

Informativo Mensal "KONAN"

Português ②

広報こなんポルトガル語2010年2月 Prefeitura de Konan-shi

- Inscrição para habitação municipal
- Declaração individual de renda (Kakutei shinkoku)
- Impostos
- Empregos
- Imposto do seguro nacional de saúde

- Banco de troca "Koukan Ginkou"
- Informações do centro de reciclagem
- Consultas
- Informações dos centros de saúde



"Onibashiri"

Evento tradicional para espantar os males.

【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)

HOMEPAGE

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

Próxima edição : 1 de Março, Segunda-feira

Inscrição para a habitação municipal

Prefeitura (prédio leste)
seção de moradia (Jutakuka)
TEL.: 71-2349

【Habitações desocupadas】



Chagama Danchi (endereço: Konan-shi Iwane 363)
(3DK, número de vagas: 3)



Tashirogaiké Danchi (endereço: Konan-shi Iwane 499-131)
(3DK, número de vagas: 2)

【Previsão de ocupação】

dia 1 de Abril, QUI

【Período de inscrição】

dia 3 de Fevereiro, QUA ~ dia 12 de Fevereiro, SEX
das 09:00hs ~ 17:00hs

【Aluguel】

dependendo do tipo da habitação e da renda

【Luva】

3 vezes o valor do aluguel

【Requisitos principais para a inscrição】

- ① Estar morando com os familiares ou tem previsão para tal.
- ② A renda familiar mensal (soma da renda de todos os membros da mesma unidade familiar inscritos) deve ser dentro do limite: inferior à ¥158,000 ienes / mês (O limite de renda não é referente ao salário líquido, este cálculo é realizado através de um método próprio.)
- ③ Ser residente em Konan-shi por mais de 3 meses, ou estar trabalhando na cidade por mais de 6 meses, sendo que deve estar trabalhando na mesma empresa por pelo menos de 3 meses ou mais.
- ④ Atualmente, a família passa por dificuldades em termos de moradia.
- ⑤ Deve estar em dia com os impostos e taxas.

Existem também outros requisitos para a inscrição.

【Atenção ao se inscrever】

- Não é possível fazer a inscrição pelo telefone. Compareça à seção de moradia da Prefeitura (leste) durante o período de inscrição e se informe.
- Cada família poderá se inscrever somente para 1 moradia.
- No caso de moradias individuais, há critérios de qualificações específicas.
- A ocupação da moradia será determinada conforme avaliação dos documentos apresentados. Em caso do número de inscrição ultrapassar o número de vagas, será realizado um sorteio público em meados de Fevereiro.
- Se não compreende o idioma japonês procure vir acompanhando de uma pessoa que entenda.

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).

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. Este ano a declaração começará a partir do dia 16 de Fevereiro, SEG.

Todos os anos neste período de declaração de renda os locais de atendimento ficam bastante tumultuado. Prepare todas as documentações necessárias com antecedência.

【Pessoas que 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 emprego ou empresa
- ④ a empresa não submeteu o salário ao ajuste tributário de final de ano (Nenmatsu Chousei)
- ⑤ pessoa que trabalhou como diarista ou trabalho temporário (part-time, baito)
- ⑥ pessoa autônoma, empregador

**[Pessoas que não tem obrigação de fazer a declaração,
mas podem fazer a declaração para ter direito à restituição]**

- * aqueles que, durante o ano passado, pagaram despesas médicas que ultrapassam o valor de ¥100,000 / família
- * aqueles que tem dependentes no país, e regularmente efetuam envio de remessas para o sustento dos dependentes
- * aqueles que fizeram empréstimos para a financiamento imobiliário
(Mais detalhes entre em contato conosco.)

Documentos necessários para a declaração

【Documentos do declarante】

- * cópia do registro de estrangeiro (Gaikokujin tourokushou) ou do passaporte
- * todos os GENSENs (1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2009)
- * caderneta bancária
- * carimbo pessoal (Inkan)

**【Documentos referentes ao imposto do Hoken, aposentadoria nacional,
seguro privado de vida e/ou para terremoto】**

- * comprovante do valor do seguro nacional de saúde (Hoken) que pagou no ano anterior
(Foi enviado pela prefeitura em meados de Janeiro.)
- * comprovante de dedução da aposentadoria nacional, e/ou do seguro privado (Koujo shoumeisho)

【Documentos sobre despesa médica】

- * todos os recibos que pagou no ano naterior (separados por pessoa e por instituição médica)

【Documentos sobre dependentes】

(no caso deles residirem no Japão)

- * cópia do registro de estrangeiro (Gaikokujin tourokushou) ou do passaporte
- * outros documentos solicitados pela Receita Federal (Zeimusho)

(no caso deles residirem fora do Japão)

- * cópia do certidão de nascimento ou de casamento onde está especificando o parentesco com o declarante e a tradução em japonês.
- * cópia das remessas bancárias
- * outros documentos solicitados pela Receita Federal (Zeimusho)

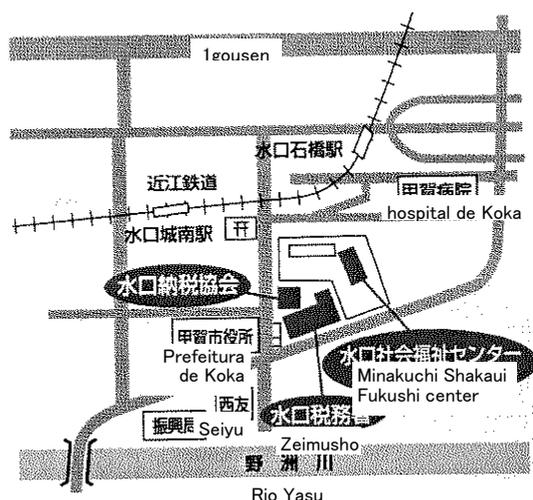
● Declaração de renda (Kakutei Shinkoku) na Receita Federal de Minakuchi ●

Local : “Minakuchi shakai fukushi center” (Centro de bem estar social)

※O atendimento não será realizado na Receita federal, o Centro de bem estar social fica próximo à Receita

Período : De 16 de fevereiro (TER) à 15 de março (SEG) – exceto sábados e domingos.

Horário : Das 9:00hs ~ 17:00 hs



Faça a declaração e o pagamento corretamente dentro do período estipulado.

Atenção: Caso não faça os procedimentos de declaração de renda até o dia 15 de março (SEG), ou declare a renda com erro nos valores, terá de pagar a diferença com acréscimo e/ou taxa de atraso posteriormente.

Continua na próxima página. ➡

● Declaração de renda (Kakutei Shinkoku) na cidade de Konan ●

Este ano também estaremos realizando recepções da declaração de renda em várias localidades na cidade de Konan. Por muitas pessoas que comparecerem neste período o atendimento pode ser um pouco demorado portanto pedimos a sua colaboração e compreensão. Se a declaração solicitada não puder ser efetuada no local de atendimento será encaminhada para o escritório da Receita Federal de Minakuchi.

data	tradutor	local	horário
16/02 (TER)		Bodaiji machizukuri senta	09:00hs ~ 16:00hs
17/02 (QUA)			
18/02 (QUI)			
19/02 (SEX)		Koujibukuro machizukuri senta	
22/02 (SEG)		prédio oeste da Prefeitura (Ishibe)	
23/02 (TER)	☆		
24/02 (QUA)			
25/02 (QUI)	☆		
26/02 (SEX)			
01/03 (SEG)		Mikumo machizukuri senta	
02/03 (TER)			
03/03 (QUA)		Iwane machizukuri senta	
04/03 (QUI)			
05/03 (SEX)		Shimoda machizukuri senta	
08/03 (SEG)		Sun Hills Kosei	
09/03 (TER)			
10/03 (QUA)		Sun Life Kosei	
11/03 (QUI)	☆		
12/03 (SEX)	☆		
15/03 (SEG)			

【Atenção】

- Aceitamos somente declarações referentes ao ano 21 (2009).
- Não aceitaremos declarações de renda de pessoas registradas fora da cidade de Konan.
- Na seção responsável de impostos do prédio leste e oeste da Prefeitura, não estaremos prestando este serviço, portanto se dirija somente aos locais determinados no quadro.

Impostos deste mês



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

● **Impostos e taxas de Fevereiro**

- Imposto do seguro nacional de saúde (10ª parcela)
- Imposto predial (4ª parcela)
- Taxa de seguro de tratamento aos idosos (Kaigo hokenryou)
- Taxa de seguro de saúde aos idosos (Kouki koureisha iryou hokenryou)
- Mensalidade da creche
- Taxa de consumo de água e de esgoto
- Aluguel do apartamento municipal

Pague até o dia ↓

MARÇO

**1
SEG**

● **Recomendamos o pagamento dos impostos através de débito automático**

Para facilitar o pagamento dos impostos, recomendamos o débito automático (Kouza Furikae): da conta bancária. Faça o processo na instituição financeira em que possui uma conta levando consigo os seguintes itens;

- Caderneta bancária
- Carimbo da conta bancária

● **Dia de consulta sobre o pagamento de impostos (atendimento com tradutor de português)**

dia 20 de Fevereiro, SAB das 08:30hs ~ 17:15hs no prédio leste (Kousei) da prefeitura

※Todas às terças e quintas feiras, a prefeitura está aberta até às 19:00hs somente para consultas de formas de pagamento de impostos.

●Empregos temporários (Empregos emergenciais) – Inscrições abertas

Pessoas com menos de 64 anos na data de 1 de abril de 2010 e atualmente desempregados podem se inscrever para estas vagas. O motivo do desemprego não será questionado, mesmo em caso de demissão voluntária
※Pessoas que já foram contratados no ano anterior por esta ou outra municipalidade através do programa especial de apoio à criação de empregos emergenciais de Shiga (Shiga ken kinkyuu koyou soushutsu tokubetsu suishin jigyou) não podem se inscrever para estas vagas.

Trabalhar a partir de 1 de Abril ~

Tempo de contrato a princípio durante 6 meses (se necessário, poderá ser renovado para até 6 meses)

Shakai hoken (seguro social) será obrigatório para serviços com mais de 30 hs por semana

Avaliação de emprego data: 22 de Fevereiro (SEG) local: prédio leste da Prefeitura

Será realizado uma entrevista de emprego. Para a vaga de Intérprete de consultas de estrangeiros será realizado o teste prático também.

Modo de inscrição Apresente o formulário de inscrição à seção de assuntos administrativos (Soumuka) até o dia 12 de Fevereiro (SEX). O formulário de inscrição está disponível na prefeitura e também na home page da prefeitura. O currículo e o certificado de qualificação devem ser apresentados na data da avaliação.

Cód.	Serviço	Salário	Horário de trabalho(※1)	Local de trabalho	Certificados e qualificações necessárias, outros(※2)	Vagas
R1	Serviços gerais de escritório 一般事務	¥ 6,000/dia	08:30~17:15	prefeitura(leste), centro de saúde	Conhecimentos de informática	4
R2	Intérprete de consultas de estrangeiros 外国人相談通訳	¥ 8,000/dia	08:30~17:15	prefeitura(leste), escolas, instituições públicas	Conversação fluente de português ・ Tradução de textos ・ Conhecimentos de informática	9
R3	Suporte de segurança regional 地域安全サポート	¥ 6,000/dia	09:30~18:15	prefeitura(leste)	Carteira de habilitação normal	1
R4	Avaliação de seguro de cuidado para idosos 介護保険認定調査員	¥ 8,700/dia	08:30~17:15	prefeitura(leste)	Especialista em bem-estar e cuidado, ou Especialista em apoio ao cuidado (Care Manager), Conhecimentos de informática	1
R5	Manutenção de instituições (creches) 保育施設等営繕員	¥ 6,000/dia	08:30~17:15	creche, Jidoukan (centro infantil)	Carteira de habilitação normal (manual)	2
R6	Serviços gerais (limpeza) 清掃作業員	¥ 6,000/dia	08:30~17:15	prefeitura(leste)	Carteira de habilitação normal (manual)	2
R7	Auxiliar de desenvolvimento do primário 小1すこやか支援員	¥ 1,000/h	08:15~12:15(※3)	escola	Com experiência em apoio ao desenvolvimento infantil	11
R8	Auxiliar de comunicação escolar 学校ICT支援員	¥ 6,000/dia	08:30~17:15	escola	Desenvolvimento de HP・atualização, organização de informações da mídia, conhecimentos de informática, carteira de habilitação normal.	2
R9	Consultor de orientação de vida 生活指導相談員	¥ 6,000/dia	08:30~17:15	escola	Não é necessário o certificado de magistério, porém necessita de experiência comprovada em atendimento infantil	2
R10	Bibliotecário (organização de dados) 図書資料等整理員	¥ 6,000/dia	09:45~18:30(※4)	biblioteca de Kosei		1

※1 Para os itens sem observação, os dias de trabalho são de segunda à sexta-feira (5 dias por semana).

※2 Os certificados necessários podem ser aqueles em obtenção até o dia 31/03/2010.

※3 Há casos em que o horário difere dependendo da escola.

※4 Serviço de quarta à domingo (5 dias por semana)

●Vaga de funcionário temporário 嘱託職員募集 (A partir de abril de 2010)

Inscrições abertas para Intérprete de consultas de estrangeiros. O prazo das inscrições será 12 de fevereiro (SEX). Mais informações, confira o informativo mensal KONAN de fevereiro (em japonês).

●Vagas de funcionários públicos 市職員募集 (A partir de abril de 2010)

O prazo das inscrições será 12 de fevereiro (SEX). Mais informações, confira o informativo mensal KONAN de fevereiro (em japonês).

O imposto do seguro nacional de saúde pago pelos senhores contribuintes sustentam o sistema de seguro nacional.

O sistema de seguro nacional de saúde, através da contribuição (pagamento do imposto do seguro nacional de saúde) de seus inscritos, assegura a cobertura dos gastos médicos resultantes de tratamento de doenças ou feridas.

Este seguro deve ser pago mesmo não necessitando de seus benefícios no momento, pois o seguro de saúde oferece a segurança de buscar o tratamento médico com tranquilidade mesmo em momentos repentinos de emergência médica. A contribuição do imposto do seguro nacional de saúde, juntamente com os subsídios provinciais e federais são partes essenciais para o suporte do sistema de seguro nacional de saúde. Caso tenham associados inadimplentes, haverá falta de equidade para com os outros associados e o sistema de seguro nacional de saúde não terá eficiência, portanto, o pagamento do imposto do seguro é essencial.

Ex.【 Uma cirurgia cardíaca que custou ¥1.000.000 ienes 】

- Caso não esteja assegurado no seguro de saúde deverá pagar o valor total de ¥1.000.000 ienes.
- Se estiver assegurado pelo seguro nacional de saúde deverá pagar o valor de ¥300.000 ienes equivalente a 30% do valor total, o restante (70%) será coberto pela prefeitura.
- ※ Através da solicitação do reembolso dos gastos médicos de alto valor, será devolvido dos ¥300.000 ienes o valor correspondente ao valor limite por família.

Atual situação do sistema de seguro nacional de saúde e emenda fiscal

A mudança parcial da lei de regulamentação do percentual de cálculo do seguro nacional de saúde foi aprovada pela assembléia municipal em dezembro.

O seguro nacional de saúde vem fechando o ano fiscal no vermelho por 5 anos consecutivos.

O percentual de contribuição do ano fiscal de 2008 é um dos piores do estado estando em 12º dentre os 13 municípios da província.

• Emenda fiscal do ano fiscal de 2010

Haverá um aumento de aproximadamente ¥28.000 ienes (18%) por família da média anual tributada.

Esta revisão visa a arrecadação fiscal necessária para a cobertura dos gastos médicos dos senhores associados para a garantia do funcionamento e a manutenção dos serviços oferecidos pelo sistema de seguro nacional de saúde. Pedimos a compreensão dos senhores associados.

• Para a propulsão do desenvolvimento eficaz das finanças públicas do seguro nacional de saúde foi criado o plano de revisão do valor da arrecadação apropriada, das medidas de melhoria do percentual de arrecadação, da propulsão dos gastos médicos apropriados e do desenvolvimento das atividades na área de saúde para o período entre o ano fiscal Heisei 21 ~ 23. (mais detalhes no informativo de março)

Banco de troca "Koukan Ginkou"

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 os interessados.

◎ Oferecer

- "Erekuton" –órgão eletrônico
- Piano elétrico
- Mesa de estudos
- Textos para ajudar o bebê a largar a fralda
- Capa (lençol) impermeável para berço
- Cesta de basquete
- Panificadora
- Mesa
- Colchonete para troca de fraldas

◎ Procurar

- Carrinho de bebê para gêmeos
- Prancha e bota de esqui para criança do "Shougakkou"
- Mesa de tênis de mesa (pingue-pongue)
- Roupas de educação física para "Bodajji kita shougakko"(110cm~140cm)
- Aquário (90cm)

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 (Moena gomi) e do lixo de grande porte (Sodai gomi).

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 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.

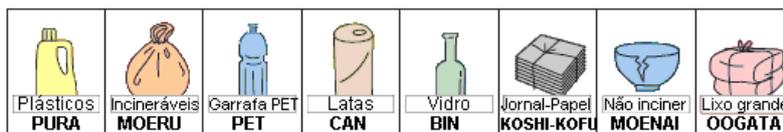
Kobetsu shushu no moushikomi = Reserva de coleta

	Prazo de reserva	Dia da coleta
até a parte da manhã do dia	5 de Fevereiro (SEX)	9 de Fevereiro (TER)
	12 de Fevereiro (SEX)	16 de Fevereiro (TER)
	19 de Fevereiro (SEX)	23 de Fevereiro (TER)

Calendário do Lixo

Confira o calendário do seu bairro

2 FEVEREIRO



• Ishibe higashi • Ishibe chuou • Ishibe nishi
• Miya no mori • Hourazaka • Okade • Ishibe minami
• Higashitera • Nishitera • Maruyama • Ishibegaoka
• Ishibeguchi • Ishibe midoridai

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

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ✕	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 ✕	22	23	24	25	26	27
28						

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ✕	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 ✕	22	23	24	25	26	27
28						

• Mikumo • Myoukanji • Yoshinaga • Natsumi
• Hari • Rumon kousei • Chuou • 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	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ✕	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 ✕	22	23	24	25	26	27
28						

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ✕	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 ✕	22	23	24	25	26	27
28						

✕Dia 11 de Fevereiro > Dia de comemoração da fundação da nação

 **Consultas gerais** ☎ 71-2370
segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
sala de consultas do prédio leste da prefeitura

 **Consultas sobre bebê por telefone** ☎ 71-4150
segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
centro de saúde

 **Consultas de tratamento de idosos**
centro de apoio aos idosos
prédio leste da prefeitura ☎ 71-4652
Ishibe ☎ 77-5243 Mikumo ☎ 72-8100
Bodaiji ☎ 74-4093 Hie ☎ 75-2323

 **Consultas de educação por telefone** ☎ 72-4810
segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
Kinrou seishounen home
mais informações:
Fureai kyouiku soudanshitsu
E-mail: k-fureai@vesta.ocn.ne.jp

 **Consultas sobre direitos do consumidor**
segunda a sexta excetos feriados ☎ 71-2360
09:15hs ~ 16:00hs
sala de consultas do prédio leste da prefeitura
consulta com técnico especializado

 **Consultas sobre saúde • criação de filhos** ☎ 72-4008
segunda a sexta excetos feriados
08:30hs ~ 17:15hs
centro de saúde

 **Consultas sobre enfraquecimento de memória** ☎ 71-4652
centro de apoio aos idosos (prédio leste da prefeitura)

 **Consultas para jovens** ☎ 77-7053
segunda a sexta excetos feriados
09:00hs ~ 16:00hs
prédio anexo ao prédio oeste da prefeitura
"Shonen senta Asukuru Konan"
**consultas para estudantes e jovens
menores de 20 anos
consultas por telefone e pessoalmente**



Centro de atendimento às consultas trabalhistas de estrangeiros



〈atendimento em Konan-shi〉
Toda sexta-feira das 13:00hs às 16:00hs
Local: Shimin gakushu kouryu senta
(Sun Hills Kosei)
※Com tradutor (português)

〈atendimento em Koka-shi〉
Toda quarta-feira das 13:00hs às 16:00hs
Local: Koka-shi kyoudou fukushi shisetsu
(Santopia Minakuchi)
※Com tradutor (português)

mais informações: Agência pública de estabilização no trabalho (Hello Work - Koka) 0748-62-0651
Seção de indústrias do prédio leste da Prefeitura 0748-71-2332



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



A tabela de "NAISHOKU" está disponível na internet:
<http://www.pref.shiga.jp/f/rosei/naisyoku/naisyokujyouhou.html> ou na prefeitura.
A inscrição, entrevista e o conteúdo do trabalho devem ser discutidas diretamente com a empresa contratista.



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

A partir de Abril, o Boshi techou será emitido somente no Centro de saúde de Natsumi.

Local	Data e horário	Levar
Centro de Saúde	Segunda a Sexta 08:30hs ~ 16:30hs	• Carimbo • Notificação de gravidez (ninshin todokedesho)

※ Caso não possua a notificação de gravidez, confirme primeiramente a data de previsão do parto com o médico.



Exame médico infantil

Tipo de exame	Objetivo	Data	Levar	Local e horário
4 meses	nascidos em Outubro de 2009	dia 23 de Fevereiro, TER	• Boshi techou • Questionário • Toalha de banho	Centro de saúde 13:00hs ~ 14:15hs 
10 meses	nascidos em Abril de 2009	dia 22 de Fevereiro, SEG	• Boshi techou • Questionário • Escova de dentes	
1 ano e 6 meses	nascidos em Julho de 2008	dia 19 de Fevereiro, SEX	• Boshi techou • Questionário • Escova de dentes	
2 anos e 6 meses	nascidos em Julho de 2007	dia 5 de Fevereiro, SEX	• Boshi techou • Questionário • Escova de dentes	
3 anos e 6 meses	nascidos em Julho de 2006	dia 4 de Fevereiro, QUI	• Boshi techou • Questionário • Escova de dentes	

No exame de 3 anos e 6 meses haverá exame de urina e de visão.



Classes

Tipo de exame	Objetivo	Data	Levar	Local e horário
MOGUMOGU (refeição do bebê)	bebês que nasceram em Setembro de 2009 e os responsáveis	dia 25 de Fevereiro, QUI	• Boshi techou • Avental • Toalha de banho • Leite, fraldas, etc.	Centro de saúde 13:30hs ~ 15:30hs recepção 13:15hs ~ 13:30hs Faça a reserva com antecedência no Centro de Saúde
MAMA PAPA (para gestantes)	gestantes, familiares do bebê	dia 27 de Fevereiro, SAB	• Boshi techou	



Doação de componentes sanguíneos

objetivo	data e horário	local	levar
Pessoas com 18 ~ 69 anos de idade	dia 4 de Março, QUI 10:00hs ~ 15:00hs	Estacionamento do Centro cultural de Kousei	• caderneta de doação de sangue • carteira de identificação (ex: carteira de motorista, cartão do seguro de saúde, etc.)

【Atenção】 • Há casos em que não poderemos aceitar a doação por causa do histórico de viagens internacionais do doador.



- Doadores acima de 40 anos devem ter se submetido ao exame de eletrocardiograma (ECG) com resultado sem anomalias dentro do período de 1 ano.
- Doadores acima de 65 anos só poderão doar se teve experiência de doação entre 60 ~ 64 anos. Reserve até o dia 1 de Março (SEG) no Centro de saúde (Hoken center).

Cara de fumante é cara de velho?!

Com o passar dos anos aumentam as manchas e as rugas ...o ressecamento e os raios ultra-violetas são os piores inimigos da beleza. Não está gastando dinheiro com cosméticos caros, massagens e outros tratamentos de beleza? Em vez disso, há outras formas mais eficazes.

Não há fumantes em sua volta?

Sabemos que o cigarro causa males ao corpo, mas na verdade causa males também à pele. Ao fumar, a circulação do sangue é prejudicada, com isso, a circulação não alcança os pequenos vasos sanguíneos presentes nas camadas próximas à superfície da pele. Assim a temperatura da superfície da pele abaixa e pode ficar ressecado, com manchas, rugas, acne e muitos outros problemas de pele. Atrapalha também o sono salientando as olheiras.

Fica com uma cara que qualquer um repara que é "cara de fumante" ...

Na faixa dos 20 anos ainda é possível manter uma pele jovem mas, aos chegar nos 30, 40 anos é possível distinguir claramente a diferença entre essas pessoas. Há casos em que se aparenta mais de 10 anos mais velho do que as pessoas da mesma idade.

[As características do terror da cara de fumante]

- ① Pés de galinha bem visíveis
- ② Rugas pequenas por todo o rosto
- ③ Olheiras bem salientes e olhos cansados
- ④ Bochechas caídas e pele sem elasticidade
- ⑤ Linhas profundas (marcas de expressão)
- ⑥ Aumentam os problemas de pele como espinhas e acne
- ⑦ A pele do queixo e das bochechas ficam flácidas com ar de caído

Escolher entre a juventude e o cigarro

Isso não é um assunto reservado às mulheres. Os homens também sofrem os mesmos resultados. Escolher entre a juventude e o cigarro, é uma decisão sua.

Aqueles que escolheram a juventude ... Entre em contato conosco no centro de saúde. Vamos lutar contra o cigarro. O artigo do mês que vem também será destinado ao cigarro. Aproveite esta oportunidade e pense sobre o cigarro.

