

## 警察への通報（110番電話）

どろぼうや暴力の被害、交通事故にあったときは、警察署に110番電話（局番なし、無料、24時間体制）してください。

### 110番電話

「110」に電話をして、

- ① 何が
- ② いつ
- ③ どこで

あったのかを話してください。

携帯電話から通報するときは、通報場所、携帯電話番号を必ず伝えてください。

住所がわからないときは、目印となる建物や目標物を伝えてください。通報後

も電源を切らないでください。

### 交番

各地域には交番があり、警官がいます。

交番では、地域のパトロール、犯罪防止、

家出人や落とし物の届出等を担当しています。

## Polícia (disque 110)

Disque 110 para reportar um crime ou acidente de trânsito. A chamada é gratuita e não requer o código de área, estando disponível 24 horas por dia.

### Discando 110

Dê o seu nome, endereço e as seguintes informações:

- ① O que aconteceu?
- ② Quando aconteceu?
- ③ Onde aconteceu?

Se ligar de um telefone móvel (celular), informar sempre a sua localização e o número do seu celular. Caso não saiba o endereço, indicar qualquer prédio ou algo como ponto de referência. Deixar o celular ativo mesmo depois da chamada.

## Kôban (Posto Policial)

O *kôban* é um pequeno posto policial, onde os policiais ficam de plantão para efetuarem rondas locais, afim de prevenir crimes. Também cabe ao atendimento a queixas, ou comunicação de achados e perdidos e pessoas desaparecidas.

## 忘れ物・落とし物をしたら

すぐに警察署か交番に届けましょう。クレジットカードやキャッシュカードなどをなくしたときは、急いで発行元に連絡し、第三者の利用を差し止めましょう。

運転免許証、健康保険証、在留カード、パスポートなどをなくしたときも、至急発行元に届け出てください。

## 乗り物の中でなくしたとき

次の所に問い合わせしてみましょう。

その際、行き先や時間、降りた所などわかれば探しやすくなります。

- ・電車：駅(又は駅員)
- ・バス、タクシー：会社の営業所

## 建物の中でなくしたとき

その建物の管理部署に問い合わせましょう。貴重品は警察に届けられますが、それ以外の物はしばらくの間、保管していただいていることがあります。

## 落とし物を拾ったら

なるべく早く近くの交番や警察署に届けます。乗り物内やデパートなどで拾ったときは、従業員に届けましょう。

## Perda de objetos pessoais

Em caso de perda de objetos pessoais, dirija-se ao posto policial (*kôban*) mais próximo. Se você perdeu cartões de banco ou crédito, imediatamente, entre em contato com as instituições emissoras dos cartões para evitar o acesso a sua conta. A perda da carteira de habilitação, certificado de seguro saúde, o cartão de residente (*zairyu card*), passaporte, etc., comunique de imediato os órgãos emissores.

### Perda de objetos em transporte público

Informe-se nos seguintes lugares (facilite a procura do objeto, informando o destino do transporte, a hora, o ponto onde desceu, assento, vagão, etc.):

- ・ Trem: escritório da estação (ou o funcionário da estação)
- ・ Ônibus ou taxi: escritório central da empresa

### Perda de objetos dentro de um prédio

Dirija-se à gerência do edifício. Objetos de valor são entregues à polícia, mas outros objetos são guardados temporariamente na gerência dos edifícios.

### Objetos achados

Entregue no posto policial (*kôban*) ou na delegacia mais próxima o mais rápido possível. Caso achar algum objeto perdido no sistema de transporte público ou em uma loja, informe imediatamente a um funcionário.

## 交通事故

### 交通事故を起こしたとき

1. すぐに傷ついた人を手当てし、道路外など安全な場所へ移動します。けががひどい場合は、救急車(119番電話)を呼びましょう。
2. 警察(110番電話)へ連絡をして、指示を受けてください。
3. 加入している保険会社へ連絡します。連絡が遅くなると保険で処理ができなくなる場合があります。

### 交通事故の被害にあったとき

1. すぐに警察署に届けます。事故の届出がされていないと、保険金支払請求に必要な交通事故証明書が受けられないことがあります。
2. 運転していた人と、車の持ち主(運転していた人が車の所有者でない場合)の住所、氏名、車両番号、保険の加入年月日、保険会社名を確認します。
3. 大きなけがではなくても、症状が悪くなることがあるので、医師の診断をうけておきましょう。

## Acidentes de trânsito

### Se causar um acidente

1. Primeiramente, socorra os feridos em um lugar seguro (fora da rua ou estrada). Se for necessário, chame logo a ambulância (disque 119).
2. Contate a polícia (disque 110) e siga as suas instruções.
3. Contate de imediato a sua seguradora. Não deixe passar tempo, pois poderá impedir que a seguradora tome providências.

### Se for vítima de um acidente

1. Contate a polícia imediatamente. Talvez seja necessário apresentar o boletim de ocorrência da polícia à sua companhia de seguros.
2. Anote o nome, endereço, dados da companhia de seguros e dados da apólice de seguros do condutor do veículo (e também do proprietário do veículo, caso condutor não seja o proprietário), e anote também o número do certificado de registro do veículo.
3. Consulte um médico imediatamente, pois as vezes alguns sintomas não se apresentam de imediato.

## 救急車を呼ぶ(119番電話)

急病や大けがで、自分で病院に行けな

いときには、電話番号「119」(局番なし、無料、24時間体制)に電話をかけて、救急車を呼びます。

あわてず、落ち着いて、正確にすることが大切です。話がうまくできないときは、近くの人に頼みましょう。

### 119番電話

係が出たら、次の要領で、はっきり言いましょう。

1. 火事・救急のどちらかをはっきり言う。
2. 場所を知らせる。近く的目標物も教える。
3. 何が起こったかを知らせる。病人・けが人の様子や人数などの情報も正確に伝える。

## Ambulância (disque 119)

Em caso de sentir-se mal subitamente ou se ferir e não puder se locomover até um hospital, chame a ambulância discando 119 (a ligação é gratuita e sem o código de área). Tente permanecer calmo e falar claramente. Se você achar que não consegue se comunicar claramente e de forma efetiva, peça a alguém que o faça por você.

### Discando 119

Quando for atendido, passe as seguintes informações de maneira clara:

1. Se é necessário ser chamado a ambulância ou o corpo de bombeiros.
2. A localização. Caso não saiba o endereço, descreva os arredores como ponto de referência.
3. O que aconteceu. Quantas pessoas estão feridas e a situação que se encontram.

## 休日・夜間の診療

休日や夜間に急病人やけが人が出たときは、休日急患診療所や休日当番医で診療を受けることができます。

### 休日急患診療所

#### 【岡山市】

##### ◇岡山市休日急患歯科診療所

岡山市北区東中央町3-14

(旧市民病院別館1F)

TEL : 086-225-8280

#### 【倉敷市】

##### ◇倉敷歯科衛生センター(休日のみ)

倉敷市昭和2-2-17

TEL : 086-422-2122

#### 【津山市】

##### ◇津山歯科医療センター診療所

(休日のみ)

津山市沼6-15

TEL : 0868-22-4021

#### 【新見市】

##### ◇新見市休日診療所

(内科・小児科)

新見市高尾2306-5

TEL : 0867-72-0334

## Atendimento médico em feriados e horários noturnos

Em caso de enfermidade súbita ou ferimentos, mesmo após os horários normais de consulta ou em feriados, consulte a instituição médica de emergência ou o médico de plantão.

### Instituições médicas de emergência

#### [Na cidade de Okayama]

##### ◇ Okayama-shi Kyûjitsu Kyûkan Shika

Shinryôjo (Clínica Dental de

Emergência de Okayama)

3-14, Higashi Chûouchu, Kita-ku, Okayama-shi

(térreo do *Kyû Shimin Byôin Bekkan*)

Tel. 086-225-8280

#### [Na cidade de Kurashiki]

##### ◇ Kurashiki Shika Eisei Sentâ (Centro

de Saúde Dental de Kurashiki) – (apenas nos feriados)

2-2-17, Shôwa, Kurashiki-shi

Tel. 086-422-2122

#### [Na cidade de Tsuyama]

##### ◇ Tsuyama Shika Iryô Sentâ Shinryôjo

(Clínica de Cuidados e Saúde Dental de Tsuyama)

(apenas nos feriados)

6-15, Numa, Tsuyama-shi

Tel. 0868-22-4021

#### [Na cidade de Niimi]

##### ◇ Niimi-shi Kyûjitsu Shinryôjo (Clínica

de Emergências de Niimi) – (clínica geral e pediatria)

2306-5, Takao, Niimi-shi

Tel. 0867-72-0334

## 休日当番医

市町村の広報誌や新聞に、休日に診療を行う当番医の案内が載っています。

「岡山県災害・救急医療情報システム」のウェブサイトで岡山県内各地域の休日当番医や休日夜間急患診療所を調べることができます。

<https://www.qq.pref.okayama.jp/>

## 県内の主な救急告示病院

救急告示病院とは、主に重症の

救急患者の診療にあたり、県から

救急告示施設の認可を受けている医療

機関です。

県内の主な救急告示病院で、外国語で

診てもらえる診療科がある病院は、次の

とおりです。病院を受診するときは、

事前に電話などで確認してください。

## Kyûjitsu Tôban-i (Instituições Médicas abertas nos feriados)

As instituições médicas de plantão nos feriados são publicadas nos informativos locais (*kôho*) de qualquer município e nos jornais.

Também é possível consultar as instituições médicas de emergência que atendem nos feriados ou nos horários noturnos, através do website da província: “*Okayama-ken Saigai – Kyûkyû Iryô Jôhō Shisutemu*” (Sistema de informações dos serviços de emergências médicas e catástrofes da província de Okayama).



## Principais prontos-socorros da província

Os hospitais de atendimento de emergência são as instituições médicas designadas pelo governo da província, para atenderem os pacientes em estado de emergência. Os hospitais de emergência que podem atender em idioma estrangeiro seguem abaixo, mas antes de consultar o médico, confirme através de telefonema.

がいにこくごたいおほる おも、 きゅうきゅうこくじびょういん  
**外国語対応ができる主な救急告示病院**

**Lista de hospitais de emergências que atendem no idioma estrangeiro**

**NB: 標榜診療科の略号説明 (Abreviatura das especialidades médicas)**

CG: 内科 Clínica Geral, CC: 外科 Clínica Cirúrgica, P: 小児科 Pediatria,  
 OR: 整形外科Ortopedia, O: その他 Outras

病院名 Nome do hospital	所在地 Endereço	標榜診療科 Especialidade	電話番号 Telefone	対応言語 Idioma
岡山大学病院 Okayama Daigaku Byôin	岡山市北区鹿田町 2-5-1 2-5-1 Shikata-cho, Kita-ku,Okayama-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 223-7151	英語 Inglês
*outros idiomas, contatar antes				
国立病院機構 岡山医療センター Okayama Iryô Sentâ	岡山市北区田益 1711-1 1711-1 Tamasu, Kita-ku,Okayama-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 294-9911	英語、 中国語 inglês, chinês
durante o dia até às 15 h, nos dias úteis				
岡山赤十字病院 Okayama Sekijûji Byôin	岡山市北区青江 2-1-1 2-1-1 Aoe, Kita-ku, Okayama-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 222-8811	英語 inglês
岡山済生会総合病院 Okayama Saiseikai Sôgô Byôin	岡山市北区国体町 2-25 2-25 Kokutai-cho, Kita-ku, Okayama-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 252-2211	英語 inglês
電話による医療通訳サービス (15か国語) 利用可 Disponível serviço de interprete médica por telefone (15 idiomas)				
岡山済生会外来センター 病院 Okayama Saiseikai Gairai Center Byôin	岡山市北区伊福町 1-17-18 1-17-18 Ifuku-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR	086- 252-2211	英語 inglês
電話による医療通訳サービス (15か国語) 利用可 Disponível serviço de interprete médica por telefone (15 idiomas)				
心臓病センター榊原病院 Shinzobyô Center Sakakibara Byôin	岡山市北区中井町 2-5-1 2-5-1 Nakai-cho, Kita-ku, Okayama-shi	CG, CC, OR, O	086- 225-7111	英語 inglês
佐藤病院 Satô Byôin	岡山市南区築港栄町 2-13 2-13 Chikkô Sakae- machi, Minami-ku, Okayama-shi	CG, CC, OR, O	086- 263-6622	英語、 ドイツ語 inglês, alemão
セントラルシティ病院 Central City Byôin	岡山市南区築港栄町 19-30 19-30 Chikkô Sakae- machi Minami-ku, Okayama-shi	CG, CC, P, OR	086- 264-3111	英語 inglês

病院名 Nome do hospital	所在地 Endereço	標榜診療科 Especialidade	電話番号 Telefone	対応言語 Idioma
重井医学研究所附属病院 Shigei Igaku Kenkyushô Fuzoku Byôin	岡山市南区山田 2117 2117 Yamada, Minami-ku, Okayama-shi	CG, CC, P, O	086- 282-5311	英語 inglês
竜操整形外科病院 Ryûsô Seikei Geka Byôin	岡山市中区藤原 21-1 21-1 Fujiwara, Naka-ku, Okayama-shi	OR, O	086- 273-1233	英語 inglês
岡山旭東病院 Okayama Kyokutô Byôin	岡山市中区倉田 567-1 567-1 Kurata, Naka-ku,Okayama-shi	CG, OR, O	086- 276-3231	英語、 中国語 inglês, chinês
岡山協立病院 Okayama Kyoritsu Byôin	岡山市中区赤坂本町 8-10 8-10 Akasaka, Honmachi, Naka-ku, Okayama-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 272-2121	英語 inglês
岡山市立市民病院 Okayama Shiritsu Shimin Byôin	岡山市北区北長瀬表町 3丁目 20-1 3-20-1 Omote-cho, Kitanagase, Kita-ku, Okayama-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 737-3000	英語 inglês
岡村一心堂病院 Okamura Isshindô Byôin	岡山市東区西大寺南 2-1-7 2-1-7 Saidaiji Minami, Higashi-ku, Okayama-shi	CG, CC, OR, O	086- 942-9900	英語、 中国語 inglês, chinês
福渡病院 Fukuwatari Byôin	岡山市北区建部町福渡 1000 1000 Fukuwatari, Takebe-cho, Kita-ku, Okayama-shi	CG, CC, OR, O	086- 722-0525	英語 inglês
中條歯科医院 Nakajô Shika Iin	瀬戸内市長船町土師 8-7 8-7 Haji, Osafune-cho, Setouchi-shi	O	0869- 26-4874	英語 inglês
きくち脳神経外科内科ク リニック Kikuchi Nôshinkeigeka Clinic	岡山市中区関 436-7 436-7Seki Naka-ku,Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 237-8585	英語 inglês

ひょういんめい 病院名 Nome do hospital	しよざいち 所在地 Endereço	ひょうぼうしんりょうか 標榜診療科 Especialidade	でんわばんごう 電話番号 Telefone	たいおげんご 対応言語 Idioma
倉敷中央病院 Kurashiki Chûô Byôin	倉敷市美和 1-1-1 1-1-1 Miwa, Kurashiki-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 422-0210	英語 inglês
		17言語対応の電話通訳サービスあり(24時間365日) Serviço de intérprete por telefonema em 17 idiomas (24h/365 dias)		
倉敷記念病院 Kurashiki Kinen Byôin	倉敷市中島 831 831 Nakashima, Kurashiki-shi	CG, CC, OR, O	086- 465-0011	英語、 中国語 inglês, chinês
倉敷第一病院 Kurashiki Dai-ichi Byôin	倉敷市老松町 5-3-10 5-3-10 Oimatsu-cho, Kurashiki-shi	CG, CC, OR, O	086- 424-1000	英語 inglês
		o serviço não é 24 horas, informe-se antes		
倉敷成人病センター Kurashiki Seijinbyô Sentâ	倉敷市白楽町 250 250 Bakuro-cho, Kurashiki-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 422-2111	英語 inglês
水島協同病院 Mizushima Kyôdô Byôin	倉敷市水島南春日町 1-1 1-1 Mizushima Minami Kasuga-cho, Kurashiki-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 444-3211	英語 inglês
児島中央病院 Kojima Chûô Byôin	倉敷市児島小川町 3685 3685 Kojima Ogawacho, Kurashiki-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 472-1611	英語、 中国語 inglês, chinês
水島中央病院 Mizushima Chûô Byôin	倉敷市水島青葉町 4-5 4-5 Mizushima Aoba-cho, Kurashiki-shi	CG, CC, P, OR, O	086- 444-3311	英語 inglês
水島第一病院 Mizushima Dai-ichi Byôin	倉敷市神田 2-3-33 2-3-33 Kanda, Kurashiki-shi	CG, CC, OR, O	086- 444-5333	英語 inglês
玉島第一病院 Tamashima Dai-ichi Byôin	倉敷市玉島 1334-1 1334-1 Tamashima, Kurashiki-shi	CG, CC, OR, O	086- 526-5511	英語 inglês
玉島協同病院 Tamashima Kyodô Byôin	倉敷市玉島柏島 5209-1 5209-1 Kashiwajima, Tamashima, Kurashiki-shi	CG, CC, O	086- 523-1234	英語 inglês

ひょういんめい 病院名 Nome do hospital	しよざいち 所在地 Endereço	ひょうぼうしんりょうか 標榜診療科 Especialidade	でんわばんごう 電話番号 Telefone	たいおげんご 対応言語 Idioma
金光病院 Konkô Byôin	浅口市金光町占見新田 740 740 Urami Shinden Konkôcho, Asakuchi-shi	CG, CC, P, OR, O	0865- 42-3211	英語 inglês
南岡山医療センター Minami Okayama Iryô Sentâ	都窪郡早島町早島 4066, 4066 Hayashima, Hayashima-cho, Tsukubo-gun	CG, CC, P, OR, O	086- 482-1121	英語 inglês
笠岡市立市民病院 Kasaoka Shiritsu Shimin Byôin	笠岡市笠岡 5628-1 5628-1 Kasaoka Kasaoka-shi	CG, CC, P, OR, O	0865- 63-2191	英語 inglês
笠岡第一病院 Kasaoka Dai-ichi Byôin	笠岡市横島 1945 1945 Yokoshima, Kasaoka-shi	CG, CC, P, OR, O	0865- 67-0211	英語 inglês
薬師寺慈恵病院 Yakushiji Jikei Byôin	総社市総社 1-17-25 1-7-25 Soja, Soja-shi	CG, CC, OR, O	0866- 92-0146	英語 inglês
高梁中央病院 Takahashi Chûô Byôin	高梁市南町 53 53 Minami-machi, Takahashi-shi	CG, CC, OR, O	0866- 22-3636	英語 inglês
高梁整形外科医院 Takahashi Seikeigeka Iin	高梁市本町 11-1 11-1 Hon-machi Takahashi-shi	OR	0866- 22-1531	英語 inglês
近藤病院 Kondô Byôin	真庭市勝山 1070 1070 Katsuyama, Maniwa-shi	CG, CC, OR, O	0867- 44-2671	英語 inglês
津山中央病院 Tsuyama Chûô Byôin	津山市川崎 1756 1756 Kawasaki, Tsuyama-shi	CG, CC, P, OR, O	0868- 21-8111	英語、 中国語 inglês, chinês
		※他言語については事前連絡 Outro idioma for a do serviço acima, contate-nos com antecedência.		
矢掛町国民健康保険病院 Yakagecho Kokumin Kenkohoken Byôin	小田郡矢掛町矢掛 2695 2695 Yakage Yakage-cho, Oda-gun	CG, CC, OR, O	0866- 82-1326	英語、 中国語 inglês, chinês

## Expressões úteis em hospitais

### Procurando um hospital

• Por favor, qual é o hospital mais próximo de clínica cirúrgica?

• Onde é a recepção?

### Na recepção

• Venho pela primeira vez. (primeira consulta)

• Eu não marquei a consulta, mas poderia me atender?

• Eu gostaria de marcar uma consulta.

• Que horas começa a recepção?

• Aonde eu posso esperar?

• Será que ainda não podem me atender? (ainda vai demorar?)

• Eu necessito de remédios (receita) por favor.

• Aonde eu pago a conta?

• Quanto é a conta?

• Internação

### Byôin o sagasu toki

• *Chikaku no ge-ka no byôin o oshiete kudasai.*

• *Uketsuke wa doko desu ka?*

### Uketsuke de

• *Kyô ga hajimete (shoshin) desu.*

• *Yoyaku shite imasen ga mite moraemasu ka?*

• *Yoyaku o onegai shimasu.*

• *Uketsuke wa nanji kara desu ka?*

• *Doko de mattara ii desu ka?*

• *Anô, mada deshô ka? (mada kakari masu ka?)*

• *Kusuri (Shohôsen) o kudasai.*

• *Kaikei wa doko desu ka?*

• *O-ikura desu ka?*

• *nyûin*

## 病院で役に立つ表現集

### 病院をさがすとき

• 近くの外科の病院を教えてください。

• 受付はどこですか。

### 受付で

• 今日が初めて(初診)です。

• 予約していませんが診てもらえますか?

• 予約をお願いします。

• 受付は何時からですか。

• どこで待たらいいですか。

• あのう、まだでしょうか? (まだかかりますか?)

• 薬(処方箋)をください。

• 会計はどこですか?

• おいくらですか?

• 入院

• caixa (pagamento)

• ficha do paciente

• cartão de consulta

• sala de consulta

• defecação

• diurese (urinar)

• seguro de saúde

• remédio (medicamento)

• ambulatório

• farmácia

• receita médica

• temperatura do corpo

• menstruação

• sintomas

• dermatologia

• odontologia

• gastroenterologia

• otorrinolaringologia

• gastroenterologia (gastrintestinal)

• ginecologia e obstetrícia

• clínica geral

• cirurgia bucomaxilar

• oftalmologia

• ortopedia

• pediatria

• psiquiatria

• cirurgia plástica

• clínica cirúrgica

• kaikei

• karute

• shinsatsu-ken

• shinsatsu-shitsu

• haiben

• hainyô

• hoken

• kusuri

• gairai

• yakkyoku

• shohôsen

• taion

• gekkei, seiri

• shôjô

• hifu-ka

• shi-ka

• shôkaki-ka

• jibi-inkô-ka

• ichô-ka

• san-fujin-ka

• nai-ka

• kôkû-ge-ka

• gan-ka

• seikei-ge-ka

• shôni-ka

• seishin-ka

• keisei-ge-ka

• ge-ka

• 会計

• カルテ

• 診察券

• 診察室

• 排便

• 排尿

• 保険

• 薬

• 外来

• 薬局

• 処方箋

• 体温

• 月経、生理

• 症状

• 皮膚科

• 歯科

• 消化器科

• 耳鼻咽喉科

• 胃腸科

• 産婦人科

• 内科

• 口腔外科

• 眼科

• 整形外科

• 小児科

• 精神科

• 形成外科

• 外科



## At the Consultation Room

- Eu me sinto mal.
- Eu tenho febre.
- Eu sinto cansaço.
- Eu sinto náuseas.
- Eu sinto fortes dores de cabeça.
- Eu sinto dor de barriga de vez em quando.
- Eu perdi o apetite.
- Eu tenho diarreia
- Eu sou alérgico a ovos.

## Sintomas

- anaemia
- prisão de ventre
- tosse
- diarreia
- tontura
- pressão alta
- dor
- dor aguda
- dor ao toque
- dor latejante
- dor cansada (surda)
- dor extensa
- escarro, catarro
- dormência
- falta de ar

## Shinsatsu-shitsu de

- Kibun ga warui desu.
- Netsu ga arimasu.
- Karada ga darui desu.
- Hakike ga arimasu.
- Atama ga totemo itai desu.
- Onaka ga tokidoki itamimasu.
- Shokuyoku ga arimasen.
- Geri o shite imasu.
- Tamago no arerugî ga arimasu.

## Shôjô

- *hinketsu*
- *benpi*
- *seki*
- *geri*
- *memai*
- *kô-ketsuatsu*
- *itami*
- *surudoï itami*
- *sawaruto itai*
- *zukizuki-suru itami*
- *nibui itami*
- *hiroï itami*
- *tan, kataru*
- *shibire*
- *ikigire*

## 診察室で

- 気分が悪いです。
- 熱があります。
- 身体がだるいです。
- 吐き気があります。
- 頭がとても痛いです。
- おなかが時々痛みます。
- 食欲がありません。
- 下痢をしています。
- 卵のアレルギーがあります。

## 症状

- 貧血
- 便秘
- 咳
- 下痢
- めまい
- 高血圧
- 痛み
- 鋭い痛み
- さわると痛い
- ずきずきする痛み
- 鈍い痛み
- 広い痛み
- 痰
- しびれ
- 息切れ

## Medicação

- antibióticos
- remédio para a tosse
- gargarejo
- analgésico
- gesso ou imobilizador
- efeitos colaterais
- vacina
- injeção
- operação
- fisioterapia
- raio X

## Kusuri · Shinryô

- *kôsei busshitsu*
- *seki-dome*
- *ugai*
- *itami-dome*
- *gipusu*
- *fuku-sayô*
- *yobô-sesshu*
- *chûsha*
- *shujutsu*
- *rihabiri*
- *rentogen*

## 薬 · 診療

- 抗生物質
- 咳止め
- うがい
- 痛み止め
- ギプス
- 副作用
- 予防接種
- 注射
- 手術
- リハビリ
- レントゲン

## 消防車を呼ぶ (119番電話)

火事かじのときは、すぐきんじょに近所ひとの人に「火事かじです」と知らせ、消防車しょうぼうしやを呼びます。

このとき、日本語にほんごで「火事かじです。場所ばしょは〇〇です。」と言えるようにしておきましょう。

## あわてず、正確に

次の要領ようりょうで「119」番ばん (局番きょくばんなし、無料むりよう、24時間体制じかんたいせい) に電話でんわしましょう。

1. 火事かじであることをはっきり知らせる。
2. 住所じゅうしょを正確せいかくに、詳しくくわ知らせる。目標もくひょうになる建物たてもものが近くちかであればそれつたも伝える。
3. 何がなにどうしたかを正確せいかくに伝える。
4. 通報者つうほうしやの名前なまえと電話番号でんわばんごうを知らせる。

## Bombeiro (disque 119)

Em caso de incêndio, avise logo os vizinhos, gritando “*kaji desu*” (FOGO) e chame o corpo de bombeiro.

Pratique a frase seguinte para poder informar em japonês: “*Kaji desu. Bashô wa \_\_\_\_\_ desu.*” (Há um incêndio. O local é.....).

## Mantenha-se calmo, e fale claramente

Disque 119 dando as seguintes informações: (24 horas em serviço, ligação gratuita, sem o código de área).

1. Falar claramente que é um incêndio (*kaji desu*).
2. O endereço correto e algum ponto de referência detalhadamente.
3. O quê e como aconteceu com detalhes.
4. O nome e o número do telefone do informante.

## 地震にあったら

日本にほんは、世界有数の地震国せかいゆうすう じしんこくです。地震じしんは、いつ発生はっせいするかわかりません。地震じしんが発生はっせいしたら特に次のことに注意ちゅういしてください。

1. まず、テーブルや机つくえの下したに身を隠かくしましょう。
2. 揺れゆが取とりまったら、コンロやストーブの火ひを止めましょう。
3. 窓まどや戸とを開あけ、逃げ道にを確保かくほしましょう。
4. 火ひが出でたら、消火器しょうかきやバケツみずにくんだ水みずで小火ほのうちに消けしましょう。
5. 落ち着おいて外そとへ出でましょう。瓦かわらやガラスなどの落下物らつかぶつに注意ちゅういしましょう。
6. 倒れたおれやすいブロック塀へい、門柱もんちゆう、自動販売機じどうはんばいきには近づちかかないようにしまししょう。
7. 余震よしんや山やま・崖崩れがけくず、津波つなみに注意ちゅういしましょう。
8. 市町村役場しちようそんやくばやラジオからの正しい情報ただを入手じょうほうし、安全な場所にゅうしゅへ逃げあんぜんましよう。
9. 地震じしんの発生はっせいに備そなえて、非常時持出品ひじょう じもちだしひん (p.20参照)を準備さんしやうし、持ち出じゅんびしやすいたとこもろだに置おいておきましょう。

## Terremoto

O Japão é um dos países do mundo, com a maior incidência de terremotos. Não há como prever quando poderá ocorrer. Por isso lembre-se:

1. Primeiro, proteja-se embaixo de qualquer mesa ou escrivaninha.
2. Quando cessar o tremor, desligue o fogão e aquecedores se estiverem em uso.
3. Abra a janela e a porta, para garantir o meio de saída.
4. Se surgir qualquer sinal de fogo, apague com extintor ou mesmo com um balde de água, enquanto o fogo estiver baixo.
5. Saia com calma. Tome cuidado com objetos que podem cair sobre a cabeça, como telhas e vidraças.
6. Mantenha-se longe de muros de tijolos, colunas, máquinas de vendas e objetos fáceis de tombar.
7. Fique alerta quanto aos tremores subsequentes, desmoronamentos de montanhas e penhascos, e *tsunamis*.
8. Procure informações corretas através de rádio ou da prefeitura local, para fugir a um local seguro.
9. Deixe preparado um kit de emergência (V. pg.20) mantendo-o num local de fácil acesso.



## 震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。

震度1から震度7まであります。震度7は一番大きい地震です。

マグニチュードは、地震の大きさです。地震の中心（震源）で調べます。

## Intensidade sísmica (*shindo*) e magnitude

A intensidade sísmica na escala japonesa significa o “tamanho do tremor”.

O qual é registrado em várias partes.

A escala é de 1 a 7. A intensidade 7 (*shindo nana*) refere-se ao maior abalo sísmico.

Magnitude significa a intensidade do terremoto. O qual é registrado no epicentro (*shingen*).

震度 3 <i>Shindo San</i>	家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 Percebe-se no interior da casa. As porcelanas do armário começam a tilintar.
震度 4 <i>Shindo Yon</i>	揺れていることが家の中でわかります。 Sente-se o tremor tanto no interior assim como fora do prédio.
震度 5弱 <i>Shindo Go jyaku</i>	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 Tem-se a sensação de “perigo”. Os objetos dos armários começam a cair.
震度 5強 <i>Shindo Go kyô</i>	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 Tem-se a sensação de “pavor”. Os armários começam a cair para o lado.
震度 6弱 <i>Shindo Roku jyaku</i>	立つことができません。ドアが壊れて開きません。 家具が倒れます。家が壊れます。 Difícil ficar de pé. As portas ficam estagnadas, não podendo abrí-las. As mobílias viram. As casas se rompem.
震度 6強 <i>Shindo Roku kyô</i>	立つことができません。家が倒れます。 Impossível ficar de pé. As casas se desmoronam.
震度 7 <i>Shindo Nana</i>	動くことができません。建物が壊れます。道路が壊れます。 Impossível se locomover. Os prédios, calçadas e ruas se rompem.

## 台風・水害に備える

日本では、夏から秋にかけて台風が多く、地

すべりや洪水の被害が出ることがあります。

台風が近づいたら、天気予報に注意し、

登山・釣り・海水浴などは控えてください。

特に、次のことに気をつけましょう。

1. 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
2. 非常時持出品を用意する。(p.20参照)
3. 最寄りの避難場所・避難経路を確認する。  
気象情報に十分注意して、避難勧告や指示が出れば速やかに避難する。
4. 強風の時には外出しない。
5. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

## Preparando-se para tufões e enchentes

Tufões atingem o Japão no verão até o outono, e frequentemente, causam deslizamento de terra e enchentes.

A medida que os tufões se aproximam, fique atento às previsões do tempo, e evite as atividades ao ar livre, como acampamentos, pescarias e balneários.

Principalmente, deixe preparado os seguintes itens:

1. Lanternas, pilhas e rádio portátil em caso de falta de energia.
2. Kit de emergência (V. pg.20).
3. Verifique com antecedência os locais de abrigo e rotas de evacuação em caso de emergência. Fique atento às informações de previsão do tempo e quando for dado as instruções para evacuação, faça-o imediatamente.
4. Permaneça no interior do prédio enquanto os ventos estiverem fortes.
5. Fique longe dos postes elétricos caídos ou dos cabos de alta tensão.

さいがいせんよう  
災害専用ダイヤル

地震や台風のとき電話はかかりにくくなる  
場合があります。災害が起きたとき災害  
専用ダイヤルを使って安否確認や家族、  
友達に連絡することができます。

Telefones em caso de  
calamidades (Saigai-yô Dengon  
Dial)

Em caso de terremotos ou tufões, as  
ligações telefônicas ficam quase  
impossibilitadas. Disque o número de  
recados de emergência para poder  
informar-se da segurança da família e  
amigos, ou então contatar-se com os  
mesmos, em caso de calamidades.

さいがいようでんごん  
◆災害用伝言ダイヤル 171 Disque “Saigai-yô Dengon Dial” — 171

メッセージを入れる「1711 (自分の電話番号)」

Deixar recados: 1711- (seu número do telefone)

メッセージを聞く「1712 (相手の電話番号)」

Ouvir recados: 1712- (número do telefone a ser contatado)

web171	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>	
ドコモ	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>	
au	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>	
ソフトバンク	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a>	
Y!mobile	<a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon/">http://www.ymobile.jp/service/dengon/</a>	
J-anpi	<a href="http://anpi.jp/top">http://anpi.jp/top</a>	

ひじょうじも だ ひん  
非常時持ち出し品 Kit de emergência

Checar チェック	o que deve ser levado, o que deve-se deixar preparado に 逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの	
	alimentos (ração de emergência)	食べるもの (非常食)
	bebidas (água, etc.)	飲みもの (水など)
	lanterna	懐中電灯
	capacete	ヘルメット
	bateria do celular	携帯電話の充電器
	vestuário (roupas, peças íntimas, meias)	着替え (服・下着・靴下)
	toalhas	タオル
	papel higiênico; lenço de papel	トイレットペーパー・ティッシュペーパー
	luvas de algodão	軍手
	máscaras higiênicas	マスク
	escova e pasta dental	歯みがき
	sacos plásticos	ビニール袋
	filmes PVC para alimentos	台所用ラップ
	talheres; pratos e copos de papel	わりばし (スプーン・フォー ク)・紙皿・紙コップ
	kairo - aquecedor corporal descartável	使い捨てカイロ (寒いとき)
	rádio	ラジオ
	velas; isqueiro	ローソク・ライター
	tesoura; faca	はさみ・ナイフ
	lápiz ou caneta e caderno	筆記用具
	caderneta bancária; carimbo	通帳・はんこ
	passaporte	パスポート
	cartão de residente — zairyû card	在留カード
	dinheiro	お金
	remédio (prescrição médica)	いつも飲む薬

さいがい にほんご  
災害のときの日本語 Japonês no momento de calamidades

<i>kinkyû jishin sokuhô</i> 緊急地震速報 “newsflash” sobre terremoto”	Haverá fortes tremores. Muito cuidado pois o perigo é grande. これから強い揺れが来ます。危ないので注意してください。
<i>yoshin</i> 余震 “tremor subsequente”	Tremor logo em seguida (o terremoto pela segunda ou terceira vez). あとから来る地震 (2回目、3回目...の地震)
<i>tsunami</i> 津波 “tsunami”	Invasão violenta das águas causada por maremoto. とても大きくて速い波
<i>tôkai suru</i> 倒壊する “desmoronar”	Quando as casas e prédios se rompem. 家や建物が壊れます。
<i>keihô</i> 警報 “alarme”	Aviso urgente sobre o perigo da catástrofe que está para acontecer. 災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ
<i>keikai suru</i> 警戒する “ficar alerta”	Prevenir-se. Tomar cuidado. 準備します。気をつけます。
<i>anpi wo kakunin suru</i> 安否を確認する “verificar a segurança”	Verificar a segurança de alguém. 家族や友達がだいじょうぶか調べます。
<i>hinan</i> 避難する “procurar refúgio”	Fugir. 逃げます。
<i>hinan jô</i> 避難所 “abrigo refúgio” para	Local onde todos se reúnem para se abrigarem (escolas, ginásios esportivos e <i>kôminkans</i> – sede das associações do bairro). 安全のためにみんなが集まるどころ (学校・体育館・公民館など)
<i>kyûen busshi</i> 救援物資 “suplementos”	Suplementos, como roupas e alimentos que são distribuídos nos abrigos. 避難所でもらう食べ物や服など
<i>kyûsui</i> 給水 abastecimento de água”	Obter água. 水をもらうこと
<i>haikyû</i> 配給 “distribuição de mantimentos”	Entrega de alimentos em horário determinado. 食べ物などが決まった時間に配られること
<i>takidashi</i> 炊き出し “distribuição de refeição”	Alimentos preparados e servidos nos abrigos em horário determinado. 避難所などで作った食べ物を配ります。

ひなんじよ しら  
避難所を調べる

地震や台風のときは、避難所 (学校や公民館) へ逃げてください。避難所は家の近くにあります。避難所に食べ物、寝るところ、お知らせがあります。先に避難所の場所を調べておいてください。分からないときは、市役所や役場に聞いてください。

Verificar o abrigo para refúgio

Em caso de terremoto ou tufão, fuja imediatamente para o abrigo de refúgio (escolas e sede dos *kôminkans*). Os abrigos não ficam longe das residências. Nos abrigos são oferecidos alimentos, locais para dormir e informações. Verifique com antecedência os locais dos abrigos. Dúvidas sobre os locais, informe-se na prefeitura ou nas sucursais da prefeitura.

ちず  
地図

近くの避難所を調べて、書いておきましょう!

Mapa Verifique o abrigo mais próximo e faça o mapa do local!

Informações sobre  
as medidas a serem tomadas

ぼうさい やくだ じょうほう  
防災に役立つ情報

<p>Portal para Prevenção de Calamidades de Okayama</p> <p>おかやま ぼうさい 防災ポータル</p>	<p>(japonês, inglês, chinês e coreano)</p> <p><a href="http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/">http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/</a></p> 
<p>Governo Provincial de Okayama – Guia de Prevenção de Calamidades aos Residentes Estrangeiros</p> <p>おかやまけん がいこくじんじゅうみん 岡山県 外国人住民のための ぼうさい 防災ガイドブック</p>	<p>(inglês, chinês, coreano e português, Vietnamita)</p> <p><a href="http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html">http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html</a></p> 
<p>Portal do Museu de Prevenção de Calamidades do Corpo de Bombeiro</p> <p>しょうぼうぼうさいはくぶつかん 消防防災博物館</p> <p>* este museu existe apenas no website.</p>	<p>Panfleto sobre Prevenção de Calamidades – “Procedimentos de Emergência em Terremotos”</p>  <p>(inglês, chinês, coreano, português)</p> <p><a href="http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B107&amp;ac2&amp;ac3=3907&amp;Page=hp2_view">http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B107&amp;ac2&amp;ac3=3907&amp;Page=hp2_view</a></p>
<p>Agência de Controle de Incêndios e Catástrofes</p> <p>そうむしょうしょうぼうちよう 総務省消防庁</p> <p>Soumushô Shôbou-chô</p>	<p>(japonês) <a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a></p>  <p>(inglês) <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a></p> 

<p>Agência de Metereologia</p> <p>きしょうちよう 気象庁</p> <p>Kishuchô</p>	<p>Vídeo ilustrando o perigo do <i>Tsunami</i> – “Fugindo do <i>tsunami</i>”</p> <p>(japonês, inglês)</p> <p><a href="http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/">http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/</a></p> 
<p>Conselho de Órgãos Autônomos Locais para a Internacionalização – CLAIR</p> <p>いちざい じちたいこくさいか きょうかい (一財)自治体国際化協会 – CLAIR</p> <p>(Ichizai) Jichitai Kokusai-ka Kyukai</p>	<p>Guia Multilíngue de Informações Cotidianas (15 idiomas)</p> <p><a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/">http://www.clair.or.jp/tagengo/</a></p> 
<p>NHK WORLD</p>	<p>Aplicativos para smartphones e tablets</p> <p><a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/</a></p> 

## Memorando para Prevenção de Calamidades 防災メモ

Nome なまえ 名前	Bombeiro・Ambulância 119
País くに 国	しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急   119
Tipo sanguíneo けつえきがた 血液型 A B O AB	 110
Passaporte nº パスポート№	Polícia けいさつ 警察 110
Cartão de Permanência (zairyū card) ざいりゅう 在留カード	Saigai-yō dengen dial (recados em caso de calamidades) 171
Endereço no Japão にほん じゅうしょ 日本の住所  Tel. Nomes da família かぞく なまえ 家族の名前	さいがい 災害用伝言ダイヤル  Local para juntar-se com a família quando em calamidades. さいがい かぞく あ 災害のとき家族で会うところ
Firma, escola, etc. かいしゃ がっこう 会社・学校など	
Nome なまえ 名前  Endereço じゅうしょ 住所  Tel.	Embaixadas e consulados たいしつかん りょうじかん 大使館・領事館
Amigo no Japão なまえ 名前  Endereço じゅうしょ 住所  Tel.	Entidades do governo やくしよ 役所
Contato no estrangeiro  Nome なまえ 名前 Endereço	Gás ガス  Energia であん 電気  Água すいどう 水道  Tel.

## 消費生活に関する相談サービス

しょうひん やサービスに関するけんみん くじょうそうだん  
商品やサービスに関する県民の苦情相談  
は、岡山県消費生活センターで受付、トラ  
ブルの解決のためのけんげん やあつせんを  
行っています。(日本語で対応)

### 岡山県消費生活センター

【場所】  
おかやましきたくみなみがた  
岡山市北区南方2-13-1  
おかやまけんそうごう かくし  
岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館  
きらめきプラザ5F  
TEL: 086-226-0999  
【相談日・受付時間】  
かようび にちようび しゅくじつ ねんまつねんし  
火曜日～日曜日（祝日・年末年始を  
のぞく） 9:00～16:30

### 岡山県消費生活センター津山分室

【場所】  
つやましさんげ  
津山市山下53  
おかやまけんみまさかけんみんきょくそうだんしつない  
岡山県美作県民局相談室内  
TEL: 0868-23-1247  
【相談日・受付時間】  
げつようび きんようび しゅくじつ ねんまつねんし  
月曜日～金曜日（祝日、年末年始を  
のぞく） 9:00～12:00、13:00～16:30

また、お住まいの市町村役場の担当課でも  
相談を受け付けます。  
詳しくは、各市町村役場に問い合わせてく  
ださい。(p.127参照)

## Serviço de atendimento ao consumidor

O *Okayama-ken Shôhi Seikatsu Sentâ* (Centro de Assuntos do Consumidor de Okayama) presta consultas e assistência (em japonês) aos cidadãos sobre os assuntos relacionados a produtos e serviços.

### Okayama-ken Shôhi Seikatsu Sentâ

**Endereço:**  
Okayama-shi, Kita-ku, Minamigata  
2-13-1  
*Kirameki Plaza* 5º andar, *Okayama-ken Sôgo Fukushi Borantea NPO Kaikan*  
Tel: 086-226-0999

### Dia e horário de atendimento:

De terça a domingo (exceto aos feriados nacionais e Ano Novo), das 9:00 às 16:30.

### Okayama-ken Shôhi Seikatsu Sentâ, escritório de Tsuyama

**Endereço:**  
Tsuyama-shi, Sange 53  
Escritório do *Okayama-ken Mimasaka Kenmin Kyoku Soudan Shitsu*.  
Tel: 0868-23-1247

### Dia e horário de atendimento:

De segunda a sexta-feira (exceto aos feriados nacionais e Ano Novo), das 9:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:30.

Nas sucursais das prefeituras locais também há um setor que trata sobre o assunto e que poderá lhes atender. Para melhores informações, entre em contato com os respectivos órgãos (V. índice pg.127).

## 家庭・仕事の悩み、心・からだの相談サービス

岡山県男女共同参画推進センター（ウイズセンター）では、相談員が、さまざまな悩みごとに日本語で対応します。

### 総合相談

家庭や職場の悩みなど様々な相談に応じる一般相談と、弁護士による法律相談、医師によるこころの相談などの特別相談を行っています。（予約制、無料）

TEL : 086-235-3310（直通）

◇相談員による一般相談  
火曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）

9:30～17:00(受付は16:30まで)

◇弁護士（法律相談）第2・4金曜日（予約制）

◇医師（こころの相談）第1・3金曜日（予約制）

### 岡山県男女共同参画推進センター

【場所】岡山市北区南方2-13-1 岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめきプラザ」6F

TEL : 086-235-3307（代）

【開館時間】火曜日～土曜日 9:30～18:00  
日曜日 9:30～17:00  
（月曜日・祝日・年末年始を除く）

## Serviço de consultas sobre a família, trabalho, saúde física e mental.

Consultoras femininas no *Okayama-ken Danjyo Kyôdou Sankaku Suishin Sentâ* (Ctr. de Promoção de Cooperação entre os Sexos, conhecido com WITH Center) da província de Okayama, estão à disposição em lingua japonesa para quaisquer problemas no lar.

### Consultas Gerais

Qualquer assunto do cotidiano e consultas especiais com advogados sobre assuntos legais, e com médicos sobre problemas psicológicos. (com reserva, serviço gratuito)

Tel. 086-235-3310（direto）

◇ Consultores sobre assuntos do cotidiano  
De terça a sábado (exceto os feriados nacionais e Ano Novo) das 9:30 às 17:00 (recepção até às 16:30).

◇ Advogados (assuntos legais) 2ª e 4ª sextas-feiras do mes (com reserva)

◇ Médicos (assuntos psicológicos) 1ª e 3ª sextas-feiras do mês (com reserva)

### Okayama-ken Danjyo Kyôdou Sankaku Suishin Sentâ (WITH Center)

Endereço:  
Okayama-shi, Kita-ku, Minamigata 2-13-1

*Kirameki Plaza* 6º andar, *Okayama-ken Sôgo Fukushi Borantea NPO Kaikan*  
Tel. 086-235-3307 (geral)

**Horário de funcionamento:** de terça a sábado, das 9:30 às 18:00.  
No domingo, das 9:30 às 17:00 (exceto, as segundas, feriados e feriados de Ano Novo).

### AMDA国際医療情報センター（関西）

AMDA国際医療情報センターでは、在日外国人などからの医療に関する相談を電話で受け付けています。

【時間】月曜～金曜 9:00～17:00

【対応言語】英語、スペイン語、中国語

【相談電話】TEL : 050-3598-7574

### 日系人相談センター

（公財）海外日系人協会の日系人相談センターでは、在日日系人などからの日常生活、仕事、在留資格などについて相談を受け付けています。

【時間】月曜～金曜 14:00～17:30

（土曜・日曜、祝祭日を除く）

【対応言語】ポルトガル語、スペイン語、日本語

【電話】TEL : 045-211-1788（直通）

【訪問場所】横浜市中区新港2丁目3-1

### JICA横浜内

### JITCO研修生・技能実習生の母国語相談ホットライン

（公財）国際研修協力機構（JITCO）では、研修生・技能実習生からの相談を電話で受け付けています。

【対応言語と相談日】

・中国語、ベトナム語  
毎週火曜、木曜、土曜 11:00～19:00

・インドネシア語  
毎週火曜、土曜 11:00～19:00

・英語、フィリピン語  
毎週木曜 11:00～19:00

【電話】フリーダイヤル 0120-022332  
一般電話 03-4306-1111

### AMDA Kokusai Iryô Jyôhô Sentâ (Kansai)

O AMDA – *International Medical Information Center* atende por telefone qualquer problema de assunto médico dos residentes estrangeiros.

**Horário:** De segunda a sexta-feira, das 9:00 às 17:00.

**Idiomas:** inglês, espanhol, chinês

**Contacto:** Tel. 050-3598-7574  
**Nikkeijin Soudan Sentâ (Centro de Consultas aos Nikkeis)**

O *Nikkeijin Soudan Sentâ* da associação *Kaigai Nikkeijin Kyôkai*, presta o serviço de consultas sobre assuntos do cotidiano, trabalho, qualificação de permanência, etc. dos nikkeis que vivem no Japão.

**Horário:** de segunda a sexta-feira, das 14:00 às 17:30 (exceto os sábados, domingos e feriados nacionais)

**Idiomas:** português, espanhol e japonês

**Contacto:** Tel. 045-211-1788 (direto)

**Endereço:** Yokohama-shi, Naka-ku, Shinkô 2-3-1, prédio da *JICA-Yokohama*

### Hotline da JITCO para consultas nas respectivas linguas nativas

*Japan International Training Cooperation Organization* (JITCO) presta o serviço de hotline para consultas dos aprendizes dos países asiáticos.

### Idiomas e horários:

- Chinês e vietnamita  
Todas as terças, quintas-feiras e sábados, das 11:00 às 19:00.
- Indonésio  
Todas terças-feiras e sábados, das 11:00 às 19:00.
- Inglês e filipino  
Todas as quintas-feiras das 11:00 às 19:00.

**Contacto:** FreeCall: 0120-022332  
Tel: 03-4306-1111



## 外国人対象の無料相談サービス

### 外国人のための無料法律相談

(一財)岡山県国際交流協会が岡山弁護士会と共催で開催します(予約が必要)。岡山弁護士会の弁護士が法律の問題についてアドバイスをします。英語、中国語、ベトナム語他の通訳(無料)が必要な場合は、予約の際に申し込んでください。

【場所】岡山国際交流センター

【時間】5月から3月までの  
毎月第1火曜日 13:00~16:00  
毎月第3土曜日 10:00~13:00

【対応言語】日本語、英語、中国語、ベトナム語、他

【費用】無料

【相談時間】1時間

【予約】相談日の前日午後4時までに、岡山国際交流センター1F情報相談コーナーに来館または電話で予約をしてください。予約は日本語か英語のみ。

【問合せ・相談の予約】TEL:086-256-2914

### 法テラス多言語情報提供サービス

日本の法制度や弁護士会など関係機関を紹介いたします。

【受付】月曜~金曜 9:00~17:00

【電話】0570-078377

【対応言語】英語、中国語、ポルトガル語、

スペイン語、韓国語、ベトナム語

## Consultas gratuitas para estrangeiros

### Consulta profissional e gratuita para assuntos legais aos estrangeiros

Administrado pela fundação *Okayama-ken Kokusai Kōryū Kyōkai* (OPIEF) juntamente com a Associação de Advogados de Okayama (gratuito e com reserva). Qualquer problema no aspecto legal será assistido por um advogado da associação. Havendo necessidade de um intérprete (gratuito) em inglês, chinês, vietnamita, e outros idiomas, solicite-o no momento da reserva.

**Local:** *Okayama Kokusai Kōryū Sentā*

**Horário:** De maio até março do ano seguinte,

nas 1ª terças-feiras das 13:00 às 16:00 e nos 3º sábados das 10:00 às 13:00 de cada mes.

**Idiomas:** Japonês, inglês, chinês, vietnamita, e outros.

**Custas:** gratuito

**Tempo de consulta:** uma hora.

**Reserva:** Até às 16 horas do dia anterior da consulta, fazer a reserva por telefone ou vir diretamente ao setor de consultas e informações no andar térreo do *Okayama Kokusai Kōryū Sentā*. O atendimento para reservas é apenas em japonês ou inglês.

**Contatos:** Tel. 086-256-2914

### Hô Terasu Tagengo Jyōhou Teikyō Service

Serviço de informações multilíngue sobre o sistema legal japonês e indicações de advogados ou órgãos concernentes ao assunto.

**Horário:** de segunda à sexta-feira das 9:00 às 17:00

**Telefone:** 0570-078377

**Idiomas:** inglês, chinês, português, espanhol, coreano e vietnamita.

## 岡山国際交流センター

### 情報相談コーナー

岡山県内の観光、生活、日本語教室やその他のいろいろな質問・相談に、(一財)岡山県国際交流協会の職員が日本語と英語で応えます。

【場所】岡山国際交流センター1F

【時間】月曜日~土曜日

9:00~17:00

(日曜日、12月29日~1月3日は休み)

【対応言語】日本語、英語

【問合せ】TEL:086-256-2914

### 外国人のための在留無料相談

行政書士が査証(ビザ)などで困ったことに幅広くアドバイスします。

#### 岡山国際交流センター1F

### 情報相談コーナー

【時間】毎月第1・第3土曜日10:00~12:00

【費用】無料

【対応言語】日本語

【問合せ】TEL:086-256-2914

#### 岡山市外国人総合相談窓口

(岡山市北区大供1-1-1)

【時間】毎月第1・2火曜日 10:00~12:00

毎月第3・4火曜日 13:00~15:00

【費用】無料

【対応言語】日本語

【問合せ】

岡山行政書士グループ コスモス会

TEL:086-236-8070

## Balcão de Informações – Centro Internacional de Okayama

Os funcionários da Fundação de Intercâmbio Internacional da Província de Okayama (OPIEF) atendem, em japonês e inglês, as consultas sobre derivados assuntos como turismo, a vida e aulas de japonês nesta província.

**Local:** Centro Internacional de Okayama, térreo.

**Horário:** de segunda a sábado, das 9:00 às 17:00 (fechado aos domingos e de 29 de dezembro a 3 de janeiro).

**Idioma:** japonês e inglês.

**Informações:** Tel.086-256-2914

### Consulta grátis sobre visto para estrangeiros

Aconselhamentos por despachantes para diversos problemas sobre o seu visto.

◆ **Centro Internacional de Okayama**, térreo, balcão de informações

**Horário:**

1º e 3º sábados, das 10:00 às 12:00

**Custas:** gratuito

**Idioma:** japonês

**Informações:** Tel.086-256-2914

◆ **Consultoria Geral para Residentes Estrangeiros**

(Okayama-shi, Kita-ku, Daiku 1-1-1)

**Horários:**

1º e 2ª terças-feiras das 10:00 às 12:00 e 3º e 4ª terças-feiras das 13:00 às 15:00

**Custas:** gratuito

**Idioma:** japonês

**Informações:**

Okayama Immigration Lawyer' Group  
“Cosmos society”

TEL:086-236-8070

## 多言語相談

岡山在住の中国人、ブラジル人、フィリピン人、韓国人、ベトナム人の一般生活相談に応じます。

【場所】岡山国際交流センター1F

### 【時間】

#### ・中国語・ポルトガル語

毎月第1・第3土曜日 13:00～17:00

毎月第2・第4水曜日 13:00～17:00

(年末年始はお休みです)

#### ・タガログ語

毎月第3木曜日 10:00～14:00

毎月第1土曜日・第4水曜日 13:00～

17:00 (電話相談のみ)

#### ・韓国語

毎月第4水曜日 13:00～17:00

毎月第2水曜日 13:00～17:00 (電話

相談のみ)

#### ・ベトナム語

毎月第1・第3土曜日 13:00～17:00

【相談専用電話番号】

TEL : 086-256-2913

(上記の相談日時のみ利用可能)

【問合せ・相談の予約】

TEL : 086-256-2914

(日本語・英語のみ)

## Consulta Multilíngüe

Atendemos para consultas do cotidiano, aos chineses, brasileiros, filipinos, coreanos e vietnamitas.

**Local:** Centro Internacional de Okayama, térreo.

### Horário:

#### ・ Chinês e português

1º e 3º sábados 13:00 às 17:00

2ª e 4ª quartas-feiras 13:00 às 17:00

(exceto nos feriados de Ano Novo)

#### ・ Filipino

3ª quinta-feira 10:00 às 14:00

1º sábado e 4ª quarta-feira 13:00 às

17:00 (apenas consultas telefônicas)

#### ・ Coreano

4ª quarta-feira 13:00 às 17:00

2ª quarta-feira 13:00 às 17:00

(apenas consultas telefônicas)

#### ・ Vietnamita

1º e 3º sábados 13:00 às 17:00

### Telefone para consultas:

Tel. 086-256-2913 (ligação apenas nos dias e horários acima citados)

### Informações e reservas:

Tel. 086-256-2914 (japonês e inglês)

## 通訳ボランティア(多文化共生コミュニケーションサポーター)派遣

(一財)岡山県国際交流協会では、学校や役場、行政機関、病院などに通訳ボランティア(多文化共生コミュニケーションサポーター)を派遣しています。費用は無料です。詳しくは下記へお問合せください。

### 【問合せ】

(一財)岡山県国際交流協会

TEL : 086-256-2914

(月曜～土曜日 9:00～17:00)

## 外国人のための無料相談電話

### 「よりそいホットライン」

外国語による相談をどんな悩みでも受け付けています。通話料無料。

### 【利用方法】

① フリーダイヤル 0120-279-338 に電話する。

② 音声ガイダンスが流れた後に2番(外国語による相談)を押す。

曜日・時間帯によって対応言語が異なります。

### 【対応言語・時間】

英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語

<https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners>

【相談時間】 10:00～22:00

(社団)社会的包摂サポートセンター

<http://279338.jp/yorisoi/foreign/>

## Intérpretes Voluntários (Tabunka Kyousei Communication Suport) – apresentação

A fundação *Okayama-ken Kokusai Kōryū Kyōkai* (OPIEF) apresenta e envia intérpretes voluntários (*Tabunka Kyousei Communication Suport*) às escolas, órgãos do governo municipal, órgãos públicos, hospitais, etc. Serviço grátis. Informações com detalhes, contate abaixo.

### Informações:

*Okayama-ken Kokusai Kōryū Kyōkai* (OPIEF)

Tel. 086-256-2914

(De segunda a sábado, das 9:00 às 17:00)

### Linha de Consultas Grátis para Estrangeiros "Yorisoi Hotline"

Consultas multilíngüe para qualquer problema. Ligação gratuita.

### Como usar:

① Disque o *Free Call* 0120-279-338

② Após o guia eletrônico, pressione "2" (consulta em idioma estrangeiro). O idioma varia conforme o dia da semana e o horário.

**Idioma e horário:** Inglês, chinês, coreano, coreano do norte, tailandês, filipino, espanhol, português, vietnamita, nepalês e Indonésio.



**Horário de consulta:** das 10:00 às 22:00  
Corporação *Shakaiteki Housetsu Suport Center*



おかやましがいきじんしんみん かた そうだんまどぐち  
**岡山市外国人市民の方の相談窓口**

にちじょうせいかつ そうだん ぎょうせい てつづ あんない  
日常生活の相談や行政手続きの案内な  
どの相談に応じます。

おかやましがいきじんしんみん そうだんまどぐち  
◆ **岡山市外国人総合相談窓口**

【場所】 岡山市役所本庁舎 1階  
おかもやま きたく だい 1-1  
(岡山市北区大供1-1-1)

【時間】 月曜～金曜 9:00～16:00

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 英語・中国語・ベトナム語・  
韓国語

【問合せ】 TEL: 086-803-1128

E-mail: kokusaika@city.okayama.lg.jp

[http://www.city.okayama.jp/shimin/kokusai/kokusai\\_00313.html](http://www.city.okayama.jp/shimin/kokusai/kokusai_00313.html)

こくさいか  
◆ **国際課**

【場所】 岡山市北区大供一丁目1-1  
おかもやま きたく だい 1-1  
岡山市役所本庁舎 2階

【時間】 月曜～金曜

9:00～12:00、13:00～17:00

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 英語・中国語・韓国語

【問合せ】 TEL: 086-803-1112

ゆうこう くりゅう  
◆ **友好交流サロン**

【場所】 岡山市北区幸町 10-16  
にしがわ かい  
西川アイプラザ 4階

【時間】 火曜～金曜 10:00～20:00

土曜・日曜 10:00～18:00

[祝日(月曜と重なる場合は翌日も)、

毎月第2日曜、12月28日～1月4日を除く]

【対応言語】 英語・中国語・韓国語

【問合せ】 TEL: 086-234-5882

[http://www.city.okayama.jp/shimin/kokusai/kokusai\\_s00030.html](http://www.city.okayama.jp/shimin/kokusai/kokusai_s00030.html)

**Consultas para os estrangeiros residentes da cidade de Okayama**

Serviço de consultas sobre a vida cotidiana e procedimentos administrativos.

◆ **Consultoria Geral para Residentes Estrangeiros**

**Local:** Sede da Prefeitura de Okayama, andar térreo.

(Okayama-shi, Kita-ku, Daiku 1-1-1)

**Horários:** de segunda a sexta-feira, das 9:00 às 16:00.

(fechado nos feriados nacionais e do dia 29/dez a 3/jan)

**Idiomas:** inglês, chinês, vietnamita e coreano.

**Informações:** TEL: 086-803-1128

E-mail: kokusaika@city.okayama.lg.jp



◆ **Setor Internacional**

**Local:**

Prefeitura de Okayama, 2º andar  
Okayama-shi, Kita-ku, Daiku 1-1-1

**Horário:** segunda a sexta-feira

9:00 às 12:00 e 13:00 às 17:00

(exceto nos feriados e de 29/dez a 3/jan)

**Idiomas:**

Inglês, chinês e coreano

**Informações:** Tel. 086-803-1112

◆ **Yūkou Kouryū Salon**

**Local:** Nishigawa Ai Plaza, 4º andar

Okayama-shi, Kita-ku,

Saiwai-cho 10-16

**Horário:**

terça a sexta-feira das 10:00 às 20:00

sábado e domingo das 10:00 às 18:00

“Fechado nos feriados (se cair numa segunda-feira, prossegue o dia seguinte), todos os 2º domingos e do dia 28/dez a 4/jan).”

**Idiomas:** inglês, chinês e coreano

**Informações:** Tel. 086-234-5882

