

Informativo mensal "KONAN"



Português

9

広報こなんポルトガル語2008年9月 Prefeitura de Konan-shi



Treino de Softbol

CONTEÚDO

- festa do "Kouminkan"
- festival de pais e filhos 2008
- aos proprietários de cães
- campanha nacional de segurança no trânsito
- impostos
- Koukan Ginkou
- informações do centro de reciclagem
- "calendário do lixo" de Setembro
- consultas
- informações dos centros de saúde
- vacinação
- uma dica saudável

【Informativo mensal "Konan" de português, de espanhol】

disponível nas

- Prefeituras
- Repartições da prefeitura
- Centro de saúde
- Salas de curso de japonês
- Lojas brasileiras
- Lojas peruanas
- Associação internacional da cidade de Konan-shi

【Emissão e Tradução】

Prefeitura de Konan - prédio leste
Seção de relações públicas e informações
(Hisho kouhouka)
Seção de desenvolvimento regional
(Machizukuri suishinka)

HOMEPAGE

<http://www.city.konan.shiga.jp/portugues/>

Próxima edição : 1º de Outubro, quarta-feira

Endereço Shiga-ken Konan-shi Chuou 1-choume 1-banchi TEL. 0748-72-1290 FAX. 0748-72-3390

Festa do "Kouminkan" (repartições da prefeitura)

Estamos convocando obras (desenhos, redações, fotos, artesanatos, artefatos cerâmicos, "Bonsai", flores, literatura) para expor nas "festas do Kouminkan" que serão realizados em Outubro.

Podem participar todas as pessoas que residem, trabalham ou têm participação ativa nas atividades da região escolar correspondente, Mikumo, Iwane e Shimoda.

Para se inscrever para a exposição, preencha o formulário de inscrição disponíveis em cada repartição da prefeitura, e entregue diretamente na repartição durante o período de inscrição.

	Dia da festa	Prazo de inscrição	Informações
8º Festa do "Koujibukuro Kouminkan Yume matsuri"	<u>2008/10/19</u> (DOM)	até <u>2008/09/19</u> (SEX)	Koujibukuro Kouminkan TEL: 0748-71-2560
2ª Festa do "Iwane Machizukuri Fea" (13º Festa do Iwane Kouminkan)	<u>2008/10/25</u> (SAB)	de <u>2008/09/10</u> (QUA) até <u>2008/09/24</u> (QUA)	Iwane Kouminkan TEL: 0748-72-7871
18º Festa do "Shimoda Gakku Fureai matsuri"	<u>2008/10/26</u> (DOM)	até <u>2008/09/26</u> (SEX)	Shimoda Kouminkan TEL: 0748-75-0011

Festival de Pais e Filhos 2008

Prefeitura (prédio leste)
Seção de assistência social (Shakai fukushika)
TEL.: 71-2364

Festival de Pais e Filhos ~Kosodate Shien Festival 2008~



Quando

dia 11 de Outubro, SAB das 10:30hs-13:00hs



Local

Konan-shi Sougou Taikukan (quadra esportiva ao lado do Centro de saúde)



Conteúdo

ginástica, danças das crianças estrangeiras, brinquedos divertidos, comidas e bebidas, etc.

Mais detalhes no Informativo mensal "Konan" de Outubro.



Prefeitura (prédio leste)
seção de meio-ambiente (Kankyouka)
TEL.: 71-2326

Não crie os cachorros soltos e não os abandone !

- Ⓢ É proibido criar os cães soltos (fora de casa). Crie o cachorro dentro de áreas cercadas, ou preso com coleiras. Mesmo em locais fechados tenha cuidado para que o cão não avance nos visitantes.
- Ⓢ O cão é um membro da família. Ao adquirir um crie-o com responsabilidade até o seu último momento.
- Ⓢ Crie-o de forma apropriada evitando incomodar os vizinhos com barulho e mau cheiro.
- Ⓢ O registro do cachorro (para a vida inteira) e a aplicação da vacina contra a raiva 1 vez ao ano está requerida nos métodos de prevenção da raiva. Realize os trâmites necessários sem falta.
- Ⓢ Na hora do passeio prenda o cachorro em uma corrente e a pessoa que o leva deve ter condições de controlá-lo.
- Ⓢ Por causa de proprietários irresponsáveis ruas e parques estão sendo sujos. A limpeza das fezes do cão é obrigação básica do dono. Carregue sempre um saco plástico e limpe as fezes do cão, levando-o consigo para se desfazer da maneira apropriada.



Campanha Nacional de Segurança no Trânsito

Prefeitura (prédio leste)
Seção de segurança diária (Anshin anzenka)
TEL.: 71-2325

De 21 de setembro, DOM ~ 30 de setembro, TER

Começará a Campanha Nacional de Segurança no Trânsito de outono. Durante o período de campanha procure redobrar a atenção nos seguintes itens para ter maior segurança no trânsito.

- ◇Prevenir os acidentes de trânsito que envolvem pessoas idosas.
- ◇Dirigir embriagado é extremamente proibido.
- ◇Prevenir os acidentes de trânsito que envolvem ciclistas e pedestres, e pessoas que caminham de tardezinha e de noite.
- ◇Ter costume de utilizar sempre o cinto de segurança.
- ◇As pessoas do assento traseiro também devem utilizar o cinto de segurança.
- ◇Crianças de até 6 anos devem utilizar o assento próprio para a idade.

Impostos deste mês



Prefeitura (prédio leste)
seção de impostos (Zeimuka)
TEL.: 71-2320

- impostos e taxas de setembro
 - imposto do seguro nacional de saúde (5ª parcela)
 - mensalidade da creche
 - taxa de seguro de tratamento aos idosos
 - aluguel do apartamento municipal
 - taxa de consumo de água e de esgoto

Pague até o dia ↓

SETEMBRO

30
TER

- recomendamos o pagamento dos impostos através de débito bancário

Para facilitar o pagamento dos impostos, recomendamos Kouza Furikae: débito automático da conta bancária. Faça o processo na instituição financeira em que possui uma conta bancária, levando consigo os seguintes itens: caderneta bancária, carimbo da conta bancária, formulário de autorização do pagamento automático.

- dia de consulta sobre o pagamento de impostos (com atendimento de tradutor de português)
dia 20 de setembro, SAB das 08:30hs-17:15hs no prédio leste (Kosei) da prefeitura

Banco de troca "Koukan Ginkou"

Prefeitura (prédio leste)
seção do meio-ambiente (Kankyokka)
TEL.: 71-2358

Pedimos para as pessoas que usufruem do Banco de troca que estejam cientes que informaremos o seu nome e telefone aos interessados. E a troca deverá ser efetuada diretamente entre os interessados.



© Procurar



© Oferecer



- conjunto de roupas de escoteiro
- bicicleta feminina
- bicicleta para menino de 7~8 anos
- roupas femininas (tamanho: L~LL)
- roupas para menino (tamanho: 100cm~130cm)

- mesa de computador (Home desk)
- uniforme do colégio "Ishibe koukou" e uniforme de educação física (masculino 175cm)
- armário de roupas (120 x 180 x 60cm)
- piano elétrico



Informações do centro de reciclagem

Centro de reciclagem
(Risaikuru puraza)
TEL.: 75-3933

O Centro de reciclagem (Risaikuru Puraza) é uma instituição que faz o recolhimento do lixo não incinerável (Moennai gomi) e do lixo de grande porte (Sodai gomi). Confira no folheto explicativo de "Como classificar e jogar o lixo doméstico".

(OBS) Não podem ser aceitos Lixo incinerável, Televisão, Geladeira, Ar-condicionado, Máquina de lavar e Computador.

O lixo de grande porte pode ser levado diretamente ao Centro de reciclagem das 9:00 ~ 16:00hs todos os dias (exceto sábado, domingo e feriados).

1 vez ao mês o Centro de reciclagem abre no domingo das 9:00 ~ 16:00 hs, este mês será no dia



Se não pode levar o lixo de grande porte ao Centro de reciclagem, telefone ou envie um FAX e reserve um dia para a coleta.

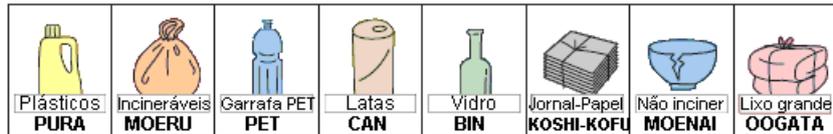
Kobetsu shushu no moushikomi = Reserva de coleta

Dia da coleta	Prazo de reserva	
9 de Setembro (TER)	até a parte da manhã	5 de Setembro (SEX)
16 de Setembro (TER)	do dia	12 de Setembro (SEX)
30 de Setembro (TER)		26 de Setembro (SEX)

Calendário do Lixo

Confira o calendário do seu bairro

9
SETEMBRO



- Ishibe higashi
- Ishibe chuuo
- Ishibe nishi
- Miya no mori
- Houraizaka
- Okade
- Ishibe minami
- Higashitera
- Nishitera
- Maruyama
- Ishibegaoka
- Ishibeguchi
- Ishibe midoridai

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1 PURA	2 MOERU	3 BIN	4 CAN	5 MOERU	6
	8 PURA	9 MOERU	10 PET	11 OOGATA	12 MOERU	13
	15 Dia de respeito aos idosos	16 MOERU	17 MOENAI	18 CAN	19 MOERU	20
	22 PURA	23 MOERU	24 PET	25 KOSHI-KOFU	26 MOERU	27
	29 PURA	30 MOERU				

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1 PURA	2 MOERU	3 PET	4 KOSHI-KOFU	5 MOERU	6
	8 PURA	9 MOERU	10 MOENAI	11 CAN	12 MOERU	13
	14	15 Dia de respeito aos idosos	16 MOERU	17 PET	18 OOGATA	19 MOERU
	21	22 PURA	23 MOERU	24 BIN	25 CAN	26 MOERU
	28	29 PURA	30 MOERU			

- Shoufukuji
- Kitayamadai
- Bodaiji
- Midori no mura
- Mikamidai
- Iwatani rando
- Oumidai
- Haiweisaidotaun

- Mikumo
- Myoukanji
- Yoshinaga
- Natsumi
- Hari
- Rumon kousei
- Chuuo
- Hiramatsu
- Koujibukuro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1 PURA	2 MOERU	3 MOENAI	4 CAN	5 MOERU	6
	8 PURA	9 MOERU	10 PET	11 KOSHI-KOFU	12 MOERU	13
	15 Dia de respeito aos idosos	16 MOERU	17 BIN	18 CAN	19 MOERU	20
	22 PURA	23 MOERU	24 PET	25 OOGATA	26 MOERU	27
	28	29 PURA	30 MOERU			

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1 PURA	2 MOERU	3 PET	4 OOGATA	5 MOERU	6
	8 PURA	9 MOERU	10 BIN	11 CAN	12 MOERU	13
	14	15 Dia de respeito aos idosos	16 MOERU	17 PET	18 KOSHI-KOFU	19 MOERU
	21	22 PURA	23 MOERU	24 MOENAI	25 CAN	26 MOERU
	28	29 PURA	30 MOERU			

- Asakuni
- Iwane higashiguchi
- Iwane higashi
- Iwane nishi
- Iwane hanazono
- Danchi kita
- Danchi naka
- Danchi minami
- Shimoda higashi
- Shimoda nishi
- Shimoda minami
- Shimoda kita
- Nakayama
- Midorigaoka



Preocupações

Consultas gerais

data: segunda a sexta excetos feriados
horário: 08:30hs-17:15hs
local: sala de consultas do prédio leste da prefeitura 71-2360
Mikumo Kaikan 72-3166
Mikumo Kyouiku Shukaijo 72-3301
Natsumi Kaikan 72-3083
Koujibukuro Kaikan 72-2993
Shourai Kaikan 77-2972
Iwane Kaikan 72-2292

Consultas para mulheres

fazer reserva com antecedência
data: dia 18 de setembro, QUI
horário: 14:30hs-16:30hs(1 hora por pessoa)
local: Shakai fukushi center
objetivo: mulheres que moram em Konan-shi
mais informações:
seção de direitos humanos(Jinken seisakuka)
do prédio leste da prefeitura 71-2354

Consultas jurídicas

consultas gratuitas
fazer reserva com antecedência
vaga: 6 pessoas (30 min por pessoa)
data: dia 19 de setembro, SEX
horário: 13:30hs-16:30hs
local: Sun Life Kosei
mais informações:
Konan-shi shoukoukai 72-0038

Consultas sobre consumo

consulta com técnico especializado
data: segunda a sexta excetos feriados
horário: 09:15hs-16:00hs
local: sala de consultas do prédio leste da prefeitura 71-2360

Consultas sobre saúde

data: segunda a sexta excetos feriados
horário: 08:30hs-17:15hs
local: centro de saúde 72-4008

Crianças

Consultas de criação dos filhos

consultas por telefone sobre criação dos filhos, desenvolvimento infantil, comida de bebê "Hattatsu soudan"(consultas de desenvolvimento infantil)···fazer reserva
mais informações:
centro de saúde 72-4008
centro de saúde de Ishibe 77-7008

Consultas de educação por telefone

data: segunda a sexta
horário: 09:00hs-17:00hs
local: Kinrou seishounen home
mais informações:
Fureai kyouiku soudanshitsu 72-4810
E-mail: k-fureai@vesta.ocn.ne.jp

Consultas sobre bebê por telefone

consultas por telefone sobre gravidez, parto e criação de bebê
data: segunda a sexta excetos feriados
horário: 08:30hs-17:15hs
mais informações:
centro de saúde 71-4150



Consultas para jovens

consultas para estudantes e jovens menores de 20 anos
consultas por telefone e pessoalmente
data: segunda a sexta
horário: 09:00hs-16:00hs
local: Shonen center Asukurukonan (prédio anexo ao prédio oeste da prefeitura) 77-7053

Idosos



Consultas sobre enfraquecimento de memória por telefone

data: segunda a sexta excetos feriados
horário: 08:30hs–17:15hs
mais informações:
centro de apoio aos idosos da toda a região
(prédio leste da prefeitura) 71–4652



Consultas de tratamento de idosos

mais informações:

- centro de apoio aos idosos da toda a região (prédio leste da prefeitura) 71–4652
- centro de apoio aos idosos Ishibe 77–5243
- centro de apoio aos idosos Mikumo 72–8100
- centro de apoio aos idosos Bodaiji 74–4093
- centro de apoio aos idosos Hie 75–2323

Trabalho



Consultas trabalhistas

data e local [setembro] horário: 09:00hs–11:30hs

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1 Shourai Kaikan	2 Mikumo Kaikan	3 Sun Hills Kosei	4 Bodaiji Kouminkan	5 Natsumi Kaikan	6
7	8 Mikumo kyouiku Shukaijo	9 Shimoda Kouminkan	10 Ishibeminami Kouminkan	11 Koujibukuro Kaikan	12 Iwane Kaikan	13
14	15	16 Mikumo Kaikan	17 Sun Hills Kosei	18 Bodaiji Kouminkan	19 Natsumi Kaikan	20
21	22 Mikumo kyouiku Shukaijo	23	24 Ishibeminami Kouminkan	25 Koujibukuro Kaikan	26 Iwane Kaikan	27
28	29	30				

mais informações:
seção de indústria (Sangyou shinkouka) do prédio leste
da prefeitura 71–2332



Informações sobre "NAISHOKU" —Serviços a serem feitos em casa

A tabela de "NAISHOKU" está disponível na internet:

<http://www.pref.shiga.jp/f/rosei/naisyokujiyouhou.html> ou na prefeitura.

A inscrição, entrevista e o conteúdo do trabalho devem ser discutidas diretamente com a empresa contratista.

Informações dos Centros de Saúde

centro de saúde
(Hoken center)
TEL.: 72-4008



Emissão do livreto de saúde da mãe e do bebê (Boshi techou)

local	data e horário	levar
centro de saúde	terça, quarta, quinta das 08:30hs-12:00hs	<ul style="list-style-type: none"> • carimbo • notificação de gravidez (ninshin todokedesho)
centro de saúde de Ishibe	segunda, sexta das 08:30hs-12:00hs	



Exame médico infantil

tipo de exame	objetivo	data	levar	local e horário
4 meses	nascidos em maio de 2008	dia 25 de setembro, QUI	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • toalha de banho 	centro de saúde 13:00hs-14:15hs 
10 meses	nascidos em novembro de 2007	dia 29 de setembro, SEG	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	
1 ano e 6 meses	nascidos em fevereiro de 2007	dia 16 de setembro, TER	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	
2 anos e 6 meses	nascidos em fevereiro de 2006	dia 19 de setembro, SEX	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	
3 anos e 6 meses	nascidos em fevereiro de 2005	dia 18 de setembro, QUI	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • questionário • escova de dentes 	



Classes

MOGUMOGU (refeição do bebê)	bebês que nasceram em abril de 2008 e os responsáveis	dia 30 de setembro, TER	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou • avental • leite, fraldas, etc. 	centro de saúde 13:15hs-13:30hs
MAMA PAPA (para gestantes)	gestantes, família do bebê	dia 26 de setembro, SEX	<ul style="list-style-type: none"> • Boshi techou 	



"AKI" - Outono



Já aplicou as vacinas preventivas ?

<p>【 Vacina Mista de Difteria e Tétano 】</p> <p>Para a prevenção da difteria e do tétano aplicamos a 1ª fase da vacina tríplice durante o primeiro ano de vida da criança, esta vacina tríplice (difteria, coqueluche e tétano) dá imunidade à criança, porém, para que ela continue resistente às doenças é necessário um reforço, para isso aplicamos a 2ª fase da vacina em crianças em idade escolar de 6ª série do primário (Shougakkou), para reforçar a imunização de difteria e tétano.</p>	<p>【 Vacina Combinada de Sarampo e Rubéola (3ª e 4ª fase) 】</p> <p>O vírus do sarampo tem um alto poder de infecção onde uma única ocorrência pode gerar uma grande epidemia. Para evitar estas epidemias, foi implementada a 2ª dose da vacina de sarampo destinada às pessoas que tomaram apenas 1 dose desta vacina preventiva.</p> <p>As pessoas que estão em idade de vacinação devem aplicá-la durante o período estabelecido para prevenir a infecção.</p>
--	--

Idade de Vacinação

Tipo de vacina		Idade escolar	Nascidos em
Vacina Mista de Difteria e Tétano	NISHUKO NGOU	6ª série do Shougakkou ensino fundamental	02/04/1996 ~ 01/04/1997
Vacina Combinada de Sarampo e Rubéola (3ª fase)	EMU ARU YONKI	1ª série do Chuugakkou ensino fundamental	02/04/1995 ~ 01/04/1996
Vacina Combinada de Sarampo e Rubéola (4ª fase)	EMU ARU SANKI	3ª série do Koukou ensino médio	02/04/1990 ~ 01/04/1991

Prazo de vacinação: Até o dia 30 de setembro

(a 4ª fase da Vacina Combinada de Sarampo e Rubéola deve ser aplicada até o 31/03/2009)

Levar: • Questionário de vacinação

Local: Instituições médicas autorizadas

• Cartão do seguro de saúde (documento de identificação) **Taxa:** Grátis

- ※ O questionário de vacinação foi entregue na escola (para as crianças que frequentam as escolas da cidade), questionário da 4ª fase da vacina combinada foi enviada individualmente às pessoas em idade de vacinação.
- ※ A tabela de instituições médicas autorizadas está disponível no informativo do Centro de saúde (1º semestre) ou no explicativo das vacinas enviado anteriormente. Consulte antecipadamente a instituição médica para confirmar os dias e horários de vacinação.
- ※ A vacina será aplicada somente com a presença dos pais ou responsáveis pela criança.

Uma dica saudável !

Como foi o resultado do exame de médico?!



A obesidade é a causa de muitas doenças

BMI (índice de massa corporal- IMC)

é o índice que indica o grau de obesidade.

Cálculo: $\text{peso(kg)} \div \text{altura(m)} \div \text{altura(m)} = \text{BMI}$

Peso ideal: $\text{altura(m)} \times \text{altura(m)} \times 22$

Procure equilibrar o consumo calórico em relação ao gasto calórico para se aproximar do seu peso ideal.

	BMI
Abaixo do peso normal	Abaixo de 18,5
Saudável	de 18,5 a 25
Excesso de peso	Acima de 25

60% das pessoas que realizaram o exame médico apresentaram índice de colesterol LDL alto

O colesterol LDL conhecido como o “Colesterol Ruim” em quantidade elevada no organismo pode resultar no acúmulo de gordura no sangue e pode levar à ocorrência do enfarte do miocárdio ou acidente vascular cerebral. Apresentar pelo menos 2 problemas ligados à síndrome metabólica como obesidade (circunferência abdominal), hipertensão arterial ou hiperglicemia pode oferecer riscos à sua vida.

Melhore os seus hábitos de vida!

Converse com nossas orientadoras de saúde e nutricionistas do Centro de Saúde!

