Informativo mensal "KONAN"

広報こなんポルトガル語2008年12月　Prefeitura de Konan-shi

Português 12

Experiência de cavalgar no pônei

CONTEÚDO

- Atendimento de final de ano ao início do ano novo
- Emissão de comprovantes
- Impostos
- Campanha provincial de segurança no trânsito
- Koukan Ginkou
- Informações do centro de reciclagem
- Consultas
- Informações dos centros de saúde
- Cuidado com a INFLUENZA!
- Uma dica saudável
- "Biblioteca" de brinquedos
- Esportes
- Assembléia dos cidadãos estrangeiros

【Informativo mensal "Konan" de português e 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

Próxima edição : 1° de Dezembro, segunda-feira

【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/

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

Atendimento do final do ano ao início do ano novo

Prefeitura (prédio leste)
(Shiyakusho-higashi chousha)
TEL .: 71-2320

・Prefeituras (leste – oeste)・Repartições・Centro de atividades・Centros de saúde e outros

Os órgãos públicos da cidade estarão fechados a partir do dia 27de Dezembro (SAB) ～ dia 4 de Janeiro (DOM). Porém no dia 27 de Dezembro (SAB) os Centros de atividades e o Centro de intercâmbio estudantil dos cidadãos estará realizando as suas atividades normalmente.

Para atualização dos registros do registro civil público (KOSEKI) haverá plantão diurno e noturno nas prefeituras . A partir do dia 5 de Janeiro (SEG) o atendimento será normal.

・Konan Roudou Eisei Center （Clínica municipal de Konan）

Estará fechada a partir do período da tarde do dia 25de Dezembro (QUI) ～ dia 4 de Janeiro (DOM).

・Ishibe Iryou Center （Centro médico de Ishibe）

Estará fechada a partir do dia 27de Dezembro (SAB) ～ dia 4 de Janeiro (DOM). Pela escassez de médicos de plantão nesse período, não atenderemos no setor de atendimento de emergência.

・Koka Byouin （Hospital público de Koka）

Estará fechada a partir do dia 27de Dezembro (SAB) ～ dia 4 de Janeiro (DOM). Porém, nos dias 29(TER), 31(QUA) e 3 de Janeiro (SAB) atenderemos nas seguintes especialidades.

especialidade	29 de dez.	30 de dez.	31 de dez.	1 de jan.	2 de jan.	3 de jan.	horário
clínica geral	○	×	○	×	×	○	08:00hs-11:00hs
cirurgia	×	×	○	×	×	○	
neuro-cirurgia	×	×	○	×	×	×	
dermatologia	○	×	×	×	×	×	
urologia	○	×	×	×	×	○	
ortopedia	○	×	○	×	×	○	
ginecologia e obstetrícia	×	×	○	×	×	×	
otorrinolaringologia	○	×	×	×	×	○	
oftalmologia	○	×	○	×	×	×	
odontologia	×	×	○	×	×	○	
pediatria	○	○	○	○	○	○	08:00hs-18:00hs (atendimento de emergência)

・Coleta do lixo

Confira no calendário do lixo.

・Centro de reciclagem

◆Risaikuru Plaza
⇒ fechado de 26/12/2008～04/01/2009
◆Koka Koiki Gyousei Kumiai Eisei Center
⇒ fechado de 31/12/2008～04/01/2011

・Reciclagem de TV, ar-codicionador, geladeira, máquina de lavar

Local	Telefone	Fechado
・Ishibe Un'yu Souko	77-3123	de 27/12/2008～05/01/2009
・Shiga Yamakyu	77-2331	de 28/12/2008～05/01/2009
・Matsuda Shouji	71-4800	
・Kosei Rikuun	72-1241	de 27/12/2008～04/01/2009

・Junibo Onsen Yurara – balneário de águas térmicas

⇒ fechado nos dias 31/12/2008 e 01/01/2009

・Juraku no sato – Fukushi park kan e Mori no eki

Fukushi park kan⇒fechado de 28/12/2008～05/01/2009
Mori no eki ⇒fechado de 27/12/2008～05/01/2009

・KUMITORI

・Hino Nichiei (TEL 53-3941)
・Hirose (TEL 52-0934)

⇒ fechado de 26/12/2008～06/01/2009
O prazo de solicitação de Kumitori deste ano se encerra no dia 15/12/2008.
※No final do ano a agenda de Kumitori fica lotada. Portanto se precisar dos serviços de Kumitori ainda este ano faça a solicitação o mais rápido possível pelo telefone.

・Crematório・Funeral

⇒ fechado nos dias
01/01/2009 e 03/01/2009
A recepção poderá ser realizada normalmente no plantão diurno e noturno da prefeitura.

・Centro Infantil

Mikumo⇒fechado de 28/12/2008～06/01/2009
Aboshi⇒fechado de 27/12/2008～06/01/2009

・Centro Público de Atividades

⇒ fechado de 28/12/2008～05/01/2009

Emissão dos comprovantes

Até as 19:00 hs

Prefeitura (prédio leste)
seção de assuntos civis (Shiminka)
TEL .: 71-2323

Toda terça-feira, o horário de emissão dos comprovantes especificados abaixo será estendido até as 19:00hs. Exceto se a terça-feira for feriado ou período em que a prefeitura fecha no final e começo do ano.

Comprovantes que podem ser emitidos neste horário	
● Comprovante de registro de estrangeiro (GAIKOKUJIN TOUROKU GENPYO KISAI JIKO SHOUMEISHO) * comprovante de endereço para estrangeiros "Juuminhyou" ⇒ Não podem ser emitidos os comprovantes de cancelamento, ou histórico de endereços.	● Comprovante de renda (SHOTOKUSHOUMEISHO) ⇒ Não podem ser emitidos os comprovantes de pessoas que não declararam a renda.
● Registro civil público (KOSEKI) * para solicitar o KOSEKI é necessário possuir o registro do KOSEKI na cidade de Konan-shi ⇒ Somente o atual	● Comprovante de tributação ou isenção de impostos (KAZEI SHOUMEISHO / HIKAZEI SHOUMEISHO) ⇒ Não podem ser emitidos os comprovantes de pessoas que não declararam a renda.
● Comprovante de registro de carimbo (INKAN SHOUMEISHO) ⇒É necessário possuir o cartão de registro do INKAN	● Comprovante de pagamento de impostos (NOUZEI SHOUMEISHO) ⇒ Não podem ser emitidos os comprovantes cujo o pagamento não foi confirmado. ● Certificado de valorização (HYOUKA SHOUMEISHO) ● Certificado de encargos públicos (KOUKA SHOUMEISHO)

* Só podem ser emitidos os comprovantes relacionados aos impostos de pessoas físicas.
Há casos em que o comprovante não poderá ser emitido no mesmo dia.
O único setor em funcionamento será a seção de assuntos civis (Shiminka) da prefeitura (leste).
Não tem atendimento de trautores.

Documentos necessários

- Documento de identificação pessoal com foto (ex: carteira de habilitação, passaporte, registro de estrangeiro, etc.)
- Carimbo (INKAN)
- Taxa (・KOSEKI = ￥450/via ・outros comprovantes = ￥200/via) há documentos que podem variar de preço.

* No caso de representantes é necessário apresentar a Procuração (ININJOU)

Mais informações: Seção de assuntos civis (Shiminka) ☎ 71-2324
Seção de impostos (Zeimuka) ☎ 71-2320

Impostos deste mês

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

●impostos e taxas de dezembro
・imposto do seguro nacional de saúde (8a parcela)
・imposto sobre bens imóveis (3a parcela)
・mensalidade da creche
・taxa de seguro de tratamento aos idosos
・aluguel do apartamento municipal
・taxa de consumo de água e de esgoto

Atenção! Este mês excepcionalmente a data de vencimento dos impostos e taxas é mais cedo.

Pague até o dia ↓
DEZEMBRO
25
QUI

●recomendamos o pagamento dos impostos através de débito automático
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 (atendimento com tradutor de português)
dia 20 de dezembro, SAB das 08:30hs-17:15hs no prédio leste (Kosei) da prefeitura

Campanha Provincial de Segurança no Trânsito

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

Final do ano chegando, os dias ficam cada vez mais curtos e com o aumento do fluxo de veículos nas ruas, também aumentam os acidentes de trânsito; além de que nesta época temos muito mais eventos e comemorações, o que significa que temos muito mais razões para beber e consequentemente mais probabilidades de dirigir embriagado. Preste atenção nos seguintes pontos, e tenha a atenção redobrada para garantir a segurança no trânsito !!

① Prevenir os acidentes de trânsito que envolvem idosos.

Motoristas idosos ⇒ dirija de forma segura, sem exageros na medida do possível. Tenha muita atenção nas intersecções.

Motoristas ⇒ quando deparar com uma pessoa idosa procure manter a direção passiva.

② Eliminar os casos de embriaguês no trânsito (Dirigir embriagado é proibido!)

Motoristas ⇒ ao ingerir bebida alcoólica (nem que seja um pouquinho) é estritamente proibido dirigir.

As penalizações são para quem dirige embriagado e pessoas envolvidas que promovem ou admitem a embriaguês no trânsito, pessoas que oferecem o veículo à uma pessoa embriagada, pessoas que vendem ou oferecem a bebida alcoólica e permitem que dirija o veículo após o consumo, pessoas (passageiros) do mesmo veículo cujo motorista consumiu bebida alcoólica.

・Oferecer o veículo à uma pessoa embriagada é proibido⇒ **"Não empreste o carro para pessoas alcoolizadas !"**
・Oferecer bebida alcoólica à pessoa que vai dirigir é proibido ⇒ **"Não ofereça bebida alcoólica aos motoristas !"**
・Pegar carona com o motorista embriagado é proibido⇒ **"Não pegue carona com motoristas alcoolizados !"**

③ Confira se todos os ocupantes do veículo estão com os cintos de segurança

Motoristas ⇒ Tenha o costume de conferir de maneira meticulosa se todos os passageiros do veículo estão com os cintos de segurança devidamente fechados, inclusive as crianças que devem estar em seus assentos próprios para a idade com o cinto de segurança.

④ Prevenção dos acidentes de trânsito ao escurecer e noturnos

Motoristas e ciclistas ⇒ procure acender o farol o quanto antes (de tardezinha, antes de escurecer).

Pedestres e ciclistas ⇒ procurem utilizar roupas de cores claras e faixas fosforescentes ao sair na rua à noite.

Banco de troca "Koukan Ginkou"

Prefeitura (prédio leste)
seção do meio-ambiente (Kankyouka)
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

・ar condicionado de janela
・piano
・piano elétrico
・carrinho de bebê
・cadeirinha de carro para bebê (para recém nascidos)
・novelos de lã
・televisão

◎ Oferecer

・coisas para bebê (fúton, roupas, banheira, etc)
・fogão de mesa
・mesa para estudos (sem cadeira)
・roupa de natação do "Ishibe chuugakkou" (masculino)
・vasilha para conserva ・pedra para conserva (Tsukemono)
・sofá – cama (para 1 pessoa)
・bicicleta elétrica dobrável

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 (Moenai 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 7 e 21

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

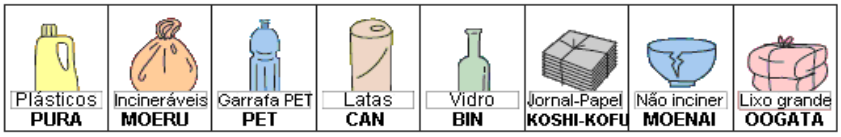
Dia da coleta	Prazo de reserva	
9 de Dezembro(TER)	até a parte da manhã do dia	5 de Dezembro(SEX)
16 de Dezembro(TER)		12 de Dezembro(SEX)
6 de Janeiro(TER)		26 de Dezembro(SEX)

Calendário do Lixo

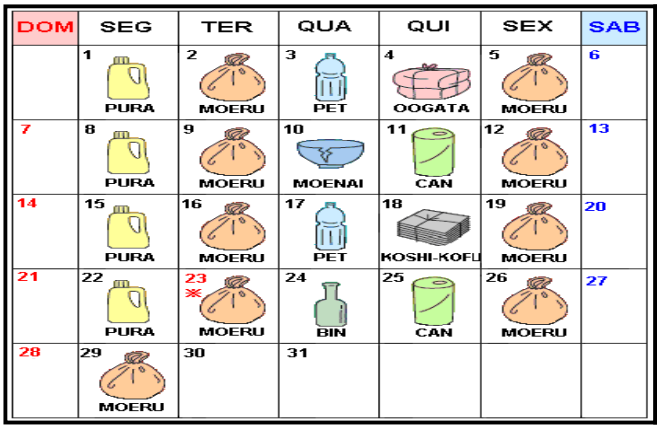
O lixo incinerável será recolhido até o dia 29 de Dezembro, e voltará a ser recolhido somente no dia 5 de Janeiro

Confira o calendário do seu bairro

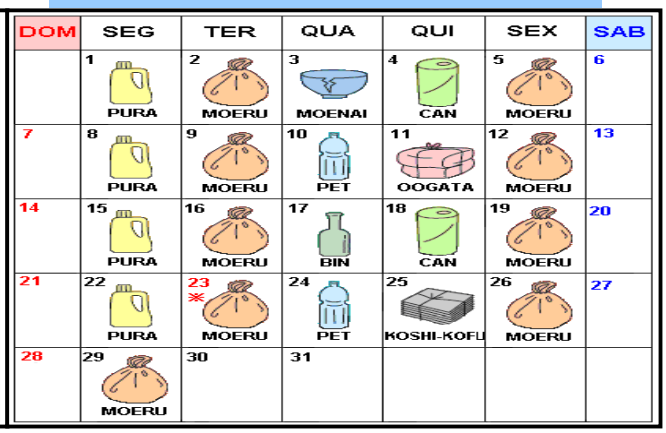
12 DEZEMBRO



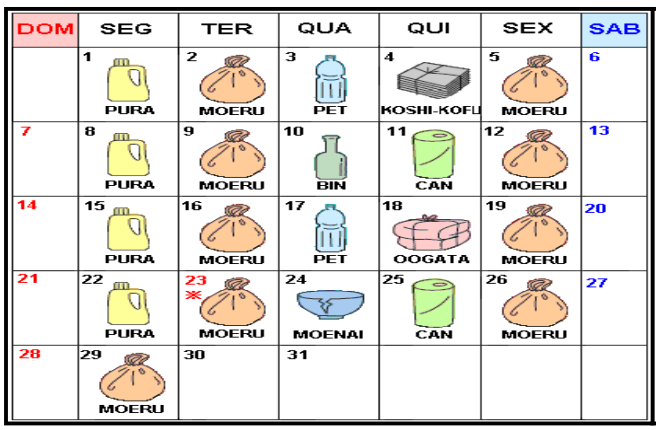
・Ishibe higashi ・Ishibe chuuou ・Ishibe nishi
・Miya no mori ・Houraizaka ・Okade ・Ishibe minami
・Higashitera ・Nishitera ・Maruyama ・Ishibegaoka
・Ishibeguchi ・Ishibe midoridai



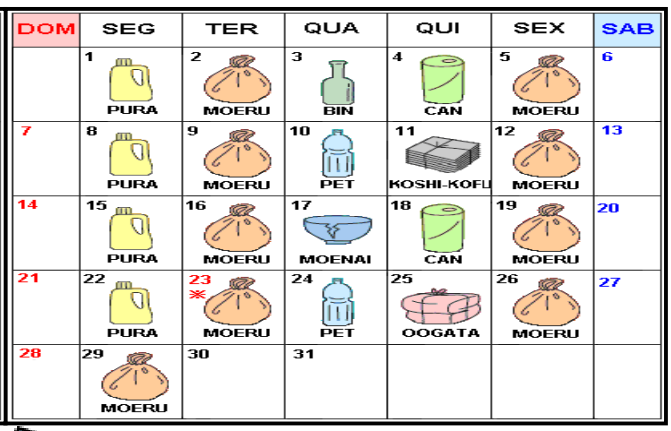
・Shoufukuji ・Kitayamadai ・Bodaiji
・Midori no mura ・Mikamidai ・Iwatani rando
・Oumidai ・Haiweisaidotaun



・Mikumo ・Myoukanji ・Yoshinaga ・Natsumi
・Hari ・Rumon kousei ・Chuuou ・Hiramatsu
・Koujibukuro



・Asakuni ・Iwane higashiguchi ・Iwane higashi ・Iwane nishi
・Iwane hanazono ・Danchi kita ・Danchi naka ・Danchi minami
・Shimoda higashi ・Shimoda nishi ・Shimoda minami ・Ootani
・Shimoda kita ・Nakayama ・Midorigaoka ・Shoufuen kiriyama



※ Aniversário do Imperador

O Risaikuru Puraza estará fechado do dia 26/12/2008～04/01/2009.

Consultas

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 dezembro, 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 gratuítas
fazer reserva com antecedência
vaga: 6 pessoas (30 min por pessoa)
data: dia 19 de dezembro, 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

Consultas Gerais・Administrativas

Assuntos variados 【Dezembro】
Horário: 13:00 – 16:00 hs

Local:	Centro de bem–estar social			Centro de bem–estar do idoso	
Consultas	8 (SEG)	9 (TER)	24 (QUA)	Consultas	9 (TER)
Assuntos variados	–	○	○	Assuntos variados	○
Admistrativas	–	○	○	Admistrativas	○
Gerais	○	–	–	Gerais	–

Consultas sobre assuntos variados – com o comissário do cidadão ⇒ Conferência do bem–estar social ☎ 72–4102
Consultas administrativas – com o consultor administrativo ⇒ Seção de desenvolvimento regional ☎ 71–2360
Consultas Gerais – com o membro protetor dos direitos humanos ⇒ Seção de direitos humanos ☎ 71–2354

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

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

Trabalho

Consultas trabalhistas

Data e local【Dezembro】 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 Shourai Kaikan	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	27
28	29	30	31			

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/naisyokujyouhou.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	・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 agosto de 2008	dia 18 de dezembro, QUI	・Boshi techou ・questionário ・toalha de banho	centro de saúde 13:00hs-14:15hs
10 meses	nascidos em fevereiro de 2008	dia 15 de dezembro, SEG	・Boshi techou ・questionário ・escova de dentes	
1 ano e 6 meses	nascidos em maio de 2007	dia 9 de dezembro, TER	・Boshi techou ・questionário ・escova de dentes	
2 anos e 6 meses	nascidos em maio de 2006	dia 12 de dezembro, SEX	・Boshi techou ・questionário ・escova de dentes	
3 anos e 6 meses	nascidos em maio de 2005	dia 11 de dezembro, QUI	・Boshi techou ・questionário ・escova de dentes	

Classes

tipo de exame	objetivo	data	levar	local e horário
MOGUMOGU (refeição do bebê)	bebês que nasceram em julho de 2008 e os responsáveis	dia 16 de dezembro, TER	・Boshi techou ・avental ・toalha de banho ・leite, fraldas, etc.	centro de saúde 13:30hs-15:30hs recepção 13:15hs-13:30hs
MAMA PAPA (para gestantes)	gestantes, família do bebê	dia 19 de dezembro, SEX	・Boshi techou	

● Dia 1 de Dezembro é o dia mundial da prevenção da AIDS

Ultimamente, o número de jovens infectados pela AIDS aumentou consideravelmente, passando para uma proporção de 1 a cada 1000 pessoas.

Pode se prevenir a AIDS tendo o conhecimento correto. E para extinguir a infecção e o preconceito, é necessário ter um conhecimento e compreensão correta do real significado da AIDS.

A AIDS, após a infecção, pode demorar até 10 anos para apresentar os primeiros sintomas. Com o diagnóstico precoce e o devido tratamento é possível aumentar a eficácia dos remédios. Para um diagnóstico precoce faça o exame de AIDS.

＊ para fazer o exame de AIDS não é necessário se identificar.

O exame de AIDS pode ser realizado gratuitamente no Centro de saúde provincial (Hokenjo).

Cuidado com a nova variação do vírus da INFLUENZA!

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

A nova variação do vírus da Influenza primeiramente contaminava somente aves, e era transmitida de ave para ave, porém o vírus sofreu mutação e passou a contaminar também os seres humanos e ser transmitida.

Atualmente, ainda não foi constatada a transmissão do novo vírus entre humanos no país e no mundo, porém existem probabilidades que isto aconteça.

Os principais sintomas são febre repentina, tosse, e outros sintomas característicos da Influenza comum, acompanhado também de diarréia, conjuntivite, complicações no aparelho respiratório e múltiplos problemas nos órgãos internos.

A prevenção da nova variação da Influenza pode ser realizada da mesma maneira que a Influenza comum, fazendo gargarejo e lavando bem as mãos quando retorna para casa, utilizando máscaras, evitando multidões de pessoas (agromerações), descansando bem para evitar a baixa imunidade e se alimentando bem de forma nutricionalmente balanceada.

Nos períodos epidêmicos utilize máscaras pois a transmissão pode ocorrer por via respiratória através de espirros de pessoas infectadas.

Uma dica saudável !

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

A doença periodontal é uma doença consequente dos hábitos de vida da pessoa.

Após os 40 anos os dentes se tornam cada vez mais frágeis. 80% destas pessoas desenvolvem algum tipo de doença periodontal.

Doença periodontal é uma doença infecto-inflamatória que acomete os tecidos de suporte (gengiva) e sustentação (cemento, ligamento periodontal e osso) dos dentes através da acção bacteriana, acúmulo de tártaro e inflamação.

A doença periodontal, chamada também de doença metabólica (dos hábitos de vida) ocorre principalmente nas pessoas com idade acima de 45 anos, nesta faixa a proporção chega a atingir 7 a 8 pessoas entre 10.

A ação das placas bacterianas acumuladas entre os dentes e entre a gengiva colaboram para a formação de bolsas periodontais que levam à mobilidade dentária.

A doença periodontal não apresenta sintomas na primeira fase, portanto é necessário muita atenção. Se notar algum sangramento durante a escovação, mau hálito, inchaço ou vermelhidão da gengiva ou o dente começou a se mover faça um exame no dentista.

O primeiro método de prevenção é a escovação dos dentes de forma minuciosa para remover as placas. Procure criar o hábito de escovar os dentes de maneira correta.

A base da escovação dos dentes

- Sempre escove os dentes após as refeições
- Antes de dormir escove os dentes de maneira minuciosa
- Escove de forma correta (para uma escovação minuciosa é necessário no mínimo 3 minutos)
- Mesmo quando a gengiva está sensível ou com sangramento é essencial escovar bem os dentes
- Após escovar os dentes cheque olhando-os no espelho

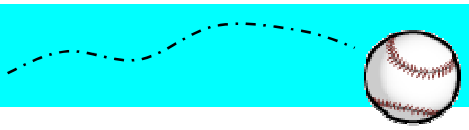
6 Regras para prevenir a doença periodontal

1. Escove bem os dentes
2. Faça uma visita ao dentista periodicamente e se tiver tártaros procure removê-los
3. Escove de maneira minuciosa (dedique pelo menos 3 minutos)
4. Coma alimentos consistentes para exercitar as gengivas
5. Procure não acumular estresse
6. Não fume!

"Biblioteca" de brinquedos (Omocha no toshokan)

É um novo local para brincar. Também estamos emprestando brinquedos.
Dia: 3 (QUA) e 17 (QUA) de Dezembro – "Omocha toshokan – Tomato"
Horário: a partir das 10:00 hs às 12:00 hs Local: Centro de bem-estar social (Shakai fukushi center)

Esportes



Associação esportiva de Konan-shi
(Konan-shi taiiku kyoukai)
TEL .: 77-3356

Maratona da saúde de Konan-shi

Dezembro 7 DOM

Horário: a partir das 9:30 hs

Local : Yasugawa Shinsui Kouen

5ª Campeonato de Basquete de Konan-shi

Janeiro 11 e 25 DOM

Horário: a partir das 9:00 hs

Local : Centro de atividades Ameyama II (Ameyama taiikukan)

Campeonato de Tênis Saibro (Duplas)

Janeiro 11 DOM

Horário: a partir das 9:00 hs

Local : Centro público de atividades (Sougou taiikukan)

4ª Maratona de longa distância de Konan-shi

Janeiro 18 DOM

Horário: a partir das 9:30 hs

Local : Yasugawa Shinsui Kouen

Konan-shi NEW YEAR Campeonato amistoso de futebol de areia

Janeiro 18 DOM

Horário: a partir das 9:00 hs

Local : Centro público de atividades (Sougou taiikukan)

Grande Prêmio de tênis de mesa de Konan-shi

Janeiro 25 DOM

Horário: a partir das 9:00 hs

Local : Centro público de atividades (Sougou taiikukan)

Assembléia dos cidadãos estrangeiros de Konan-shi

Prefeitura (prédio leste)
seção de desenvolvimento regional
(Machizukuri suishinka)
TEL .: 71-2315

No dia 14 de novembro (SEX) foi realizada a 3ª Assembléia dos cidadãos estrangeiros de Konan-shi. Nesta assembléia foi discutida a forma pela qual os cidadãos estrangeiros da cidade obtém as informações. As informações oferecidas pela cidade são em geral escritos em português e espanhol. Foi proposto o lançamento do informativo japonês em "hiragana" para que pessoas de outras nacionalidades também possam usufruir das informações contidas nos informativos.

Há muitas pessoas que ainda não conhecem este informativo em português. Procure apresentá-lo aos amigos e colegas de trabalho para que todos possam ter acesso à informação.

Estamos aceitando opiniões e idéias relacionadas ao informativo e sobre o site da internet.

Desejamos à todos um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!