



Informativo KONAN

março de 2018(ano fiscal Heisei30)

広報こなんポルトガル語版 2018年3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



【capa deste mês】

crianças da creche Iwane jogando os feijões na atividade “mamemaki”

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

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

Cuidado com o vencimento da validade do seguro de saúde

O cartão do seguro de saúde vence em 31 de março.

A partir de 1º de abril utilize o novo cartão do seguro de saúde, sem falta.

Enviaremos por carta registrada ao chefe familiar

Os cartões do seguro de saúde de todos os familiares serão enviados até final de março, por carta registrada, ao chefe familiar.

O carimbo será necessário ao receber a carta. Caso esteja ausente, siga as instruções da notificação do correio.

Confira os dados

Após receber o seguro de saúde, verifique se não há erro nos dados (nome, sexo, data de nascimento, etc.)

Será enviada uma notificação aos que estão com parcelas atrasadas

Venha na prefeitura para consultar e fazer o trâmite de renovação do cartão do seguro de saúde de curta validade caso esteja com as parcelas atrasadas. Informaremos por carta.

Mudança no formato do cartão do seguro de saúde

De acordo com a modificação da lei do Seguro Nacional de Saúde, haverá mudança no formato do cartão do seguro de saúde para alguns casos. Mais detalhes no informativo a ser enviado pelo correio.

Não esqueça de efetuar os trâmites !

Em março e abril muitos estão iniciando o trabalho e outros, se aposentando. Às pessoas que precisam fazer os trâmites para receber ou cancelar o seguro nacional de saúde, deixar preparado os documentos necessários para apresentar no balcão de atendimento da Seção de Seguros de Saúde e Aposentadoria.

Caso atrase os trâmites, deverá pagar as taxas retroativamente e caso tenha feito alguma consulta até a data da inscrição, o valor pago não será ressarcido. (entretanto cada caso será avaliado).

Caso utilize o seguro nacional de saúde com data de expiração vencida, o valor pago pelo seguro será cobrado posteriormente.

■ Necessário para todos os procedimentos

Documento que conste o número do cartão my number, documento de identidade (carteira de motorista, etc.) da pessoa que vir ao balcão.

Obs.: é necessário apresentar uma procuração caso o solicitante não more junto.

	Quando		O que fazer
Ao se associar no seguro nacional	chegar de outra cidade	⇒	Trazer o certificado de saída da cidade “tenshutsu shoumeisho” e carimbo
	sair de outro seguro de saúde	⇒	Trazer o comprovante de cancelamento do seguro “ridatsu shoumeisho” e carimbo
	não estiver recebendo a ajuda de subsistência “seikatsu hogou”	⇒	Trazer a notificação de encerramento da ajuda de subsistência “hogou haishi kettei tsuuchisho” e carimbo
	o bebê nascer	⇒	Trazer seguro de saúde e carimbo
Ao sair do seguro nacional	se mudar para outra cidade	⇒	Trazer seguro de saúde e carimbo
	se inscrever em outro seguro de saúde	⇒	Trazer seguro nacional de saúde, novo seguro que se associou, carimbo
	começar a receber a ajuda de subsistência “seikatsu hogou”	⇒	Trazer notificação de início da ajuda de subsistência “hougo kaishi kettei tsuuchi”, seguro de saúde e carimbo
	quando falecer	⇒	Trazer atestado de óbito, seguro de saúde e carimbo
Outros	houver alteração do endereço, chefe familiar, nome do titular, etc.	⇒	Trazer seguro de saúde e carimbo
	extraviar o seguro de saúde ou danificá-lo a ponto de que seja impossível usar o cartão	⇒	Trazer seguro de saúde e carimbo

Informações: Seção de Seguros de Saúde e Aposentadoria - prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2324 FAX: 0748-72-2460

Aviso da Pensão Nacional

Todos entre 20 e 60 anos de idade que residem em território japonês devem se inscrever na Pensão Nacional. Verifique abaixo se você deve fazer algum trâmite no Escritório da Previdência de Kusatsu ou na prefeitura. Quem não efetuar a contribuição por esquecimento ou outro correrá o risco de receber um valor menor ao se aposentar ou poderá até perder o direito à aposentadoria por não ter contribuído o período necessário.

Faça o procedimento nas situações abaixo :

a) Quando completar 20 anos

Ao completar 20 anos deverá se inscrever na pensão nacional.

No entanto, aqueles que já estão trabalhando e estão inscritos na Pensão Social não precisam se inscrever.

b) Ao mudar de trabalho

Caso o cônjuge seja seu dependente, ambos precisarão fazer os trâmites.

c) Quando o cônjuge deixar de ser seu dependente

Quando a renda aumentar, em caso de divórcio, etc, fazer o procedimento de alteração da categoria 3 para categoria 1.

Tipos de categoria dos assegurados da Pensão Nacional

(categoria 1)

autônomos, estudantes entre 20 e 60 anos de idade incompletos, etc. que residem em território japonês.

(categoria 2)

associados da Pensão Social “Kousei Nenkin Hoken”, com 65 anos incompletos.

(categoria 3)

associados da Pensão Social (categoria 2) que possua dependente (cônjuge) entre 20 e 60 anos de idade incompletos

Informações: • Escritório da Previdência de Kusatsu “Kusatsu Nenkin Jimusho”
TEL: 077-567-2220

• Seção de Seguros de Saúde e Aposentadoria - prédio “higashi chousha”
TEL: 0748-71-2324 FAX: 0748-72-2460

Calendário do lixo para o ano fiscal 2018 (período de abril até março do ano que vem)

Caso seja membro da associação do bairro, o novo calendário deve ter chegado na sua residência no final de fevereiro em diante. Caso não seja membro, favor ir retirar o calendário diretamente no local de distribuição (exceto caso resida no local administrado pela sua firma.)

Atenção! Há 4 tipos de calendários separados por local de moradia conforme a tabela a seguir:

	Locais de moradia
1	Mikumo, Myoukanji, Yoshinaga, Natsumi, Hari, Rumon Kosei, Chuou, Hiramatsu, Kojibukuro
2	Ishibe higashi, Ishibe chuou, Ishibe nishi, Miya no mori, Houraizaka, Okade, Ishibe minami, Higashitera, Nishitera, Maruyama, Ishibegaoka, Ishibe Kita, Ishibeguchi, Ishibe midoridai
3	Shoufukuji, Kitayamadai, Bodaiji, Midori no mura, Mikamidai, Iwatani rando, Oumidai, Haiweisaidotaun
4	Asakuni, Iwane higashiguchi, Iwane higashi, Iwane nishi, Iwane Hanazono, Shimoda higashi, Shimoda nishi, Shimoda minami, Shimoda kita, Nakayama, Midorigaoka, Ootani, Kirishou, Dounoshiro, Danchi kita, Danchi chuou, Danchi minami

■ **Locais de distribuição:**

Recycle Plaza, prefeitura (prédios “higashi chousha” e “nishi chousha”) e cada “Machizukuri Center”

Obs.: não há modificação no modo de separação do lixo exceto para a forma de jogar as lâmpadas fluorescentes e eletrodomésticos de pequeno porte. Continue utilizando o manual (versão para guardar em casa).

Informações: Recycle Plaza

TEL: 0748-75-3933 FAX: 0748-75-3904

Reabertura das termas “Junibo Onsen Yurara”

A partir de 1º de abril (dom) a partir das 11:00hs, as termas “Junibo Onsen Yurara” estarão abertas ao público.

Informações: Seção de Turismo, Comércio e Trabalho

TEL: 0748-71-2331 FAX: 0748-72-4820

Junibo Onsen Yurara

TEL: 0748-72-8211 FAX: 0748-72-8443

Novos sacos para lixos incinerável e plástico

Os novos sacos para lixos incinerável e plástico poderão ser comprados e utilizados tanto em Konan-shi como em Koka-shi.

Obs.: os sacos de lixo atual podem ser usados normalmente

■ início das vendas dos novos sacos de lixo

Em Konan-shi estará a venda a partir de junho.

Obs.1: as datas para começo das vendas podem variar de acordo com o estoque restante de cada loja.

Obs.2: a partir de 1º de abril, os sacos de lixo de Koka-shi poderão ser utilizados em Konan-shi.

Informações : Seção de Ambiental - prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2358 FAX: 0748-72-2201

Utilize o serviço de emissão de documentos das lojas de conveniência

É fácil, seguro e econômico !

Caso possua o cartão “my number” ou o cartão “juumin kihon daichou” com os trâmites realizados, você poderá adquirir o certificado de residência “juumin hyou” e outros certificados nas lojas de conveniência de todo o Japão, por um preço mais barato do que no balcão da prefeitura (desconto de 100 ienes por documento).

■ O horário de emissão também é conveniente : entre 6:30hs da manhã e 23:00hs (exceto dias de manutenção da máquina e entre 29 de dezembro e 3 de janeiro)



Para utilizar os serviços de emissão de documentos das loja de conveniência

Ao fazer o procedimento do cartão “my number”, marque a opção que deseja emitir certificados digitais (pela loja de conveniência). Após a solicitação o cartão “my number” leva de 1 a 2 meses aproximadamente para ficar pronto.

Maiores informações: Seção de Assuntos Civis-prédio “higashi chousha”

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

A má influência do álcool

Beber com moderação têm seu lado positivo como aumentar o apetite, aliviar o estresse, melhorar o relacionamento entre as pessoas, etc. Entretanto, tomar em excesso pode gerar doença hepática, câncer, estimular doenças causadas pelos maus hábitos diários, etc. Ainda, tomar grande quantidade de álcool por longo período provoca a dependência ao álcool e danos na vida social e na saúde como depressão e tendência ao suicídio.

A quantidade máxima do consumo de álcool diário varia para homens e mulheres e de pessoa para pessoa. Mas abaixo temos o volume considerado aceitável :

- 1 garrafa de cerveja (500ml)
- 1 dose de aguardente “saquê”(180ml)
- 1 dose dupla de uísque (60ml)
- 1 dose de aguardente “shouchuu” (180ml)
- 1 dose de vinho (120ml)

Cuidados importantes ao beber

- Beber devagar enquanto come petiscos de verduras e outros
- Diluir a bebida quando o teor de álcool for alto
- Por exemplo, caso beba 3 vezes na semana intercale 2 dias para descansar o fígado
- Fazer o exame de saúde 1 vez ao ano
- Não insistir para a pessoa beber se esta estiver proibida ou se não tiver vontade



Atenção ! Os casos abaixo podem ser sinais de dependência ao álcool :

- sente muita vontade de beber mesmo que não seja horário para isso
- quando começa a beber, acaba tomando muito
- se não bebe não fica tranquilo
- após somente algumas horas sem beber já volta a ingerir bebidas alcólicas
- após a ressaca sente as mãos trêmulas, excesso de suor, palpitação acelerada, irritabilidade, insegurança, etc.



Ao surgirem os sinais e/ ou sintomas da dependência ao álcool é preciso procurar alguma clínica especializada o mais rápido possível.

Tanto as pessoas que bebem como as que as rodeiam devem saber como lidar com o álcool.

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

Direitos Humanos na visão das crianças

Todos os anos as crianças de Konan-shi fazem cartazes e mensagens na aula sobre Direitos Humanos com o tema “Uma cidade, uma escola onde todos possam viver tranquilamente”. Apresentamos algumas das obras selecionadas.

Cartazes premiados



Categoria: 2º ano da escola Kosei Kita Chuugakko

“Não faça de conta que não viu- você tem a capacidade de impedir esse tipo de maltrato”(tradução livre)

Aluna: Ito Rinon



Categoria: 2º ano da escola Kosei Chuugakko

“Flores sorridentes- vamos deixar florescer” (tradução livre)



Categoria: 5ª série da escola Shimoda Shougakko

“Ajuda mútua deixa o coração terno” (tradução livre)

Aluna: Nomura Miki



Categoria: 4ª série da escola Ishibe Minami Shougakko

“Há um amigo(a) bem perto” (tradução livre)

Aluno: Fujisaki Sora

Mensagens premiadas:

“Com certeza há algo que pode ser feito pelo nosso amigo” (tradução livre)

Categoria: 5ª série da escola Ishibe Shougakko

Premiado: Uematsu Takahiro

“Através do cumprimento vamos formar laços com ajuda de sorrisos” (tradução livre)

Categoria: 5ª série da escola Bodaiji Kita Shougakko

Premiado: Nagara Akira

“Com apenas um “obrigado” a cidade pode mudar” (tradução livre)

Categoria: 5ª série da escola Mikumo Higashi Shougakko

Premiada: Kotani Mayu

“Vou te ajudar a superar sua mágoa no coração” (tradução livre)

Categoria: 5ª série da escola Iwane Shougakko

Premiada: Sono Yuuri

“Ao perceber algo errado agir para ajudar essa pessoa” (tradução livre)

Categoria: 2º ano da escola Hie Chugakko

Premiado: Azuma Koutarou

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

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

Premiados da 13ª Exposição de Artes de Konan-shi

A exposição aconteceu entre os dias 17 e 25 de fevereiro no Sun Hills Kosei. Foram expostas 239 obras de arte que encantaram os olhos dos visitantes.

Veja a seguir a lista dos premiados e seus trabalhos.

Obs. pedimos desculpas por não ser possível apresentar todos os trabalhos.

Categoria: quadros de pintura

Premiada pelo prefeito:
Kawai Tiekō (Kusatsu-shi)

Premiada pelo Presidente da
Assembléia da Cidade:
Kitamura Yoshiko (Yasu-shi)

Premiada pelo Diretor do
Conselho de Educação :
**Fudamoto Mitiko (Kusatsu-
shi)**



Premiado pelo prefeito
“Shizuku no tsumugi”

Categoria: fotos

Premiado pelo prefeito:
Ikai Kenji (Ritto-shi)

Premiado pelo Presidente da Assembléia
da Cidade: **Yoshimura Hidemitsu (Ritto-shi)**

Premiado pelo Diretor do Conselho de
Educação :
Nakamori Toshiki (Koka-shi)



Premiado pelo prefeito
“Netsubou”

Categoria: caligrafia japonesa

Premiada pelo prefeito:
Natsuka Noriko (Hino-cho)

Premiada pelo Presidente da Assembléia da Cidade:
Mitsushige Hisae (Konan-shi Kojibukuro)

Premiada pelo Diretor do Conselho de Educação :
Fujisawa Youko (Yasu-shi)



Premiado pelo prefeito
“Kanshi ku”

Categoria: artes manuais e esculturas

Premiado pelo prefeito:
Nakamura Katsuhiko (Otsu-shi)

Premiado pelo Presidente da Assembléia da
Cidade: **Higo Kuniji (Omi Hachiman-shi)**

Premiado pelo Diretor do Conselho de Educação :
Mochitsuki Masuo (Koka-shi)



Premiado pelo prefeito
“Un”

Informações: Seção de Estudos Vitalícios (prédio “nishi chousha”, em Ishibe)
TEL: 0748-77-6250 FAX: 0748-77-6253

Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento : 2 de abril (seg)

- * taxa do Seguro Nacional de Saúde "kokumin kenko hoken zeï" (11ª 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 março

dia 17 (sab) das 8:30hs às 12:00hs
dia 20 (ter) das 17:15hs às 19:00hs

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

Declaração de imposto de renda e pagamento dos impostos

Aos que necessitam fazer a declaração do imposto de renda e ou pagar os impostos pedimos que faça até 15 de março (qui). Caso aja de má fé na declaração do imposto ou no pagamento do mesmo, poderá ser aplicado o imposto adicional aos não declarantes do imposto e juros por atraso.

Para todos os beneficiários da pensão pública

Os aposentados com renda da pensão pública abaixo de 4.000.000 de ienes e que tenham obtido outra renda inferior a 200.000 ienes não precisam fazer a declaração de renda.

Sobre a declaração do imposto municipal

Mesmo que não seja necessário fazer a declaração de renda, caso não tenha declarado os custos de despesas médicas, custo do seguro de vida, dependentes, etc., poderá ter aumento do imposto municipal no ano fiscal 30. Nesses casos faça a declaração do imposto municipal nos locais de consultas citados na edição de fevereiro do informativo Konan.

Informações: Seção de impostos - prédio "higashi chousha"

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

Receita Federal em Minakuchi

TEL: 0748-62-0314

Aviso sobre fechamento provisório do Centro Médico "Konan Roudou Eisei Center "

O Centro Médico ao Trabalhador "Konan Roudou Eisei Center" estará fechado no dia 6 de março (ter) no período da tarde por conveniência do médico.

Informações: Konan Roudou Eisei Center

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

Festival “Sakura Matsuri”

Procuramos interessados que desejem vender artesanato ou expor suas obras

Você não gostaria de vender artesanato ou expor seu trabalho no 28º Festival “Sakura Matsuri” da cidade?

- Data: 7 de abril (sab) das 10:00hs às 15:00hs.
- Local: parque “Nigoriike Shizen Kouen”
- Requisito: pessoas físicas que morem ou trabalhem em Konan-shi
- O que pode vender: apenas artesanato, obras de arte, etc.
Obs.: não poderá vender comidas
- Número de espaços concedidos: 10 espaços (2,0 metros por 2,0 metros)
✕ concessão de um espaço por pessoa (por ordem de inscrição)
- Taxa para utilização do espaço: 1.000 ienes (trazer no dia)
- Forma de inscrição: envie um cartão postal do tipo “ oofuku hagaki ” com seu nome, endereço, telefone e descrição dos produtos que pretende vender
- Inscrições: até 15 de março (qui)
Obs.: aceitamos as inscrições que chegarem pelo correio postadas até 15 de março.

Informações: Comitê Executivo dos 3 grandes festivais de Konan-shi
(na Associação de Turismo de Konan-shi localizado dentro da instituição
“Junibou Onsen Yurara”)

TEL: 0748-71-2157 FAX: 0748-72-9622

End.: 〒520-3215 Konan-shi Iwane 678-28

Não esqueça os trâmites dos veículos de baixa cilindrada

O imposto sobre veículos é tributado àqueles que têm em seu nome veículos no dia 1º de abril.

Caso não esteja utilizando o veículo por longo tempo ou entregue o veículo a alguma firma, e não dê baixa na documentação, o veículo continuará sendo tributado.

Atenção: caso dê baixa ou faça a transferência após o dia 1º de abril, será tributado o imposto relativo ao ano fiscal de 2018, em nome da pessoa que possui o registro do veículo no dia 1º de abril deste ano.

Além disso, para novos registros de veículos de pequeno porte de 3 e 4 rodas, realizados entre 1º de abril de 2017 até 31 de março de 2018, será aplicado a dedução tributária especial de veículos ecológicos.

■ Balcão de atendimento

Motocicletas(até 125cc), veículo agrícola, veículo de pequeno porte especial,etc.	Seção de impostos da prefeitura(Zeimuka) TEL: 0748-71-2319
Motocicleta(acima de 251 cc) Motocicleta (acima de 126 cc)	Escritório de Transporte região centro-sul - Escritório de Transporte filial Shiga(em Moriyama) TEL: 050-5540-2064
veículo de pequeno porte de 3 e 4 rodas	Associação de inspeção de veículos (keijidousha kensa kyokai) Escritório Shiga(em Moriyama) TEL: 050-3816-1843

Sistema de redução do imposto de veículos de pequeno porte para deficientes físicos

As pessoas com deficiência física que sejam proprietárias ou que utilizem veículos de pequeno porte ou motocicletas, poderão fazer o procedimento para redução do imposto do veículo caso correspondam às exigências do sistema de redução. Para maiores informações, entre em contato.

✕A redução será de um veículo particular por pessoa. O sistema de redução do imposto não será aplicado caso já tenha recebido a redução pela província.

Informações : Seção de Impostos - prédio “higashi chousha”

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

Campanha contra acidentes de trânsito entre 15 de março e 15 de abril

Orientação aos pais sobre segurança no trânsito com o início das aulas em escolas e creches

Quando estiver dirigindo próximo a escola, jardim de infância, creche, praças, etc., e ao avistar alguma criança, prepare-se para alguma eventualidade no trânsito devido a falta de atenção da criança, tomando atitudes de segurança como dirigir devagar, esperar que a criança passe, parar o carro se preciso, etc. E mais, para que as crianças não se acidentem no trânsito, os adultos devem ensinar corretamente as regras de trânsito.

Prevenção contra acidentes de trânsito com motoristas e pedestres idosos e pessoas com bicicleta

Ao avistar algum idoso ou pessoa na bicicleta, diminua a velocidade do carro, e tome bastante cuidado. Se for preciso, dirija devagar ou pare o carro. E mais, quando caminhar no fim da tarde ou a noite, utilize cores fluorescentes.

Aos motoristas de terceira idade, pedimos que repensem a necessidade de dirigir.

Atividades para garantir a segurança nos locais perigosos como tráfego de alunos e crianças no caminho à escola e ou creche

Verifique com antecedência os locais de perigo no trânsito como ruas onde trafegam alunos e crianças até a escola e ou creche e nas proximidades de alguma praça para prevenir e dirigir com tranquilidade. E participe junto com a criança em atividades de segurança no trânsito promovida pela cidade.

Informações : Seção de Ambiental - prédio "higashi chousha"

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

Inscrições para as classes de língua japonesa

A Associação Internacional oferece classes de língua japonesa no período de abril a julho. Entre em contato diretamente na Associação.

■ aulas

a) classe no período diurno: de segunda à sexta, das 9:00hs às 17:00hs (necessita reserva antecipada)
Local: Chuou Machizukuri Center (próximo a estação JR Kosei)

b) classe no período noturno: a partir de 7 de abril à 21 de julho aos sábados. Horário das 19:00hs às 20:30hs
Local: Mito Machizukuri Center (próximo ao Sun Hills)

■ mensalidade

1.000 ienes para quem é ou se tornar membro da Associação Internacional
4.000 ienes para não membros

Para se tornar membro da Associação Internacional é necessário pagar a taxa anual de 2,000 ienes por pessoa ou 3.000 ienes por família.

Informações: Associação Internacional (localizado no 1 andar do Chuou Machizukuri Center)

TEL e FAX : 0748-71-4332

Vamos à Biblioteca !



Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

Calendário de funcionamento da Biblioteca de Ishibe em março

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	31

☐ : Biblioteca de Ishibe fechada

Grupo de leitura "Kijikko Ohanashikai" (Grupo Pikkororo) :
11 de março (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" :
9 de março (sex) 11:00hs às 11:20hs : leitura de história voltada para bebês e seus pais
24 de março (sáb) 16:00hs às 16:30hs : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.

Calendário de funcionamento da Biblioteca de Kosei em março



Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

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	31

○ : Biblioteca de Kosei fechada

Grupo de leitura "Chicchana Kaze Ohanashikai":
2 de março (sex) 11:00hs às 11:30hs : leitura de história voltada para bebês e seus pais

31 de março (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" :
25 de março (dom) 15:00hs às 15:30hs : leitura de história voltada para crianças de 4 anos até alunos da escola primária.

Notificação sobre o fechamento temporário das bibliotecas

A biblioteca de Ishibe e Kosei estarão fechadas entre os dias 12(seg) e 22 de março(qui) para inspeção. Durante o período que as bibliotecas estiverem fechadas, não será possível reservar livros pela internet ou por telefone assim como não poderá prolongar a data de devolução de livros e outros.
A devolução dos livros durante o fechamento poderá ser efetuada na caixa de devolução de livros "Book Post", na Biblioteca de Kosei ou Ishibe, em cada Machizukuri Center e no Sun Hills Kosei (entre 8:30hs e 17:15hs).

Exposição na Biblioteca de Kosei

Venha ver os trabalhos escolhidos no 67º Concurso de Gráficos de Shiga-ken.
Ficará exposto entre 24 de março (sab) e 8 de abril (dom).

Teatrinho de bonecos do grupo "Oniguiri mura"

- Horário 10 de março (sab) das 14:00hs às 15:00hs
- Local Biblioteca de Kosei
- Programação (baleia, leão, cobra entre outros)
- Vagas 100 pessoas (por ordem de chegada)

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 março

data	local	horário
1° de março (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
2 de março (sex)	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
7 de março (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
8 de março (qui)	Escola Iwane Shougakko	12:55hs às 13:25hs
	Ishibe Minami Machizukuri Center	16:00hs às 16:30hs
9 de março (sex)	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

Obs.: 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 “Mama • Papa kyoshitsu”

Data: 3 de março (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 março (ter) das 10:00hs às 11:00hs

Local: Centro de Saúde em Natsumi

Programação: consultas sobre o desenvolvimento da criança e cuidados, mini palestra 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.

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 novembro de 2017	22 de março (qui)
10 meses	em maio de 2017	14 de março (qua)
1 ano e 6 meses	em agosto de 2016	23 de março (sex)
2 anos e 6 meses	em agosto de 2015	9 de março (sex)
3 anos e 6 meses	em agosto de 2014	8 de março (qui)

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

Vacina Pneumocócica em adultos até 31 de março (sab)

Destinado as pessoas que no dia 1º de abril de 2017 tenham 64 , 69 , 74 , 79 , 84 , 89 , 94 ou 99 anos ou pessoas com idade entre 60 e 64 anos que possuem algum tipo de deficiência no sistema cardíaco, renal, respiratório, HIV ou que nunca tenham aplicado essa vacina.

Família isenta do imposto residencial ou que esteja recebendo o auxílio de subsistência ou pessoas com idade entre 60 e 64 anos que possuem algum tipo de deficiência, faça os trâmites para isenção da taxa da vacina até 16 de março(sex). Mais detalhes diretamente no Centro de Saúde.

Campanha: semana de conscientização da saúde da mulher (1º à 8 de março)

O Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar estabeleceu a semana de 1º à 8 de março de todos os anos visando dar a assistência abrangente ao longo da vida da mulher, para que cada uma possa manter a saúde e desfrutar bem o seu dia-a-dia. Aproveite esta oportunidade para rever o seu estado de saúde.

Você já fez o exame de câncer de colo uterino e câncer de mama ?

Exame de câncer de mama: até 15 de março (qui)
Exame de câncer de colo uterino : até 31 de março (sab)

Na última semana do período dos exames costuma-se aumentar as pessoas para fazer o exame. Àquelas que ainda não fizeram o exame, façam a reserva o mais rápido possível. Foi enviado um aviso por cartão-postal ou bilhete de consulta às pessoas destinadas ao exame.

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

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

Nabo com repolho “haru kyabetsu” ao molho de limão com atum



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

(receita com verdura desta estação)



Em Konan-shi temos um projeto em andamento para promover a saúde e educação alimentar. No ano fiscal de 2015, segundo o resultado de uma pesquisa sobre saúde e nutrição em Shiga-ken, Konan-shi não atingiu o consumo diário de 350 gramas de verduras, com 305 gramas diárias para homens e 278 gramas para as mulheres. Aconselhamos aumentar mais uma porção de verduras ao dia para atingir a meta de consumo de verduras.

Valor nutricional para 1 porção Valor energético: 47 kilocalorias
Proteínas: 4.0g Gorduras: 1.8g Cálcio: 38 mg Potássio: 310 mg sal: 0.5g

Ingredientes (para 4 pessoas)

120 gramas de nabo
100 gramas de repolho “haru kyabetsu”
40 gramas de cenoura
60 gramas de alface
4 gramas de algas “hijiki”

Molho de limão com atum

1 lata pequena de atum (80 gramas)
sumo de meio limão
1 colher de sopa de água
1 pitada de sal(cerca de 1g.)e 1/4 de colher de chá(cerca de 2 ml) de molho de soja “shoyu”
meia colher de sopa de óleo de oliva

Modo de preparo:

- ① Corte o nabo, o repolho, a cenoura e a alface em tiras finas
- ② Deixe as algas “hijiki” de molho na água, escorra e reserve
- ③ Despeje todo o conteúdo da lata de atum numa vasilha e misture com os outros ingredientes do molho de limão
- ④ Misture as verduras cortadas em tiras com as algas “hijiki” e regue com o molho