

# Informativo mensal "KONAN"



Português

1

広報こなんポルトガル語2009年1月 Prefeitura de Konan-shi

## CONTEÚDO

- Declaração individual de renda (Kakutei Shinkoku)
- Impostos
- Preparação do encanamento de água para o inverno
- Pessoas cadastradas no seguro de saúde
- Auxílio maternidade ( Subsídio ao parto )
- Dia de prevenção de desastres e do voluntariado
- Esportes
- Koukan Ginkou
- Informações do centro de reciclagem
- Consultas
- Informações dos centros de saúde
- "Biblioteca" de brinquedos
- Uma dica saudável



Jogos com os jogadores do MIO Biwako Kusatsu

### 【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

### 【Emissão e Tradução】

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

HOME PAGE

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

Próxima edição : 2 de Fevereiro, segunda-feira

# Declaração individual de renda (Kakutei Shinkoku)

Prefeitura (prédio leste)  
seção de impostos (Zeimuka)  
TEL.: 71-2319

Kakutei Shinkoku é a declaração dos rendimentos e o valor pago no imposto de renda sobre esses rendimentos calculados com referência no ano anterior (1 de janeiro a 31 de dezembro), no período de 16 de Fevereiro a 15 de Março (como o dia 15 é domingo a declaração poderá ser feita até o dia 16) na Receita Federal (Zeimusho). A declaração de renda é uma forma de ajustar o pagamento dos impostos. Fazendo a declaração é avaliado se houve a falta de pagamento ou excesso, com isso pode ser devolvido o excedente ou solicitado o pagamento do valor que falta.

Caso os seus rendimentos foram submetidos ao ajuste tributário no final de ano (Nentatsu Chousei) pelo empregador, não precisa fazer a declaração individualmente. Se caso correspondente às situações abaixo, prepare os documentos necessários e faça a sua declaração.

## ★ as pessoas que se enquadram nos casos a baixo devem fazer a declaração de renda ★

- ① pessoa assalariada que teve a renda acima de ¥20,000,000
- ② pessoa que recebeu salário de mais de 2 empresas
- ③ pessoa que parou de trabalhar em meados do ano anterior, ou pessoa que trocou de emprego ou empresa
- ④ a empresa não submeteu o salário ao ajuste tributário no final de ano (Nenmatsu Chousei)
- ⑤ pessoa que trabalhou como diarista ou trabalho temporário (part-time, baito)
- ⑥ pessoa autônoma, empregador

## ★ aqueles que não tem obrigação de fazer a declaração, mas podem declarar para ter direito à restituição do imposto de renda ★

- ① aqueles que, durante o ano passado, pagaram despesas médicas que ultrapassam o valor de ¥100,000 por família
- ② aqueles que têm dependentes no país, e regularmente efetuam envio de remessas para o sustento dos dependentes
- ③ aqueles que fizeram empréstimos para financiamento imobiliário



## documentos necessários para declaração



### ★ documentos do declarante ★

- cópia do registro de estrangeiro (Gaikokujin tourokushou) ou do passaporte
- todos os GENSENs (do dia 1 de Janeiro ao dia 31 de Dezembro de 2008)
- caderneta bancária
- carimbo pessoal (Inkan)

### ★ documentos sobre o imposto do seguro nacional de saúde (Hoken), aposentadoria nacional, seguro privado ★

- comprovante do valor do seguro nacional de saúde (Hoken) que pagou no ano anterior
- comprovante de dedução da aposentadoria nacional, e/ou do seguro privado (Koujo Shoumeisho)

### ★ documentos sobre despesa médica ★

- todos os recibos que pagou no ano anterior

### ★ documentos sobre dependentes ★

(no caso deles residirem no japão)

- cópia do registro de estrangeiro (Gaikokujin Tourokushou) ou do passaporte dos dependentes
- outros documentos solicitados pela Receita Federal (Zeimusho)

(no caso deles residirem fora do japão)

- cópia do certidão de nascimento ou de casamento onde está especificado a relação com declarante e a tradução em japonês
- cópia das remessas bancárias

Em meados de janeiro, enviaremos um comunicado "Shakaihokenryou koujo noufu kakuninsho" informando o valor dos gastos cobertos pelo seguro nacional de saúde no ano de 2008 (Heisei 20) – período entre janeiro ~ dezembro de 2008. Este comunicado será enviado em nome do responsável associado no seguro nacional de saúde. O valor total dos gastos pode ser incluído na declaração individual de renda como "Shakai hokenryou koujo".

Consultas sobre a declaração individual de renda

No período entre 16 de fevereiro (SEG) ~ 16 de março (SEG) há outros locais de consulta além da Receita federal (Zeimusho). Os detalhes sobre a data e local será informado no informativo de fevereiro.

## Impostos deste mês



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

- impostos e taxas de Janeiro
  - imposto municipal (4a parcela)
  - imposto do seguro nacional de saúde (9a parcela)
  - mensalidade da creche
  - taxa de seguro de tratamento aos idosos
  - aluguel do apartamento municipal
  - taxa de consumo de água e de esgoto

- 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 débito automático da conta bancária. Faça o processo na instituição financeira em que possui uma conta 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 17 de Janeiro, SAB das 08:30hs ~ 17:15hs no prédio leste (Kosei) da prefeitura

Pague até o dia ↓

**FEVEREIRO**

**2**  
**SEG**

## Preparação do encanamento de água para o inverno

Prefeitura (prédio leste)  
Seção de fornecimento e encanamento de água  
(Jougesuidouka)  
TEL.: 71-2320

Quando a temperatura estiver menos de  $-4^{\circ}\text{C}$ , às vezes o encanamento de água e torneira congelam, e não sai água. E também existe a possibilidade de quebrar o encanamento. Nas regiões em que o sistema de fornecimento de água está em obras (parte de Mikumo, Myoukanji, Chuou, Shimoda higashi, Shimoda nishi, Shimoda minami, Shimoda kita, Nakayama, Ootani), está mais fácil de congelar o encanamento por causa das obras.

Ex: ①

Enrole pano ou cobertor (isolante térmico) com espessura de aproximadamente 2 cm, e cubra com durex (fita adesiva) para não molhar.

Fita adesiva  
Encanamento



Ex: ②

Jogue água morna devagar.



### 【para prevenir o congelamento】

Enrole pano ou cobertor no encanamento e na torneira. Também pode ser usada caixa de inspor vazia para cobrir o registro. E enrole durex ou fita isolante por cima para não molhar. (①)

Para prevenir o congelamento deixe uma torneira de casa um pouco aberta (pingado água). Depois aproveite essa água ao lavar as roupas.

### 【quando não sair água da torneira】

(quando o encanamento congelar)

Quando não sair água, abra a torneira, cubra a parte congelada com toalha e jogue água morna devagar a partir do lado da torneira. Não jogue água muito quente. (②)

### 【se caso o encanamento de água quebrar】

Se caso o encanamento de água quebrar e jorrar água, feche o registro geral que fica no medidor de água. E entre em contato com a empresa licenciada pela prefeitura e peça conserto.

**Vamos nos preparar para o inverno.**

## Pessoas cadastradas no seguro de saúde

Prefeitura (prédio leste)  
Seção de seguro e aposentadoria  
(Hoken nenkinka)  
TEL.: 72-2460

Pessoas beneficiadas pelo sistema de subsídio médico e sistema de tratamento psicológico / psiquiátrico  
(Pessoas que possuem algum tipo de cartão "MARUFUKU" – rosa e outros)

### Quem deve solicitar a alteração do cartão de subsídio para consulta médica ?

- ◆ Pessoas que trocaram de seguro de saúde ( Seguro nacional de saúde ⇔ Seguro social )
- ◆ Pessoas que receberam o novo cartão do seguro social (SHAKAI HOKEN) – mudou o número

O sistema de seguro social está trocando os cartões dos assegurados desde outubro de 2008 para o controle do sistema da associação nacional de seguro de saúde (KYOUKAI KENPO), quem já recebeu o novo cartão (de cor azul claro) e possui o cartão de subsídio para consulta médica deve solicitar a alteração na prefeitura.

### O que é necessário para a alteração do registro ?

- ☆ O novo cartão do seguro de saúde (HOKENSHO) – pode ser cópia
- ☆ Cartão do subsídio para consulta médica ou tratamento psicológico / psiquiátrico
- ☆ Carimbo (INKAN)
- ※☆ Cartão do seguro nacional de saúde (em caso de desligamento do seguro nacional de saúde)

## Auxílio maternidade ( Subsídio ao parto )

Prefeitura (prédio leste)  
Seção de seguro e aposentadoria  
(Hoken nenkinka)  
TEL.: 72-2460

O valor pago pelo auxílio maternidade aumentou a partir deste mês.

De ¥350.000 ienes ⇒ ¥ 380.000 ienes

/ por parto

Este valor é destinado para os partos realizados em instituições médicas devidamente asseguradas por contrato.

É possível verificar as instituições devidamente asseguradas por contrato no site do Conselho de qualidade dos cuidados de saúde do Japão: <http://www.sanka-hp.icgchc.or.jp/>

17 de Janeiro

## Dia de prevenção de desastres e Dia do voluntariado

Corpo de Bombeiros  
(Koka kouiki gyousei kumiai Konan  
chuuou shoubousho)  
TEL.: 72-0119

Você sabia que o dia 17 de Janeiro é o "Dia de prevenção de desastres e do voluntariado"?

No dia 17 de janeiro do ano de 1995 (Heisei 7) houve um grande terremoto na região central de Kobe, com diversos danos em grandes proporções. Diversas pessoas do país e até do exterior contribuíram para ajudar as vítimas. Baseado neste acontecimento, foram criados grupos de voluntários para agir nestas circunstâncias e para treinamentos de desastres, e para ter maior apoio foi determinado que o dia 17 de Janeiro é o "dia de prevenção de desastres e do voluntariado" e o período entre 15 ~ 21 de Janeiro a "semana de prevenção de desastres e do voluntariado".

Participe desta "semana de prevenção de desastres e do voluntariado" para conhecer a importância do voluntário e participe de nossas atividades voluntárias.

Prevenção de desastres  
防災 ⇒ BOUSAI



Voluntário  
ボランティア ⇒ BORANTIA



5ª Campeonato de Basquete de Konan-shi		Campeonato de Tênis Saibro (Duplas)	
Janeiro	<b>Horário:</b> a partir das 9:00 hs	Janeiro	<b>Horário:</b> a partir das 9:00 hs
<b>11 e 25</b> DOM	<b>Local:</b> Centro de atividades Ameyama II (Ameyama taiikukan)	<b>11</b> DOM	<b>Local:</b> Centro público de atividades (Sougou taiikukan)

Konan-shi NEW YEAR Campeonato amistoso de futebol de areia		Grande Prêmio de tênis de mesa de Konan-shi	
Janeiro	<b>Horário:</b> a partir das 9:00 hs	Janeiro	<b>Horário:</b> a partir das 9:00 hs
<b>18</b> DOM	<b>Local:</b> Centro público de atividades (Sougou taiikukan)	<b>25</b> DOM	<b>Local:</b> Centro público de atividades (Sougou taiikukan)

4ª Maratona de longa distância de Konan-shi		8º Campeonato "Kin ball in Konan"	
Janeiro	<b>Horário:</b> a partir das 9:30 hs	Fevereiro	<b>Horário:</b> a partir das 9:30 hs
<b>18</b> DOM	<b>Local:</b> Yasugawa Shinsui Kouen	<b>22</b> DOM	<b>Local:</b> Centro público de atividades (Sougou taiikukan)
<input type="radio"/> turma do Shougakkou : 5.2km <input type="radio"/> turma geral (adultos) : 13km		<b>Período de inscrição:</b> até 30/01/2009 <input type="radio"/> turma geral (adultos) <input type="radio"/> família (somente participação de juniores)	

**Inscrições abertas para o Clube esportivo "Choisupo kurabu"**

"A qualquer hora", "Em qualquer lugar", "Para todos", "Para sempre"... São as metas do nosso clube.

Centro de atividades	Horário
"Mito taiikukan"	toda 3ª feira - 13:30hs ~ 15:30hs
"Ameyama taiikukan"	toda 4ª feira - 10:00hs ~ 12:00hs
"Sougou taiikukan"	toda 3ª e 5ª feira - 9:45hs ~ 11:40hs
	todo sábado - 19:00hs ~ 21:00hs

**Mais informações:**  
Centro público de atividades (Sougou taiikukan)  
☎ 0748-72-0306  
※ atendimento somente no horário de atividades

**Taxa de inscrição:** ¥1.000 ienes / pessoa  
**Mensalidade anual:** adulto (normal) - ¥3.000 ienes  
estudante : Koukou - ¥1.000 ienes , Shougakkou e Chuugakkou - ¥500 ienes  
Família - ¥5.000 ienes

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
- carrinho de bebê
- cadeirinha de carro para bebê (para recém nascidos)

## © Oferecer

- televisão (14 polegadas)
- roupa masculina (160 cm)
- roupa de natação do "Ishibe chuugakkou" (masculino)
- máquina de lavar automática
- gabinete de banheiro
- sofá - cama (para 1 pessoa)
- máquina de escrever
- roupa feminina (120 ~ 160 cm)

# 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



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

	Prazo de reserva	Dia da coleta
até a parte da manhã do dia	16 de Janeiro (SEX)	20 de Janeiro (TER)
	23 de Janeiro (SEX)	27 de Janeiro (TER)

## Calendário do Lixo

Confira o calendário do seu bairro

### 1 JANEIRO



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

- Shoufukuji • Kitayamadai • Bodajji
- Midori no mura • Mikamidai • Iwatani rando
- Oumidai • Haiweisaidotaun

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1 Dia de Ano Novo	2	3
4	5 MOERU	6 PURA	7 PET	8 OOGATA	9 MOERU	10
11	12 Dia da Maioridade	13 MOERU	14 MOENAI	15 CAN	16 MOERU	17
18	19 PURA	20 MOERU	21 PET	22 KOSHI-KOFU	23 MOERU	24
25	26 PURA	27 MOERU	28 BIN	29 CAN	30 MOERU	31

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1 Dia de Ano Novo	2	3
4	5 MOERU	6 PURA	7 MOENAI	8 CAN	9 MOERU	10
11	12 Dia da Maioridade	13 MOERU	14 PET	15 OOGATA	16 MOERU	17
18	19 PURA	20 MOERU	21 BIN	22 CAN	23 MOERU	24
25	26 PURA	27 MOERU	28 PET	29 KOSHI-KOFU	30 MOERU	31

- 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

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1 Dia de Ano Novo	2	3
4	5 MOERU	6 PURA	7 PET	8 KOSHI-KOFU	9 MOERU	10
11	12 Dia da Maioridade	13 MOERU	14 BIN	15 CAN	16 MOERU	17
18	19 PURA	20 MOERU	21 PET	22 OOGATA	23 MOERU	24
25	26 PURA	27 MOERU	28 MOENAI	29 CAN	30 MOERU	31

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1 Dia de Ano Novo	2	3
4	5 MOERU	6 PURA	7 BIN	8 CAN	9 MOERU	10
11	12 Dia da Maioridade	13 MOERU	14 PET	15 KOSHI-KOFU	16 MOERU	17
18	19 PURA	20 MOERU	21 MOENAI	22 CAN	23 MOERU	24
25	26 PURA	27 MOERU	28 PET	29 OOGATA	30 MOERU	31

## 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 15 de janeiro, 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 Gerais - Administrativas

Assuntos variados [Janeiro]

Horário: 13:00 ~ 16:00 hs

Local:	Centro de bem-estar social			Centro de bem-estar do idoso	
Consultas	8 (QUI)	13 (TER)	27 (TER)	Consultas	9 (SEX)
Assuntos variados	-	○	○	Assuntos variados	-
Administrativas	-	○	○	Administrativas	○
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

### Consultas jurídicas

consultas gratuitas  
 fazer reserva com antecedência  
 vaga: 6 pessoas (30 min por pessoa)  
 data: dia 16 de janeiro, SEX  
 horário: 13:30hs ~ 16:30hs  
 local: Sun Life Kosei  
 mais informações:  
 Konan-shi shoukukai ☎ 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

## 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 Bodajji ☎ 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 [Janeiro] Horário: 09:00hs ~ 11:30hs

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5 Shourai Kaikan	6 Mikumo Kaikan	7 Sun Hills Kosei	8 Koujibukuro Kaikan	9 Iwane Kaikan	10
11	12	13 Shimoda Kouminkan	14 Ishibeminami Kouminkan	15 Bodaji Kouminkan	16 Natsumi Kaikan	17
18	19 Shourai Kaikan	20 Mikumo Kaikan	21 Sun Hills Kosei	22 Koujibukuro Kaikan	23 Iwane Kaikan	24
25	26 Mikumo kyouiku Shukaijo	27 Shimoda Kouminkan	28 Ishibeminami Kouminkan	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/naisyokuyouhou.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 08:30hs ~ 12:00hs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carimbo</li> <li>• notificação de gravidez (ninshin todokedesho)</li> </ul>
Centro de Saúde de Ishibe	Segunda, Sexta 08:30hs ~ 12:00hs	



## Exame médico infantil

tipo de exame	objetivo	data	levar	local e horário
4 meses	nascidos em setembro de 2008	dia 29 de janeiro, QUI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> <li>• questionário</li> <li>• toalha de banho</li> </ul>	centro de saúde 13:00hs ~ 14:15hs  
10 meses	nascidos em março de 2008	dia 26 de janeiro, SEG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> <li>• questionário</li> <li>• escova de dentes</li> </ul>	
1 ano e 6 meses	nascidos em junho de 2007	dia 13 de janeiro, TER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> <li>• questionário</li> <li>• escova de dentes</li> </ul>	
2 anos e 6 meses	nascidos em junho de 2006	dia 16 de janeiro, SEX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> <li>• questionário</li> <li>• escova de dentes</li> </ul>	
3 anos e 6 meses	nascidos em junho de 2005	dia 15 de janeiro, QUI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> <li>• questionário</li> <li>• escova de dentes</li> </ul>	



## Classes

tipo de exame	objetivo	data	levar	local e horário
MOGUMOGU (refeição do bebê)	bebês que nasceram em agosto de 2008 e os responsáveis	dia 27 de janeiro, TER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> <li>• avental</li> <li>• toalha de banho</li> <li>• leite, fraldas, etc.</li> </ul>	centro de saúde 13:30hs ~ 15:30hs recepção 13:15hs ~ 13:30hs
MAMA PAPA (para gestantes)	gestantes, família de bebê		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boshi techou</li> </ul>	

## "Biblioteca" de brinquedos (Omocha no toshokan)

É um novo local para brincar. Também estamos emprestando brinquedos.

Dia: 7 (QUA) e 21 (QUA) de Janeiro - "Omocha toshokan - Tomato"

Horário: a partir das 10:00 hs às 12:00 hs Local: Centro de bem-estar social (Shakai fukushi center)

## Vamos reconhecer os males do cigarro

### O cigarro é a causa de inúmeros males...



Na fumaça do cigarro contém inúmeras substâncias prejudiciais à saúde. A nicotina, o alcatrão e o monóxido de carbono são os mais conhecidos, porém há mais substâncias como a amônia, o dióxido de carbono, o cádmio, a nitrosamina, e mais 200 tipos de substâncias, dentre estes 40 são considerados substâncias cancerígenas.

Estas substâncias são consideradas causas de inúmeras doenças como o câncer (generalizado), doenças do coração, doenças cerebrovasculares, bronquites, efisema pulmonar, doenças do estômago e sistema digestivo, doenças periodontais e outros.

### A fumaça lateral tem uma grande concentração de substâncias cancerígenas...

Um cigarro aceso produz 2 tipos de fumaça: a que o fumante aspira e devolve depois que é filtrada no seu pulmão, e a chamada fumaça lateral que é aquela que sai diretamente da ponta do cigarro. As substâncias cancerígenas estão concentradas em maior número na fumaça lateral. A fumaça do cigarro pode atingir até 7m de diâmetro, e quando há concentração de fumantes a fumaça pode dobrar ou até triplicar o potencial.

No caso de mulheres fumantes, o cigarro pode trazer ainda mais males, como a infertilidade, o parto de crianças prematuras (baixo peso) e abortos. Ultimamente há muitos jovens (menores de idade) que vêm aderindo ao cigarro, quanto mais jovem se começa a fumar, há a possibilidade de se fumar por mais tempo aumentando em grandes proporções as chances de desenvolver doenças metabólicas (do hábito de vida).

Estatisticamente, o número de jovens fumantes é maior nas famílias cujos pais fumam.

### Pare de fumar...

“Mesmo conhecendo os males do cigarro e querendo parar de fumar, não consigo!”. Isso ocorre por causa da NICOTINA, uma substância que causa dependência (vício). O efeito da nicotina quando consumida como tabaco manifesta-se de duas maneiras distintas: tem um efeito estimulante e, após algumas tragadas profundas, tem efeito tranquilizante, bloqueando o estresse.

Mesmo que a primeira tentativa de parar de fumar não tenha efeito procure continuar tentando. Para obter sucesso no processo de anti-tabagismo é necessário construir um ambiente propício.

- ① Estabelecer de modo firme o motivo pelo qual quer parar de fumar.
- ② Criar um ambiente anti-tabaco.
- ③ Declarar à todos que parou de fumar e contar com o apoio das pessoas para se manter sem cigarro.
- ④ Estabelecer a medida que deve tomar quando tiver vontade de fumar.

No Centro de saúde (Hoken center) oferecemos apoio e assistência às pessoas que querem parar de fumar.

Se já tomou a decisão de parar de fumar e quer parar o mais rápido possível (dentro de uma semana), entre em contato conosco.

Aos que fumam atualmente...

Procure realizar exames do pulmão, exames preventivos de câncer, exames odontológicos, etc. além do exame médico de rotina. Inclua alimentos saudáveis em seu cardápio, com vitaminaC e verduras coloridas.

E prestar atenção na forma de fumar também é importante, ex: inspirar profundamente a fumaça do cigarro, ou fumar até o fim do cigarro.