

setembro de 2017(ano fiscal Heisei29)

【Fotos deste mês】  
**Eventos que esquentaram Konan-shi neste verão**

15 / ago  
(ter)



Yamanaka Shinsuke, então campeão mundial de boxe Peso Galo na disputa pela manutenção do título. Os moradores torceram pelo lutador assistindo à luta no telão do Sun Hills Kosei.

23 / jul  
(dom)



5° gincana esportiva na lama em Shimoda

5 / ago  
(sab)



13° Festival de verão de Konan-shi

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:

- \* Em outubro iniciam-se os serviços de creche para crianças enfermas
- \* Festival esportivo de Konan-shi

## Em outubro iniciam-se os serviços de creche para crianças enfermas

Em Konan-shi, enfermeiras e cuidadoras experientes podem substituir os pais (no período diurno) nos cuidados das crianças doentes que não tenham necessidade de internação e das que estão em período de recuperação.

- **Horário:** por regra, das 8:30 hs às 17:30hs, mas pode-se prolongar o horário de acordo com a necessidade dos pais.  
Obs1: Favor confirmar o horário diretamente nos locais que oferecem o serviço.  
Obs2: O uso contínuo deste serviço se limita a 7 dias consecutivos.
- **Locais que oferecem o serviço:**
  - "Tati" dentro da clínica "Nomura Shounika" TEL: 0748-78-0788 (Atenção: até outubro ligar para o telefone 0748-77-8228, da clínica "Nomura Shounika")
  - clínica "Kosei Ekimae Shinryojo" TEL: 0748-71-3222
- **Quem pode usar estes serviços:**  
crianças residentes em Konan-shi e que preencham as condições abaixo:
  - ter entre 6 meses de idade e idade escolar do 3º ano da escola primária japonesa
  - estar em fase de recuperação ou em situação cujo convívio com outras crianças deva ser evitado
  - ambos os pais trabalham e não tenham quem cuide da criança enquanto estão trabalhando
- **Taxa de uso:** 2.000 ienes por dia  
Obs1: Após as 17:30hs, será cobrada taxa de 500 ienes a cada 30 minutos.  
Obs2: Há desconto ou isenção da taxa caso a família tenha diminuição ou isenção de impostos.
- **Como se inscrever:**  
Consulte-se diretamente no local que oferece o serviço para saber como fazer a reserva.  
Obs1: Recomenda-se fazer o registro de dados antecipadamente para facilitar os trâmites de reserva. Entregue o papel preenchido com os dados do usuário na prefeitura ou nos locais que oferecem o serviço.

**Informações: Seção de Apoio à Criação de Filhos-prédio "higashi chousha"**  
TEL: 0748-71-2328 FAX: 0748-72-3788

## Festival de Saúde

**Data:** dia 24 de setembro(dom) das 10:00hs às 15:00hs

**Local:** no Centro de Saúde em Natsumi

A alimentação e os exercícios de hoje refletem na saúde de amanhã.  
Participe e saiba o estado da sua saúde e a importância da alimentação e da revisão de seus hábitos diários para uma vida saudável.

**Visite os diversos estandes de saúde, acumule pontos e troque por brindes.**

- \* Ponha na balança 350gramas de verduras
- \* Jogo de perguntas e respostas
- \* Vamos rever o uso do sal
- \* Surpreenda-se com a quantidade de gordura

### ★estandes para as crianças:

- \* vamos fazer docinhos com leite de soja (às 10:30hs e às 13:30hs)
- \* balões artísticos
- \* Vamos fazer e brincar com a hélice de bambu

### ★estandes para avaliar a sua saúde:

- \* como estão suas artérias? (serão distribuídas senhas por ordem de chegada: 100 pessoas na parte da manhã e 100 pessoas na parte da tarde).
- \* medidores de densidade óssea, muscular e gordura corporal
- \* medidor para avaliar idade dos pulmões
- \* consulta sobre medicamentos, jogo de perguntas e respostas sobre medicamentos
- \* consulta sobre saúde

### ★mostra de pratos rápidos e deliciosos feitos com verduras

### ★venda de verduras colhidas na cidade e muito mais !

Todas as atividades acima podem acumular pontos no programa "Kenkou Konan"

**Informações: Seção de Política de Saúde(Centro de Saúde em Natsumi)**  
TEL: 0748-72-4008 FAX: 0748-72-1481

Sou o mascote "Konasu chan" do Programa de incentivo à educação alimentar !  
Sou inspirado na berinjela "Shimoda nasu", colhida em Konan-shi.



## Exames de câncer

### Taxas

exame de	taxa
câncer de estômago	1.000 ienes
câncer de pulmão	1.000 ienes
câncer colorretal	500 ienes
câncer de mama	1.500 ienes
diagnóstico de osteoporose	1.000 ienes

※gratuito para pessoas acima de 70 anos (para câncer de pulmão é gratuito para pessoas com mais de 65 anos) e para quem possui o cupom previamente distribuído.

※pessoas abaixo de 69 anos(para câncer de pulmão, abaixo de 64 anos de idade) isentas do imposto de residência podem pedir a isenção da taxa do exame. Fazer o procedimento com 1 semana de antecedência.

• após pagar a taxa do exame de câncer colorretal e receber o frasco a quantia paga não será devolvida mesmo que o exame não seja realizado.

### ■ Cronograma dos exames

• As reservas para os exames de câncer de estômago, mama e diagnóstico de osteoporose devem ser feitas no Centro de Saúde em Natsumi até 15 de setembro(sex).

data	nome do exame	local	horário de atendimento	vagas / dia	reservas antecipadas
12/ set (ter)	entrega dos frascos do exame de câncer colorretal	Centro de Saúde em Natsumi	entre 9:30hs e 11:30hs entre 13:30hs e 16:00hs	sem limite	não
13/ set (qua)	entrega dos frascos do exame de câncer colorretal	Centro de Saúde em Ishibe	entre 9:30hs e 11:30hs entre 13:30hs e 16:00hs		
14/ set (qui)	entrega dos frascos do exame de câncer colorretal	Shimoda Machizukuri Center	entre 9:30hs e 11:30hs		
		Centro de Saúde em Natsumi	entre 13:30hs e 19:00hs		
15/ set (sex)	entrega dos frascos do exame de câncer colorretal	Centro de Saúde em Ishibe	entre 9:30hs e 11:30hs		
19/ set (ter)	entrega dos frascos do exame de câncer colorretal	Bodajji Machizukuri Center	entre 9:30hs e 11:30hs		
		Sun Hills Kosei	entre 13:30hs e 16:00hs		
20/ set (qua)	exame de câncer de mama, diagnóstico de osteoporose	Ishibe Roujin Fukushi Center	entre 13:30hs e 14:30hs (entrega de senhas a partir de 13:00hs)	câncer de mama 50 vagas (mulheres) diagnóstico de osteoporose 60 vagas (mulheres)	sim
21/ set (qui)	entrega dos frascos do exame de câncer colorretal	Centro de Saúde em Natsumi	entre 9:30hs e 11:30hs entre 13:30hs e 16:00hs	sem limite	não
2/ out (seg)	exame de câncer de mama, exame de osteoporose		entre 13:30hs e 14:30hs (entrega de senhas a partir de 13:00hs)	câncer de mama 50 vagas (mulheres) diagnóstico de osteoporose 60 vagas(mulheres)	sim
6/ out (sex)	exame de câncer de mama		câncer de mama 50vagas (mulheres)	sim	

23/ out (seg)	exame de câncer de estômago	Ishibe Roujin Fukushi Center	entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	100 vagas (ambos os sexos)	sim
	exame de câncer de pulmão		entre 9:00hs e 11:00hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	sem limite	não
24/ out (ter)	exame de câncer de estômago		entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	100 vagas (ambos os sexos)	sim
	exame de câncer de pulmão		entre 9:00hs e 11:00hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	sem limite	não
26/ out (qui)	exame de câncer de estômago	Shimoda Machizukuri Center	entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs.)	50 vagas (ambos os sexos)	sim
1/ nov (qua)	exame geral de câncer • exame de câncer de estômago • exame de câncer de mama	Centro de Saúde em Natsumi	entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	câncer de estômago 100 vagas (ambos os sexos) câncer de mama 50 vagas (mulheres)	sim
	exame de câncer de pulmão		entre 9:00hs e 11:00hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	sem limite	não
2/ nov (qui)	exame geral de câncer • exame de câncer de estômago • exame de câncer de mama		entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	câncer de estômago 100 vagas (ambos os sexos) câncer de mama 50 vagas (mulheres)	sim
	exame de câncer de pulmão		entre 9:00hs e 11:00hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	sem limite	não
7/ nov (ter)	exame de câncer de estômago	Centro de Saúde em Natsumi	entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	50 vagas (homens)	sim
	exame de câncer de pulmão		entre 9:00hs e 11:00hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs)	sem limite	não
8/ nov (qua)	exame de câncer de estômago		entre 9:00hs e 10:30hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs.)	50 vagas (mulheres)	sim
	exame de câncer de pulmão		entre 9:00hs e 11:00hs (entrega de senhas a partir de 8:30hs.)	sem limite	não

- Os frascos com o material de exame de câncer colorretal deverão ser entregues entre outubro e novembro.
- Em 7 e 8 de novembro, devido a outros exames, há previsão de que muitas pessoas venham ao Centro de Saúde.

## Exame médico a partir dos 40 anos

O câncer pode ser detectado no estágio precoce nos exames de rotina e há casos em que pode ser tratado sem alterar significativamente o estilo de vida do paciente. Como o câncer no estágio precoce costuma passar despercebido vamos fazer os exames de rotina.

■ **Público-alvo:** pessoas acima de 40 anos (nascidas até 31 de março de 1978)

Obs1: **os exames podem ser feitos anualmente (ou a cada dois anos para o câncer de mama)**

Obs2: quem já fez o exame de câncer neste ano fiscal não poderá fazer novamente.

### 【Exame geral de câncer】

Homens: câncer de estômago ou pulmão, ou ambos.

Mulheres: câncer de estômago, ou pulmão, ou mama, ou dois deles ou os três.

Obs: o exame de câncer de mama pode ser feito por mulheres nascidas nos anos pares e que possuem o cupom previamente distribuído

### 【Exame de câncer de estômago (radiografia do estômago após ingerir o bário)】

**Pessoas que não podem realizar este exame:**

- as que tenham dificuldade de engolir, que engasguem durante as refeições, etc.
- as que tenham prisão de ventre extrema
- as que sofreram algum tipo de incisão no estômago
- as que tenham estreitamento do canal digestivo ou com essa suspeita
- as que tenham histórico de hipersensibilidade ao bário
- as que tenham limite de ingestão de líquidos
- mulheres grávidas ou com essa suspeita

Obs: pessoas com alguma enfermidade devem consultar previamente seu médico

### 【Exame de câncer de pulmão (radiografia do pulmão. Dependendo da necessidade será feito o exame de catarro)】

**Pessoas que não podem realizar este exame:**

- as que possuem alguma enfermidade no pulmão
- mulheres grávidas ou com essa suspeita

Obs: pessoas com mais de 65 anos devem escolher fazer o exame de tuberculose ou o exame de câncer de pulmão.

### 【Exame de câncer colorretal (entrega do frasco)】

A amostra de fezes deve ser recolhida em casa durante 2 dias e colocado no frasco próprio. Verificaremos a reação de sangue oculto nas fezes. Entregue a amostra de fezes diretamente no local definido para coleta.

**Pessoas que não podem realizar este exame:**

- pessoas em tratamento de enfermidade no intestino ou que estejam em observação.

Obs: quem faz fezes com sangue deve se consultar em alguma instituição médica.

### 【Exame de câncer de mama (Mamografia e auto-exame)】

**Pessoas que não podem realizar este exame:**

• as com marcapasso, as que realizaram mamoplastia de aumento ou cirurgia plástica de mamilo, as que sofreram cirurgia de hidrocefalia, as que estão amamentando, as grávidas, as que estão em tratamento de alguma enfermidade na região ou que apresentam sintomas.

### 【Diagnóstico de osteoporose ( radiografia do braço)】

**Pessoas que não podem realizar este exame:**

- as que estão em tratamento de osteoporose
- grávidas

**Público-alvo para o diagnóstico de osteoporose:**

40 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1977 à 31 de março de 1978
45 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1972 à 31 de março de 1973
50 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1967 à 31 de março de 1968
55 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1958 à 31 de março de 1963
60 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1957 à 31 de março de 1958
65 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1952 à 31 de março de 1953
70 anos	mulheres nascidas de 1º de abril de 1947 à 31 de março de 1948

### AVISO

O exame de câncer de mama individual realizado no hospital "Saiseikai Byouin", localizado na cidade de Ritto também poderá ser feito no 1º e no 3º sábados (vir entre 9:00hs e 11:30hs).

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

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

## Festival esportivo de Konan-shi nos dias 23(sáb/feriado) e 24(dom) de setembro

GRÁTIS

A Associação Esportiva de Konan-shi e o “Choi Supo Kurabu” de Konan-shi patrocinam este festival para que muitas pessoas possam se divertir através do esporte.

### ■ Locais

Ginásio esportivo “Sougou Taiikukan” em 23 de setembro

Ginásio esportivo “Sougou Taiikukan” e parque “Yasugawa Shinsui Kouen” em 24 de setembro

■ Trazer tênis, tênis para usar dentro do ginásio esportivo, chá ou água, toalha

Obs: os eventos do dia 24 serão realizados simultaneamente com o Festival de Saúde(veja detalhes na página 2)

### Atividade comemorativa dos 10 anos do “Choi Supo Kurabu” em 23 de setembro (sáb/feriado)

Faremos a atividade “Nordic Walking”, conhecida por não forçar os joelhos. Como se pode fazer os exercícios de acordo com a resistência física, desde crianças pequenas até pessoas da terceira idade podem participar.



### Programação

horário	Local: Ginásio esportivo “Sougou Taiikukan”	
	arena maior	arena menor
10:00hs	cerimônia de abertura do evento	
10:15hs	vamos verificar a força muscular	jogos esportivos para crianças (até 11:50hs)
11:30hs	exercícios de aquecimento	
13:00hs	nordic walking (até 14:30hs)	aula de atletismo para crianças(até 14:00hs)
	jogos esportivos (até 14:50hs)	
15:00hs	cerimônia de encerramento	

### Vamos nos divertir com esportes em 24 de setembro(dom)

A Associação Esportiva de Konan-shi agendou as atividades abaixo para todos se divertirem com 11 tipos de esportes!

**Programação (haverá uma cerimônia de abertura do evento a partir das 9:45hs)**

Local		das 10:00hs às 12:00hs	Das 13:00hs às 15:00hs
ginásio esportivo “Sougou Taiikukan”	arena maior	tênis de mesa	luta com bastões flexíveis
		vôlei de praia	soft vôlei
		peteca	vôlei com balão
	jogos esportivos		
	arena menor	basquete para alunos da escola ginásial	basquete para alunos da escola primária. Obs: das 13:00hs às 14:30hs os jogadores do time Shiga Lake Stars vão fazer um laboratório com as crianças.
sala "kaigishitsu" no 1º andar	simulação de dirigir uma bicicleta		
sala "kaigishitsu" no 2º andar	teste de saúde		

parque "Yasugawa Shinsui Kouen"	campo de atividades	classe de atletismo (entre 10:30hs e 13:00hs)
	área de trânsito	classe de segurança no trânsito(das 10:30hs ao meio-dia e entre 13:00hs e 14:00hs). ■Vagas:30 pares(60 pessoas) que tragam bicicleta poderão participar
	área de gate ball	gate ball
	área de ground golf	ground golf

### Inscriva seus filhos no laboratório de basquete com os jogadores do time "Shiga Lake Stars"

- Data: 24 de setembro(dom) das 13:00hs às 14:30hs
- Local: ginásio esportivo "Sougou Taiikukan"
- Público-alvo: 50 estudantes da escola primária que já tenham jogado basquete
- Período de inscrição: até 17:15hs de 12 de setembro(ter) ( exceto sábados e domingos)
- Forma de inscrição: por telefone(0748-77-3356) ou fax(0748-77-3227) na Associação Esportiva de Konan-shi.  
Informar o nome da criança, o nome da escola, série, sexo e telefone de contato.  
Caso o número de inscritos exceda o número de vagas, será feito sorteio e os sorteados serão avisados entre 19(ter) e 21(qui)de setembro.

**Informações: Seção de Estudos Vitalícios -prédio "nishi chousha"**

**TEL: 0748-77-7045 FAX: 0748-77-6253**

### Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento ⇒ **2 de outubro ( seg )**

- \* taxa do Seguro Nacional de Saúde "kokumin kenko hoken zeï" (5ª 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 setembro

Dia 16(sab) das 8:30hs às 12:00hs

Dia 19(ter) das 17:15 às 19:00hs

**Informações: Seção de Cobrança-prédio "higashi chousha"**

**TEL : 0748-71-2320 FAX : 0748-72-2460**

## Festival de conscientização sobre proteção aos animais

Com a aproximação da semana de proteção aos animais, entre 20 e 26 de setembro, será realizado este evento em que será ensinado a forma correta de criar um animal de estimação para, assim, conscientizar-se da importância da vida.

- Data : 18 de setembro (segunda/feriado), das 10:00hs às 15:00hs
- Local : "Dragon Hat" ( Ryuo cho Sougou Undou Kouen)
- Atividades : "brincando de veterinário", demonstração do trabalho dos animais, zoológico ambulante entre outras.

**Informações: Associação dos Veterinários de Shiga-ken**

TEL: 077-526-1966 FAX: 077-528-2097

Sociedade Protetora dos Animais de Shiga-ken

TEL: 077-75-6522 FAX: 077-75-3295

### Vamos à Biblioteca !

#### Calendário de funcionamento da Biblioteca de Ishibe em setembro

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	29	30

□ : Biblioteca de Ishibe fechada



#### Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

**Grupo de leitura "Kijikko Ohanashikai" (Grupo Pikkororo) :**  
**10 de setembro (dom)** 11:00hs às 11:30hs: leitura de histórias voltadas para crianças de 4 anos até alunos da escola primária

**Grupo de leitura "Yottoide Time" :**  
**15 de setembro (sex)** 11:00hs às 11:20hs : leitura de história voltada para bebês e seus pais

**30 de setembro (sáb)** 16:00hs às 16:30hs : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola

#### Calendário de funcionamento da Biblioteca de Kosei em setembro

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	29	30

○ : Biblioteca de Kosei fechada



#### Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

**Grupo de leitura "Chicchana Kaze Ohanashikai" :**  
**1° de setembro (sex)** 11:00hs às 11:30hs : leitura de história voltada para crianças menores de 3 anos e seus pais

**16 de setembro (sab) :**  
 1° horário: 14:00hs às 14:20hs : leitura de história voltada para crianças acima de 4 anos  
 2° horário: 14:30hs às 15:00hs : leitura de história voltada para alunos da escola primária

**Grupo de leitura "Ohanashi no Mori" :**  
**24 de setembro (dom)** 15:00hs às 15:30hs : 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 setembro

data	local	horário
6/ setembro (qua)	Escola Shimoda Shougakko	10:25hs às 10:45hs
	Escola Mito Shougakko	12:55hs às 13:35hs
	Bodaiji Machizukuri Center	15:30hs às 16:00hs
	Kitayamadai Jichi Kaikan	16:30hs às 17:00hs
7/ setembro (qui)	Escola Ishibe Minami Shougakko	10:25hs às 10:45hs
	Escola Ishibe Shougakko	13:05hs às 13:30hs
	Mikumo Fureai Center	15:30hs às 16:00hs
	Myokanji Tamokuteki Shukaijo	16:30hs às 17:00hs
13/ setembro (qua)	Escola Bodaiji Kita Shougakko	10:25hs às 10:45hs
	Escola Bodaiji Shougakko	13:10hs às 13:50hs
	Iwane Machizukuri Center	15:30hs às 16:00hs
	estacionamento do Sun Hills Kosei	16:30hs às 17:00hs
20/ setembro (qua)	Escola Mikumo Higashi Shougakko	10:25hs às 10:45hs
	Escola Mikumo Shougakko	13:00hs às 13:40hs
	Shimoda Machizukuri Center	15:30hs às 16:00hs
	terreno do Nakayama Seikyo Shukaijo	16:30hs às 17:00hs
27/ setembro (qua)	Escola Iwane Shougakko	12:55hs às 13:25hs
	Ishibe Minami Machizukuri Center	16:00hs às 16:30hs

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).

Obs.2: a biblioteca itinerante poderá não funcionar em caso de mau tempo.

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

## Avisos do Centro de Saúde



### ★ Caderneta de saúde materno-infantil

(emissão: das 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 “my number” ( caso não possua trazer o cartão de notificação do sistema “my number” e algum documento de identificação (carteira 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.

### ★ Atividade “ Baby smile”

(Local: Centro de Saúde em Natsumi)

<b>Dia 11 de setembro(seg)</b> Das 10:00hs às 11:00hs	consultas sobre o desenvolvimento da criança e cuidados, mini palestra às 10:00 hs
--	--

**Destinado :** aos pais e bebês com 1 ano incompleto.  
**Levar :** caderneta de saúde materno-infantil, fraldas, etc.

### ★ 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 ( todos 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 maio de 2017	26 de setembro (ter)
10 meses	em novembro de 2016	27 de setembro (qua)
1 ano e 6 meses	em fevereiro de 2016	22 de setembro (sex)
2 anos e 6 meses	em fevereiro de 2015	8 de setembro (sex)
3 anos e 6 meses	em fevereiro de 2014	7 de setembro (qui)

## Vacinas para crianças da 6ª série da escola primária e do último ano do jardim-da-infância ou creche

Crianças da 6ª série da escola primária devem tomar a Tríplice 2ª fase (Difteria e Tétano)

Crianças do último ano do jardim-da-infância ou creche devem tomar a de Sarampo e Rubéola.

Na medida do possível, vacinar as crianças até final de setembro, ainda que seja possível receber a vacina até 31 de março de 2018.

※ Ao ligar para a instituição médica diga: “difuteria, hashoufuu wakuchin no seshuu wo onegai shimasu” para fazer a reserva da vacina.

※ confira no Informativo do Centro de Saúde sobre os locais de aplicação da vacina e o que é preciso levar no dia.

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

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

## Salada com pão, tomate e abacate



Mascote Konasuchan: para promover a boa alimentação em Konan-shi



Vamos prevenir o cansaço causado pelo calor extremo com esta receita.

O calor ainda continua forte, mas vamos enfrentá-lo com a ajuda do abacate, que têm função anti-envelhecimento.

Para preparar este prato não se usa fogo, e assim economiza-se energia.

Valor nutricional para 1 porção: Valor energético: 301 kilocalorias Proteínas: 8.0 gramas Gorduras: 19.3 gramas Cálcio: 65 mg. Potássio: 761mg sal: 1 grama

### Ingredientes para 4 pessoas:

100 gramas de pão francês  
2 tomates(400 gramas)  
1 abacate  
2 fatias de presunto  
150 gramas de alface crespa  
2 colheres de sopa de vinagre (30ml)  
sal (1/4 de colher de chá)  
uma pitada de açúcar  
3 colheres de sopa de óleo de oliva  
1/2 colher de sopa de queijo ralado  
um pouco de alho ralado  
um pouco de pimenta preta  
1/2 cebola picada  
40 gramas de feijão de soja em conserva

### Modo de preparo:

1. Corte o pão em cubos de 2cm. Corte o tomate em pedaços pequenos. Parta o abacate ao meio, retire o caroço e corte em pedaços pequenos assim como o presunto. Pique a alface, lave e escorra.
2. Para fazer o molho da salada, numa vasilha pequena misture bem o vinagre, sal e açúcar. Acrescente aos poucos o óleo de oliva misturando bem. Por fim, acrescente o queijo ralado, o alho e a pimenta.
3. Numa outra vasilha, junte o pão e os tomates e misture amassando levemente os tomates. Assim que o pão ficar molhado, acrescente o abacate, cebola, presunto, o feijão de soja em conserva e o molho. Ponha essa mistura em cima da alface deixada de antemão no recipiente final.