



# Informativo KONAN

setembro de 2018(ano fiscal Heisei 30)

広報こなんポルトガル語版 2018年9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



がん検診を  
受けよう!!

はたらく細胞  
2018年

©清水西 / 講談社・アニプレックス・davidproduction  
MBSにて毎週土曜日放映中

キラーT細胞(細胞傷害性T細胞)  
ウイルス感染細胞、癌細胞  
などの異物を認識・破壊する。

【capa deste mês】

O personagem do desenho animado "Hataraku Saibou" convida a todos a fazer os exames preventivos de câncer.

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

## Faça o exame preventivo de câncer

Diz-se que 1 em cada 2 japoneses sofre ou sofrerá de câncer e que a detecção do câncer em estágio inicial e o tratamento precoce oferecem mais de 90% de chance de cura. Faça o exame preventivo de câncer pois em muitos casos não há sintomas no estágio inicial.

### Porcentagem de mortes causadas por câncer (dados do ano fiscal de 2016)

câncer no pulmão, bronquios: 22%

câncer no intestino: 15%

câncer no estômago: 13%

câncer no pâncreas: 10%

câncer no fígado: 8%

câncer na vesícula biliar, trato biliar: 6%

câncer na mama: 4%

câncer no esôfago: 2%

outros: 20%

141 mortes por câncer avaliadas (Fonte: informação de dados demográficos pelo site oficial de Shiga-ken)

As pessoas **acima de 40 anos (nascidas até 31 de março de 1979) podem fazer os seguintes exames de câncer uma vez ao ano (para o câncer de mama, uma vez a cada dois anos)**. Faça os exames sem falta.

#### ■ Atenção:

1. quem já fez algum exame de câncer da prefeitura neste ano fiscal, não poderá fazer novamente até fim de março de 2019.
2. grátis para quem possui o cupom, para quem tem acima de 70 anos (65 anos para câncer de pulmão)
3. existe um sistema de isenção da taxa do exame caso tenha 69 anos ou menos (64 anos ou menos para câncer de pulmão), seja de família isenta do imposto de residência, etc. Fazer o procedimento com 1 semana de antecedência.

#### ■ Reservas dos exames

Verifique a data do exame e faça a reserva entre os dias 3(seg) e 21(sex) de setembro por telefone ou diretamente no Centro de Saúde. Obs.: o exame de câncer de pulmão não necessita reserva.

Obs.: mais detalhes no Informativo do Centro de Saúde ou pelo homepage da cidade.

#### 【Exame geral de câncer】

■ Tipos de exames: exame de câncer de estômago, pulmão e mama

■ Público-alvo: pessoas acima de 40 anos (o exame de câncer de mama poderá ser feito somente pelas mulheres que são elegíveis ao exame de mama neste ano fiscal)

■ Datas do exame: 16 de outubro(ter), 2 de novembro(sex) e 7 de novembro(qua)

Obs.: homens devem escolher entre os exames de câncer de estômago e pulmão ou ambos e mulheres devem escolher entre um a três exames entre câncer de estômago, pulmão e mama.

**【Exame de câncer de estômago】**

- Público-alvo: pessoas acima de 40 anos
- Taxa do exame: 1.000 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos)
- Procedimento do exame: será tirada uma radiografia do estômago após ingerir o bário.
- Datas do exame:

| Datas  | Locais                         |
|--|--------------------------------|
| 11 de outubro(qui)<br>12 de outubro(sex)                       | “Ishibe Roujin Fukushi Center” |
| 16 de outubro(ter)<br>24 de outubro(qua)                       | Centro de Saúde(em Natsumi)    |
| 26 de outubro(sex)   | “Shimoda Machizukuri Center”   |
| 2 de novembro(sex)<br>4 de novembro(dom)<br>7 de novembro(qua) | Centro de Saúde(em Natsumi)    |

Obs.: Comparecer entre 9:00hs e 10:30hs

**【Exame de câncer de pulmão】**

- Público-alvo: pessoas acima de 40 anos
- Taxa do exame: 1.000 ienes (gratuito para pessoas acima de 65 anos)
- Procedimento do exame: será tirada uma radiografia do pulmão.
- Datas do exame:

| Datas                                    | Locais                         |
|--|--------------------------------|
| 11 de outubro(qui)<br>12 de outubro(sex) | “Ishibe Roujin Fukushi Center” |
| 16 de outubro(ter)<br>24 de outubro(qua) | Centro de Saúde(em Natsumi)    |
| 2 de novembro(sex)                       |                                |
| 7 de novembro(qua)                       |                                |

Obs.: Comparecer entre 9:00hs e 11:00hs

**【Exame de câncer colorretal】**

- Público-alvo: pessoas acima de 40 anos
- Taxa do exame: 500 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos ou caso possua o cupom para o exame)
- Procedimento do exame: as amostras de fezes de 2 dias distintos devem ser colocadas nos recipientes próprios. Verificaremos a reação de sangue oculto nas fezes.
- Datas e locais para recebimento dos frascos para o exame

| Datas               | Horários e locais              |   |
|---------------------|--------------------------------|---|
|                     | Entre 9:30hs e 11:30hs         | Entre 13:30 hs e 16:00hs(somente em 11 de setembro, até as 18:00hs) |
| 11 de setembro(ter) | Centro de Saúde(em Natsumi)    |   |
| 12 de setembro(qua) | “Ishibe Roujin Fukushi Center” |   |
| 13 de setembro(qui) | “Shimoda Machizukuri Center”   |   |
| 14 de setembro(sex) | “Bodaiji Machizukuri Center”   | “Sun Hills Kosei”   |
| 19 de setembro(qua) | Centro de Saúde(em Natsumi)    |   |

**【Exame de câncer de mama】**

- Público-alvo: mulheres acima de 40 anos nascidas em anos ímpares (em abril foi enviado o cupom para o exame para as pessoas elegíveis)
- Taxa do exame: 1.500 ienes (gratuito para pessoas acima de 70 anos)
- Procedimento do exame: mamografia
- Datas do exame: dia 16 de outubro(ter), 2 de novembro(sex) e 7 de novembro(qua), no Centro de Saúde(em Natsumi)

Obs.: Comparecer entre 9:00hs e 10:30hs

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

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

**Caso receba atendimento médico usando seguro de saúde em caso de acidente de trânsito e etc.,  
faça a notificação dentro de 30 dias.**

Por regra, as despesas médicas para lesões ou doenças causadas por acidente de trânsito e etc., são cobertas pelo causador do acidente. Entretanto, através da notificação do acidente essas despesas podem ser cobertas pelo Seguro Nacional de Saúde ou pelo Seguro de Assistência Médica aos Idosos. Feita a notificação, as despesas médicas da vítima são cobertas provisoriamente pelo Seguro Nacional de Saúde ou pelo Seguro de Assistência Médica aos Idosos e posteriormente cobradas do causador do acidente. Faça a ocorrência na polícia e a notificação na Seção de Seguros de Saúde e Aposentadoria na prefeitura o mais rápido possível. Quanto aos documentos necessários a serem anexados à notificação, informe-se em um dos telefones abaixo.

Por fim, ao ser atendido(a) no hospital transmita sem falta que os danos foram causados por terceiros (em japonês, “daisansha kouji ni yoru mono”)

**【 Exemplos de danos causados por terceiros 】**

- ◆ acidente de trânsito (inclui também acidente com bicicleta)
- ◆ lesões causadas por violência física
- ◆ mordida por cães de terceiros
- ◆ intoxicação alimentar causada por refeições oferecidas por terceiros

Obs.1: caso receba dinheiro do causador do acidente para pagar o hospital ou faça algum acordo por conta, há casos que não poderá usar o seguro de saúde. Como há risco de surgirem despesas inesperadas no tratamento médico, consulte-se em um dos telefones abaixo antes de entrar em acordo com a outra parte envolvida.

Obs.2: acidentes ocorridos no local de trabalho, durante a ida e volta ao trabalho ou atos ilegais como dirigir alcoolizado, etc. não se aplicam a este artigo.

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

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

**União do Seguro de Assistência Médica aos Idosos de Shiga**

**TEL: 077-522-3013**

**Impostos deste mês**

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento : **1 ° de outubro (seg )**

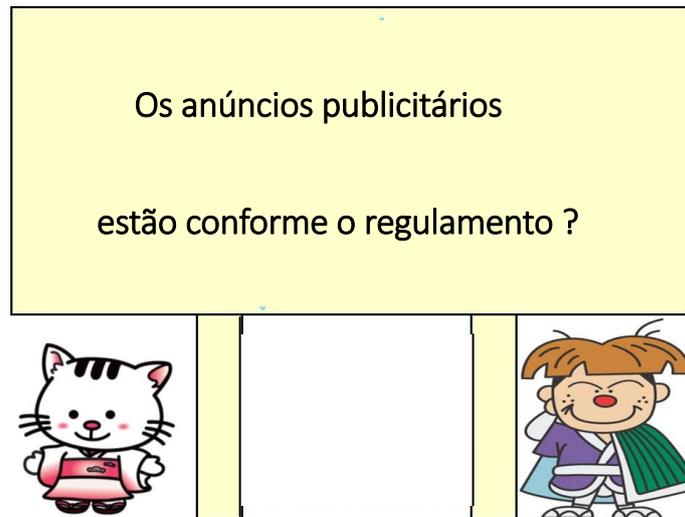
- \* taxa do Seguro Nacional de Saúde “kokumin kenko hoken ze” ( 5 ª parcela)
- \* taxa do Seguro de Assistência Médica aos Idosos “kouji koureisha iryo hoken ryou”
- \* taxa do Seguro de Tratamento aos Idosos “kaigo hoken ryou”
- \* mensalidade da creche “hoiku ryou”
- \* aluguel do apartamento municipal “juutaku shiyou ryou”
- \* taxa de fornecimento de água “suido ryoukin”
- \* taxa de esgoto “gesuido shiyou ryou”

## Vistoria de anúncios publicitários entre 1° e 10 de setembro

Desde 1° de abril do ano passado, com o Regulamento sobre publicidade ao ar livre de Konan-shi é necessário ter permissão para pôr anúncios publicitários ao ar livre que ultrapassem o padrão determinado. Cartazes, bandeiras de anúncios, placas e outros que não estejam de acordo com o Regulamento podem ser removidos sem aviso prévio pela prefeitura .

Como os anúncios publicitários ao ar livre podem causar danos ao público em caso de queda e etc., pedimos que todos se conscientizem sobre a importância da vistoria dos anúncios publicitários ao ar livre.

Por fim, a prefeitura realiza patrulhas de fiscalização em certas áreas e orienta sobre os avisos que violam o Regulamento.



Informações: Seção de Política Urbana, prédio "higashi chousha"

TEL: 0748-71-2348 FAX: 0748-72-7964

## Festival de conscientização sobre proteção aos animais

Neste evento será ensinada a forma correta de criar um animal de estimação e etc., para conscientizar a todos sobre a importância da vida.

- Data : 23 de setembro (domingo/feriado), das 10:00hs às 15:00hs
- Local : "Dragon Hat"( Ryuo cho Sougou Undou Kouen)
- Atividades : "brincando de veterinário", zoológico ambulante, artesanato com lã de ovelha, apresentação de profissões relacionadas com animais, entre outras.

Informações: Associação dos Veterinários de Shiga-ken

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

## Vamos à Biblioteca !

**Biblioteca de Ishibe**  
**Calendário de funcionamento em setembro**  
 Aberta das 10:00hs às 18:00hs

| 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

**Biblioteca de Kosei**  
**Calendário de funcionamento em setembro**  
 Aberta das 10:00hs às 18:00hs

| 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 Ishibe

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

**9 de setembro** ( dom ) 11:00hs às 12:00hs: leitura de histórias voltadas para crianças pequenas e alunos da escola primária

### Grupo de leitura "Yottoide Time" :

**21 de setembro** ( sex ) 11:00hs às 11:20hs : leitura de história voltada para bebês e seus pais

**22 de setembro** ( sab ) 16:00hs às 16:30hs : leitura de história voltada para crianças pequenas e alunos da escola primária.



## Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

### Grupo de leitura "Chicchana Kaze Ohanashikai":

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

### 15 de setembro (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" :

**30 de setembro (dom)** 15:00hs às 15:30hs : leitura de história voltada para crianças pequenas e alunos da escola primária.

## Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」 : cronograma de setembro

| data                 | local                             | horário              |
|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1º de setembro (sáb) | estacionamento do Sun Hills Kosei | 13:30 hs às 14:00 hs |
|                      | Shimoda Machizukuri Center        | 14:30 hs às 15:00 hs |
| 9 de setembro (dom)  | Iwane Machizukuri Center          | 13:30 hs às 14:00 hs |
|                      | Mikumoto Fureai Center            | 14:30 hs às 15:00 hs |
| 29 de setembro (sáb) | Ishibe Minami Machizukuri Center  | 11:30 hs às 12:30 hs |
|                      | Bodaiji Machizukuri Center        | 15:00 hs às 15:30 hs |

Obs.1: os livros da biblioteca podem ser devolvidos nas bibliotecas em Ishibe, em Kosei, em cada Machizukuri Center e no Sun Hills Kosei (entre 8:30hs e 17:15hs).

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 “Mama • Papa kyoshitsu” ※reserve com antecedência

**Data:** 8 de setembro (sáb) entre 13:30hs e 15:30hs

**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

### ★ 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 2018        | 25 de setembro (ter) |
| 10 meses         | em novembro de 2017    | 26 de setembro (qua) |
| 1 ano e 6 meses  | em fevereiro de 2017   | 21 de setembro (sex) |
| 2 anos e 6 meses | em fevereiro de 2016   | 7 de setembro (sex)  |
| 3 anos e 6 meses | em fevereiro de 2015   | 6 de setembro (qui)  |

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

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



## Verdura “komatsuna” e soja fermentada “nattou”

“Vamos tomar café da manhã” - 5ª edição

O verão deste ano foi extremamente quente. Mesmo com a mudança da estação, é muito fácil adoecer pelo cansaço acumulado no verão. Para manter a saúde aconselhamos a consumir verduras e proteínas.



Valor nutricional para 1 porção  
Valor energético: 101 kilocalorias Proteínas: 7.5 g  
Gorduras: 4.1 g Cálcio: 133 mg Potássio: 606 mg  
sal: 0.4 g

### 【Ingredientes】 (para 4 pessoas)

- 200 gramas da verdura “komatsuna”
- 50 gramas de cenoura
- 120 gramas do tubérculo “nagaimo”
- 1 colher de chá de óleo de gergelim (“goma abura”)
- 10 gramas de peixe “shirasu”
- 1 colher de chá de molho de soja (“shoyuu”)
- 2 unidades de soja fermentada (“nattou”)
- 2 colheres de chá de gergelim (“irigoma”)
- 5 gramas de raspa de peixe (“katsuo bushi”)

### 【modo de preparo】

- ① Cozinhe a verdura “komatsuna”, corte em 2cm de comprimento e esprema a água. Corte a cenoura em tiras finas.
- ② Descasque o “nagaimo” e rale.
- ③ Aqueça o óleo de gergelim numa frigideira, refogue as verduras do item ① e quando a cenoura estiver cozida, acrescente o peixe “shirasu”, molho de soja e desligue o fogo.
- ④ Ponha a mistura do item ③ numa tigela e após esfriar um pouco misture a soja fermentada, o gergelim e a raspa de peixe.
- ⑤ Ponha numa travessa a mistura dos itens ④ e ② e misture.