



Informativo KONAN

novembro de 2017(ano fiscal Heisei 29)

広報こなんポルトガル語版 2017年11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 1-1- 1



【Foto deste mês】
Criança que frequenta a creche "Hiramatsu Kodomo en" colhendo batata-doce sob o sol do outono.

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:

- * Visita do Embaixador da Amizade, sr. Venance Lengkeek
- * Inscrições para os apartamentos públicos da cidade
- * Guarde com cuidado o certificado para dedução da taxa da pensão nacional

Para as pessoas que ainda não retiraram o cartão “My number”

Os que receberam o cartão-postal avisando da emissão do cartão “My number”, favor vir à prefeitura de Konan-shi, na Seção de Assuntos Cíveis portando os seguintes documentos:

1. Cartão-postal preenchido
2. Cartão de notificação do “My number”
3. Documento de identificação (citado na carta enviada junto com o cartão de notificação do “my number”)
4. cartão de residência “jyuki card” (caso possua)

Obs.: como será necessário registrar 2 senhas, favor pensar com antecedência.

Horário de atendimento fora do horário comercial para emissão do cartão “My number”

Datas: 18(sáb) e 26(dom) de novembro entre 9:00hs e 12:00hs.

Obs.1: horário de atendimento durante a semana é entre 9:00hs e 17:00hs.

Obs.2: toda terceira terça-feira de cada mês estendemos o horário até às 19:00hs.

Pedido de certificados nos Centros comunitários “Machizukuri Center”

Todas as quintas-feiras, o Sun Hills Kosei e os centros comunitários “Machizukuri Center” em Mikumo, Kouji Bukuro, Iwane, Bodaiji e Shimoda levam as solicitações de certificados até a Seção de Assuntos Cíveis no prédio “higashi chousha” e o certificado será enviado pelo correio posteriormente.

■ Como fazer a solicitação de documentos através do centro comunitário:

Ponha num envelope com destino à Seção de Assuntos Cíveis no prédio “higashi chousha” o formulário do certificado desejado, a cópia de algum documento de identificação (carteira de motorista ou equivalente), o vale postal “teigaku kogawase”, o envelope-resposta (com nome e endereço já preenchidos e com selo colado). Feche o envelope e entregue no balcão do centro comunitário.

■ Tipos de certificados que podem ser solicitados : atestado de residência “juumin hyou”, registro “koseki tousehon”, certificados sobre impostos “zei shoumeisho”

Informações: Seção de Assuntos Cíveis - prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2323 FAX: 0748-72-2460

Ao receber uma carta de intimação

Caso continue sem pagar o imposto, teremos que apreender seus bens.

Em Konan-shi, pela igualdade no recolhimento da carga tributária, faz-se um procedimento rígido para recolher o imposto pendente.

Caso não seja confirmado o pagamento do imposto, será enviada uma carta de cobrança e em seguida a carta de intimação. Quando chegar alguma carta da Seção de Imposto e Seção de Cobranças, abra a carta sem falta e verifique o conteúdo.

Caso essa carta seja relacionada à falta de pagamento do imposto favor pagar com urgência. Porém se for um valor alto que não possa pagar de uma vez, venha se consultar na Seção de Cobranças sobre parcelamento, etc.

Punição aos inadimplentes

Caso não efetue o pagamento dos débitos tributários mesmo após o envio da cobrança, será feito um levantamento da conta bancária, inquérito da folha de pagamento no local de trabalho, etc. e apreensão dos bens (conta bancária, salário, imóveis, automóvel, etc.) para recolher o imposto exigido por lei.

Obs.: apreensão é o procedimento que possibilita a venda pública dos bens apreendidos proibindo que o proprietário tenha liberdade de venda do bem.

Obs.: a punição aos inadimplentes é uma medida tomada em último caso. O contribuinte deve entender que a tributação do imposto é um dever nacional e indispensável para poder receber os vários tipos de serviços públicos. Pedimos que se conscientize sobre a importância de pagar os impostos.

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

Para um futuro onde homens e mulheres brilhem juntos

O projeto JK da prefeitura de Konan-shi (as iniciais de JK são de "joshi kokosei" que em japonês significa "alunas do colegial") produziu a revista "Jokatsu" que apresenta mulheres ativas, algumas firmas da cidade, formas de trabalhar e viver de algumas mulheres. A revista ficará à disposição nos órgãos públicos.

A revista "Jokatsu" apresenta o que as estudantes colegiais pensam do seu próprio futuro, como desejam trabalhar, viver e realizar seus sonhos.

As estudantes que participam do projeto JK idealizaram a mensagem "shippai wo bane ni chousen shiyou" que em tradução livre é "é errando que se aprende" para que as mulheres possam continuar trabalhando ativamente em Konan-shi. Para divulgar essa mensagem e objetivando uma sociedade onde haja igual participação de ambos os gêneros, produzimos uma pasta plástica com esta mensagem. Distribuiremos posteriormente em palestras da cidade.



Revista "Jokatsu"



Estudantes do colegial que participam do projeto JK



Pasta plástica com a mensagem

Informações: Seção de Direitos Humanos-prédio "nishi chousha"
TEL: 0748-77-8512 FAX: 0748-77-4101

32º Encontro para abolir a discriminação de castas do bairro Mikumo – Festival dos Direitos Humanos de 2017

Vamos pensar juntos sobre os direitos humanos, a paz, o ambiente, assistência social e relacionamento multicultural.

- **Data** 12 de novembro (dom) das 10:00hs às 15:00hs
- **Local** Mikumo Fureai Center

Programação:

- Apresentações no palco entre 10:00hs e 15:00hs (apresentação de canto, banda musical, concerto do jardim-da-infância e escola ginásial)
- Exposição de desenhos, etc.
- Espaço para crianças se divertirem, comes e bebes, bancas diversas

Obs.: como há pouco espaço para estacionamento, pedimos que utilize o transporte público.

Informações: Mikumo Fureai Center
TEL : 0748-72-3166 FAX : 0748-72-3301

Visita do Embaixador da Amizade, sr. Venance Lengkeek

O intercâmbio cultural entre Konan-shi e a cidade americana de St. Johns no estado de Michigan, através de desenhos, acontece desde 1995 e todos os anos a prefeitura realiza a exposição de desenhos dos alunos da escola primária de ambas as cidades.

Entre 9(sáb) e 13(qu) de setembro, com as comemorações dos 50 anos de amizade entre Shiga-ken e Michigan, a cidade de Konan-shi recebeu o sr. Venance Lengkeek, que ficou hospedado na casa de uma família anfitriã em Konan-shi.

O sr. Venance, uma pessoa estudiosa e de muita simpatia, juntamente com a família anfitriã Shimomura visitaram o templo Shofukuji, as termas Juunibou Onsen Yurara e a fabricante de bebidas alcoólicas Kitajima. Por fim, em 11 de setembro(seg), o sr. Venance fez uma visita de cortesia ao prefeito da cidade.



Informações: Seção de Direitos Humanos-prédio “nishi chousha”
TEL: 0748-77-8511 FAX: 0748-77-4101

Inscrições para os apartamentos públicos da cidade

■ Vagas:

- 2 apartamentos no condomínio Higashidera Danchi (3DK)
- 2 apartamentos no condomínio Chagama Danchi (3DK)
- 1 apartamento no condomínio Ishibe Minami Danchi (2DK)

■ Previsão de entrada: 4 de janeiro (qui)

■ Aluguel: conforme a renda do inquilino

■ Luva : 3 meses de aluguel

■ Condições para a inscrição :

- ① Residir acima de 3 meses na cidade ou trabalhar numa empresa localizada na cidade por mais de 6 meses(sendo mais de 3 meses na mesma empresa).
- ② Não possuir dívidas com a prefeitura (impostos ou outros).
- ③ Estar morando ou ter previsão de morar com sua família.
- ④ A renda total de todos os moradores deve estar abaixo de 158 mil ienes (valor após a dedução).
- ⑤ O requerente e ou os integrantes da família não devem pertencer a nenhum grupo de criminosos.
- ⑥ Ter dificuldade real em continuar na moradia atual.

Obs.1 : cada família poderá fazer a inscrição de apenas 1 apartamento.

Obs.2 : há condições adicionais para solteiros.

Obs.3 : não é permitido criar nenhum tipo de animal doméstico nos apartamentos públicos da cidade.

■ Distribuição do formulário / período de inscrição:

17 (sex), 20(seg) a 22(qua) e 24(sex) de novembro, entre 9:00 hs e 17:00 hs.

Obs.: em 17 de novembro(sex) entre 11:00hs e 16:00hs haverá tradutor em português.

■ Como será a seleção dos inquilinos: através da avaliação dos documentos

Obs.: caso haja muitas inscrições, haverá sorteio público no final de novembro.

Informações: Seção de Construção Civil - prédio "higashi chousha"

TEL : 0748-71-2349 FAX: 0748-72-7964

Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento ⇒ **30 de novembro (qui)**

- * taxa do Seguro Nacional de Saúde “kokumin kenko hoken zeï” (7ª parcela)
- * taxa do Seguro de Assistência Médica aos Idosos “kouki koureisha iryo hoken ryou”
- * taxa do Seguro de Tratamento aos Idosos “kaigo hoken ryou”
- * mensalidade da creche “hoiku ryou”
- * aluguel do apartamento municipal “juutaku shiyou ryou”
- * taxa de fornecimento de água “suido ryoukin”
- * taxa de esgoto “gesuido shiyou ryou”

Consulta sobre pagamento de imposto fora do horário comercial em novembro

Dia 21 (ter) das 17:15hs às 19:00hs.

Informações: Seção de Cobrança – prédio “higashi chousha”

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

Aviso sobre fechamento provisório do Centro Médico “Konan Roudou Eisei Center ”

O Centro Médico ao Trabalhador “Konan Roudou Eisei Center” estará fechado no dia 7 de novembro (ter) no período da tarde por conveniência do médico.

Informações: Konan Roudou Eisei Center

TEL.: 0748-75-0180 FAX.: 0748-75-0240

Guarde com cuidado o certificado para dedução da taxa da pensão nacional

Ao fazer o reajuste fiscal de fim de ano ou declaração de renda o certificado para dedução da taxa da pensão nacional (kokumin nenkin hoken ryou koujo shoumeisho) ou os recibos das taxas pagas(ryoushuusho) podem ser anexados à declaração.

Aos que efetuaram a taxa da pensão nacional equivalente aos meses de janeiro de 2017 à 30 de setembro, o certificado para dedução da taxa da pensão nacional (kokumin nenkin hoken ryou koujo shoumeisho) será enviado de 1 a 10 de novembro pela Central de Pensão do Japão. Aos que efetuarem o primeiro pagamento entre os meses de outubro e dezembro, o certificado será enviado do dia 1 a 10 de fevereiro de 2018. Guarde com cuidado para quando for fazer o reajuste fiscal de fim de ano ou declaração de renda.

Caso não receba o certificado para dedução da taxa da pensão nacional ou o tenha extraviado, entre em contato com o Escritório de Previdência de Kusatsu para solicitar a reemissão do mesmo.

Informações: Kusatsu Nenkin Jimusho Kokumin Nenkin ka

TEL: 077-567-2220

Novembro é o mês da Campanha de Harmonização entre Trabalho e Vida Diária

Você não gostaria de pensar sobre a sua maneira de equilibrar a vida cotidiana como trabalho, tempo com a família, saúde, vida da comunidade, passatempo, horas de lazer, etc, ?



Ilustração de Takano Kyouko

Campanha para abolir a violência contra a mulher Entre os dias 12 (dom) e 25(sab) de novembro

Tal violência não deve ser permitida de forma alguma. Principalmente as agressões por parte do cônjuge ou namorado(a) não devem ser perdoadas. O assédio sexual (atos físicos ou orais ligados à sexualidade e que incomode a pessoa), perseguição pessoal, etc, são também formas de violência. Não sofra sozinho(a). Consulte-nos.

Locais de consultas em japonês :

- Centro de Igualdade entre Homens e Mulheres de Shiga-ken (Kenritsu Danjou Kyoudou Sankaku Center)
TEL: 0748-37-8739
- Centro de Consultas da Família e da Criança de Shiga-ken (Shiga-ken Chuou Kodomo Katei Soudan Center)
TEL: 077-564-7867
- Linha de Apoio aos Direitos da Mulher em todo Japão (Zenkoku Kyotsuu Josei no Jinken Hot Line)
TEL: 0570-070-810

Exposição de mensagens e desenhos sobre Direitos Humanos na visão das crianças

Todos os anos as crianças de Konan-shi fazem cartazes e mensagens na aula sobre Direitos Humanos sobre o tema "Por uma escola e uma cidade onde todos possam viver tranquilamente".
Apresentaremos algumas das obras selecionadas.

Locais e horários que ficarão expostos:

1. Prefeitura de Konan-shi-prédio "nishi chousha", entre 20 de novembro(seg) e 7 de dezembro(qui).
Horário: das 8:30hs às 17:00hs
Obs.: fechado aos sábados, domingos e feriados.
2. Biblioteca de Kosei, entre 9 de dezembro(sáb) e 7 de janeiro(dom).
Horário: das 10:00hs às 18:00hs
Obs.: fechado às segundas, terças, feriados e entre 28 de dezembro à 4 de janeiro.

Maiores Informações: Seção de Direitos Humanos-prédio "nishi chousha
TEL: 0748-77-7036 FAX: 0748-77-4101

Encontro para treinar conversação em inglês

Você não gostaria de conversar e tomar um lanche com um falante nativo da língua inglesa ?
Necessita inscrição antecipada.

- Data: 11 de novembro (sáb) das 14:00hs as 15:30hs
- Local: Sun Life Kosei
- Vagas: 15 pessoas (por ordem de inscrição)
- Palestrante: Harris Babatunji
- Taxa: 500 ienes para membros da Associação Internacional e 1000 ienes para não membros.

Informações: Associação Internacional de Konan-shi (dentro do Chuuo Machizukuri Center)
TEL/FAX: 0748-71-4332

Vamos à Biblioteca !

Calendário de funcionamento da Biblioteca de Ishibe em novembro

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

Calendário de funcionamento da Biblioteca de Kosei em novembro

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

Acúmulo de pontos da biblioteca neste outono

Ganhe pontos ao alugar livros e ao participar das atividades de leitura. Com os pontos acumulados poderá ganhar brindes.

■ **Período para acumular os pontos:** até 12 de novembro(dom)

※ **Período para trocar os pontos por brindes:** entre 21 de outubro (sáb) e 12 de novembro (dom)

■ **Público-alvo:** crianças até o terceiro ano do ginásio



Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

Grupo de leitura "Kijikko Ohanashikai" (Grupo Pikkororo) :

12 de novembro (dom) 11:00hs às 12:00hs: leitura de histórias voltadas para crianças de 4 anos até alunos da escola primária

Grupo de leitura "Yottoide Time" :

17 de novembro (sex) 11:00hs às 11:20hs : leitura de história voltada para bebês e seus pais

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



Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

Grupo de leitura "Chicchana Kaze Ohanashikai":

10 de novembro (sex) 11:00hs às 11:30hs : leitura de história voltada para bebês e seus pais

18 de novembro (sab) :

1º horário: 14:00hs às 14:20hs : leitura de história voltada para crianças acima de 4 anos

2º horário: 14:30hs às 15:00hs : leitura de história voltada para alunos da escola primária

Grupo de leitura "Ohanashi no Mori" :

26 de novembro (dom) 15:00hs às 15:30hs : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.

Exposição da antiga estrada Tokaido

Até 26 de novembro(dom) na Biblioteca de Kosei.

Dentre as 53 paradas ao longo da estrada Tokaido, a cidade de Ishibe é a 51ª parada. A exposição ficará em aberto nos dias 25(sab) e 26(dom) de novembro para acompanhar o evento "Tokaido Walk Miti Kusa Compasso".

Funcionamento do trem de brinquedo

Em 25(sáb) e 26(dom) de novembro será montado o trilho de trem na sala de audio-visual para expor o trem de brinquedo de escala N. Todos podem trazer seus trens escala N e fazê-los correr nos trilhos.

※ Não haverá empréstimo de trens de brinquedo.

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 novembro

data	local	horário
1/novembro (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
2/ novembro (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
8/ novembro (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
15/ novembro (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
22/ novembro (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)

Local: 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 “Mama • Papa kyoshitsu”

Data: 18 de novembro (sáb) entre 13:30hs e 15:30hs (venha entre 13:15 hs e 13:30hs)

Local: Centro de Saúde em Natsumi

Programação: experiência do banho, dificuldades de ser mãe, pai experimentando o estado de gravidez, conversas informativas.

Destinado a: mulheres no meio ou final de gestação, pai e familiares.

Levar: caderneta de saúde materno-infantil

※reserve com antecedência

★ Atividade “ Baby smile”

Data: 13 de novembro (seg) das 10:00hs às 11:00hs

Local: Centro de Saúde em Natsumi

Programação: consultas sobre o desenvolvimento da criança e cuidados, mini paletstra às 10:00hs

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.

Local: Centro de Saúde em Natsumi

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 julho de 2017	30 de novembro (qui)
10 meses	em janeiro de 2017	29 de novembro (qua)
1 ano e 6 meses	em abril de 2016	17 de novembro (sex)
2 anos e 6 meses	em abril de 2015	10 de novembro (sex)
3 anos e 6 meses	em abril de 2014	9 de novembro (qui)

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

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

Avisos do Centro de Saúde

★ Exame médico para adultos / Exame médico específico

1. **Datas** : 7 (ter) e 8(qua) de novembro, entre 9:00hs e 10:30hs
(as senhas serão entregues no local a partir das 8:30hs por ordem de chegada.)

■ Local : Centro de Saúde em Natsumi

2. **Data** : 19 de novembro(dom), entre 9:15hs e 10:30hs
(as senhas serão entregues no local a partir das 9:00hs por ordem de chegada.)

■ Local : Kokopia (no Aeon Town)

■ **Taxas:**

Exame médico para adultos : 1000ienes

Exame médico específico : 1300 ienes (gratuito para pessoas acima de 65 anos)

Obs.: Pessoas abaixo de 64 anos isentas do imposto de residência podem pedir a isenção para a taxa deste exame.
Fazer o procedimento com 1 semana de antecedência.

Detalhes sobre o exame médico para adultos

■ **Público-alvo** : idade entre 19 e 39 anos, nascidos entre 1º de abril de 1978 a 31 de março de 1999, que neste ano fiscal ainda não tenham feito o exame.

■ **Trazer**: taxa do exame, questionário da consulta • frasco para urina (para os que retiraram com antecedência), livreto de saúde, cartão de aviso (se possuir).

Detalhes sobre o exame médico específico

■ **Público-alvo**: idade entre 40 e 74 anos, nascidos entre 1º de abril de 1943 a 31 de março de 1978, que estejam inscritos no seguro nacional de saúde e que neste ano fiscal ainda não tenham feito o exame.

■ **Trazer**: taxa do exame, cartão de aviso, seguro de saúde, questionário da consulta, frasco para urina (para os que retiraram com antecedência), livreto de saúde (se possuir).

Obs.: no dia 7 e 8 de novembro será possível fazer o exame de câncer de pulmão sem necessidade de reserva. Para mais detalhes veja o Informativo do Centro de Saúde nas pág.19(em japonês) ou nas págs. 13 e 14(em português)

Obs.: cuidaremos das crianças de 9 meses até 6 anos (idade pre-escolar) enquanto estiver no exame(nos dias 7 e 8 de novembro) para as primeiras 15 pessoas que se inscreverem. Caso necessite do serviço de creche, faça a consulta sobre o horário. No dia do exame também poderá vir junto com a criança.

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

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

Classe antitabagismo

Um apoio para quem deseja parar de fumar.

■ Público-alvo

Pessoas que têm interesse sobre o assunto ou pessoas que estão pensando em parar de fumar

■ **Horário** 6 de dezembro(qua) entre 9:30hs e 11:15hs

■ **Local** Centro de Saúde

■ **Programação** teste respiratório, exame de urina para medir o nível de nicotina, explicação da influência do cigarro e meios de parar de fumar, etc.

Obs.: realizamos consultas individuais antitabagismo. Fique à vontade para se consultar.



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

Verduras cozidas com molho branco



Valor nutricional para 1 porção Valor energético: 73 kilocalorias
Proteínas: 3.4g Gorduras: 2.6 g Cálcio: 65mg Potássio: 364 mg sal: 0.4g

Receita com baixo teor de sal

A quantidade adequada de sal diário recomendada aos homens é de até 8.0 gramas. Para mulheres recomenda-se consumir até 7.0 gramas de sal diário. Segundo uma pesquisa de saúde feita em Konan-shi os homens têm consumido 10.8 gramas de sal diário e as mulheres 8.6 gramas. Vamos diminuir a quantidade de sal na alimentação para prevenir também a hipertensão.

Ingredientes (para 4 pessoas)

80 gramas de inhame
80 gramas de cenoura
80 gramas de "renkon"
40 gramas de cogumelo(shiitake)
2 colheres (de chá) de molho(men tsuyuu) concentrado
200 ml de água
120 gramas de queijo de soja(toofu)
1 1/3 colher (de sopa) de gergelim moído
1/2 colher (de chá) de molho de soja(shoyuu)

Modo de preparo:

1. Descasque os inhames, a cenoura e o "renkon", e corte em pedaços médios.
2. Cozinhe o inhame, cenoura, "renkon", com molho(men tsuyuu) e a água. Ao ferver acrescente os cogumelos e cozinhe até abaixar o líquido.
3. Amasse num pilão o gergelim, acrescente o molho de soja(shoyuu), queijo de soja(toofu) e misture.
4. Por fim, junte as verduras e os cogumelos já cozidos.

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