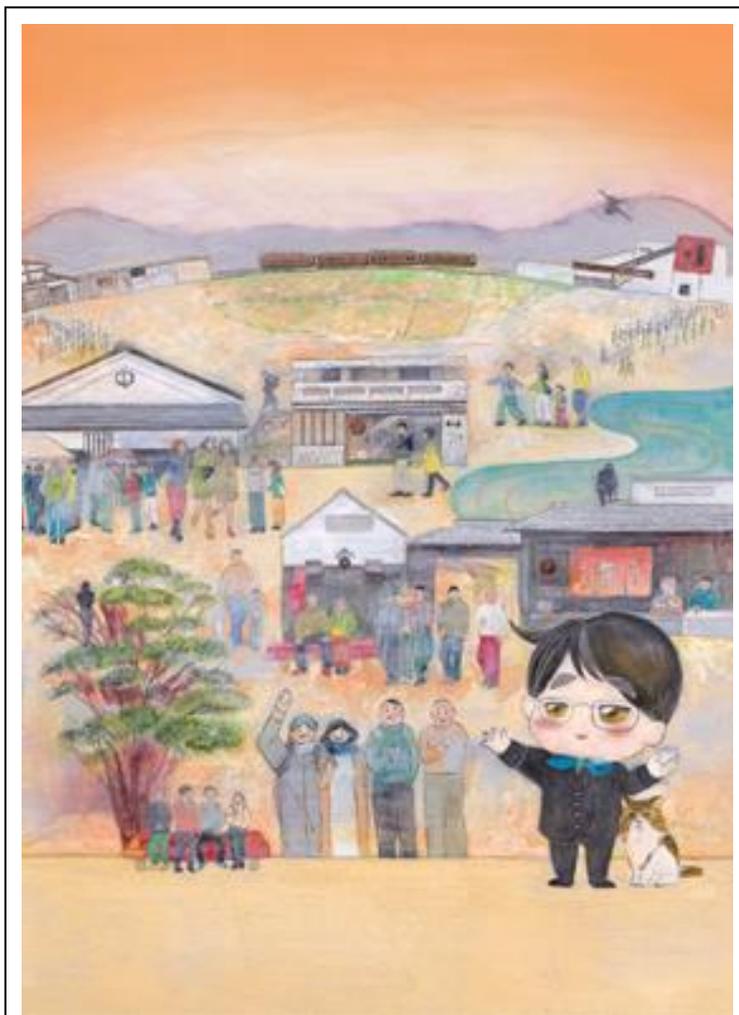




Informativo KONAN

広報こなんポルトガル語 2017年2月号
traduzido e emitido pela
Seção de Direitos Humanos da Prefeitura de Konan-shi
Local : prédio "nishi chousha" em Ishibe
tel :0748-77-8511 fax:0748-77-4101
Endereço:Shiga-ken Konan-shi Ishibe Chuou 1-choume
1-ban 1gou

Fevereiro de 2017(ano fiscal Heisei28)



【Foto deste mês】

Esta obra é de Nakayama Natsuki, morador da nossa cidade.
Ele se inspirou no evento "Conhecendo os caminhos do saquê" que acontecerá dia 11 deste mês.

Caso haja erro nas informações por erro de tradução, prevalecerá o texto original em japonês

Acesse a nossa página na internet: <http://www.city.konan.shiga.jp/portugues/>

Nesta edição:

- *Sistema de declaração de renda via internet(e-tax)
- *Local da Receita Federal de Minakuchi para a declaração de renda
- *Consulta com contador de impostos
- *Já preparou a sua declaração de renda ?
- *Programação do balcão de consultoria itinerante sobre declaração de renda
- *Documentos necessários para a declaração
- *12ª Exposição de desenhos de alunos das escolas de Konan-shi e St. Johns
- *Impostos deste mês
- *Afilie-se ao Seguro de Auxílio Mútuo contra Acidentes de Trânsito
- *O "Sakura Kyoushitsu" mudará de lugar a partir de abril de 2017
- *Curso para voluntários: relatos do professor japonês que fala português
- *Fórum de Convivência Multicultural
- *Palestra: Vamos pensar juntos sobre a educação inclusiva
- *Leitura de histórias na biblioteca de Ishibe e Kosei
- *Avisos do Centro de Saúde
- *Campanha de vacinação infantil
- *Consultas gerais do cidadão
- *Receita saudável com "nira" (alho japonês)

Sistema de declaração de renda via internet(e-tax)

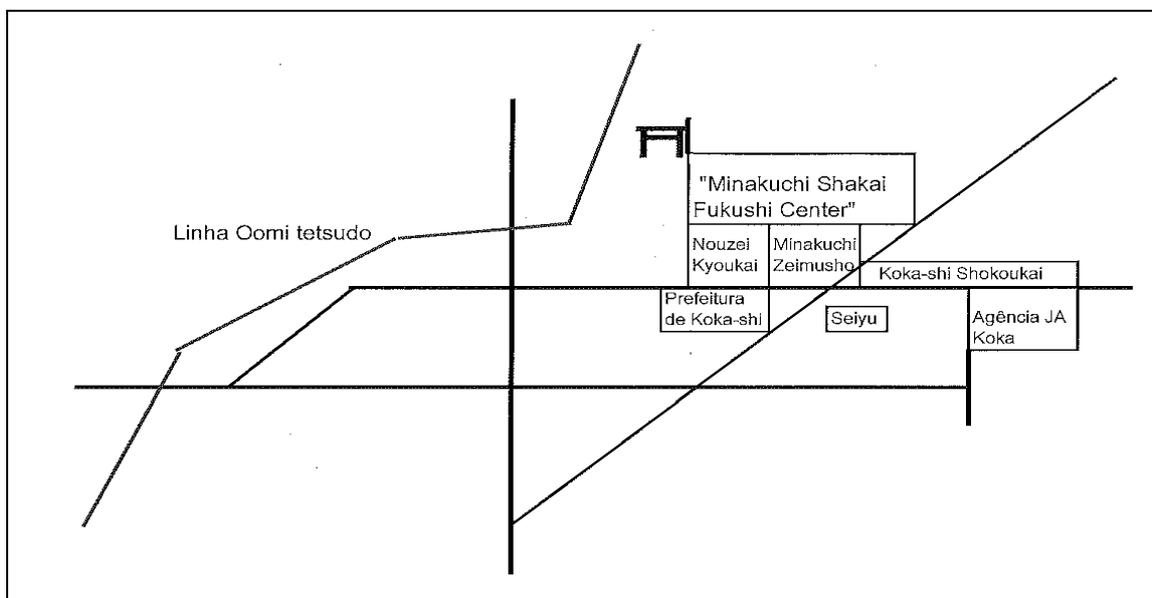


Acesse o site da Receita Nacional (Kakutei shinkokusho tou sakusei corner) para fazer a declaração pelo computador. Com isso o cálculo será feito automaticamente sem erros. A declaração poderá ser entregue de duas formas.

- ① pela internet
 - ※ É necessário ter o “jyuki card” (com certificado digital) ou cartão “my number” e o leitor de cartão magnético.
 - ② pelo correio
- Imprima e envie pelo correio(anexar também os documentos necessários).

Local da Receita Federal de Minakuchi para a declaração de renda

- Local: Minakuchi Shakai Fukushi Center(lado norte da Receita Federal de Minakuchi)
- Período: entre 16 de fevereiro (qui) e 15 de março (qua) [excluindo sábado e domingo] das 9:00hs as 17:00hs.
- ※ Comparecer até as 16:00hs.
- ※ A Receita Federal de Minakuchi estará recebendo as declarações de renda já preenchidas, pagamentos de impostos, emissão do comprovante de imposto pago e entrega de formulários.
- ※ Compareça para fazer a declaração de renda portando os documentos necessários e verifique com antecedência o valor total pago em 2016 do seguro nacional de saúde e etc.



Informações: Receita Federal de Minakuchi
Tel: 0748-62-0314

Consulta com contador de impostos

A Associação de Contadores de Imposto da região “Kinki” com filial em Minakuchi, realizará a consulta gratuita relacionada aos impostos.

- Datas das consultas em fevereiro: 16(qui), 17(sex), 20(seg), 22(qua), 23(qui)
- Horário: entre 9:00hs e 16:00hs.
- Local: Minakuchi Nouzei Kyoukai (ao lado da Receita Federal de Minakuchi)
- Vagas: 10 pessoas (reservas antecipadas)
- Inscrições: diretamente no Escritório de Contabilidade Uesugi

Informações: Escritório de Contabilidade Uesugi
TEL: 0748-62-1231

Faça a declaração e o pagamento dos impostos dentro do prazo determinado!

Já preparou a sua declaração de renda ?

Período: entre 16 de fevereiro (qui) e 15 de março (qua)

A declaração de renda relacionada ao ano fiscal Heisei 28(2016) e a declaração do imposto residencial relacionado ao ano fiscal Heisei 29(2017) terá início no dia 16 de fevereiro (qui). Todos os anos, ao se aproximar do período para declaração de renda, a Receita Federal e o balcão de consulta da cidade sobre declaração de renda costumam ficar aglomerados. Na medida do possível, elabore o seu próprio formulário de declaração de renda e verifique os documentos necessários para a declaração.

Programação do balcão de consultoria itinerante sobre declaração de renda

Período das consultas: entre 16 de fevereiro(qui) e 15 de março(qua)

Horário: entre 9:00hs e 15:00hs

Data	Local	Data	Local
16 de fevereiro (qui)	Bodaiji Machizukuri Center	2 de março (qui)	Mikumo Fureai Center
17 de fevereiro (sex)		3 de março (sex)	
20 de fevereiro (seg)		6 de março (seg)	Sun Hills Kosei
21 de fevereiro (ter)	7 de março (ter)		
22 de fevereiro (qua)	Prefeitura-prédio nishi chousha em Ishibe	8 de março (qua)	Sun Life Kosei
23 de fevereiro (qui)		9 de março (qui)	
24 de fevereiro (sex)		10 de março (sex)	
27 de fevereiro (seg) com Tradutor		13 de março (seg) com Tradutor	
28 de fevereiro (ter) com Tradutor		14 de março (ter) com Tradutor	
		15 de março (qua)	

- Em caso de aglomeração, podemos encerrar o atendimento durante o horário estabelecido.
- A consulta pode ser feita em qualquer dos locais acima, independente da localização de moradia.

- pessoas que tiveram rendimentos proveniente da venda de imóveis, terrenos, ações, etc. e deduções variadas, de acordo com o conteúdo da consulta favor fazer a declaração diretamente na Receita Federal de Minakuchi.
- Na Seção de Impostos da prefeitura de Konan-shi, prédio higashi chousha e na Seção de Assuntos Cíveis da prefeitura em Ishibe, não será feita consultas sobre declaração de renda durante o período de entrega das declarações de renda.
- Comunicamos que os formulários de declaração de renda serão recebidos nos locais para consultoria itinerante de Konan-shi porém os formulários não serão carimbados. Caso deseje receber a via de declaração do contribuinte carimbada, favor levar o formulário de declaração diretamente na Receita Federal de Minakuchi.
- As pessoas com rendimento proveniente de empreendimento de firma, agricultura e imóveis que farão a declaração de renda, precisam apresentar um formulário com detalhes da sua renda. Caso o empresário seja iniciante, etc, e não saiba como elaborar a declaração, pedimos que consulte antecipadamente com algum contador de impostos ou na Receita Federal.

Informações: Seção de Impostos –prédio higashi chousha

TEL: 0748-71-2319 FAX: 0748-72-2460

Documentos necessários para a declaração

- documento que comprove a sua renda: comprovante de renda retido na fonte (gensen), declaração sobre os detalhes da sua renda caso seja proveniente de empreendimento de firma, agricultura e imóveis, renda de ações, aposentadoria particular, devolução de taxa de seguro, etc.)
- Pessoas que receberam pelo correio os formulários de declaração da Receita Federal, favor trazer o que foi enviado.
- carimbo (exceto o carimbo tipo “shachihata”)
- caderneta bancária da própria pessoa
- cartão my number (caso não possua trazer a notificação do my number e carteira de motorista ou seguro de saúde, etc)

Documentos necessários para fazer a dedução na renda >

Comprovante para dedução da taxa do seguro social de saúde pago em 2016, recibos de despesas médicas, cópia da caderneta de deficiente (caso possua), etc.

A taxa adicional específica (deduzido da aposentadoria) recolhida do seguro nacional de saúde, da taxa do Seguro de Assistência Médica aos Idosos e da taxa do Seguro de Tratamento aos Idosos, somente será deduzido da renda do próprio pensionista.

Dedução sobre despesas médicas

- despesas médicas que ultrapassam 100 mil ienes podem ser declaradas para deduzir na renda.
- ※ dependendo da renda do contribuinte, mesmo que os recibos de despesas médicas não ultrapassem a 100 mil ienes, há casos que poderá declarar para deduzir da renda.
- Deixe calculado o valor total pago das despesas médicas. Caso tenha recebido algum benefício do seguro de saúde, etc (inclui também o valor previsto a receber), favor subtrair do valor das despesas pagas.
- Será necessário apresentar os recibos originais.

Dedução especial de financiamento imobiliário

- cópia do certificado de residência (exceto o do ano de 2016)
- certificado de registro da casa, terreno
- cópia do contrato da construtora e da compra do imóvel.
- certificado do valor do empréstimo restante (para trâmites do ajuste fiscal de fim de ano) para aquisição da casa própria.
- gensen (na caso de assalariados) etc.
- ※ Dependendo do caso, será preciso apresentar outros documentos. Maiores detalhes diretamente com a Receita Federal.
- ※ Caso o imóvel ou terreno esteja em nome conjunto ou tenha declarado a compra da casa no ajuste fiscal de fim de ano no 1º ano de compra, ou ambos os cônjuges tenham a obrigação de pagar a dívida, faça a declaração na Receita Federal de Minakuchi.

Informações: Seção de Impostos –prédio higashi chousha
TEL: 0748-71-2319 FAX: 0748-72-2460

12ª Exposição de desenhos de alunos das escolas de Konan-shi e St. Johns

Este ano também os desenhos dos alunos das escolas de Konan-shi e St. Johns ficarão em exposição na Biblioteca de Kosei até 5 de fevereiro(dom).

Dos 263 desenhos enviados pelos alunos das escolas primárias e ginásiais de Konan-shi, foram selecionados 112 desenhos que estão expostos com os 100 desenhos dos alunos de St. Johns. Na abertura da exposição foi realizada a cerimônia de premiação dos melhores desenhos. Veja a seguir a lista dos premiados e seus trabalhos.



Premiados pelo prefeito :



Categoria: 1ª e 2ª série do primário

Título:
Escorregador da Piscina Ameyama
Kouhei Takishita



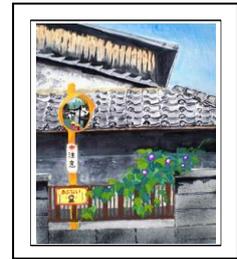
Categoria: 3ª e 4ª série do primário

Título:
Olha, tem bastante casulo vazio da cigarra !
Soujirou Arakawa



Categoria: 5ª e 6ª série do primário

Título:
Melancia e sino dos ventos
Ayana Sakagami



Categoria: ginásial

Título:
Caminho escolar
Sonoko Horizoe

Premiados pelo vice-prefeito :



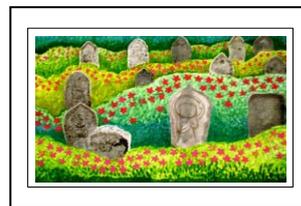
Categoria: 1ª e 2ª série do primário

Título:
Eu e o escaravelho
Itsuki Yamanaka



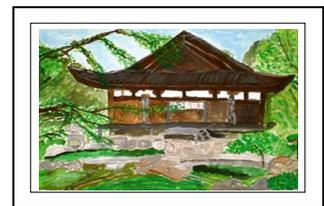
Categoria: 3ª e 4ª série do primário

Título:
Muitas flores, muita natureza
Miyu Fujii



Categoria: 5ª e 6ª série do primário

Título:
Buda de pedra de Shofuku-ji
Mei Hamaura



Categoria: ginásial

Título:
Verão no templo Yoshimizudera
Asuka Koyama



Categoria: 1ª e 2ª
série do primário

Título:
Fogos de artifício
Ryouta Nishioka



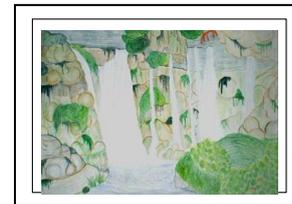
Categoria: 3ª e 4ª
série do primário

Título:
Ônibus "Konyan"
Koharu Yoshida



Categoria: 5ª e 6ª
série do primário

Título:
**Verão no templo
Yoshimizudera**
Kazuki Koyama



Categoria: ginásial

Título:
**Fios brancos de
cachoeira**
Asana Ueno

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento
⇒ **28 de fevereiro (ter)**

Impostos deste mês

- * imposto sobre propriedades "kotei shissan ze" (4ª parcela)
- * taxa do Seguro Nacional de Saúde "kokumin kenko hoken ze" (10ª parcela)
- * taxa do Seguro de Assistência Médica aos Idosos "kouki koureisha iryo hokenryou"
- * taxa do Seguro de Tratamento aos Idosos "kaigo hokenryou"
- * mensalidade da creche "hoiku ryou"
- * aluguel do apartamento municipal "juutaku shiyouryou"
- * taxa de fornecimento de água "suido ryoukin"
- * taxa de esgoto "gesuido shiyouryou"

Consulta sobre pagamento de imposto fora do horário comercial em fevereiro

Dia 18 (sab) das 8:30hs até meio-dia.

Dia 21(ter) das 17:15hs às 19:00hs.

Informações: Seção de Cobrança - prédio "higashi chousha"
TEL : 0748-71-2320 FAX : 0748-72-2460

Afilie-se ao Seguro de Auxílio Mútuo contra Acidentes de Trânsito

O Seguro de Auxílio Mútuo contra Acidentes de Trânsito é um sistema de seguro governamental de ajuda mútua, constituído por todas as cidades da província, no qual cada afiliado é coberto contra acidentes de trânsito.

- Quem pode fazer o cadastro: pessoas que tenham endereço registrado, trabalhem ou estudem em Konan-shi.
- Taxa única de 500 ienes
- Período assegurado: entre 1º de abril de 2017 e 31 de março de 2018
- ※ Caso deseje estar afiliado a partir de 1º de abril, inscreva-se até 31 de março.
- ※ Aos que se inscreverem após 1º de abril, o período de assegurado será a partir do dia seguinte da data que afiliou-se ao seguro até 31 de março de 2018. Mesmo neste caso será cobrado 500 ienes por pessoa.
- Tipos de acidentes que o seguro cobrirá: acidentes ocorridos nas rodovias públicas do país ao conduzir veículos automotores, bicicleta, etc. (inclui atropelamento do próprio associado), ao se ferir ou quando vier a falecer.
- Como se inscrever: para as famílias que já fizeram alguma vez o cadastro (a partir do ano de 2005), enviaremos o formulário via correio até a primeira quinzena de fevereiro. Aos que desejam se afiliar ou os que não possuem o formulário de cadastro, favor comparecer pessoalmente no 1º andar da prefeitura em Ishibe ou na Seção Ambiental, no 2º andar da prefeitura prédio “higashi chousha”.
- ※ O centro comunitário “Machizukuri Center” não receberá as inscrições.

Informações: Seção Ambiental- prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2325 FAX: 0748-72-2201

O “Sakura Kyoushitsu” mudará de lugar a partir de abril de 2017

O “Sakura Kyoushitsu”, a classe que prepara as crianças estrangeiras para melhor adaptação nas escolas públicas japonesas, mudará da escola primária “Iwane Shougakko” para a escola primária “Mito Shougakko” a partir de abril.

Informações: Seção de Escolas –prédio “nishi chousha”

TEL: 0748-77-7011 FAX: 0748-77-4101

Curso para voluntários

Relatos do professor japonês que fala português

Todos podem participar.

Venha ouvir os relatos do professor japonês que fala português, que trabalhou na escola japonesa do Brasil e quando estudante, fazia voluntariado.

Após a palestra, faremos uma festa de confraternização.

- Data : 18 de fevereiro (sab) das 14:00hs às 16:00hs
 - Local: Sun Life Kosei
 - Palestrante: Aoki Yoshimichi (professor da escola ginásial Hie Chuugakko)
 - Taxa: gratuita para palestra
- Caso queira participar da festa de confraternização, taxa de 500 ienes.
- Inscrições: até 8 de fevereiro (qua) na Associação Internacional de Konan-shi (pode ser por telefone).

Informações: Associação Internacional de Konan-shi (no Chuuo Machizukuri Center)

TEL/FAX: 0748-71-4332

Fórum de Convivência Multicultural

Em abril estará pronto o novo Plano de Convivência Multicultural de Konan-shi. Aproveite este fórum para opinar como integrar japoneses e estrangeiros de várias nacionalidades no desenvolvimento de nossa cidade.

- Data: 4 de março (sáb), das 13:30hs às 16:00hs
- Local: Sun Life Kosei (prédio de 2 andares no terreno em que há a prefeitura, o Corpo de Bombeiros e a Associação Internacional)
- Programação: explicação do Plano de Convivência Multicultural de Konan-shi, palestra e troca de opiniões entre estrangeiros e japoneses.
- Palestrante : sr. Ichiro Abe (conselheiro da CLAIR)
- Taxa: gratuita
- Inscrição: inscreva-se até dia 2 de março(qui). Entre em contato por telefone, FAX ou e-mail e dê seu nome ou venha pessoalmente na prefeitura em Ishibe.

Obs. Caso necessite de tradutor no dia, informe ao se inscrever.

Prefeitura de Konan-shi em Ishibe-Seção de Direitos Humanos

End: 520-3195 Konan-shi Chuuou 1-1-1

TEL: 0748-77-8511 FAX: 0748-77-4101

e-mail: jinkyo@city-konan.lg.jp

Como construir laços na sociedade

Palestra: Vamos pensar juntos sobre a educação inclusiva

- Data: 17 de fevereiro (sexta) das 19:00hs às 20:30hs
- Local: Sun Life Kosei
- Palestrante: Hori Tomoharu(diretor do Centro de Pesquisa de Educação Inclusiva)
- Inscrições: até 7 de fevereiro(ter) na Seção de Direitos Humanos(pode ser por telefone ou FAX)
- ✂ Caso necessite de serviço de creche e ou serviço de linguagem surdo-mudo(tradução),favor solicitar no momento da inscrição.

Informações: Seção de Direitos Humanos –prédio “nishi chousha”

TEL : 0748-77-7036 FAX : 0748-77-4101

Vamos à Biblioteca !

Calendário de fevereiro das bibliotecas

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
			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				

- : Biblioteca em Kosei fechada
- : Biblioteca em Ishibe fechada
- : dia 23 ambas fechadas

Obs.: os livros podem ser devolvidos nas bibliotecas em Ishibe, em Kosei e em cada Machizukuri Center.
Informações sobre o livro emprestado favor perguntar na biblioteca em Kosei.



Agenda de eventos da Biblioteca de Ishibe

12(dom) 11:00hs às 12:00hs “Kijikko Ohanashikai” (Grupo Pikkororo) : leitura de histórias voltadas para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.

17(sex) 11:00hs às 11:20hs “Yottoide Time” : leitura de história voltada para bebês e seus pais

25(sáb) 16:00hs às 16:30hs “Yottoide Time” : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.



Agenda de eventos da Biblioteca de Kosei

3(sex) 11:00hs às 11:30hs “Chicchana Kaze Ohanashikai” :
leitura de história voltada para crianças menores de 3 anos e seus pais

18(sab)14:00hs às 14:20hs “Chicchana Kaze Ohanashikai” :
leitura de história voltada para crianças acima de 4 anos

14:30hs às 15:00hs “Chicchana Kaze Ohanashikai” :
leitura de história voltada para alunos da escola primária

26(dom) 15:00hs às 15:30hs “Ohanashi no Mori” :
leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária

Informações: Biblioteca de Kosei End.: Konan-shi Chuuo 5-50
TEL 0748-72-5550 FAX 0748-72-5554

Biblioteca de Ishibe End.: Ishibe Chuuo 1-2-3
TEL: 0748-77-6252 FAX: 0748-77-6232

Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」 : cronograma de fevereiro

local	data e horário
estacionamento do Mikumo Fureai Center	17(sex)14:30hs às 15:00hs
em frente do Myokanji Tamokuteki Shukaijyo	9(qui)14:00hs às 14:30hs
em frente do Iwane Higashi Nougyou Shuuraku Center	15(qua)14:00hs às 14:30hs
em frente do Kitayamadai Jichikaikan	8(qua)15:30hs às 16:00hs
estacionamento 2 do Friend Mart	24(sex)15:00hs às 15:30hs
em frente do Shimoda Machizukuri Center	10(sex)14:00hs às 14:30hs
terreno do Nakayama Seikyo Shukaijyo	10(sex)15:00hs às 15:30hs
estacionamento do Sun Hills Kosei	1(qua)14:00hs às 14:30hs
Escola Mikumo Higashi Shougakko	9(qui)12:55hs às 13:25hs
Escola Mikumo Shougakko	17(sex)13:00hs às 13:30hs
Escola Ishibe Shougakko	2(qui)13:05hs às 13:30hs
Escola Ishibe Minami Shougakko	3(sex)13:15hs às 13:45hs 16(qui)10:25hs às 10:45hs
Escola Iwane Shougakko	15(qua)12:55hs às 13:25hs
Escola Bodaiji Shougakko	24(sex)13:05hs às 13:35hs
Escola Bodaiji Kita Shougakko	8(qua)13:00hs às 13:40hs
Escola Shimoda Shougakko	10(sex)13:05hs às 13:30hs
Escola Mito Shougakko	1(qua)12:55hs às 13:35hs
Creche Mikumo Hoikuen	17(sex)14:00hs às 14:30hs
Creche Aboshi Hoikuen	8(qua)14:10hs às 14:30hs
Creche Hiramatsu Hoikuen	3(sex)14:10hs às 14:40hs 16(qui)14:10hs às 14:40hs
Jardim-da infância Ishibe Minami Youchien	2(qui)14:00hs às 14:30hs
Bodaiji Kodomo em Minami Ensha	24(sex)14:00hs às 14:30hs
obs.1: os livros da biblioteca itinerante podem ser devolvidos nas bibliotecas em Ishibe, em Kosei, em cada Machizukuri Center e no Sun Hills Kosei (entre 8:30 e 17:15). Informações sobre o livro emprestado favor perguntar na biblioteca em Kosei.	
obs.2: a biblioteca itinerante poderá não funcionar em caso de mau tempo.	



Avisos do Centro de Saúde

★ Caderneta de saúde materno-infantil

(emissão: 8:30hs às 17:00hs no Centro de Saúde em Natsumi)

Levar: carimbo , notificação de gravidez “ninshin todokedesho” (disponível também no Centro de Saúde), cartão “kojin bango” ou cartão de notificação do sistema “my number”, algum documento de identificação(carreira de motorista ou passaporte, etc.)

※caso não possua a notificação de gravidez, confirme antecipadamente com o seu médico a data de previsão do parto antes de vir ao Centro de Saúde .

※caso a gestante não possa comparecer para receber a caderneta de saúde materno-infantil, o procurador poderá vir receber mediante apresentação de procuração preenchida pela gestante, carimbo e documento de identificação do procurador.

★ Exame médico infantil

Recepção : 13:00hs às 14:15hs no Centro de Saúde em Natsumi. O exame pode demorar.

Caso às 10 horas da manhã seja emitido o alerta meteorológico, o exame será cancelado.

Levar: caderneta de saúde materno-infantil, questionário, toalha de banho (bebês de 4 meses), escova de dentes (a partir dos 10 meses)

※no exame de 3 anos e 6 meses realizamos o exame de urina e de visão

exame de :	para crianças nascidas	data do exame
4 meses	em outubro de 2016	23 de fevereiro (qui)
10 meses	em abril de 2016	22 de fevereiro (qua)
1 ano e 6 meses	em julho de 2015	17 de fevereiro (sex)
2 anos e 6 meses	em julho de 2014	10 de fevereiro (sex)
3 anos e 6 meses	em julho de 2013	9 de fevereiro (qui)

Informações : Seção de Política de Saúde (dentro do Centro de Saúde em Natsumi)

TEL : 0748-72-4008 FAX : 0748-72-1481

Campanha de vacinação infantil

Do dia 1º de março a 7 de março

Atenderemos as consultas sobre vacinas e as aplicaremos em caráter excepcional conforme abaixo.

■ Público-alvo: crianças que devam ser vacinadas em Konan-shi

Datas e horários em março	Clínicas	TEL
2(qui), das 16:00hs às 17:30hs	Nomura Shonika	0748-77- 8228
4 (sáb) e 6(seg) das 13:30hs às 15:00hs	Iwane Shinryojo	0748-72-0039

※faça reserva antecipadamente diretamente nas clínicas acima

Consultas gerais do cidadão

Caso tenha alguma consulta, entre em contato:

Local: na prefeitura prédio “higashi chousha” na sala de consultas diárias dos moradores.

Informações : Seção de Consultas Diárias dos Moradores

TEL: 0748-71-2370 FAX: 0748-72-3788

Consultas ao consumidor

Horário: de segunda a sexta das 9:00hs às 16:30hs

Local: na prefeitura de Konan-shi, prédio “higashi chousha” na sala de consultas diárias dos moradores.

Informações : Seção de Consultas Diárias dos Moradores

TEL: 0748-71-2360 FAX: 0748-72-3788

Consultas administrativas (sem tradutor)

Atendemos as consultas relacionadas a problemas com serviços públicos.

Data: **16 de fevereiro (qui)** das 13:00hs às 16:00hs

Local: Centro de Assistência Social “Shakai Fukushi Center”

Informações : Escritório de avaliação administrativa de Shiga

TEL: 077-523-1926



A receita deste mês

Fevereiro é a estação da colheita de “nira”(alho japonês). A “nira”, rica em alicina e revigorante, ajuda a absorção da Vitamina B, (presente na carne de porco). A nira também previne a coagulação do sangue deixando o sangue mais fluido.

Valor nutricional: para 1 porção de 20g

Valor energético: 27 calorias Cálcio: 12mg

Proteínas: 1,6g Potássio: 79mg

Gorduras: 1.9g sal: 0.3g



Mascote Konasuchan
Para promover a boa
alimentação em Konan-shi

Receita saudável com “nira”(alho japonês)

Ingredientes

1/2 maço de nira

1 colher de sobremesa de óleo de gergelim

30 gramas de carne moída de porco

2 colheres de sopa de camarão seco(sakura ebi)

pimenta em pó vermelha(à gosto)

1 colher de sobremesa de molho de soja “shoyuu”

Modo de preparo:

1. Pique a nira
2. Refogue a carne moída com óleo de gergelim. Quando pegar cor, acrescente a nira, o camarão seco e a pimenta.
3. Após refogar todos os ingredientes, acrescente o molho de soja “shoyuu”.