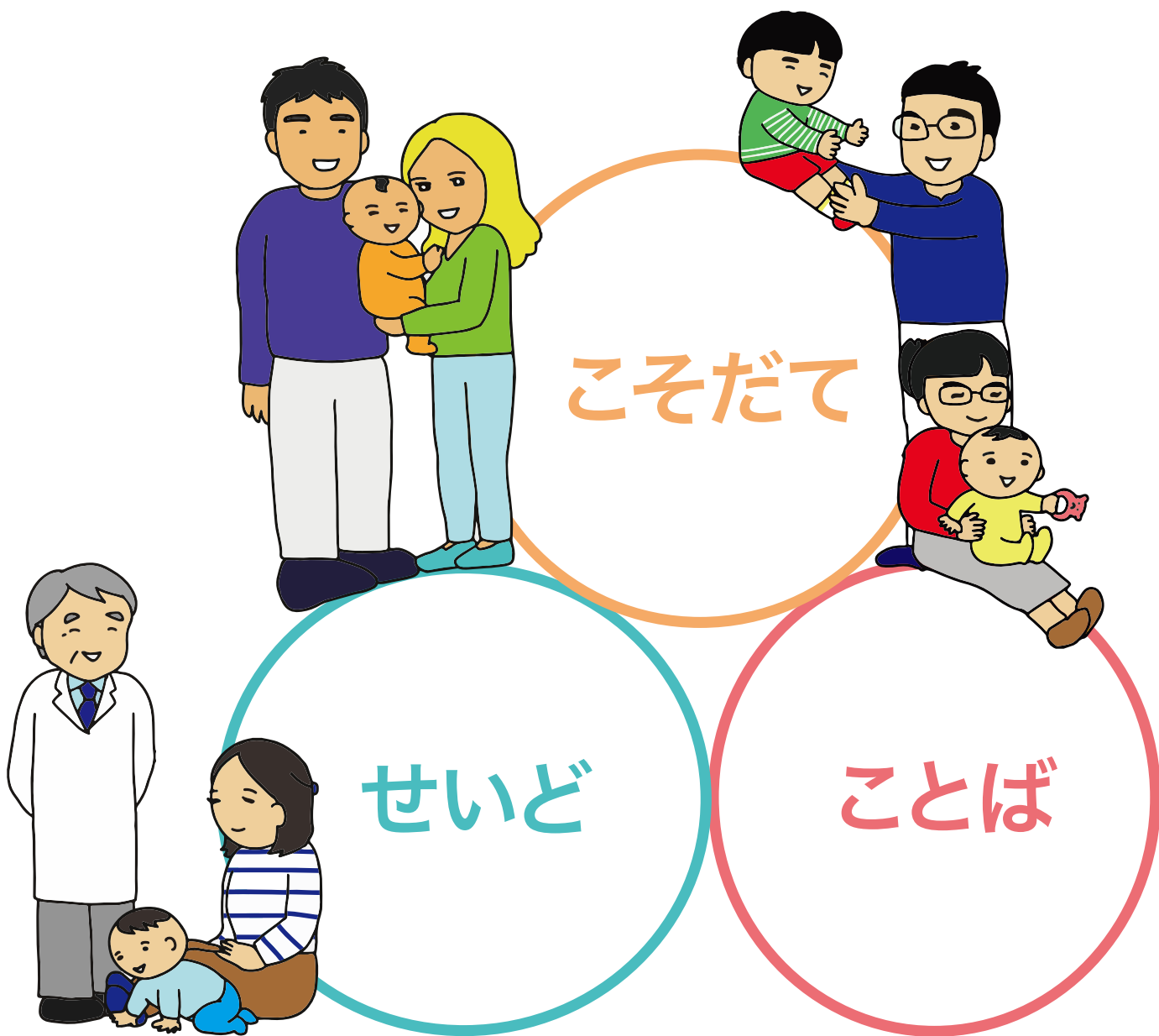


Para os estrangeiros que criam seus filhos em Aichi  
あいちで子育てする外国人のみなさまへ



# Livro de educação infantil multicultural de Aichi

あいち多文化子育てブック



愛知県

ポルトガル語

## Criando seus filhos com segurança e prazer no Japão

Os pais que nasceram no exterior e foram criados em um ambiente diferente dos japoneses, podem se sentir inseguros em criar seus filhos no Japão e por não terem com quem se aconselhar podem se sentir sozinhos. Porém, no Japão existem vários tipos de suportes que auxiliam na criação do seus filhos. Existem também, muitos lugares onde podem buscar apoio.

Este livro foi criado para que vocês possam obter as informações que os ajudem na criação dos seus filhos em Aichi. como por exemplo: desenvolvimento infantil, formas de lidar com a criança, informações importantes para a criação de filhos e instituições onde podem buscar apoio.

Nós apoiamos a criação de vocês!

Sala de Promoção de Convivência Multicultural da Divisão de Promoção de Atividades Sociais do Departamento da Vida dos Cidadãos da província de Aichi

### —日本で楽しく安心して子育てを—

外国で生まれたり、日本人とはちがう環境で育ったお父さん・お母さんにとって、日本での子育ては不安なことがあったり、相談する人がいなくて孤独を感じたりするかもしれません。でも、日本には、みなさんの子育てをサポートするための様々な制度があります。相談を聞いてくれる様々な施設があります。

この冊子は、あいちでの子育てに役立つ情報を、みなさんにお届けするためにつくりました。子どもの発達や、子どもとの関わり方、子育てに関する制度、相談できる場所などについてお知らせします。

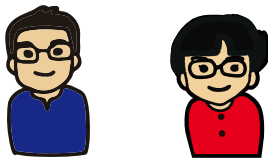
みなさんの子育てを応援します！

あいちけんたぶんかきょうせいすいしんしつ  
愛知県多文化共生推進室

Índice

page

Capítulo 1	だい しょう 第 1 章
Vou ser pai, vou ser mãe	3 パパ、ママになるよ
Caderneta Materno-Infantil e controle da saúde da gestante	5 ぼ しけんこう て ちょう にん ぶけんこうしん き 母子健康手帳と妊婦健康診査
Caso você ou a criança ficarem doentes	6 あなたや子どもがびょうきになったとき
Capítulo 2	だい しょう 第 2 章
Obrigada por ter nascido	7 うまれてきてくれてありがとう
Exames médicos infantis e visita ao bebê	11 にゅうよう しけんこうしん き 乳幼児健康診査とこんにはあかちゃん訪問
Vacinação	12 よ ぼうせっしゅ 予防接種
Capítulo 3	だい しょう 第 3 章
Como estimular o vocabulário da criança	13 こ どものことばをそだてるために
Quando a criança começar a falar	15 こ どもがはな 話し始めたら
Vamos à biblioteca	18 としょかん い 図書館に行ってみよう
Capítulo 4	だい しょう 第 4 章
A convivência com os amiguinhos vai começar	19 お友達との生活が始まるよ
Creche • Jardim de infância • instituição de educação infantil	21 ほ いくえん よう ちえん にんてい こ ども えん 保育園・幼稚園・認定子ども園
Capítulo 5	だい しょう 第 5 章
Medidas que auxiliam na criação de filhos	23 こ そだ かん せいど 子育てに関する制度
Contatos das prefeituras e centro de saúde	25 し く ちょうそんやく ぼ ほ けんじょ ほ けん 市区町村役場、保健所・保健センターの連絡先



Pais de 3 crianças, experientes na criação de filhos

こ そだ けいけんほう ぶ じ とお かあ  
子育て経験豊富な 3 児のお父さんとお母さん

Papais e mães veteranos

せんばい せんばい  
先輩パパと先輩ママ

O desenvolvimento da criança apresenta diferenças individuais, assim não fique preocupado caso o seu filho não esteja desenvolvendo exatamente como esta escrito aqui.

こ どものはついく こ じん き  
子どもの発育は個人差があるから、  
ここに書いてある通りでなくても心配しすぎないでね。



O menino Takos

タコスくん

Tabunka Kosodate

⇒ Takos

# Vou ser pai, vou ser mãe

パパ、ママになるよ



Parabéns pela sua gravidez.

Gostaria que você ficasse sabendo de algumas coisas antes da chegada do seu bebê. A sua cultura e idioma são preciosos . Por favor, transmita-os para os seus filhos. E também converse com o seu cônjuge sobre como irão criar a criança.

A província de Aichi oferece vários tipos de apoios e instituições que auxiliam na criação de seus filhos. Para a província de Aichi o seu filho que possui 2 culturas também é um tesouro. Nós desejamos que o seu filho tenha um desenvolvimento saudável

にんしん  
妊娠おめでとうございます。

これから赤ちゃんを迎えるにあたって、ぜひ知ってほしいことがあります。

あなたたちの文化やことばは、素晴らしいものです。あなたの子どもにもぜひ伝えてください。そして、どのような子育てをしたいか夫婦で話し合ってください。

愛知県には、あなたの子育てを応援している施設や制度がたくさんあります。2つ以上の文化を背景に持つあなたの子どもは、愛知県にとっても、かけがえのない宝物です。お子さんの健やかな成長を願っています。



Relato de  
um mãe experiente  
先輩ママの声

No Japão damos preferência a partos normais ao invés de cesarianas e após o parto, a mãe continua internada por 5 dias, em média . Por isso é muito importante conversar com o seu médico como e onde será feito o seu parto, com antecedência.

日本では、帝王切開よりも自然分娩（経膣分娩）で子どもを産み、産後5日間くらい入院することが一般的です。あなたがどこでどのように出産するか、早めに医師と相談しましょう。

## ● A trajetória até o nascimento

### しゅっさん なが 出産までの流れ



#### Quando perceber que está grávida 妊娠に気づいたら



- Vamos consultar o ginecologista
- Vamos parar de fumar e beber
- Quando a gravidez for confirmada pelo hospital, receba a sua caderneta de saúde materno-infantil (página 5), formulário de exames da gestante e do bebê (páginas 5, 11) e o Hagumin Card (página 24).
- 産婦人科で診察を受けましょう。
- タバコ、お酒はやめましょう。
- 病院などで妊娠が確認できたら、母子健康手帳 (→ 5 ページ) と妊婦・乳幼児健康診査受診票 (→ 5・11 ページ)、はぐみんカード (→ 24 ページ) をもらいましょう。

#### 2º a 4º mês de gestação (Início da gravidez) 2~4 か月 (妊娠初期)



- Vamos fazer os exames para gestantes. (página 5).
- Os enjoos irão começar e algumas gestantes também podem ter constipação. Neste período da gravidez há riscos de abortos espontâneos, a gestante deve evitar fazer esforços.
- A partir do 3º mês pode começar a ouvir os batimentos cardíacos do bebê.
- 妊婦健康診査を受け始めましょう (→ 5 ページ)。
- つわりで気分が悪くなったり、便秘になることがあります。流産の危険性が大きい時期なので、できるだけ無理をしないようにしましょう。
- 3 か月ごろになると、赤ちゃんの心音が確認できるようになります。

#### 5º a 7º mês de gestação (Meados da gravidez) 5~7 か月 (妊娠中期)

É preciso ficar atentas a ganho de peso em excesso. 体重の大幅な増加には注意が必要です。

- Os enjoos começam a parar, e o apetite aumenta. A barriga começa a ficar mais aparente.
- Pode começar a sentir movimentos do bebê.
- つわりが治まり、食欲が増えてきます。また、お腹のふくらみが目立ってきます。
- 赤ちゃんの胎動を感じるようになります。

#### 8º a 10º mês de gestação (Final da gravidez) 8~10 か月 (妊娠後期)



- A gestante se cansa com facilidade e também fica ofegante. Neste período é comum as gestantes terem anemia e dores nas costas. Devido ao fato da barriga estar muito grande as gestantes têm dificuldades na locomoção, razão pela qual deve tomar os devidos cuidados ao se locomover.
- A partir do 8º mês os movimentos do bebê são mais intensos.
- 息切れしたり疲れやすくなります。また、貧血や腰痛になりやすい時期です。お腹が大きくなり、動きにくいので足下に注意しましょう。
- 8 か月ごろになると赤ちゃんは力強く動くようになります。

#### Nascimento 出産



- Após o nascimento faça o registro do bebê na prefeitura municipal e providencie o certificado de destinatário de despesas médicas infantil, auxílio infantil e dê entrada no seguro de saúde (páginas 23, 24).
- Registre o nascimento da criança no consulado ou embaixada do seu país.
- Para ajudar nas despesas do parto você pode receber o auxílio para partos (página 23).
- 市区町村役場に出生届を出し、子ども医療費受給者証、児童手当、健康保険の手続きをしましょう (→ 23・24 ページ)。
- 大使館、入国管理局で手続きをしましょう
- 出産費用の補助である、出産育児一時金などをもらうことができます (→ 23 ページ)。

# Caderneta Materno-Infantil e controle da saúde da gestante

ぼ し けんこう て ちょう にん ぶ けんこうしん さ  
母子健康手帳と妊婦健康診査

## ● O que é a "caderneta de saúde materno-infantil" (Boshi Kenko Techo) ?

「母子健康手帳 (Boshi Kenko Techo)」って何？

A "Caderneta de Saúde Materno-Infantil" serve para registrar o desenvolvimento da criança desde a gestação até a entrada na escola primária. Na caderneta serão registradas as consultas médicas da mãe e do bebê, as vacinações do bebê e sobre as visitas domiciliares. Estar de posse desses registros é importante para facilitar os trabalhos dos médicos nos hospitais e clínicas de atendimento, já que eles poderão ter informações precisas sobre o desenvolvimento do bebê. Por ser uma caderneta muito importante você deve andar sempre com ela e atentar para não perdê-la.

Ao descobrir a gravidez, entre a 6<sup>o</sup> à 10<sup>o</sup> semana, quando der pra ouvir a batida do coração do bebê, a gestante irá receber o "Atestado de Gravidez". Leve o atestado e o Zairyu Card até a prefeitura da sua região ou ao Centro de saúde para receber a caderneta.

「母子健康手帳」は、お母さんが妊娠してから、その子どもが小学校に入学する前までの様子を記録するものです。この手帳には、お母さんと子どもの健康診査（健診）や予防接種、訪問指導などが記録されます。この手帳を見せると、保健所・保健センターや病院などで、あなたの子どもについて正確に伝えることができ、より良いサービスを受けられます。とても大切な手帳ですので、出かける時には持ち歩き、なくさないようにしましょう。

病院で妊娠したことがわかり、胎児の心拍が確認できる妊娠6週～10週ごろになると、「妊娠届出書」がもらえます。これと在留カードや免許証など身元が確認できるものを持って、市区町村の窓口か保健所・保健センターへ行き、この手帳をもらいます。

## ● O que é o exame médico para gestante?

「妊婦健康診査」って何？

O exame médico para gestantes é feito para verificar o estado de saúde da gestante e do seu bebê, saber se não há nenhuma anormalidade durante a gestação. Até a 24a semana de gestação a consulta é realizada uma vez por mês, depois de 24 semanas é realizada 2 vezes ao mês e depois de 36 semanas é realizada semanalmente. Ao entregar o bilhete de consulta que vem junto com a caderneta as consultas serão gratuitas ou ficam mais baratas.

「妊婦健康診査」は、病院などで、妊娠しているお母さんの健康や赤ちゃんの育ち方に問題がないかを見るために検査をするものです。少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、妊娠36週以降は毎週1回）、受けましょう。母子健康手帳と一緒にもらう受診券を使うと、無料になったり、安く受けることができます。

Para mais informações entre em contato com a sua prefeitura local (📍 página 25)

詳しくは、あなたが住んでいる市区町村に問い合わせましょう (📍 25 ページ)

# Caso você ou a criança ficarem doentes

あなたや子どもが病気になったとき



É bom que a mãe e o bebê frequentem o mesmo hospital. E em caso de emergência ou acidentes graves (pode) chamar a ambulância discando "119" no telefone.

普段からできるだけ同じ病院に通いましょう。また、緊急で重大なケガ、病気の可能性がある時は、「119」で電話すると救急車を呼ぶことができます。

## ● Suporte para receber consultas médicas em línguas estrangeiras

外国語で受けられる医療のサポート

### 1. " Guia de Cuidados Médicos de Emergência de Aichi "

### 1. 「あいち救急医療ガイド」

É um site que indica hospitais que oferecem atendimento médico em outras línguas.

外国語で対応してくれる病院を紹介しているウェブサイトです。

URL : <http://www.qq.pref.aichi.jp/>

### 2. " Informações FAX de voz em línguas estrangeiras. "

### 2. 「外国語音声 FAX 案内」

Indica hospitais que oferecem atendimentos em outras línguas por FAX de voz em 5 idiomas.

5 外国語の音声と FAX で、外国語で対応できる病院の案内を行っています。

TEL : 050-5810-5884

### 3. " Sistema de Tradução Médica de Aichi "

### 3. 「あいち医療通訳システム」

Ao receber uma chamada do hospital, o sistema disponibiliza um tradutor. Este serviço só está disponível em alguns hospitais. Por favor, verifique a página web para ver se o hospital de sua preferência está cadastrado neste sistema.

病院からの依頼に応じて、診療の通訳サポートを行っています。このサービスを使える病院は限られていますので、ウェブページや電話で確認してください。

URL : <http://www.aichi-iryuu-tsuyaku-system.com/> TEL : 050-5814-7263

## ● Suporte de Cuidados médicos de emergência ( Em feriados e horários fora de atendimento médico regular) (Somente em japonês)

救急医療 (夜間や休日など多くの病院が開いていないとき) のサポート (日本語のみ)

### 1. " Centro de Informações de Cuidados Médicos de Emergência de Aichi "

### 1. 「愛知県救急医療情報センター」

Disponibiliza informações sobre hospitais em funcionamento 24 horas e 365 dias ao ano.

受診できる病院などについて、24 時間 365 日いつでも案内しています。

TEL : 052-263-1133

### 2. "Consulta Telefônica sobre Cuidados Médicos Infantil "

### 2. 「愛知県小児救急電話相談」

Quando o seu bebê ficar doente ou se acidentar você poderá ligar e uma enfermeira irá fazer a consulta por telefone. O Atendimento é todos os dias das 19 horas até as 8 horas.

子どもが緊急のケガ・病気になったときに電話をすると、看護師の資格を持つ相談員に相談できます。電話できる時間は 19 時から朝 8 時までです (毎日)。

TEL : # 8000

# Obrigada por ter nascido

生まれてきてくれてありがとう

- Vamos mudar os hábitos do dia a dia para tranquilizar o bebê.

お父さん・お母さんの生活リズムを整えて、赤ちゃんを安心して

Quando o tempo estiver agradável, saia para passear.

天気の良い日はお散歩など、外へ出かけましょう。

Bom dia.  
Já é de manhã.  
おはよう。朝ですよ。

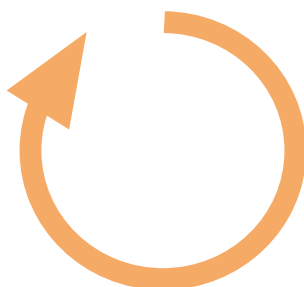


Na hora de amamentar converse com o bebê gentilmente. Isso tranquiliza o bebê e facilita a mamada.

授乳する時にやさしく声をかけましょう。赤ちゃんが安心して母乳やミルクを飲みます。

Dê bom-dia e abra a cortina para clarear o quarto.

あいさつをしましょう。  
カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。



Na hora de dormir crie uma rotina como: desligar as luzes e a televisão. Isso fará com que o bebê saiba que é hora de dormir e ele dormirá mais tranquilo.



寝かしつけるときに、同じ時間に灯りやテレビを消すなど、毎日同じことをすると赤ちゃんは安心して、眠る準備ができます。

A pele do bebê é muito sensível portanto dê banho a ele todos os dias.

赤ちゃんの肌はデリケートなので毎日入浴してきれいにしましょう。



Mantenha contato físico com bebê, como abraça-lo e segura-lo em seu colo.

Isso tranquilizará o bebê.

優しいスキンシップや抱きしめられることで、赤ちゃんは安心します。





● 0 à 4 semanas 0 ~ 4 週

O bebê chora independente do horário.

ちゅうや くべつ な  
昼夜の区別なく泣きます。

● 1º à 3º mês 1 ~ 3 か月

O bebê começará a responder aos estímulos ao redor como seguir com os olhos algo em movimento e emitir alguns sons.

こえ だ しょうご め お いろいろ はんのう  
声を出したり、動くものを目で追ったり、色々な反応をするようになります。

● 4º à 6º mês 4 ~ 6 か月

O bebê começará a sorrir, e responder com várias expressões faciais quando falarem com ele. É hora de começar a dar papinha.

こえ だ わら しょうご たい ひょうじょうゆた こた  
声を出して笑ったり、声かけに対して表情豊かに答えてくれるようになります。

り にゅうしょく はじ じ き  
離乳食を始める時期です。

※Não dê mel ao bebê até o primeiro ano de idade, pois poderá provocar botulismo infantil.

※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満一歳になるまでは食べさせないでください。

Quando o meu marido trabalhou no turno da noite, levei o bebê ao centro de saúde para que ele pudesse descansar. (→ página 10) Mas quando ele esteve de folga de dia cuidou do bebê pra mim e me ajudou muito.

おっと やきん あ とし  
夫が夜勤明けの時は、ゆっくりして欲しいので、子どもを連れて子育て支援センター (→ 10 ページ) に行ったわ。でも、夫が日中休みの時は、子守をしてくれたので助かったわ。



Relato de um mãe experiente  
先輩ママの声

Há diferenças no desenvolvimento e crescimento de cada criança. Se alegre com cada pequena evolução do seu bebê. Mas, se estiver muito preocupada, vá ao Centro de Saúde pra uma consulta (→ página 25).

こ ちのこ せいちょう せいちょう たの  
子どもの発達や成長には個人差があるよ。自分の子どもの小さな成長を楽しもう。  
しんばい とし ほけんじよ ほけん そうだん  
どうしても心配な時は保健所・保健センター (→ 25 ページ) に相談するといよ。



### ● Sobre o choro do seu bebê

赤ちゃんが泣くことについて

O bebê chora para expressar o seu estado, como por exemplo, quando a fralda está suja, quando está com fome ou quando quer atenção. Mas ele também pode chorar sem motivo algum. E quando isso acontece, a mãe pode se sentir muito chateada ou nevorsa. Primeiro, respire fundo e faça o bebê se tranquilizar e dormir, depois tire um tempo para você se distrair um pouco.

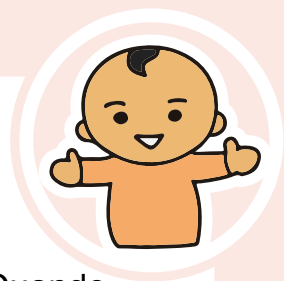
赤ちゃんは、おむつが汚れた、お腹が空いた、甘えたいなど、泣くことにより自分の気持ちを伝えてきます。でも、理由なく泣くこともあります。どうしても赤ちゃんが泣きやまない時はいらいらしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全なところに赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉を交わすなど気分転換してみましょう。

### ● Sobre depressão pós parto

産後うつについて

Se você se sentir triste, não conseguir achar o seu bebê bonito, perder o apetite ou sono e esses sintomas persistirem, você pode estar com depressão pós parto. Isso pode ser consequência de uma reação hormonal pós parto ou por não conseguir se familiarizar com a nova rotina. Isso pode acontecer em 10 à 15% das mães após o parto. Caso você se sinta assim você deve se aconselhar com uma pessoa próxima a você ou em un centro de saúde ( ➡ página 25).

気分が落ち込む、赤ちゃんがかわいと思えない、食欲がない、眠れない、といったことが続くときは「産後うつ」の可能性あります。産後のホルモンの変化や、慣れない育児の疲れなどが原因です。産後のお母さんの10～15%に起こるとされていて、誰にでもかかる可能性あります。気持ちが辛い時には、相談しやすい身近な人や、医師や保健所・保健センター ( ➡ 25 ページ) に相談しましょう。



## ● Sobre estabelecimento que ajudam na criação de filhos

子育てに役立つ施設などについて

Durante a criação de filhos, você pode se sentir sozinha ou estressada. Quando se sentir assim você pode procurar os seguintes lugares.

子育てを頑張っていると孤独を感じたり、ストレスが溜まることがありますね。そのような時は、以下の施設・サービスを利用してみましょう。

### Centro de Apoio na criação de filhos

子育て支援センター

É um lugar que oferece apoio na criação de filhos. Onde os pais podem confraternizar-se entre si e trocar experiências e informações. Também são oferecidos eventos e palestras sobre a criação de de filhos. Este tipo de centro pode ser encontrado nas creches ou estabelecimento públicos.

乳幼児の子育てを支援する施設です。子育て中の親子が交流したり、子育てに関する相談をしたり、情報を聞くことができます。子育てに関する講座やイベントなどを行っているところもあります。

### Centro Infantil

児童館・児童センター

É um lugar onde a criança pode brincar e interagir com outras crianças. Crianças maiores que as de escola primária também podem usufruir do local. Há lugares que também realizam eventos para bebês.

子どもが体を動かしたりおもちゃなどで遊んだりできる場所です。小学生以上の子どもたちも利用できます。乳幼児のためのイベントをしているところもあります。

### Creche Temporária

一時預かり

Quando os pais tiverem um imprevisto, trabalhos de última hora ou quando precisarem de um descanso, este centro poderá ficar com a criança temporariamente.

保護者の急な用事や、パートタイムの仕事、リフレッシュしたい時などに、保育園などで一時的に子どもを預けることができます。

### Grupo de Criação Infantil

子育てサークル

Um grupo onde os pais podem se reunir para trocarem experiências e informações. Há grupo organizados pelos próprios pais ou centros públicos.

親子が集まって一緒に遊んだり、親同士が情報を教え合ったりする集まりです。親同士が自主的に集まる場合も、公的な施設が行っている場合もあります。

Caso queira saber quais tipos de estabelecimento existem na sua região entre em contato com a prefeitura local. (⇒ página 25)

あなたが住んでいる市区町村にどんな施設、サービスがあるか問い合わせしてみましょう (⇒25 ページ)



Ainda são poucas mas também há lugares onde os pais podem se reunir e trocarem experiências e obterem informações com ajuda de tradutores. Para maiores informações consulte o Escritório de Promoção Multicultural de Aichi ( O contato está no verso do livro).

まだ数は少ないけど、外国人の親子が集まって一緒に楽しく遊んだり、通訳を通して子育ての情報を聞いたりできる場所もあるよ。詳しいことは愛知県多文化共生推進室に連絡してみてね (この冊子の裏表紙に連絡先があるよ)。

# Exames médicos infantis e visita ao bebê

にゅうよう じ けんこうしん さ  
乳幼児健康診査と  
あか ほうもん  
こんにちは赤ちゃん訪問

## ● O que são exames médicos infantis?

にゅうよう じ けんこうしん さ  
「乳幼児健康診査」  
なに  
って何？

O exame médico infantil é feito regularmente para medir a altura e o peso da criança. E a criança também passa por uma consulta médica para verificar se está crescendo saudavelmente. A mãe também pode se aconselhar com uma enfermeira de saúde pública sobre o desenvolvimento da criança, sobre a criação e etc. Muitos municípios realizam os exames com ① 3 à 4 meses, ② 1 ano e 6 meses e aos ③ 3 anos de idade. Há municípios que realizam o exame mais vezes.

「乳幼児健康診査」は、子どもの身長、体重を測り、医師の診察を受けて、子どもが健康に育っているかを定期的に確認するものです。子どもの発達や育児などについて保健師に相談することもできます。多くの市町村では、① 3～4か月、② 1歳6か月、③ 3歳の頃に行われます。もっとたくさん行く市町村もあります。

## ● O que é o formulário para exames médicos infantis?

にゅうよう じ けんこうしん さ じゆしんひょう  
「乳幼児健康診査受診票」  
なに  
って何？

O " formulário de exames médicos infantis " é um certificado que permite receber os exames médicos gratuitamente ou por um preço mais barato em hospitais e clínicas. Este formulário pode ser adquirido junto com a caderneta materno-infantil ou ser enviado pela prefeitura local.

「乳幼児健康診査受診票」は、病院や診療所で「乳幼児健康診査」を無料で受けたり、安く受けることができる券です。この受診票は、母子健康手帳と一緒にもらう場合と、市町村から送られてくる場合があります。

## ● Sobre a visita "Olá bebê" dos municípios

し くちようそん  
市区町村の「こんにちは赤ちゃん訪問」  
あか ほうもん  
について

Após o nascimento do bebê até ela completar 4 meses, uma enfermeira do município será enviada até a sua casa para verificar a criação do bebê. Na ocasião, você pode tirar suas dúvidas sobre os cuidados com bebê e receber diversas informações. O período e a data da visita depende do município onde você mora mas antes da visita você receberá uma carta ou ligação. Esse serviço é chamado de "Konnichiwa Akachan Houmon", "Akachan Houmon" ou "Omedetou Houmon" dependendo do município.

赤ちゃんが生まれると、4か月以内に、市区町村から派遣されたスタッフがすべての家庭を訪ね、子育てに関する情報を教えたり不安や悩みを聞いたりします。いつ頃訪問するのか、どのようなスタッフが訪問するのかは市町村によって違いますが、訪問の前には、はがきや電話で連絡が来ます。このサービスは、市町村によって「こんにちは赤ちゃん訪問」のほか「赤ちゃん訪問」や「おめでとう訪問」などの違った名前がつけられています。

Para mais informações entre em contato com a sua prefeitura local ( ➡ página 25)

詳しくは、あなたが住んでいる市区町村に問い合わせましょう ( ➡ 25 ページ)

# Vacinação

よ ぼうせっしゅ  
予防接種



## ● O que é "Vacinação" ?

よ ぼうせっしゅ なに  
「予防接種」って何？

A "Vacinação" é feita para prevenir que os bebês desenvolvam algum tipo de doença grave. Há dois tipos de vacinações estabelecidos pelo governo: "vacinação periódica" e "vacinação opcional".

É recomendado que se tome vacinação periódica quando chegarem os avisos em sua casa, levando o bilhete que será enviado pelo município à sua casa ao hospital, onde você poderá receber a vacina gratuitamente. As vacinações opcionais também poderão ser tomadas gratuitamente, dependendo do município.

「予防接種」は、子どもが重い病気にならないようにするために受けるものです。乳幼児向けの予防接種には、法律で決められている「定期接種」と、それ以外の「任意接種」の2種類があります。

「定期接種」は、接種が必要な時期になると、あなたが住んでいる市区町村から案内や予防接種を受けるための券が送られてくることが多いです。その券を持って予防接種に行けば、病院でお金を払う必要がありません。「任意接種」も、市町村によっては、無料で受けたり安く受けられます。



## ● Há quantos tipos de vacinações?

しゅるい  
どんな種類があるの？

Os tipos e as dosagem das vacinações mudam conforme a idade da criança. Para os bebês são 8 vacinas no total. Algumas vacinas necessitam de uma dose apenas enquanto que outras precisam de mais doses. (Dados de Dezembro de 2017)

よ ぼうせっしゅ ねんれい げつれい ひつよう せっしゅかいすう ないよう か  
予防接種は、年齢（月齢）によって、必要な接種回数や内容が変わることがあります。

また、乳幼児の定期接種は全部で8種類あります（2017年12月現在）。1回で済むものもあれば、何回も接種しなければいけないものもあります。

Para mais informações entre em contato com a sua prefeitura local ( ➡ página 25)

くわ しくは、あなたが住んでいる市区町村に問い合わせましょう ( ➡ 25 ページ)

# Como estimular o vocabulário da criança

子どものことばを育てるために

- Converse gentilmente com o bebê usando várias expressões

やさしい表情で赤ちゃんにいっぱい話しかけよう

O bebê é um expert em diferenciar expressões! As expressões de quem cuida do bebê são muito importantes.

赤ちゃんは表情を見分けるエキスパート！ 世話をする人の表情はとても大事です。

Ao falar com o bebê, converse devagar e gentilmente. O bebê aprende o som de cada palavra olhando atentamente as expressões faciais e o movimento dos lábios do pai e da mãe

話しかけるときは、やさしい表情でゆっくり、はっきり、話しましょう。赤ちゃんは、お父さん・お母さんの口を見ながら音を聞いて、ことばとしての音の出し方を学んでいきます。

Gu gu da da,  
na na na

ダーダーダー  
ナン ナン ナー

Vamos conversar bastante hoje também.

きょうも いっぱい  
おはなし しようね。



O bebê pode se sentir inseguro ao notar expressões de ira ou descaso no pai ou na mãe. Quando se sentir exausto no cuidado para cuidar do bebê não tem problema em pedir para alguém te ajudar.

お父さん・お母さんが怒っていたり無表情だったりすると赤ちゃんは不安になっちゃうの。余裕がないときは、誰かに育児を助けてもらってもいいのよ。



Relato de  
um mãe experiente  
先輩ママの声



● O bebê aprende palavras baseando-se em suas experiências.

子どもは体験を通じてことばを身につけます。

Por exemplo, para o bebê aprender o que é uma maçã ele precisa ter as seguintes experiências. Ele precisa tocar, sentir o cheiro ou comer. E quando ele estiver em contato com a maçã e as pessoas em sua volta usarem a palavra "maçã" ele começará a imitar as pessoas falando "maçã". E repetindo esse processo por algumas vezes o bebê começará a associar a palavra "maçã" com o objeto que está em seu contato. E o bebê obterá a confirmação do que aprendeu vendo a reação das pessoas ao seu redor quando ele usar a palavra "maçã".

例えば、子どもが「りんご」ということばを覚えるまでには、以下のステップを踏みます。実際にりんごを触ったり、匂いをかいだり、食べたりします。その時々で、周りの人が「りんご」ということばを使うことで、子どもは「りんご」という音をマネしてみるようになります。その体験を繰り返して、自分が実際に「りんご」ということばを使った時の周りの反応を確かめながら、「りんご」ということばの意味を身につけていきます。

Durante as compras

買い物の途中で

Olhe, uma maçã. Que cheiro gostoso. Maçãs vermelhas, maçãs verdes, quanta variedade.

あ、りんご。いい匂いだね。  
赤いりんご、黄色いりんご、いろいろだね



Aprendendo com livros ilustrativos

絵本で知る



Quando a criança começar a falar

目と舌と鼻を使って、実感



Quando servir maçã no lanche da tarde, diga: " Olhe, isto é uma maçã. É muito gostosa. " e comam a maçã se divertindo.

おやつに出したりんごを指さし、  
「りんごだよ。おいしいね」と言って、  
一緒に楽しく食べましょう。

# Quando a criança começar a falar

子どもが話し始めたら

- Converse com a criança na língua que você se sentir confortável.

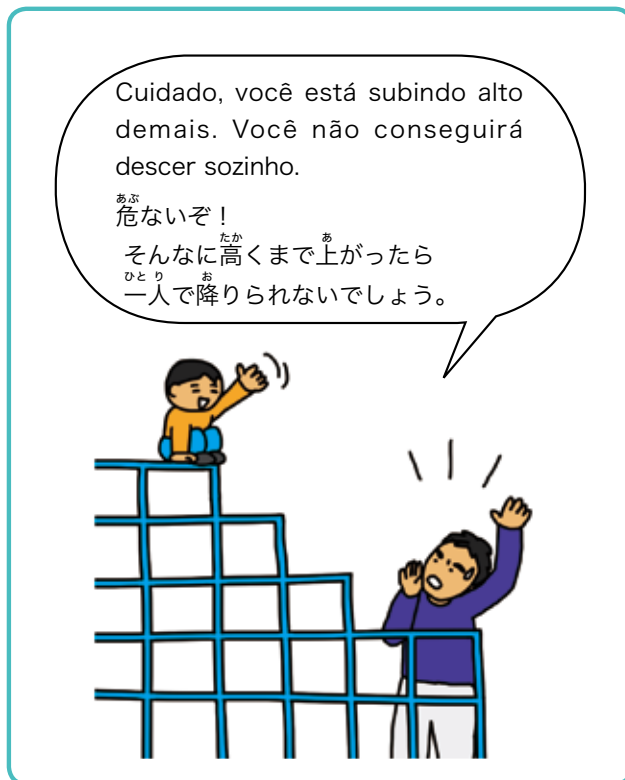
あなたが一番自信のあることばで、子どもと話をしましょう。

**Ao conversar com a criança, converse na língua que você se sentir mais confortável.**

Quando você estiver, feliz, se divertindo, brava ou triste se expresse usando a língua que você tem mais facilidade. Assim, você conseguirá passar o seu sentimento e pensamentos mais convictamente para a criança e ela poderá compreender melhor.

子どもと話をするときにはあなたが一番自信のあることばを使いましょう。

喜ぶときも、楽しむときも、怒るときも、悲しむときも、一番自信のあることばで話せば、あなたの思いや考え、感情がより深く子どもに伝わります。



Além de se expressar melhor, você conseguirá falar com clareza e explicar melhor cada situação.

気持ちがより深く伝わるとともに、結論だけでなく、その理由も詳しく説明できます。

Mesmo que o pai e a mãe usem idiomas diferentes quando falam com a criança, desde que eles utilizem o idioma em que possuem maior segurança isso trará boa influência para a criança.

お父さんとお母さんの話す言語がちがっても、それぞれが一番自信のあることばで話すことが子どもに良い影響を与えていると言われています。





- É importante que o casal converse e decida em que língua irão falar com a criança.

夫婦で子どものことばについて話し合い、方針を決めましょう。

As crianças que crescem em contato com mais de 2 idiomas podem ter um pouco mais de trabalho para aprender a língua, porém o contato com vários idiomas influencia de maneira positiva o desenvolvimento da criança. Os pais devem ajudar a criança a distinguir as línguas e também criar diferentes situações para a criança aprender a diferenciar cada idioma.

2つ以上のことばに触れて育つ子どもは、ことばの習得が大変である一方で、環境次第では言語体験が豊かになり、成長に良い影響を与える可能性があります。親は子どもにわかりやすいことばの使い分けに努めるとともに、様々な体験の機会を与えるようにしましょう。

Idade 年齢	Características 特徴
1 ano 1歳	<p>Irá começar a apontar com a dedo as figuras que conhece e falar palavras relacionadas à figura como, " au au ", "mã mã".</p> <p>自分が知っているものを「アッ」と指差し、「ワンワン」「マンマ」など意味のあることばが出始めます。</p>
2 anos 2歳	<p>Começa a ter vontades próprias. Irá falar "não" mais frequentemente e perguntar " O que é isto? ". Irá começar a formar frases de 2 palavras.</p> <p>自我が自覚め、「いや。」とよく言うようになります。「あれ、何？」と質問します。二語文で話せるようになります。</p>
3 anos 3歳	<p>As palavras aumentaram como uma explosão.</p> <p>ことばが爆発的に増えます。</p>

- Caso ainda não tenha começado a falar com 3 anos de idade....

3歳になってもことばが出ない...

Há diferenças no desenvolvimento de cada criança. Mas caso perceba que seu filho possui um atraso no desenvolvimento comparado às outras crianças de sua idade, procure consultar um centro de saúde(⇒ página 25), escola(⇒ página 21) ou centro infantil (⇒ página 10).

子どもの発達には個人差があります。しかし周りの子どもと比べて遅れていると感じたり、何か変かもしれないと思ったときには保健所・保健センター (⇒25 ページ) や、保育園・幼稚園 (⇒21 ページ)、児童館・児童センター (⇒10 ページ) などで遠慮なく相談してみましょう。

● Familiarize-se com os livros ilustrativos.

えほん した  
絵本に親しもう。

Praticar a leitura junto com a criança pode se tornar uma ótima forma de diálogo e também ajuda a desenvolver a concentração e a imaginação da criança.

よ き かせ は おや こ の コミュニケーションの じ かん にな  
ります。また、こ ども の こ と ば の せい ち ょ う だけ で な く、集  
ち ゅ う き そ う ぞ う り よ く そ だ  
中して聞く力や想像力も育てます。



É aconselhável que Pai, mãe ou outras pessoas envolvidas na criação da criança leiam livros para ela. Vá à biblioteca (→ página 18) e alugue livros escritos em sua língua materna, e ensine a sua língua materna usando livros e conversando com a criança.

とう かあ こ そ だ さん か ひ と す え ほん よ と し ょ  
お父さん・お母さん、子育てに参加する人が好きな絵本を読んでもください。図書  
かん (→ 18 ページ) で がい こ く 語 の え ほん を 借 り た り、え ほん の え を つ か  
かあ い ち ばん じ しん は な  
母さんの一番自信のあることばで、お話ししたりしましょう。



Relato de  
um mãe experiente  
せんばい こえ  
先輩ママの声

Nós praticamos a leitura antes de dormir.

う ち は ね ま え よ き  
うちは寝る前に読み聞かせをしているわ。



Relato de  
um pai experiente  
せんばい こえ  
先輩パパの声

Os meus filhos gostam muito que eu leia livros com figuras, de histórias e com rimas.

う ち の こ ども た ち は、と だ え ほん  
うちの子どもたちは、飛び出す絵本や、ストーリーがある絵本、音読するとリズム  
ほん よ り ょ こ  
ムがある本を読むと、とても喜びます。

# Vamos à biblioteca

としょかん い  
図書館に行ってみよう



## ● O que é uma " biblioteca" ?

としょかん なに  
「図書館」って何？

A "biblioteca" é um lugar onde você pode pegar os livros emprestados gratuitamente. Na província de Aichi existem bibliotecas espalhadas pelos municípios. Nelas, há livros que podem agradar as crianças e escritas em outros idiomas além dos japoneses, também . Em algumas bibliotecas existem os contadores de estórias, aproveitem e usufruam disso.

「図書館」は、本や雑誌を無料で借りることができる施設です。県内ほとんどの市区町村にあります。多くの図書館では、子どもの喜ぶ「絵本」もあります。日本語以外の本を貸しているところもあります。子どもたちに絵本の読み聞かせなど、イベントを開催している図書館もあります。どんどん活用してください。

## ● Como posso alugar livros?

ほん か  
どうやって本を借りるの？

Para pegar um livro emprestado você precisa de um "cartão de empréstimo ". Leve algum documento que comprove a sua identidade (zairyu card, carteira de habilitação, cartão de seguro de saúde, a caderneta materno-infantil e etc,) até a biblioteca e faça um cartão de empréstimo. Esse cartão pode ser feito gratuitamente.

Para pegar emprestado um livro, basta levar o livro que deseja pegar e o cartão até o balcão da biblioteca. A quantidade de livros e o prazo de devolução variam dependendo da biblioteca. Na cidade de Nagoya é permitido alugar 6 livros por vez por 2 semanas.

本を借りるためには、「貸出カード」が必要です。まずは、名前・住所・生年月日の確認できるもの（在留カード、運転免許証、健康保険証、母子健康手帳など）を図書館に持って行って、「貸出カード」をつくります。このカードも無料でつくれます。

本を借りるときは、借りたい本とこのカードを窓口を持って行きます。一度に借りられる本の数や借りられる期間は図書館によって異なります。例えば名古屋市の場合は、1回6冊まで、期間は2週間までです。

# A convivência com os amiguinhos vai começar

ともだち せいかつ はじ  
お友達との生活が始まるよ

- Ao entrar na creche ou no jardim de infância, a criança passa a ter mais contato com os coleguinhas e o mundo dela irá de expandir.

ほいくえん ようちえん はい ともだち こ せかい ひろ  
保育園や幼稚園に入ると、友達ができて子どもの世界が広がります。



No início, a criança poderá chorar para ir na creche ou no jardim de infância, mas isso é normal. Mesmo que a criança chore ao ser entregue à escola você terá que confiar na professora e se despedir da criança alegremente e ter paciência até que a criança se acostume com a nova rotina.

ほいくえん ようちえん かよ はじ こ ともが つうえんじ な  
保育園や幼稚園などに通い始めたばかりのころ、子どもが通園時に泣いてしまう  
ことがあります。自然なことです。泣いていても、先生を信頼してにっこりお別  
れすることを心がけ、子どもが園に慣れるのを待ってみましょう。



Relato de  
um mãe experiente  
せんぱい こえ  
先輩ママの声

O meu filho chorava bastante no início. Ouvi dizer que, se ao entregar a criança na escola a mãe estiver triste, a criança se sentirá mais insegura. Por isso tentava mostrar que estava tudo bem ao meu filho. Hoje em dia ele vai contente à escolhinha.

わたし こ な わか おや しんぱい かお こ  
私の子どもよく泣いていたの。別れるときに親が心配そうな顔をしていると、子ども  
も不安になってしまうと聞いて、できるだけ笑顔で別れるようにしたわ。今では楽  
しように保育園に通っているわ。



- Pelo fato do meu filho não saber o japonês fico preocupada se ele vai conseguir acostumar com a escola.

子どもが日本語ができないから、園になじめるか心配。

As crianças japonesas quando vão entrar na escolhinha também não desenvolveram a fala completamente ainda. Tente não se preocupar muito e qualquer dúvida ou preocupação que tiver converse com a professora e pergunte sobre o seu filho na escola. Você pode falar com a professora sobre sua cultura também e assim sua preocupação irá diminuir.

日本人の子どもも、ことばの発達の途中ですから、あまり心配しないようにしましょう。入園してから、先生に子どもの様子を聞いたり、自分の国の文化について伝え、心配なことを一つずつ減らしていきましょう。

- Onde deixar o meu filho?

子どもをどこに預けるか？

Existem muitos lugares que cuidam de crianças. Os preços e os horários de funcionamento também variam de um lugar para o outro. Você pode visitar vários lugares antes de decidir qual é o melhor lugar para deixar o seu filho.

子どもを預かってくれる施設は色々あります。預かってくれる時間や料金も様々です。どの施設が自分の子どもにとって一番良いのか考え、実際にいくつかの施設を見学して、預け先を決めましょう。

Não vi apenas os horários e o valor, mas escolhi vendo o ambiente e as crianças que já frequentavam o local.

料金を保育時間だけでなく、遊ぶ場所や通っている子どもたちの様子を見て決めました。



Relato de um pai experiente  
先輩パパの声



Relato de uma mãe experiente  
先輩ママの声

Depois que meu filho começou a ir para a escolhinha, me enturmei com outras mães e fiz amizades.

子どもが保育園に行くようになって、ママ友と挨拶しているうちに、私も友達が増えたわ。

# Creche · Jardim de infância · instituição de educação infantil

ほいくえん ようちえん にんてい えん  
 保育園、幼稚園、認定こども園

A base para decidir a sala da criança é a idade que ela tem no dia 2 de Abril.

がっ か じてん ねんれい きじゅん  
 4月2日時点の年齢が基準だよ。



● Creche (0 a 5 anos)  
 ほいくえん ほいくじょ さい  
 保育園 (保育所) <0-5 歳>

É um estabelecimento que cuida da criança quando os pais precisam trabalhar ou que, por algum motivo não se possa cuidar da criança em casa. Muitos lugares ficam com a criança até horários mais tarde.

ほごしや びょうき はたら かにてい ほいく こ ほんごしや か  
 保護者が病気であったり働いていたりするなど家庭で保育できない子どもを、保護者に代  
 わって保育を行う施設です。夕方まで子どもを預かるほか、もっと遅い時間まで保育する園もあり  
 ます。

● Jardim de Infância (3 à 5 anos)  
 ようちえん さい  
 幼稚園 <3-5 歳>

É uma escolhinha preparatória onde se alfabetizam as crianças. A maioria dos jardins funcionam até às 2 ou 3 hs da tarde. Alguns lugares funcionam por mais tempo e também ficam com a criança aos sábados e feriados.

ようじ き きょういく おこな がっこう おお ばあい ごご じ じごろ こ あず  
 幼児期の教育を行う学校です。多くの場合、午後2時～3時頃まで子どもを預かります。また、  
 これより遅い時間や、土曜日、夏休みなどにも子どもを保育する園もあります。

● Instituições de Educação infantil (0 à 5 anos)  
 にんてい えん さい  
 認定こども園 <0-5 歳>

(0 à 2 anos) <0-2 歳>

Assim como a creche, cuida das criança cujos pais por algum motivo não podem cuidar delas em casa.

ほいくえん おな かにてい ほいく こ たいしやう ほいく おこな  
 保育園と同じように、家庭で保育できない子どもを対象に保育を行います。

(3 à 5 anos) <3-5 歳>

Até o período da tarde costuma-se ensinar matérias escolares para as crianças. Ficam com as crianças até o período noturno também (Algumas funcionam até mais tarde).

ひる す きょういく じかん かにてい ほいく こ ゆうがた えん  
 昼過ぎまでは教育の時間です。さらに、家庭で保育できない子どもを、夕方(園によってはもっ  
 と遅い時間)まで預かります。

As " instituições " aqui apresentadas aqui são escolas que atendem os critérios exigidos pela lei.

ここに書いてある「保育園」とは、法律に基づいて、一定の基準を満たした認可保育所のことだよ。





● Quero deixar o meu filho em instituições de educação infantil

子どもを保育園に預けたい

Caso queira deixar a criança a partir de Abril, as inscrições para a matrícula começam no ano anterior a partir de Outubro. Porém, a data de matrícula pode mudar dependendo da cidade. Para maiores informações consulte a prefeitura da sua região.

4月から子どもを預けたい場合、前年の10月から年末にかけて申込みことが多いです。しかし、市町村によって申込み方法や時期が異なるため、早めに市区町村に問い合わせましょう。

● Procedimento para fazer a matrícula

入園までの流れ

Ligar ou consultar diretamente no balcão da sua prefeitura local para saber sobre o período das matrículas.

市区町村役場に電話する/市区町村役場の窓口で保育園のことを相談する。

Perguntar sobre os documentos necessários para fazer a matrícula.

必要な書類や申込みの時期について聞く。

Entregar o formulário da matrícula. (Para a prefeitura ou diretamente na escola.)

申込み用紙を提出する(市区町村役場もしくは園に直接など)。

Entrevista, sorteio, etc.

面接、抽選など

O aceite para a matrícula será entregue em sua casa.

入所承諾通知が届く。

Entrada na escola

入園

A negação da sua matrícula será entregue em sua casa.

入所不承諾通知が届く。

Estender a licença maternal ou procurar uma escola não regulamentada.

育児休暇を延長するか無認可保育所を探す。

● Vamos participar das aulas demonstrativas.

園庭開放を利用しよう。

Algumas creches e jardins de infância, abrem as portas das salas de aulas para as crianças da redondeza experimentarem um dia de aula, fazer amizades e brincar com outras crianças. É uma boa oportunidade para a criança ter experiências que não tem em casa.

保育園や幼稚園などによっては、園に入っていない、地域の子どもたちが園の施設を使って遊べる日をつくっているところがあります。友達をつくったり、砂場で遊んだり、家ではできない体験をする良い機会ですから、利用してみましょう。

# Medidas que auxiliam na criação de filhos

子育てに関する制度

## ● Sistemas relacionados ao seguro de saúde e do parto

出産に関する健康保険の制度

O " Subsídio de Parto " é um sistema no qual 404,000 ienes são pagos pelo nascimento de cada criança, seja a criança nascida no Japão ou no exterior. (Em alguns casos o valor é de 420,000 ienes) Ao fazer o trâmite do seguro de saúde na prefeitura ou no hospital, o hospital entrará em contato com o seu seguro de saúde e receberá o dinheiro, e assim o que você terá que pagar ao hospital será reduzido.

Caso houver complicações no parto e tiver que ser feito cirurgias de emergência e o custo médico ultrapassar um certo limite, você poderá dar entrada no "Sistema de Despesas Médicas de Alto Custo" e assim você poderá ser reembolsado. Geralmente o trâmite é feito após a operação mas caso já saiba que o tratamento ou o parto poderá ter complicações, você poderá dar entrada antes e assim não precisará pagar os custos extras.

Alguns seguros de saúde emprestam o dinheiro até que o valor do subsídio do parto seja depositado.

Para maiores informações entre em contato com a agência do seguro de saúde ou com a prefeitura da sua região.

「出産育児一時金」は、日本で健康保険に入っている人が出産したとき、日本で産んでも外国で産んでも、子ども1人につき40万4千円が払われる制度です(42万円の場合もあります)。健康保険または出産する施設(病院など)の手続きを行うと、施設があなたの健康保険からこのお金を受け取り、あなたが窓口で払うお金を少なくすることができます。

また、出産に関係する病気や手術にかかったお金が決められた額より高くなると、「高額療養費制度」により払ったお金が戻ってくる場合もあります。基本的には、手続きをすると払ったお金が後から戻ってくる制度ですが、事前に病気の治療や手術にかかるお金が高くなると分かっている場合は、必要な手続きをすれば、決められた額以上は窓口で払わなくてよくなります。

さらに、健康保険によっては、「出産育児一時金」が払われるまでの間、出産にかかるお金を貸してくれる場合もあります。

これらの詳しい内容は、あなたが働いている会社(国民健康保険の場合は各市区町村)に聞いてください。

## ● Infant medical care system

子ども医療制度

O "Sistema de Assistência Médica Infantil" é um sistema do município que custeia o tratamento médico da criança. Usando este sistema exceto em alguns casos, a despesa médica da criança será custeada pelo município e você não precisará pagar nada. O sistema é válido para crianças que ainda não alcançaram a idade para entrar na escola primária (em caso de internação até a idade ginásial), mas em algumas cidades o sistema também é válido para crianças com maior idade.

「子ども医療制度」は、市町村が子どもの医療費を払ってくれる制度です。この制度を使うと、一部の費用を除いて、子どもが病院に行ったときに、あなたがお金を払う必要がありません。対象になる年齢は、小学校入学前まで(入院については中学校卒業まで)が基本となっていますが、市町村によっては、もっと大きい年齢まで対象としています。



## ● Subsidio Infantil e Subsidio de apoio à criança (Dados de Abril de 2017)

児童手当・児童扶養手当 (2017年4月現在)

O "Subsidio Infantil" é um sistema onde as famílias que tem crianças com a idade de até 15 anos recebe dinheiro. O valor do subsidio muda conforme a idade, quantidade de filhos e renda dos pais, mas cada criança recebe no mínimo 5,000 ienes.

O "Subsidio de apoio à criança" é um sistema onde famílias monoparentais recebem dinheiro. O valor do subsidio muda conforme a idade, quantidade de filhos e renda. O primeiro filho recebe menos de 42,290 ienes por mês, o segundo filho menos de 9,990 ienes e a partir do terceiro filho em diante recebe menos de 5,990 ienes. Existe também o "apoio à criança órfã de Aichi Ken" voltado para as famílias monoparentais.

Para receber o subsidio é necessário fazer o trâmite na sua prefeitura local.

「児童手当」は、中学校を卒業する前の子どもを持っている家庭がもらえるお金です。金額は、子どもの年齢、数、親の収入によって変わりますが、1人につき最低5,000円がもらえます。

「児童扶養手当」は、親が1人しかいない家庭などがもらえるお金です。こちらも子どもの数や親の収入によって金額が変わります。1人目の子どもについては月に42,290円以下、2人目の子どもについては月に9,990円以下、3人目以降の子どもについては、月に5,990円以下がもらえます。なお、同じく1人親家庭などへの支援として「愛知県遺児手当」もあります。

どちらのお金も、あなたが住んでいる市区町村の手続きが必要です。

## ● Cartão Hagumin

はぐみんカード



O "Hagumin Card" é um cartão que famílias que possuem tem gestantes, crianças e adolescentes de até 18 anos, recebem. Ao mostrar este cartão em algumas lojas você pode receber descontos. Por exemplo, receber desconto na compra de um produto, ganhar um drink grátis em um restaurante. Geralmente este cartão é entregue junto com a caderneta materno-infantil. Pra saber mais sobre os benefícios e onde o cartão pode ser usado acesse o link abaixo

【<http://www.pref.aichi.jp/kosodate/cgi-script/card/premium/index.cgi>】

※A cidade de Nagoya usa o "Piyoka" ao invés do "Hagumin Card" mas os benefícios são os mesmos.

「はぐみんカード」は、妊娠中の方や、18歳までの子ども(18歳になった最初の3月31日まで)がいる家庭がもらえるカードです。決められたお店でカードを見せると、サービスが受けられます。例えば、商品が割引になったり、レストランで飲み物が無料になるなどです。市町村で母子健康手帳をもらうときに、一緒にもらえます。カードが使える施設とサービスの内容は以下のURLから探すことができます。

【<http://www.pref.aichi.jp/kosodate/cgi-script/card/premium/index.cgi>】

※名古屋市では、「はぐみんカード」の代わりに「ぴよか」というカードがもらえます。受けられるサービスは同じです。

# Contatos das prefeituras e centro de saúde

し く ちょうそんやく ば ほ けんじょ ほ けん れんらくさき  
市区町村役場、保健所・保健センターの連絡先

## ● Prefeitura e municipalidade し く ちょうそんやく ば 市区町村役場

Tem como objetivo implantar sistemas e serviços para o bem da comunidade. Ao ligar diga o assunto que deseja consultar e será direcionado ao balcão correspondente.

じゅうみん む さまざま せいど ほ けん じょ じゅうみん けんこう かん し ごと こ そだ けんこう かん  
住民に向けて様々な制度やサービスを幅広く実施しているところです。電話をしたら、どの  
ような用件かを伝えて、担当の人に電話をつないでもらいましょう。

## ● Centro de Saúde ほ けんじょ ほ けん 保健所・保健センター

É um estabelecimento público, que tem como objetivo cuidar da saúde da comunidade. Muitos centros de saúde atendem como balcão de ajuda no que se refere à saúde infantil, também faz consultas e vacinações.

し く ちょうそん し せつ じゅうみん けんこう かん し ごと こ そだ けんこう かん  
市区町村の施設で、住民の健康に関する仕事をしているところです。子育てや健康に関する  
相談や、予防接種・健康診査などを実施しているところが多いです。

Nome do município <small>し く ちょうそんめい</small> 市区町村名	Contato da municipalidade <small>し く ちょうそんやく ば れんらくさき</small> 市区町村役場連絡先	Contato do centro de saúde <small>ほ けんじょ ほ けん れんらくさき</small> 保健所・保健センター連絡先	
名古屋市 (Nagoya-shi)	千種区 (chikusa-ku)	052-762-3111	052-757-7033
	東区 (higashi-ku)	052-935-2271	052-979-3588
	北区 (kita-ku)	052-911-3131	052-910-6815
	西区 (nishi-ku)	052-521-5311	052-529-7105
	中村区 (nakamura-ku)	052-451-1241	052-486-6388
	中区 (naka-ku)	052-241-3601	052-269-7155
	昭和区 (showa-ku)	052-731-1511	052-745-6030
	瑞穂区 (mizuho-ku)	052-841-1521	052-837-3285
	熱田区 (atsuta-ku)	052-681-1431	052-679-3086
	中川区 (nakagawa-ku)	052-362-1111	052-364-0065
	港区 (minato-ku)	052-651-3251	052-655-8745
	南区 (minami-ku)	052-811-5161	052-619-7086
	守山区 (moriyama-ku)	052-793-3434	052-797-5220
	緑区 (midori-ku)	052-621-2111	052-899-6518
	名東区 (meitou-ku)	052-773-1111	052-769-6288
天白区 (tenpaku-ku)	052-803-1111	052-847-5981	
豊橋市 (toyohashi-shi)	0532-51-2111	0532-39-9159	
岡崎市 (okazaki-shi)	0564-23-6000	0564-23-6084・0564-23-6180	
一宮市 (ichinomiya-shi)	0586-28-8100	naka hoken center 0586-72-1121	
		nishi hoken center 0586-63-4833	
		kita hoken center 0586-86-1611	
瀬戸市 (seto-shi)	0561-82-7111	0561-85-5511	
半田市 (handa-shi)	0569-21-3111	0569-84-0646	
春日井市 (kasugai-shi)	0568-81-5111	← Vamos ligar para a municipalidade	
豊川市 (toyokawa-shi)	0533-89-2111	0533-89-0610	
津島市 (tsushima-shi)	0567-24-1111	0567-23-1551	
碧南市 (hekinan-shi)	0566-41-3311	0566-48-3751	
刈谷市 (kariya-shi)	0566-23-1111	0566-23-8877	

Nome do município 市 区 町 村 名	Contato da municipalidade し く ちやうそんやく ぼ れんらくさき 市 区 町 村 役 場 連 絡 先	Contato do centro de saúde ほ けんじよ ほ けん れんらくさき 保 健 所 ・ 保 健 セ ン タ ー 連 絡 先
豊田市 (toyota-shi)	0565-31-1212	Sobre o exame de saúde 健康診査に関すること 0565-34-6636 Sobre as vacinas de prevenção 予防接種に関すること 0565-34-6180 Sobre consultas relacionadas a criação de filhos 育児相談に関すること 0565-34-6627
安城市 (anjo-shi)	0566-76-1111	0566-76-1133
西尾市 (nishio-shi)	0563-56-2111	nishio shi hoken center 0563-57-0661 nishio shi kira hoken center 0563-32-3001
蒲郡市 (gamagori-shi)	0533-66-1111	0533-67-1151
犬山市 (inuyama-shi)	0568-61-1800	0568-61-1176
常滑市 (tokoname-shi)	0569-35-5111	0569-34-7000
江南市 (konan-shi)	0587-54-1111	0587-56-4111
小牧市 (komaki-shi)	0568-72-2101	0568-75-6471
稲沢市 (inazawa-shi)	0587-32-1111	inazawa shi hoken center 0587-21-2300 sobue shisyo 0587-97-7000
新城市 (shinshiro-shi)	0536-23-1111	0536-23-8551
東海市 (tokai-shi)	052-603-2211	052-689-1600
大府市 (obu-shi)	0562-47-2111	0562-47-8000
知多市 (chita-shi)	0562-33-3151	0562-54-1300
知立市 (chiryu-shi)	0566-83-1111	0566-82-8211
尾張旭市 (owariasahi-shi)	0561-53-2111	0561-53-6102
高浜市 (takahama-shi)	0566-52-1111	0566-52-9871
岩倉市 (iwakura-shi)	0587-66-1111	0587-37-3511
豊明市 (toyoake-shi)	0562-92-1111	0562-93-1611
日進市 (nisshin-shi)	0561-73-7111	0561-72-0770
田原市 (tahara-shi)	0531-22-1111	tahara city hall kenko ka 0531-23-3515 atsumi lifeland 0531-33-0386
愛西市 (aisai-shi)	0567-26-8111	0567-28-5833
清須市 (kiyosu-shi)	052-400-2911	052-400-2911
北名古屋市 (kitanagoya-shi)	0568-22-1111	0568-23-4000
弥富市 (yatomi-shi)	0567-65-1111	
みよし市 (miyoshi-shi)	0561-32-2111	0561-34-5311
あま市 (ama-shi)	052-444-1001	052-443-0005
長久手市 (nagakute-shi)	0561-63-1111	0561-63-3300
東郷町 (togo-cho)	0561-38-3111	0561-37-5813
豊山町 (toyoyama-cho)	0568-28-0001	0568-28-3150
大口町 (oguchi-cho)	0587-95-1111	0587-94-0051
扶桑町 (fuso-cho)	0587-93-1111	0587-93-8300
大治町 (oharu-cho)	052-444-2711	052-444-2714
蟹江町 (kanie-cho)	0567-95-1111	0567-96-5711
飛島村 (tobisima-mura)	0567-52-1231	0567-52-1001
阿久比町 (agui-cho)	0569-48-1111	0569-48-1111
東浦町 (higashiura-cho)	0562-83-3111	0562-83-9677
南知多町 (minamichita-cho)	0569-65-0711 (Número de extensão do centro de saúde é 514) ※	
美浜町 (mihama-cho)	0569-82-1111 (Número de extensão do centro de saúde é 289) ※	
武豊町 (taketocho-cho)	0569-72-1111	0569-72-2500
幸田町 (kota-cho)	0564-62-1111 (Número de extensão do centro de saúde é 184) ※	
設楽町 (shitara-cho)	0536-62-0511	shitara hoken center 0536-62-0901 tsugu hoken center 0536-83-2665
東栄町 (toei-cho)	0536-76-0501	0536-76-0503
豊根村 (toyone-mura)	0536-85-1313	0536-85-5055

Para os estrangeiros que criam seus filhos em Aichi

Livro de educação infantil multicultural de Aichi

Março de 2018

Sala de Promoção de Convivência Multicultural da Divisão de Promoção de Atividades Sociais do Departamento da Vida dos Cidadãos da província de Aichi

1-2 3-chome, Sannomaru, Naka-ku, Nagoya-shi 〒 460-8501

Tel.: 052-954-6138 (Discagem direta a cobrar)

Fax.: 052-971-8736

E-mail: tabunka@pref.aichi.lg.jp

<http://www.pref.aichi.jp/syakaikatsudo/tabunka.html>

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

あいち多文化子育てブック

あいちで子育てする外国人のみなさまへ

2018年3月

愛知県県民生活部社会活動推進課多文化共生推進室

〒 460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話：052 - 954 - 6138 (ダイヤルイン)

FAX：052 - 971 - 8736

E-mail：tabunka@pref.aichi.lg.jp

<http://www.pref.aichi.jp/syakaikatsudo/tabunka.html>

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



Rede de convivência multicultural de Aichi



facebook

