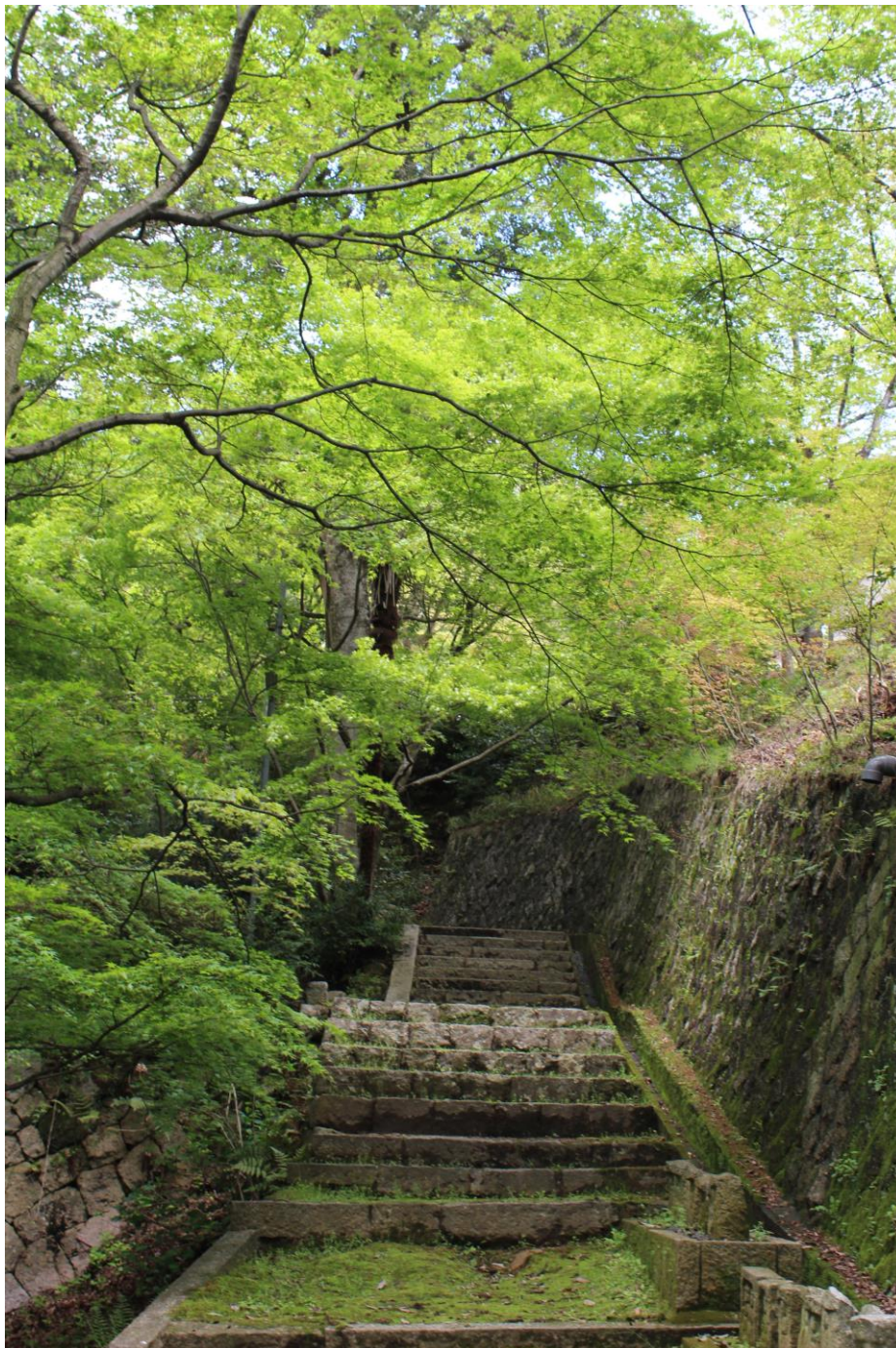




Informativo KONAN

maio de 2018(ano fiscal Heisei 30)

広報こなんポルトガル語版 2018年5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】

Onde será que é este lugar ? Descubra a resposta dentro deste informativo.

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

Auxílio financeiro para o exame bio check up ou bio check up cerebral

A fim de detectar no estágio inicial doenças causadas por maus hábitos diários e ajudar a manter e melhorar a saúde, oferecemos em Konan-shi o auxílio para as despesas do bio check up ou bio check up cerebral.

Através do bio check up ou bio check up cerebral, vamos conhecer o estado da própria saúde e, assim, tomar cuidado com a alimentação e sedentarismo para viver de forma saudável.

■ Público-alvo :

- pessoas que tenham entre de 40 e 75 anos incompletos, sejam inscritos no seguro nacional de saúde de Konan-shi e se enquadre em todos os seguintes itens:
- residentes na cidade por mais de 3 meses
- não ter nenhum imposto pendente
- não ter feito o exame específico de saúde pelo seguro nacional de saúde de Konan-shi
- não ter recebido outro tipo de auxílio para as despesas do bio check up ou bio check up cerebral.
- após o bio check up, concordar em responder e enviar os dados do resultado para que o resultado do exame seja utilizado posteriormente para dados estatísticos.

■ Custos cobertos pelo auxílio :

Os que não são cobertos pelo seguro de saúde (exames opcionais não se enquadram no auxílio a ser utilizado).

■ Valor do auxílio:

metade do custo do bio check up ou bio check up cerebral (máximo de 20.000 ienes.) O auxílio poderá ser concedido uma vez por ano por pessoa.

■ Instituições médicas indicadas para o bio check up ou bio check up cerebral:

instituições médicas da província,etc.

■ Procedimentos:

- ① Apresentar até 30 de novembro (sex) o formulário para o bio check up ou bio check up cerebral,devolvendo o bilhete de consulta para o exame específico de saúde a ser enviado entre início de maio e meados de junho via correio.
Obs.:apresentar antes do exame sem falta.
- ② Fazer o exame até o final de dezembro.
- ③ Apresentar até 31 de janeiro de 2019 (qui) o pedido do auxílio para as despesas do bio check up ou bio check up cerebral com pedido de cobrança do valor do auxílio, questionário preenchido e anexar o recibo do exame pago e o resultado do exame.

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

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

Estacionamento de bicicletas das estações JR Mikumo e JR Kosei

Inscrições para utilizar o estacionamento por tempo determinado

Em 1º de junho os estacionamentos pagos de bicicletas das estações JR Mikumo e JR Kosei serão inaugurados. O formulário para garantir uma vaga em um dos estacionamentos está disponível na prefeitura, estação JR Mikumo e Kosei,etc. Entregue o formulário diretamente no estacionamento de bicicletas. Mais detalhes no homepage da cidade.

As inscrições podem ser feitas a partir de 19 de maio (sab) na estação de Mikumo e a partir de 12 de maio (sab) na estação de Kosei.

Informações : Seção de Política Urbana-prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2336 FAX: 0748-72-7964

Já aplicou a vacina anti-rábica e efetuou o registro do seu cão ?

Aplique a vacina sem falta. O itinerante da vacinação coletiva ocorrerá entre os dias 15 (ter) e 18 (sex) de maio. Poderá aplicar a vacina também em clínicas veterinárias.

Quanto a o que trazer no dia, confira no informativo Konan de abril.

Cronograma da vacinação anti-rábica em 2018

15 de maio (ter)	9:30 hs às 9:45 hs	Centro de Saúde(em Natsumi)
	10:00 hs às 10:15 hs	Iwane Machizukuri Center
	10:30 hs às 11:10 hs	Sun Hills Kosei
	11:25 hs às 11:50 hs	Shimoda Machizukuri Center
	13:00 hs às 13:30 hs	Mikumo Machizukuri Center
	13:45 hs às 14:00 hs	Myokanji Tamokuteki Shukaijo
16 de maio (qua)	9:30 hs às 9:45 hs	estacionamento da prefeitura em Ishibe (em frente do Centro de Saúde em Ishibe)
	10:00 hs às 10:10 hs	Ishibe Community Center
	10:25 hs às 10:40 hs	Ishibe Minami Machizukuri Center
	10:55 hs às 11:05 hs	Higashidera Kouminkan (Higashidera tamokuteki shuukai shisetsu)
	11:15 hs às 11:25 hs	Nishidera Kouminkan (Nishishidera tamokuteki shuukai shisetsu)
	12:45 hs às 13:00 hs	Houraizaka Shuukaijo
	13:15 hs às 13:30 hs	Shourai Kaikan
18 de maio (sex)	9:30 hs às 10:00 hs	Koujibukuro Machizukuri Center
	10:20 hs às 10:50 hs	Kitayamadai Jichikaikan
	11:05 hs às 11:30 hs	Bodaiji Community Center
	11:45 hs às 12:05 hs	Midori no Mura Jichi kaikan
	13:10 hs às 13:45 hs	Iwatani Land Jichi kaikan

Obs.: pode haver alteração de horários sem aviso prévio.

Informações: Seção Ambiental -prédio "higashi chousha"

TEL: 0748-71-2326 FAX: 0748-72-2201

Para você que tem um dos pensamentos abaixo. Há mais de 90% de chance de cura para o câncer caso seja detectado no estágio inicial e tenha tratamento precoce.

“ Não sei sobre o exame e não tenho interesse ”.



“Sei sobre o exame mas não vou fazê-lo.”

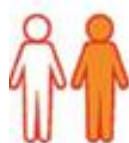
“Gostaria de fazer o exame.”

Atualmente o câncer é a 1ª causa de mortes no Japão e o número de mortes devido ao câncer vem aumentando a cada ano. Os dados atuais indicam que de cada 3 pessoas uma morre de câncer.

Com o avanço da medicina nos últimos anos, a detecção do câncer no estágio inicial e o tratamento imediato oferece cerca de 90% de chance de cura. Mesmo que o câncer seja detectado, em muitos casos não há sintomas no estágio inicial por isso faça o exame preventivo de câncer.

a detecção precoce pode salvar sua vida

1 em cada 2 pessoas



1 em cada 3 pessoas



Mais detalhes, no informativo do Centro de Saúde.

estimativas de 2007 do Centro de Informações e Controle do Câncer, do Centro Nacional de Pesquisa do Câncer

	câncer de estômago	câncer colorretal
público-alvo	pessoas acima de 40 anos	pessoas acima de 40 anos
taxa do exame	1.000 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos)	500 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos e quem recebeu o cartão-postal de consulta)
procedimento do exame	ingestão bário e radiografia do estômago	Recolha a amostra de fezes de 2 dias distintos no recipiente próprio. Examinaremos se há reação de sangue oculto nas fezes.
inscrições	De 7 (seg) a 18 de maio (sex)	Não é necessário fazer inscrição. Compareça ao local indicado para receber o frasco

Cronograma do exame de câncer de estômago

datas	locais do exame	vagas
22 de maio (ter)	Ishibe Roujin Fukushi Center	50 vagas (ambos os sexos)
25 de maio (sex)	Sun Hills Kosei	50 vagas (ambos os sexos)
29 de maio (ter)	Bodaiji Machizukuri Center	50 vagas (ambos os sexos)
3 de junho (dom)	Centro de Saúde(em Natsumi)	50 vagas (ambos os sexos)
4 de junho (seg)		50 vagas (mulheres)
5 de junho (ter)		50 vagas (ambos os sexos)



Obs.: o horário de todos os exames será das 9:00hs às 10:30hs

Cronograma do exame de câncer colorretal

datas	horário de entrega dos frascos do exame	
	das 9:30hs às 11:30hs	das 13:30hs às 16:00hs
8 de maio (ter)	Centro de Saúde (em Natsumi)	
9 de maio (qua)	Ishibe Roujin Fukushi Center	
10 de maio (qui)	Bodaiji Machizukuri Center	
14 de maio (seg)	Sun Hills Kosei	Centro de Saúde (em Natsumi)
15 de maio (ter)	Centro de Saúde (em Natsumi)	

	câncer de mama	câncer do colo uterino
público-alvo	mulheres acima de 40 anos, nascidas em anos ímpares (envio do cartão-postal de consulta em abril)	mulheres acima de 20 anos nascidas em anos ímpares (envio do cartão-postal de consulta em abril)
taxa do exame	1.500 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos)	1.700 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos)
procedimento do exame	Mamografia das mamas	As células do colo uterino são coletadas e examinadas



Obs.: para mais detalhes, no informativo do Centro de Saúde e no cartão-postal de consulta.

Proteja sua saúde através do exame médico !



Mascote de saúde de Shiga Ken "Kumi chan"

	exame para adultos	exame específico de saúde (para inscritos no seguro nacional de saúde de Konan-shi)
público-alvo	entre 19 a 39 anos	entre 40 a 64 anos
conteúdo	Peso e altura, medida do abdômem, exame de urina, pressão arterial, consulta, exame de sangue, consulta específica (optativo)	Peso e altura, medida do abdômem, exame de urina, pressão arterial, consulta, exame de sangue, consulta específica, eletrocardiograma (nos exames coletivos ou em instituições médicas da cidade). Caso haja necessidade será executado o exame de fundo de olho.
taxa	1000 ienes	gratuito
trazer	<ul style="list-style-type: none"> ▪cartão-postal de aviso(se possuir) ▪caderneta de saúde(se possuir) ▪amostra de urina e questionário para quem retirou antecipadamente o recipiente próprio e o formulário 	<ul style="list-style-type: none"> ▪bilhete de consulta e questionário(envio no início de maio) ▪seguro nacional de saúde ▪caderneta de saúde(se possuir)
local	conforme o cronograma abaixo	<ol style="list-style-type: none"> ① conforme o cronograma abaixo ② nas instituições médicas cadastradas na província para o exame individual, entre 18 de junho (seg) e 31 de outubro (qua)

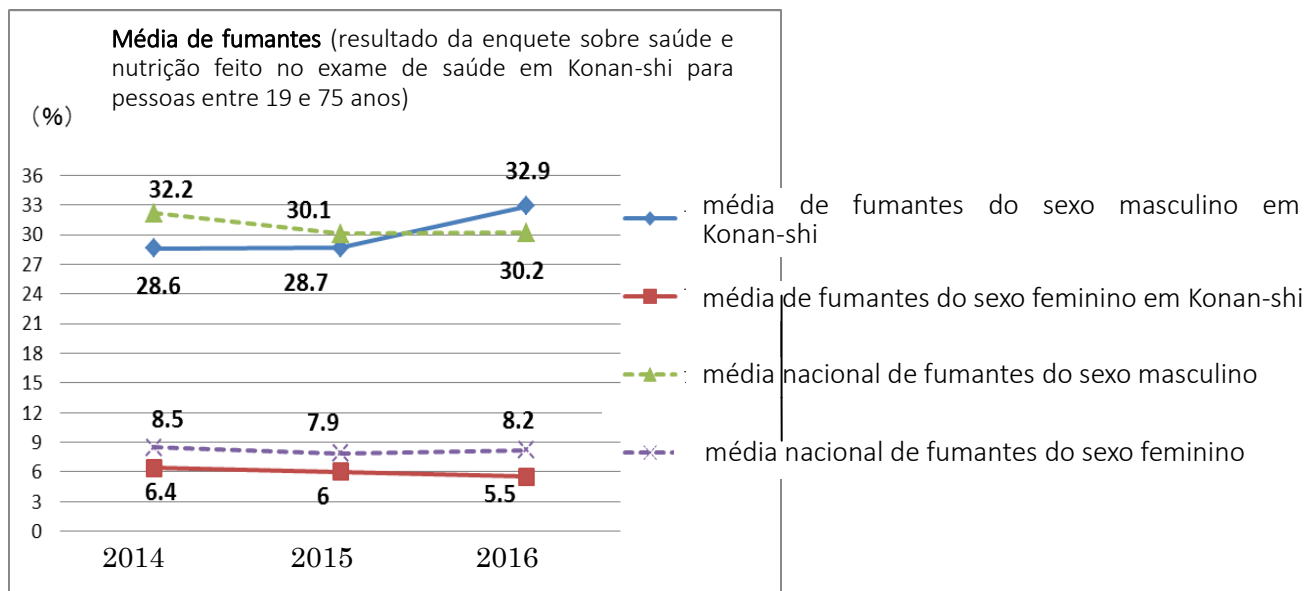
Obs. : sobre o exame os que tenham acima de 65 anos veja o informativo de julho.

data	local do exame
22 de maio (ter)	Ishibe Roujin Fukushi Center
24 de maio (qui)	Sun Hills Kosei
25 de maio (sex)	
29 de maio (ter)	Bodaiji Machizukuri Center
30 de maio (qua)	Kocopia ※ver horário abaixo
1 de junho (sex)	Centro de Saúde (em Natsumi)
3 de junho (dom)	
4 de junho (seg)	
5 de junho (ter)	

Obs. : o horário de todos os exames será a partir das 9:00hs às 10:30hs (entrega de senha a partir das 8:30hs)
 ※ somente no dia 30 de maio(qua) o horário do exame será a partir das 9:15hs às 10:30hs (entrega de senha a partir das 9:00hs)

Há muitos fumantes em Konan-shi ?

A média de fumantes do sexo masculino em Konan-shi é considerado acima da média nacional. Quanto às mulheres fumantes em Konan-shi, manteve-se no mesmo patamar de anos anteriores.



O efeito do tabagismo na saúde

O tabagismo é um fator de risco da doença pulmonar obstrutiva crônica(DPOC), câncer, doenças cardíacas, cerebrovasculares, em órgãos respiratórios, etc.



Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)

Ao inalar a fumaça do cigarro ocorre um entretamento das vias aéreas, queda do fluxo respiratório e das funções de absorção de oxigênio e emissão de dióxido de carbono.

Sintomas

Os sintomas mais comuns da doença são tosse e expectoração crônica, falta de ar ao caminhar, subir escadas e ao movimentar o corpo.

É possível parar de fumar sem esforço, com eficácia e sem gastar muito com o uso de medicamentos !



É possível fazer tratamento médico para parar de fumar usando o seguro de saúde. Em Konan-shi, as clínicas Kosei Ekimae Shinryoujo, Kosei Chuuo Clinic e Iwane Shinryoujo aceitam o seguro de saúde no tratamento para parar de fumar.

Há também apoio individual na Seção de Política de Saúde,dentro do Centro de Saúde para quem deseja parar de fumar .

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

Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento : **31 de maio (qui)**

- * imposto sobre propriedades "kotei shisanzei" (1ª parcela)
- * taxa do Seguro Nacional de Saúde "kokumin kenko hoken ze" (2ª parcela)
- * imposto sobre automóveis de pequena cilindrada " kei jidousha ze" (parcela única)
- * 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"

Incentivo financeiro para participantes de campeonatos esportivos

É preciso fazer os trâmites antes de participar do campeonato e há condições para receber o incentivo. Os interessados devem se informar diretamente na Seção de Estudos Vitalícios. Este incentivo pode ser pago em até 3 vezes no mesmo ano fiscal.

Valores :

Individual : 3.000 ienes para campeonato nacional
2.000 ienes para campeonato regional

Time: 30.000 ienes para campeonato nacional
20.000 ienes para campeonato regional

Informações: Seção de Estudos Vitalícios-prédio "nishi chousha"
TEL : 0748-77-7045 FAX : 0748-77-6253

Procuramos voluntários

Que tal planejar e participar juntos de atividades de integração com japoneses e estrangeiros?

■Tipos de atividades:

aula de culinária estrangeira, ensino de idioma estrangeiro, experiência de fazer "obento"(marmita), estudo sobre eventos escolares e dicas de como se relacionar com a vizinhança japonesa, estudo do idioma japonês, etc.



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

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

O Centro Médico ao Trabalhador "Konan Roudou Eisei Center" estará fechado no dia 16 de maio (qua) por conveniência do médico.

Informações: Konan Roudou Eisei Center
TEL: 0748-75-0180 FAX: 0748-75-0240

Abertas as inscrições do “Family Support Center” (Centro de Apoio Familiar)

Aqui se oferece um lugar em que todos se ajudam mutuamente para cuidar das crianças numa emergência.

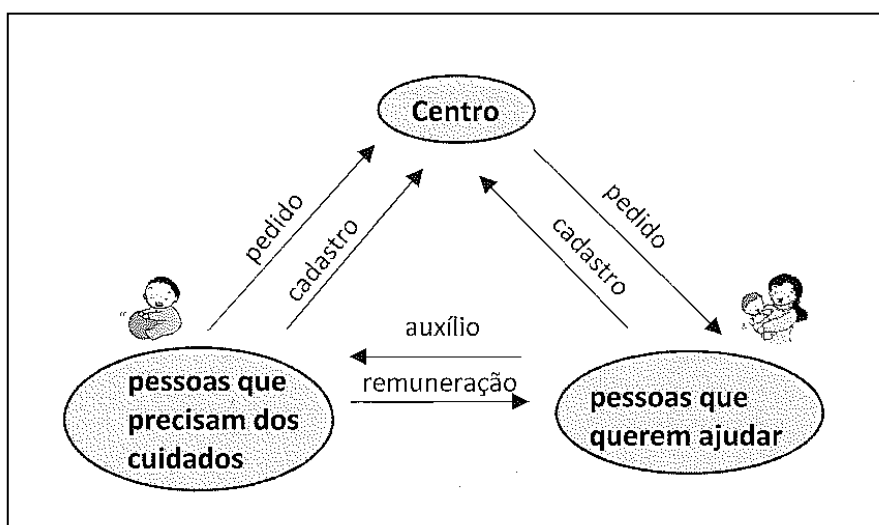
Caso você pense: “Quero que me ajude a cuidar da criança”, “Quero ajudar a cuidar das crianças”, “Eu adoro crianças” que tal tornar-se membro deste centro ? Explicaremos detalhadamente sobre a inscrição e cadastro.

Atualmente, as pessoas inscritas são de diversas idades, desde mães com filhos pequenos até pessoas que já educaram seus filhos. Sinta-se à vontade para nos consultar.

- Horário de atendimento: de segunda à sexta das 10:00hs às 17:30hs.
- Público-alvo: residentes ou trabalhadores em Konan-shi que precisem de cuidados esporádicos da criança e pessoas que gostariam de ajudar nos cuidados de crianças.
- Modo de inscrição: compareça no Centro de Apoio Familiar “Family Support Center”, trazendo seu carimbo pessoal.

Horário de atendimento fora do horário normal :

Na segunda quarta-feira de cada mês o centro atende até as 19:00hs para consultas e inscrições.



Informações : Family Support Center (no 3º andar do Heiwado, próximo a prefeitura- prédio “higashi chousha”)
TEL: 0748-71-4647 FAX:0748-71-4662

Consulta sobre impostos

A Receita Federal de Minakuchi realizará a consulta relacionada aos impostos.

- Data da consulta: 16 de maio(qua) entre 13:30hs e 16:30hs (30 minutos por pessoa)
- Local: Minakuchi Nouzei Kyoukai
- Vagas: 6 pessoas

Informações: Minakuchi Nouzei Kyoukai
TEL: 0748-62-1151 FAX: 0748-63-0173

Vamos à Biblioteca !



Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

Biblioteca de Ishibe

Calendário de funcionamento em maio

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



Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

Biblioteca de Kosei

Calendário de funcionamento em maio

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":

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

19 de maio (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 " :

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

Devolução dos livros em centros comunitários "Machizukuri Center"

A devolução dos livros e CDS poderá ser efetuada em um dos centros comunitários abaixo, exceto livros de outras bibliotecas. Utilize a sacola de devolução de livros da biblioteca e entregue os livros e/ou CDS pessoalmente na recepção do centro comunitário.

■ horário da devolução de segunda à sexta entre 8:30hs e 17:15hs

■ locais cada centro comunitário "Machizukuri Center" de Mikumo, Kojibukuro, Ishibe Minami, Iwane, Bodaiji, Shimoda e no Sun Hills Kosei

Novo homepage da biblioteca

© Pelo computador <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/konan/>

Poderá reservar os livros e revistas pelo portal eletrônico ou pelo celular. Quando o livro estiver disponível poderá receber um aviso por mail. Porém é necessário receber a senha emitida pela biblioteca. Poderá emitir a senha também pelo computador da sua casa.

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

Resposta da pergunta da capa: caminho ao santuário "Zensuiji"

Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」 : cronograma de maio

data	local	horário
12 de maio (sab)	estacionamento do Sun Hills Kosei	13:30 hs às 14:00 hs
	Shimoda Machizukuri Center	14:30 hs às 15:00 hs
20 de maio (dom)	Iwane Machizukuri Center	13:30 hs às 14:00 hs
	Mikumoto Fureai Center	14:30 hs às 15:00 hs
26 de maio (sab)	Ishibe Minami Machizukuri Center	11:30 hs às 12:30 hs
	Bodaiji Machizukuri Center	15:00 hs às 15:30 hs

Obs.1: 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: 12 de maio (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

★ 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 janeiro de 2018	29 de maio (ter)
10 meses	em julho de 2017	30 de maio (qua)
1 ano e 6 meses	em outubro de 2016	25 de maio (sex)
2 anos e 6 meses	entre 21 de setembro e 31 de outubro de 2015	11 de maio (sex)
3 anos e 6 meses	em outubro de 2014	10 de maio (qui)

Inscriva-se no Concurso de Boa Dentição de Pais e Filhos

■ **quem pode participar:** crianças que fizeram a consulta infantil de 3 anos e 6 meses (entre abril de 2017 e março de 2018) e o responsável que não tenha cáries (caso o responsável tiver terminado tratamento dentário pode participar do concurso)

■ **Inscrições** pelo telefone do Centro de Saúde até 31 de maio (qui).

Auxílio financeiro para vacina contra rubéola em adultos

A mulher que contrair rubéola durante a gravidez tem a probabilidade de dar à luz a um bebê com catarata, doença cardíaca congênita ou perda de audição, característicos da síndrome da rubéola congênita.

Para proteger a saúde da mãe e do bebê, a prefeitura auxilia com uma parte do custo da vacina preventiva contra rubéola.

■ Público-alvo

Para as pessoas que se enquadram em todos os itens abaixo e que se vacinarão após 1º de abril de 2018 :

1. ter endereço registrado em Konan-shi
2. mulheres que planejam engravidar, seu cônjuge e familiares (exceto gestantes) que residam juntos
3. pessoas que fizeram o teste de anticorpos contra rubéola pela província de Shiga e que obtiveram baixo índice de anticorpos.

■ Como pedir o auxílio :

Apresentar o requerimento preenchido, o resultado do teste de anticorpos contra rubéola e recibo da taxa da vacina emitido pela instituição médica no Centro de Saúde.

Obs.: o requerimento poderá ser obtido no Centro de Saúde ou ser imprimido através do homepage da prefeitura.

■ Valor do auxílio: cobre 70% da taxa da vacina preventiva (máximo de 7.000 ienes)

■ Trazer: carimbo, cópia da caderneta bancária

Já aplicou as vacinas preventivas?

Sarampo e Rubéola “Mashin Fuushin”

■ Público-alvo

1ª fase: bebês entre 12 e 24 meses incompletos

2ª fase: crianças nascidas entre 2 de abril de 2012 e 1º de abril de 2013

Encefalite japonesa “Nihon nouen”

■ Público-alvo

1ª fase: bebês entre 6 e 90 meses incompletos

2ª fase: crianças entre 9 e 13 anos de idade incompletos

Obs.: as pessoas nascidas entre 2 de abril de 1998 e 1º de outubro de 2009 que não tenham recebido nenhuma dose da vacina de encefalite japonesa poderão aplicar como vacina de rotina. Verifique o guia informativo do Centro de Saúde “Hoken Center Dayori”.

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

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

Receita deste mês

Bolinho de arroz fácil com soja frita e cebolinha e bolinho de arroz com salmão e feijão verde “eda mame”



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

Vamos tomar o café da manhã !

Há benefícios para a saúde ao comer pela manhã como desperta o corpo, aumenta a disposição durante o dia, previne a obesidade entre outros. Mesmo que pela manhã não tenha muito tempo, procure comer mesmo que seja um bolinho de arroz ou um iogurte ou fruta para passar bem o seu dia.



bolinho de arroz com soja frita e cebolinha

Ingredientes (3 unidades)

- 300 gramas de arroz
- 1 unidade de soja frita(tamanho pequeno)
- 15 gramas de cebolinha
- 20 gramas de peixe “shirasu”
- 10 gramas de algas “shio konbu”

Modo de preparo

1. Asse a soja frita na tostadeira por 1 a 2 minutos.Corte em tiras finas e pequenas.
2. Pique a cebolinha. Corte as algas em tamanho menor.
3. Misture no arroz a soja frita, as cebolinhas, algas, o peixe e faça pequenas bolas com as mãos.

Valor nutricional para 1 porção
Valor energético: 257 kilocalorias Proteínas:8.7g
Gorduras: 7.1g Cálcio: 90 mg Potássio: 141 mg
sal: 0.7g

bolinho de arroz com salmão e feijão verde “eda mame”

Ingredientes (3 unidades)

- 300 gramas de arroz
- 15 gramas de salmão “sake flake”
- 80 gramas de feijão verde (ou 160 gramas caso esteja com casca)
- 20 gramas de queijo

Modo de preparo

1. Descongele os feijões se necessário ou ferva na água com sal se forem frescos.
2. Corte o queijo em cubos de 5 milímetros.
3. Misture no arroz os feijões, o queijo e o salmão e faça pequenas bolas com as mãos.

Valor nutricional para 1 porção
Valor energético: 243 kilocalorias Proteínas:8.6g
Gorduras: 4.6g Cálcio: 66 mg Potássio: 223 mg sal: 0.5g

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