保険料 第1期 介護保険料 第3期 市営住宅使用料 8月分 保育料 8月分 放課後児童クラブ利用料 8月分 上下水道料金 (A地区) 6・7月分
<b>取扱業務</b> 1. 住民票の発行 2. 印鑑証明書の発行 3. 印鑑登録の手続き 4. 戸籍謄本・抄本の発行 ※1. 2は本人と家族、 3. 4は本人のみの取扱いです。	<b>対象施設</b> 市役所本庁舎、小笠支所、中央公民館 水道料金お客様センター、プラザけやき (社会福祉協議会、児童館除く) ※業務により取扱い出来ないもの、 再度来庁をお願いする場合があります。	

菊川市外国人相談窓口 (時間: 午前8時15分~午後5時、場所: プラザきくる2階 地域支援課)

心配ごとの相談や 日本語教室、暮らしの情報を 知ることができます。  
 相談員がいる 時間と曜日

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
ポルトガル語	○	○	○	○	○
スペイン語	○	午前: 小笠支所 午後: きくる	○	午前: 小笠支所 午後: きくる	○
英語	ごぜん 午前		ごぜん 午前		ごぜん 午前
日本語	○	○	○	○	○



映像通訳や ポケトークを使って お話を 聞くことも できます。  
 お金は かかりません。

救急診療

平日の夜、日曜日、祝日に 病気になった場合、入院や 手術の 必要がない 救急診療は 急患診療室を 使ってください。(病院に 行くときは 先に 急患診療室に 電話してください。)

- 小笠掛川急患診療所
- ◆診療科目 : 内科、小児科、外科と歯科(日曜日、祝日のみ)
  - ◆診療日 : 平日夜間、日曜日、祝日
  - ◆診療時間 : 平日夜間 午後7時から午後10時(受付は午後9時30分まで)  
日曜日、祝日 午前9時から午後5時(受付は午後4時30分まで)
  - ◆場所 : 掛川市杉谷南1-1-30 ◆電話番号 : ☎61-1299

