



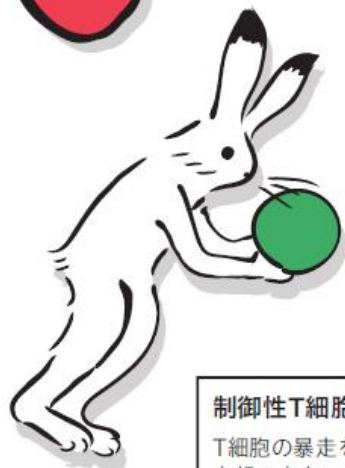
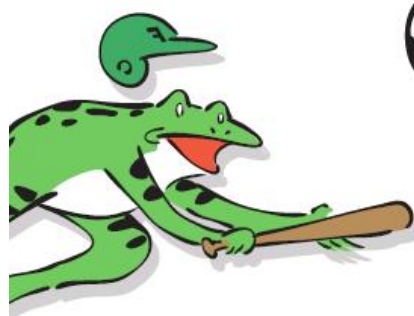
Informativo KONAN

outubro de 2018(ano fiscal Heisei 30)

広報こなんポルトガル語版 2018年10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

はたらく細胞

©清水西/講談社・アニプレックス・davidproduction
Blu-ray & DVD 発売中



制御性T細胞

T細胞の暴走を抑え、免疫異常
を起こさないように調整する



みなさん
来てくださいね



destaque deste mês

Festival Esportivo & Festival de Saúde de Konan-shi

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

Festival esportivo de Konan-shi

GRÁTIS

A Associação Esportiva de Konan-shi patrocina este festival abrangendo 10 esportes para que muitas pessoas possam se divertir durante um dia inteiro.

■ Data 21 de outubro (dom) das 9:00hs às 15:30hs

■ Locais ginásio esportivo “Sougou Taiikukan” e parque “Yasugawa Shinsui Kouen”

■ Trazer tênis para usar fora do ginásio e tênis para usar dentro do ginásio esportivo (para prevenir acidentes traga sem falta), chá ou água, toalha

Programação

Das 9:00hs recepção

Das 9:20hs cerimônia de abertura do evento

Horário atividade	Local	
	no ginásio esportivo “Sougou Taiikukan”	No parque "Yasugawa Shinsui Kouen"
entre 10:00hs e 11:00hs	show de caligrafia japonesa	ground golf, gate ball, classe de beisebol *, classe de atletismo
entre 11:00hs e 12:00hs	ginástica para pais e filhos	
entre 10:00hs e 12:30hs	tênis de mesa, vôlei de praia, jogos esportivos	ground golf, gate ball, classe de futebol *, classe de atletismo
entre 13:00hs e 15:30hs	jogos esportivos, soft vôlei, peteca, classe de basquete *	

* as classes de beisebol, basquete e futebol necessitam de reservas antecipadas.

Obs.: programação sujeita a mudança sem aviso prévio.

Programação para as classes de beisebol, basquete e futebol:

1. Classe de basquete com os jogadores do time “Shiga Lakes Stars”

Local: no ginásio esportivo “Sougou Taiikukan” das 13:00hs às 15:30hs

Público-alvo: 50 estudantes da escola primária (do 3º ao 6º ano)

Trazer : sapato apropriado, bola de basquete (se possível)

2. Classe de beisebol com os jogadores do time “Shiga United Baseball Club”

Local: no parque "Yasugawa Shinsui Kouen" das 10:00hs às 12:30hs

Público-alvo: 60 estudantes da escola primária

Trazer : luva, taco, sapato apropriado

3. Classe de futebol com os jogadores do time “ Shiga United Football Club”

Local: no parque "Yasugawa Shinsui Kouen" das 13:00hs às 15:30hs

Público-alvo: 50 estudantes da escola primária (do 3º ao 6º ano)

Trazer : sapato apropriado, bola de futebol

■ Inscrição para as classes acima: até dia 10 de outubro (qua) por telefone ou fax na Associação Esportiva de Konan-shi

Informar o nome da criança, o nome da escola, série, sexo e telefone de contato. Caso o número de inscritos exceda o número de vagas, será feito sorteio e os sorteados serão avisados entre 15(seg) e 17(qua) de outubro.

Obs.: quanto aos itens 2 e 3 acima, há possibilidade de poder participar, mesmo sem ter feito inscrição. Informe-se no dia, no local do evento.

Informações: Associação Esportiva de Konan-shi (dentro do “Ishibe Bunka Sougou Center”)

TEL: 0748-77-3356 FAX: 0748-77-3227

Festival de Saúde

Data: 21 de outubro(dom) das 10:00hs às 15:00hs

Local: no Centro de Saúde em Natsumi

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

Participe e acumule pontos no programa “Kenkou Konan”.

Seja perito em saúde

- *Ponha na balança 350 gramas de verduras
- *Jogo de perguntas e respostas sobre diabetes
- * Surpreenda-se com a quantidade de açúcar
- *Surpreenda-se com a quantidade de gordura



★estandes para as crianças:

- *aula fácil de culinária para pais e filhos (às 10:30hs e às 13:30hs) (vagas para 12 duplas por ordem de inscrição)
- *balões artísticos
- * Vamos fazer dobraduras de papéis

★estandes para avaliar a sua saúde:

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

★estande para provar pratos rápidos e deliciosos feitos com verduras

★venda de verduras colhidas na cidade e muito mais !

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

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

13ª edição do evento “Konan-shi Tokaido Ishibe Shuku Matsuri”

Data: 20 de outubro (sáb) das 10:00hs às 16:00hs

Local: parque “Ameyama Bunka Undou Kouen”

■ Programação do palco:

- Cerimônia de abertura
- grupo de tambores de Ishibe
- Apresentação dos jogadores do “Shiga United Baseball Club” e bate-papo com os jogadores
- Apresentação artística com Houraiya Daijirou
- Show com Fujimoto Takara (Embaixadora de Intercâmbio Turístico de Konan-shi)
- Dança folclórica “EKAKAPTI” (Indonésia)
- Show com o artista Yudai
- Apresentação musical com o grupo “Minbu Otento”

Obs.: programação sujeita a mudança sem aviso prévio.

■ Programação no “Shukuba no Sato”:

- venda de chá japonês com doce
- apresentação mambembe
- oficina de pintura tradicional em cerâmica
- exposição de fotografias de artesanatos tradicionais
- venda de pães de batata-doce (das 10:00hs)
- competição para crianças usando uma forma antiga de transporte

■ barracas de comes e bebes ■ mercado de pulgas

Neste dia, o museu “Tokaido Ishibe Juku Rekishi Minzoku Shiryokan” ficará aberto ao público. Entrada franca.

Jogo dos erros

Às 10:00hs será distribuído o papel (na barraca “Honbu”). De todas as pessoas que acharem todas as diferenças no modo de vida na era “Edo Jidai”, 150 serão presenteadas com arroz temperado estilo japonês (“nameshi”).

■ Atividade esportiva com os jogadores do “Shiga United Baseball Club”

Atividade divertida com os jogadores no 2º ginásio esportivo “Ameyama Daini Taiikukan”

1º horário: das 11:00hs às 12:00hs / 2º horário: das 13:00hs às 14:00hs

NOTA ! Pedimos a cooperação de todos para levar seu próprio lixo.

Informações: Comitê Executivo dos três grandes festivais de Konan-shi (Konan-shi Kankou Kyoukai)

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

7ª edição do evento “Konyan Genki Ichiba”

Este evento serve para divulgar as atividades de comerciantes, industriais e agricultores de Konan-shi, tanto para dentro quanto para fora da cidade.

Nosso objetivo é revitalizar a região ajudando a promover novas redes de negócios com alta tecnologia.

data

28 de outubro (dom), entre 9:00hs e 16:30hs
Obs.: o evento será realizado mesmo em caso de chuva

local

Em frente à loja de produtos regionais “Kocopia ” (dentro do Aeon Town)

Programação do palco:

parte da manhã	9:40hs	Apresentação de abertura com o grupo de torcida “Milbies”
	10:00hs	Cerimônia de abertura, distribuição de bolinho de arroz
	10:50hs	Apresentação do grupo de torcida “Milbies”
	11:40hs	sorteio de brindes(entrega do bilhete para sorteio às 9:50hs) (para 500 pessoas por ordem de inscrição)



Distribuição de sopa preparada pelo grupo “Yamaryu” às 15:30hs.

parte da tarde	13:00hs	apresentação do ventríloquo “Nisshandou”
	13:50hs	distribuição de bolinho de arroz
	14:30hs	apresentação do grupo de canto “Bless”
	15:20hs	apresentação do grupo de dança “Kouga Saifumaito”
	16:00hs	sorteio de brindes (entrega do bilhete para sorteio às 15:10hs) (para 500 pessoas por ordem de inscrição)

■ Eventos dentro do estabelecimento:

- aula de artesanato
- demonstração de corte do atum e venda do peixe (às 13:00hs)

■ Evento fora do estabelecimento

- carteira de motorista para crianças (200 vagas por ordem de chegada)
- exposição de motocicleta e carros policiais
- pula-pula inflável (200 ienes por 15 minutos)

Informações: Comitê Executivo do evento “Konyan Genki Ichiba”
(Cooperativa da área industrial “Konan Kougyou Danchi Kyoukai”)
TEL: 0748-75-0200

Preparando-se para danos causados por ventos e inundação

Recentemente tem ocorrido chuvas torrenciais e tufões em todo o país. No dia 4 de setembro, o tufão número 21 causou muitos danos na cidade como queda de árvores, etc.

É possível minimizar danos ao manter-se preparado no dia-a-dia, ao manter-se informado e ao procurar agir com antecedência para sua própria proteção.

Atitudes para proteger-se:

- Os idosos, enfermos e etc., que possuem mais dificuldade para se refugiarem quando ocorre uma calamidade devem deixar pensado como entrar em contato com parentes e amigos que possam ajudá-los.
- Verifique com antecedência os locais de refúgio temporários da cidade (“ichiji hinanjo”), os locais determinados pela prefeitura (“shitei hinanjo”), assim como o trajeto até o local do refúgio.
- Verifique com antecedência objetos que possam ser levados pelo vento e procure deixá-los bem amarrados ou dentro da casa, etc.
- Deixe preparado a mochila com os itens de emergência, com água, alimentos, muda de roupa, lanterna, etc.



Esteja atento aos alertas meteorológicos

Mantenha-se informado sobre o movimento das nuvens chuvosas, horários de aproximação do tufão e afins através da televisão, rádio, internet, entre outros.

Tomar a decisão certa é muito importante

Ao sentir a eminência de perigo é importante refugiar-se. Porém, pode haver casos em que seja mais seguro ficar em casa do que se deslocar ao local de refúgio indicado. Neste caso, dirigir-se ao quarto do 2º andar que esteja localizado perto da rua. Pense qual aposento é o mais seguro nesse momento.

Obtenha informações sobre alertas de emergência, informações sobre entrada nos locais de refúgio, etc. pelo sistema de mensagens “town mail”

Além das sirenes de alerta em caso de emergência, também transmitimos as informações por outra forma, pois as sirenes de alerta ficam impedidas pelas chuvas e ventos.

Entretanto, você poderá receber as informações sobre alertas meteorológicos, alertas de refúgio pela prefeitura, locais de refúgio que já estão atendendo, entre outras através do sistema de mensagens “town mail” e pelo aplicativo oficial da cidade “Konan Iro” (ambos apenas em japonês).

Aproveite esta oportunidade para cadastrar o aplicativo e proteger a sua vida e da sua família.

Informações : Seção de Gerenciamento de Crises/ Prevenção de Desastres- prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2311 FAX: 0748-72-2000

Festival das mil lanternas no templo Zensuiji



Mais de mil lanternas serão dispostas no templo iluminando a construção considerada como Tesouro Nacional.

- Data: 8 de outubro(seg/fer) das 17:00 hs às 20:30hs
- Local: Templo Zensuiji

Informações: Konan-shi Kankou Kyoukai
TEL: 0748-71-2157 FAX:0748-72-9622

Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento : **31 de outubro (qua)**

- * taxa do imposto municipal e provincial "shiken minzei" (3ª parcela)
- * taxa do Seguro Nacional de Saúde "kokumin kenko hoken ze" (6ª 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"

Festa do dia das bruxas patrocinada pela Associação Internacional de Konan-shi (KIA)

Preparamos muitas atrações divertidas para a festa do dia das bruxas. Venha fantasiado e se divirta juntos com o convidado(a) estrangeiro(a).

- Data: 27 de outubro(dom) das 13:00hs às 15:00hs
- Local: Sun Life Kosei
- Público-alvo: alunos do primário (shogakkou) e seus pais
- Vagas: 30 pessoas(por ordem de inscrição)
- Trazer: lenço de pano, lenço de papel, chá ou água e lápis de cor
- Taxa: 300 ienes caso a família seja membro da Associação Internacional e 500 ienes para não membros
- Inscrições: até 17 de outubro(qua) na Associação Internacional



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

3ª edição do curso “Deai, Kizuki, Haken Kouza” Tema: Direitos da Criança

Palestra: Vamos aprender com as crianças “o formato da felicidade”

Nesta palestra iremos pensar sobre o que nós adultos podemos fazer pelas crianças da nossa região para que elas possam viver com segurança e ter esperança no futuro.

■ Data: 27 de outubro (sáb) das 11:00hs às 12:30hs

■ Local: no centro comunitário “Mikumo Chiiki Jinken Fukushi Shimin Kouryuu Center”

■ Palestrante: Tiekou Sakurai (professora da Faculdade de Bem-Estar Social “Kansai Gakuin Daigaku Ninguen Fukushi Gakubu”)

Obs.1: inscrições por telefone, fax ou endereço eletrônico na Seção de Direitos Humanos

Obs.2: caso necessite de serviço de creche e/ ou serviço de linguagem surdo-mudo(tradução), favor solicitar até 19 de outubro(sex) na Seção de Direitos Humanos

A palestra será em japonês.

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

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

Email: jinky@city.shiga-konan.lg.jp

**O que as famílias com crianças precisam saber sobre
planejamento financeiro familiar de agora em diante**

Quanto custará a educação do seu filho?

Quanto precisamos poupar visando a terceira idade?

Para realizar os sonhos da família, vamos pensar juntos sobre o planejamento financeiro familiar.

■ Data 2 de novembro(sex) das 10:00hs às 12:00hs

■ Local Sun Life Kosei

■ Vagas 20 pessoas (caso ultrapasse o número de vagas será feito um sorteio)

■ Inscrições até 24 de outubro(qua) por telefone, fax ou endereço eletrônico na Seção de Direitos Humanos

Obs.: caso necessite de serviço de creche e/ ou serviço de linguagem surdo-mudo(tradução), favor comunicar no ato da inscrição na Seção de Direitos Humanos

A palestra será em japonês.

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

TEL: 0748-77-8512 FAX: 0748-77-4101

Email: jinken@city.shiga-konan.lg.jp

Vamos à Biblioteca !

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



Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

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) :

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

Grupo de leitura "Yottoide Time" :

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

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

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



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" :

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

20 de setembro

(sab) :
1° horário: 14:00hs às 14:20hs : leitura de história voltada para crianças acima de 4 anos

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

Grupo de leitura "Ohanashi no Mori" :

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

Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」 : cronograma de outubro

data	local	horário
6 de outubro (sab)	Sun Hills Kosei	13:30 hs às 14:00 hs
	Shimoda Machizukuri Center	14:30 hs às 15:00 hs
14 de outubro (dom)	Iwane Machizukuri Center	13:30 hs às 14:00 hs
	Mikumoto Fureai Center	14:30 hs às 15:00 hs
27 de outubro (sab)	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, 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, seu procurador deverá trazer carimbo e documento de identificação e apresentar procuração preenchida pela gestante.

★ Exame médico infantil

Recepção : 13:00hs às 14:15hs no Centro de Saúde em Natsumi. O exame pode demorar.

Levar: caderneta de saúde materno-infantil, questionário, sacola para pôr os sapatos, toalha de banho (bebês de 4 meses), escova de dentes (todos a partir dos 10 meses)

exame de :	para crianças nascidas	data do exame
4 meses	em junho de 2018	30 de outubro (ter)
10 meses	em dezembro de 2017	31 de outubro (qua)
1 ano e 6 meses	em março de 2017	26 de outubro (sex)
Consulta e exame dentário de 2 anos e 6 meses	em março de 2016	5 de outubro (sex)
exame de 3 anos e 6 meses (mais exame de urina e visão)	em março de 2015	4 de outubro (qui)

Vacina contra influenza em idosos

Aplicar até 28 de dezembro (sex)

■ Local nas instituições médicas autorizadas pela cidade

■ Público-alvo

- ① Pessoas com endereço registrado na cidade e que no dia da aplicação tenham acima de 65 anos
- ② Pessoas com endereço registrado na cidade e que no dia da aplicação tenham entre 60 e 65 anos e que possuam alguma deficiência no coração, rins, no sistema respiratório ou de imunodeficiência devido ao HIV.

■ taxa 2mil ienes

■ Trazer seguro de saúde ou outro documento de identificação e questionário da vacina

Obs1.: a data de início e término da vacinação podem variar. Confirme antecipadamente em cada instituição médica.

Obs1.: Há sistema de isenção da taxa da vacina para as famílias que estão isentas do imposto municipal ou que estão no Auxílio de Subsistência. Será necessário fazer a solicitação com 2 semanas antes da aplicação da vacina.

Obs.3: mais detalhes no Informativo do Centro de Saúde.

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

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

Última
distribuição
deste ano !

Distribuição de frascos para o exame de câncer de intestino

■ Data: 19(ter) de outubro das 9:30hs às 11:30hs e das 13:30hs às 16:00hs
✳informaremos a data para entrega dos frascos com fezes coletadas no dia acima.

■ Local: Centro de Saúde em Natsumi

■ Público-alvo: pessoas acima de 40 anos.

Obs.: mais detalhes diretamente no Centro de Saúde

Receita deste mês : vamos ingerir legumes e vegetais !

Sopa de legumes com leite de soja e curry



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

Apresentamos uma sopa rica em legumes para aquecer o corpo. Sopas quentes aumentam a temperatura e a pressão sanguínea ajudando o corpo a despertar, sendo assim indicadas também para tomar no café da manhã.

【Ingredientes】 (para 4 pessoas)

8 cm de “renkon”
2 batatas
1/4 de abóbora
1 cenoura
1 brócolis
1 cebola
2 pedaços pequenos de gengibre
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de curry em pó
1 colher de sopa de farinha de trigo
400ml de água
1 colher de sopa de “Consomé” em pó
400ml de leite de soja
1 colher de sopa de molho de soja “shoyu”
sal à gosto



Valor nutricional para 1 porção
energia: 236 kilocalorias
Proteínas: 77 g Gorduras: 6.7 g Cálcio: 95 mg
Potássio: 1155 mg sal: 1.5 g

【modo de preparo】

- ① Descasque o “renkon”, as batatas, a cenoura e corte em pedaços pequenos, assim como a abóbora.
- ② Separe os ramos dos brócolis e cozinhe
- ③ Descasque a cebola e o gengibre e pique
- ④ Derreta a manteiga numa panela em fogo baixo, adicione os ingredientes do ítem 3 e quando a cebola estiver macia, acrescente o curry em pó e a farinha de trigo e cozinhe levemente.
- ⑤ Acrescente a água, o ítem 1 e o caldo “Consomé”, e cozinhe os legumes em fogo médio até que fiquem macios. Adicione o leite de soja, o “shoyu” e o sal. Afervente em fogo baixo.
- ⑥ Ponha a sopa numa tigela e enfeite com o ítem 2.

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