



# Informativo KONAN

novembro de 2018(ano fiscal Heisei 30)

広報こなんポルトガル語版 2018年11月号  
traduzido e emitido pela  
Seção de Direitos Humanos da Prefeitura de Konan-shi  
Local : prédio "nishi chousha" (em Ishibe)  
tel :0748-77-8511 fax:0748-77-4101  
Endereço:Shiga-ken Konan-shi Ishibe Chuou 1-1- 1



【capa deste mês】

O colorido das folhas do outono ganhando espaço no templo Jouraku-ji

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

## Plano de reestruturação para creche pública e outros

Atualmente, devido aos diferentes horários de trabalho dos pais, tem aumentando a necessidade de uso da creche por tempo prolongado e nos feriados, etc.

Ao transferir a administração da creche para o setor privado, pretendemos responder às necessidades das famílias e solucionar o problema das crianças em lista de espera.

E mais, pretendemos manter em cada área escolar uma creche pública com a função de Centro de Apoio Global às Famílias que Cria(m) Filho(s). As demais creches passarão a ser administradas pelo setor privado, porém com o apoio da prefeitura.

A reinauguração das creches transferidas para o setor privado está prevista para abril de 2020.

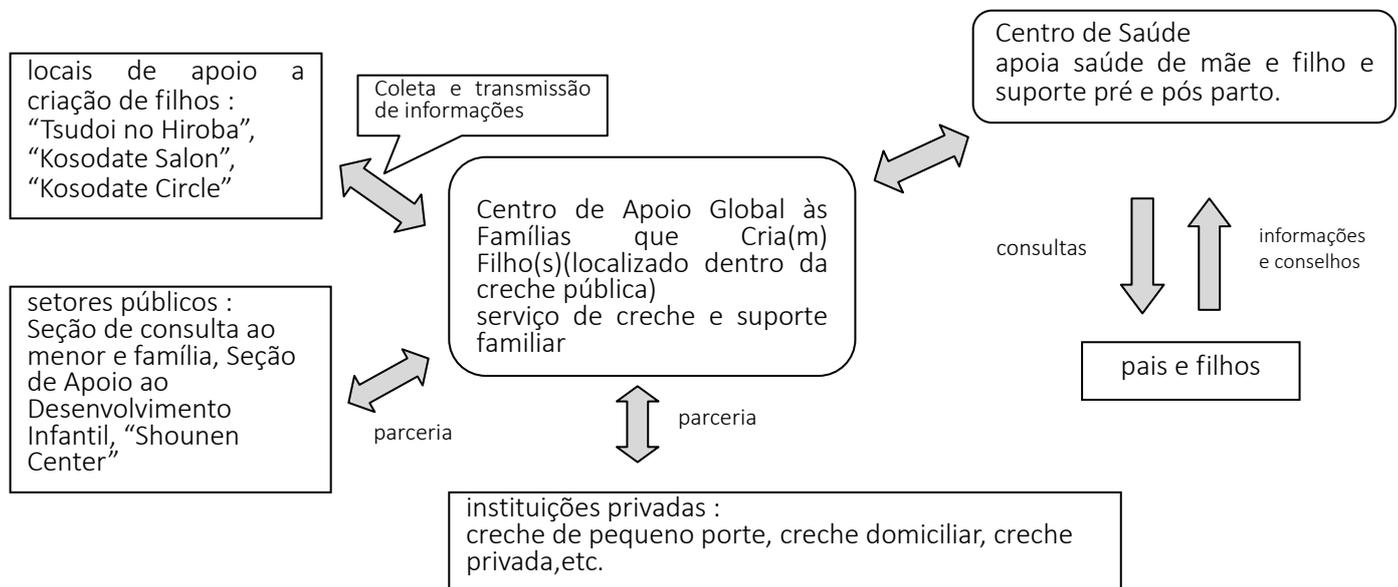
### Nome das creches que continuarão públicas e com função de Centro de Apoio Global às Famílias que Cria(m) Filho(s):

1. Creche Ishibe Hoikuen (área escolar da escola ginásial Ishibe Chuugakko)
2. Instituição Hiramatsu Kodomo em (área escolar da escola ginásial Kousei Chuugakko)
3. Creche Iwane Hoikuen (área escolar da escola ginásial Kousei Kita Chuugakko)
4. Instituição Shimoda Kodomo em da área escolar Hie Chuugakkou

### Nome das creches que serão administradas pelo setor privado:

1. Creche Aboshi Hoikuen e Jardins-da-Infância Ishibe Youchien e Ishibe Minami Youchien (área escolar da escola ginásial Ishibe Chuugakko)
2. Creche Mikumo Hoikuen (área escolar da escola ginásial Kousei Chuugakko)
3. Instituição Bodaiji Kodomo em (área escolar da escola ginásial Kousei Kita Chuugakko)
4. Creche Mito Hoikuen da área escolar Hie Chuugakkou

### Organograma do “Centro de Apoio Global às Famílias que Criam Filhos”:



A seguir, um resumo do que foi falado no dia da reunião explicativa ao público nos dias 25 e 26 de agosto

- Com a privatização das creches, etc, o prolongamento do tempo de uso da creche, uso da creche no feriado ou por período curto terão melhoras para os pais.
- Estabeleceremos um período de assistência conjunta com os educadores dos setores públicos e privados para reduzir o fardo para a criança.
- A mensalidade da creche continuará a ser calculada de acordo com a renda do responsável no ano anterior.
- Quando a creche for privatizada de fato, faremos uma reunião com os pais, o setor privado e o público. Além disso, disponibilizaremos de um balcão de consultas para atender aos pais.
- Caso não haja pessoas jurídicas interessadas em gerir as creches, estas continuarão sendo administradas pelo setor público.

Esperamos contar com a compreensão de todos de agora em diante, pois continuaremos a nos empenhar na solução das necessidades dos senhores pais.

Obs.: o conteúdo da reunião explicativa pode ser conferida na homepage de Konan-shi.

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

Tel: 0748-69-6123 FAX: 0748-72-3788

## Tesouros Nacionais de Konan-shi

### Templo Jouraku-ji

De 10 de novembro(sáb) a 2 de dezembro(dom), os templos Jouraku-ji, Choujuu-ji, Zensui-ji, tesouros nacionais e de grande valor cultural, estarão abertos à visita pública.

- Horário de entrada: das 9:00hs às 16:00hs
- Taxa de entrada : 500 ienes por templo.



Tel: 0748-77-3089  
End.: Nishidera 6-5-1

### Templo Choujuu-ji



Tel: 0748-77-3813  
End.: Higashidera 5-1-11

#### Festival no Templo Choujuu-ji

- entre 10(sáb) e 28(qua) de novembro
- Venda de “udon”, pratos rápidos, verduras, aguardente de arroz “sake”, etc. Aos sábados e domingos serão vendidos bolinhos de arroz “mochi” feitos no local

### Templo Zensui-ji



Tel: 0748-72-3730  
End.: Iwane 3518

#### Luzes no Templo Zensui-ji

- entre 16(sex) e 18(dom) de novembro
  - entre 23(sex/fer) e 25(dom) de novembro
- recepção das 16:30hs às 19:30hs (fecha às 20:00hs)  
Obs.: a partir das 16:30hs a entrada baixa para 300 ienes.

Informações: Associação de Turismo de Konan-shi  
TEL: 0748-71-2157 FAX: 0748-72-9622

Para você que aprecia comidas apimentadas !

## Festival de comidas apimentadas “Yahei Gekikara Passport”

Acumule pontos ao pedir o prato temperado com a pimenta extremamente ardida “Yahei tougarashi”, verdura tradicional de Konan-shi. Ao comprar o produto específico também acumule pontos e ganhe presentes ! No livreto “Passport” constam os cupons de descontos.

- Período para juntar os pontos até 28 de fevereiro(qui) de 2019
- Locais cerca de 23 restaurantes da cidade
- Onde retirar o “Passport” e nome dos restaurantes:

Confira no site oficial da Associação de Turismo “Konan-shi Kankou Kyokai”

- Previsão de prêmios: carne bovina “Oumi gyuu”, kit com a pimenta “Yahei tougarashi”, etc.
- ☆ De acordo com a quantidade de pontos acumulados, você participa do sorteio e concorre aos prêmios.



Informações: Associação de Turismo de Konan-shi “Konan-shi Kankou Kyokai”  
TEL: 0748-71-2157 FAX: 0748-72-9622

## Cuidado ao receber uma carta de intimação

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

O contribuinte deve entender que a tributação do imposto deve ser respeitada.

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

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

Obs.: a partir de agosto, a província de Shiga-ken, as cidades de Koka-shi e Konan-shi trabalham em equipe para fazer a cobrança do imposto pendente.

## Número de punições a inadimplentes no primeiro semestre de 2018 (entre abril e setembro)

	conta bancária	salário	imóveis	leilão de imóveis	investigação	outros	total de casos
quantidade de casos	33	28	7	0	0	7	75

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

## Procuramos quem deseje cultivar verduras no Fureai Nouen

Você não gostaria de cultivar verduras e flores desfrutando a natureza e se acostumando com a terra?



- Requisito pessoas físicas que morem ou trabalhem em Konan-shi e que possam se dedicar ao cultivo de verduras e flores e cuidados na administração.
- período do contrato entre 1º de dezembro e 31 de março de 2019.
- Número de espaços concedidos: 2 espaços
  - ※ concessão de um espaço por pessoa (por ordem de inscrição)
- Forma de inscrição: por telefone até 21 de novembro (qua), na secretaria da Repartição de Desenvolvimento Industrial.

Obs.1: ※ caso as inscrições ultrapasse o número de espaços concedidos, o sorteio e o trâmite do contrato será em 28 de novembro(qua).

Obs.2: ※ detalhes sobre taxas e etc. diretamente na secretaria da Repartição.

Obs.3: ※ é possível continuar utilizando o espaço a partir de abril.

Informações: Secretaria da Repartição de Desenvolvimento Industrial  
( dentro da Divisão de Plano de Base Industrial )  
TEL: 0748-71-2353 FAX: 0748-72-4820

## Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento : **30 de novembro (sex )**

- \* taxa do Seguro Nacional de Saúde “kokumin kenko hoken ze” ( 7ª parcela)
- \* taxa do Seguro de Assistência Médica aos Idosos “kouki koureisha iryo hoken ryou”
- \* taxa do Seguro de Tratamento aos Idosos “kaigo hokenryou”
- \* 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”

## Inscrições para os apartamentos públicos da cidade

### ■ Vagas:

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

■ **Previsão de entrada:** 4 de janeiro (sex)

■ **Aluguel:** conforme a renda do inquilino

■ **Luva :** 3 meses de aluguel

### ■ Condições para a inscrição :

① Residir acima de 3 meses na cidade ou trabalhar numa empresa localizada na cidade por mais de 6 meses( sendo mais de 3 meses na mesma empresa).

② Não possuir dívidas com a prefeitura ( impostos ou outros).

③ Estar morando ou ter previsão de morar com sua família.

④ A renda total de todos os moradores deve estar abaixo de 158 mil ienes (valor após a dedução).

Obs.: ou renda total de todos os moradores deve estar abaixo de 214 mil ienes(valor após a dedução) caso possua familiar idoso ou portador de deficiência

⑤ O requerente e ou os integrantes da família não devem pertencer a nenhum grupo de criminosos.

⑥ Ter dificuldade real em continuar na moradia atual(e por isso já fez consulta no balcão da prefeitura).

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

Obs.2 : há condições adicionais para solteiros.

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

### ■ Inscrições:

Vir pessoalmente na Seção de Construção Civil -prédio “higashi chousha”da prefeitura, para retirar o formulário de inscrição entre 15(qui) e 22 de novembro (qui), das 9:00 hs às 17:00 hs.(não estaremos atendendo nos dias 17(sáb) e 18(dom) ). Se poderá entrar ou não na moradia, será decidido após avaliação do requerimento. Caso haja muitas inscrições, haverá sorteio público no final de novembro.

Informações: Seção de Construção Civil - prédio “higashi chousha”

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

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

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

### Locais e horários que ficarão expostos:

1. Prefeitura de Konan-shi, em Ishibe prédio "nishi chousha", entre 19 de novembro(seg) e 3 de dezembro(seg).  
Horário: das 8:30hs às 17:00hs. Obs.: fechado aos sábados, domingos e feriados.
2. Biblioteca de Kosei, entre 5 de dezembro(qua) e 26 de dezembro (qua).  
Horário: das 10:00hs às 18:00hs. Obs.: fechado às segundas, terças e feriados .

**Maiores Informações: Seção de Escolas -prédio "nishi chousha"**  
TEL: 0748-77-7011 FAX: 0748-77-4101

## Campanha para abolir a violência contra a mulher

Entre os dias 12 (seg) e 25(dom) de novembro

Tal violência não deve ser permitida de forma alguma. Principalmente as agressões por parte do cônjuge ou namorado(a) não devem ser perdoadas. Atos como bater, ofender com palavras, não entregar o dinheiro necessário para a vida diária fazem parte da violência doméstica("DV").

O assédio sexual (atos físicos ou orais ligados à sexualidade e que incomode a pessoa), perseguição pessoal, etc, são também formas de violência. Não sofra sozinho(a). Consulte-nos.

### Locais de consultas em japonês :

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

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

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

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

## 33 º Encontro para abolir a discriminação de castas do bairro Mikumo –

### Festival dos Direitos Humanos de 2018

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

■Data 11 de novembro (dom) das 10:00hs às 15:00hs

■Local Mikumo Fureai Center

■Programação: apresentações no palco,exposição, venda de comidas e bebidas, etc.

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

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

## **2º encontro para treinar conversação em inglês**

Você não gostaria de conversar e tomar um lanche com um falante nativo da língua inglesa ? Reservas antecipadas.

- Data: 17 de novembro (sáb) das 14:00hs às 15:30hs
- Local: Sun Life Kosei
- Vagas: 15 pessoas (por ordem de inscrição)
- Palestrante: Subane Abdi
- Taxa: 500 ienes para membros e estudantes da Associação Internacional e 1000 ienes para não membros

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

### **edição do curso "Jinken Machizukuri Kaigi Koukai Kouza"**

#### **Palestra: 70 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos - expansão e aumento da discriminação pela internet**

Será que os direitos humanos de todas as pessoas estão sendo respeitados sem discriminação neste ano em que a Declaração Universal dos Direitos Humanos está completando 70 anos?

Ultimamente qualquer pessoa pode dizer de tudo, à todos, de qualquer lugar na internet. Embora a internet seja muito conveniente, tem aumentado as pessoas que escrevem coisas que não são verdadeiras e pessoas que falam mal dos outros.

Nesta palestra iremos pensar sobre a discriminação na internet.

- Data: 12 de dezembro (qua) das 19:00hs às 20:50hs
- Local: no centro comunitário "Kojibukuro Machizukuri Center"
- Palestrante: Kawaguchi Yasushi (do Centro de Promoção de Direitos Humanos da província de Yamaguchi-ken)
- Inscrições: por telefone ou fax na Seção de Direitos Humanos da prefeitura em Ishibe.

Obs.: caso necessite de serviço de creche e/ ou serviço de linguagem surdo-mudo(tradução), favor solicitar até 28 de novembro(qua) 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**

## Biblioteca eletrônica de Konan-shi a partir de 7 de novembro (qua)

Agora você poderá alugar os livros eletrônicos através do seu computador, tablete ou smart phone. Poderá ver a qualquer hora. O conteúdo de outros livros serão adicionados.

Mais detalhes no homepage da biblioteca ou pelo informativo à disposição na própria biblioteca.

Acesso para a biblioteca eletrônica <https://www.d-library.jp/konan/>

■ quem poderá utilizar a biblioteca eletrônica: quem possui o cartão de utilização da biblioteca, quem mora, trabalha ou estuda na cidade.

### Cerimônia de abertura

Data: 7 de novembro(qua) das 10:30hs às 11:30hs

Faremos a demonstração de como utilizar a biblioteca eletrônica.

Local: Biblioteca de Kosei

### Vamos à Biblioteca !

#### Biblioteca de Ishibe Calendário de funcionamento em novembro 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 novembro 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	



### Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

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

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

#### Grupo de leitura "Yottoide Time" :

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

**24 de novembro** ( 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":

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

#### 17 de novembro (sab) :

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

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

#### Grupo de leitura "Ohanashi no Mori" :

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

## Acúmulo de pontos da biblioteca neste outono

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

■ Período para acumular os pontos: até 11 de novembro(dom)

※ Período para trocar os pontos por brindes: até 11 de novembro (dom)

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

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

data	local	horário
10 de novembro (sáb)	Sun Hills Kosei	13:30 hs às 14:00 hs
	Shimoda Machizukuri Center	14:30 hs às 15:00 hs
18 de novembro (dom)	Iwane Machizukuri Center	13:30 hs às 14:00 hs
	Mikumo Fureai Center	14:30 hs às 15:00 hs
24 de novembro (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, 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.

### ★Atividade “Mama • Papa kyoshitsu” ※reserve com antecedência

**Data:** 17 de novembro (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

### ★Atividade “ Baby smile”

**Data:** 19 de novembro (seg) das 10:00hs às 11:00hs  
**Local:** Centro de Saúde em Natsumi  
**Programação:** consultas sobre o desenvolvimento da criança e cuidados, mini 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  
**Local:** Centro de Saúde em Natsumi

exame de :	para crianças nascidas	data do exame
4 meses	em julho de 2018	27 de novembro (ter)
10 meses	em janeiro de 2018	28 de novembro (qua)
1 ano e 6 meses	em abril de 2017	16 de novembro (sex)
Consulta e exame dentário de 2 anos e 6 meses	em abril de 2016	9 de novembro (sex)
exame de 3 anos e 6 meses (mais exame de urina e visão)	em abril de 2015	8 de novembro (qui)

**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)

### Aulas de culinária com os agentes de promoção de saúde do seu bairro



Os agentes de promoção de saúde preparam receitas bem balanceadas em aulas de culinária de cada bairro. Haverá aula de culinária com pratos próprios para o inverno entre novembro e janeiro. Participe sem falta !

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

## Avisos do Centro de Saúde

### ★Exame médico para adultos / Exame médico específico.

■ **Datas** : 4 (dom),5(seg) e 6(ter) de novembro, entre 9:00hs e 10:30hs

( as senhas serão entregues no local a partir das 8:30hs por ordem de chegada. )

■ **Local** : Centro de Saúde em Natsumi

#### Detalhes sobre o exame médico para adultos

■ **Público-alvo** : idade entre 19 e 39 anos, nascidos entre 1º de abril de 1979 a 31 de março de 2000, que neste ano fiscal ainda não tenham feito o exame.

■ **Trazer**: 1000 ienes da taxa do exame, questionário da consulta • frasco para urina ( para os que retiraram com antecedência), livreto de saúde, cartão de aviso ( se possuir).

#### Detalhes sobre o exame médico específico

■ **Público-alvo**: idade entre 40 e 74 anos, nascidos entre 1º de abril de 1944 a 31 de março de 1979, que estejam inscritos no seguro nacional de saúde e que neste ano fiscal ainda não tenham feito o exame.

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

Obs.: cuidaremos das crianças de 9 meses até 6 anos (idade pre-escolar) enquanto estiver no exame(nos dias 5 e 6 de novembro).

Obs.: Para mais detalhes veja o 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

## Peixe marinado



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

(receita recomendada pelos agentes de promoção de saúde)

Esta receita foi apresentada neste ano na aula de culinária. Prato principal bem saudável, com baixo teor de gordura e açúcar e com muitas verduras.



Valor nutricional para 1 porção  
Valor energético: 147 kilocalorias Proteínas: 17.2 g  
Gorduras: 5.1 g Carboidrato: 6.9 g Fibras: 1.8 g sal: 0.9 g

### 【Ingredientes】 (para 4 pessoas)

80 gramas de cogumelos “shimeji”  
120 gramas de cebola  
20 gramas broto de nabo “kaiware daikon”  
40 gramas de alface crespa  
80 gramas de tomate “mini tomato”  
4 postas de peixe de 70 gramas cada

Molho A: 2 colheres de sopa de molho de soja  
avinagrado “ponzu shoyuu”, 2 colheres de chá  
de óleo de oliva, 2 colheres de chá de sumo de  
limão, 5 gramas de sal e uma pitada de  
pimenta-do-reino.

2 colheres de sopa de aguardente de  
arroz (“sake”)

### 【modo de preparo】

1. Separe o “shimeji” em pequenos ramos e cozinhe no microondas por 1 minuto e 20 segundos. Corte a cebola bem fininho e deixe de molho na água.
2. Corte o “kaiware daikon” ao meio. Corte a alface com as mãos em pequenos tamanhos. Corte ao meio os tomates e reserve.
3. Misture os ingredientes do item 1 com o molho A.
4. Corte o peixe ao meio, forre a frigideira com papel antiaderente “oven sheet” e disponha o peixe. Regue com o “sake”, tampe e cozinhe ao vapor.
5. Regue a mistura do item 3 sobre o peixe ainda quente e deixe marinando.
6. Disponha a alface numa travessa e o peixe. Enfeite com os tomates e o “kaiware daikon”.

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