

ART

アール・ブリュットの世界



木村 茜 KIMURA Akane

「自転車」

BRUT

【capa deste mês】 Obra “Bicicleta”, de Kimura Akane

Acesse a nossa página na internet: <https://www.city.shiga-konan.lg.jp/>

(com serviço de tradução automática)

Recesso de final e início de ano

	dezembro						janeiro				
	27 (sex)	28 (sáb)	29 (dom)	30 (seg)	31 (ter)		1 (qua)	2 (qui)	3 (sex)	4 (sáb)	5 (dom)
					manhã	tarde					
Community Center, Mikumo Jidoukan Juraku no Sato Mori no Eki	fechado										
prefeitura-prédios “higashi chousha” e “nishi chousha”, Kaikan, Centro de Saúde (Natsumi e Ishibe), Kosodate Shien Center (Ishibe e Iwane), Recycle Plaza, clínicas “Mito Shinryosho” e “Ishibe Shinryosho”, hospital “Koka Byouin”	aberto	fechado									
“Eisei Center” (Centro de Gerenci- amento de Resíduos e Limpeza Pública da União administrativa da região de Koka	aberto	fechado	aberto	aberto	fechado					aberto	fechado
ginásio esportivo “Sougo Taikukan” parques “Yasugawa Shinsui Kouen”, e “Ameyama Bunka Kouen”, “Juraku no Sato Fukushi Park Kan”	aberto	fechado									aberto
bibliotecas (Kosei e Ishibe)	aberto	aberto	fechado							aberto	
Machizukuri Center, Sun Hills Kosei, Sun Life Kosei	aberto	aberto	fechado						aberto	aberto	
estabelecimento HAT	aberto	aberto	aberto	fechado					aberto		
loja de produtos regionais “Kocopia”	aberto	aberto	aberto	aberto	aberto	fechado					
funerária “Konan-shi Jyouen”	aberto	aberto	aberto	aberto	aberto	aberto	fechado	aberto	aberto	aberto	aberto

Obs.: As firmas de coleta de fossa “Nichiei Hino” e “Hirose” estarão fechadas entre 28 de dezembro(sáb) e 5 de janeiro(dom). Caso deseje a coleta ainda neste ano, faça a solicitação até o dia 5 de dezembro(qui) para a firma “Nichiei Hino” ou até o dia 6 de dezembro(sex) para a firma “Hirose” .

Quanto a instituições não citadas acima, informe-se diretamente no local.

Atendimento de emergência e balcão de consultas no recesso de fim e início de ano

● **Atendimento no feriado e período noturno no hospital “Kouritsu Koka Byouin”:** entre 28 de dezembro(sáb) e 5 de janeiro(dom), das 8:30hs da manhã às 8:30hs da manhã do dia seguinte.

● **emergência pediátrica** (no hospital “Koka Byouin”)

Colaboração de plantonistas da área pediátrica do hospital “Koka Byouin”, “Koka Konan Ishikai” e do Centro médico “Koka Hokenjo” nos dias 28 de dezembro(sáb) e 4 de janeiro(sáb) o atendimento será das 14:00hs às 19:00hs. E entre 29 de dezembro(dom) e 3 de janeiro(sex) e 5 de janeiro(dom), das 9:00hs às 19:00hs

● **Consulta por telefone sobre atendimento de emergência em Shiga-Ken** (“Shiga ken Kyukyu Iryou Jouhou Net ”)

Ligue para o telefone **0748-62-3799** e obtenha com a secretária eletrônica a instituição médica que poderá atender seu caso. É possível acessar este serviço pelo computador ou pelo celular através do site <http://www.shiga.iryo-navi.jp/>

Caso a criança adoça de repente e o responsável ficar indeciso sobre a ida ou não ao hospital :

● **acesse o site de casos de emergência pediátrica** <http://www.kodomo-qq.jp/> para se orientar e decidir como se proceder.

● **consulte-se por telefone com a enfermeira ou assistente de saúde** entre 29 de dezembro(dom) e 3 de janeiro(sex) entre 9:00hs e 8:00hs da manhã seguinte.

a) digite # 8000 (para "push kaisen", telefone celular ou telefone público)

b) ligue para o telefone 077-524-7856 (para “dial kaisen” ou “IP denwa”)

● **Atendimento odontológico no feriado**

■ **Horário do atendimento:** das 10:00hs às 16:00hs

data	nome da clínica e endereço	tel
29 de dezembro(dom)	Clínica “Sakura Shika ” end.: Koka-shi Minakuchi cho Moto Ayano 566-1	0748-65-4617
30 de dezembro(seg)	Clínica “Izumi Shika lin ” end.: Koka-shi Minakuchi-cho Kita Izumi 1-49	0748-65-3363
31 de dezembro(ter)	Clínica “Ashida Shika lin” end.: Konan-shi Mikumo 445	0748-72-0020
1º de janeiro(qua)	Clínica “Mine Shika Clinic” end.: Koka-shi Minakuchi-cho Matoba 97	0748-63-2242
2 de janeiro(qui)	Clínica “Hori Shika lin” end.: Koka-shi Minakuchi cho Honmachi 1-4-34	0748-62-0155
3 de janeiro(sex)	Clínica “Smile Shika ” end.: Konan-shi Ishibe Higashi 3-8-8	0748-77-2555

Teste da sirene de alerta contra calamidades “J- Alert”

O teste da sirene de escolas, parques e outros locais na cidade ocorrerá em 4 de dezembro(qua) aproximadamente às 11:00hs e em 25 de dezembro (qua) aproximadamente às 14 horas. Contamos com a sua compreensão.

Informações : Seção de Gerenciamento de Crises/ Prevenção de Desastres- prédio “higashi chousha”
TEL: 0748-71-2311 FAX: 0748-72-2000

Prosseguiremos as obras de construção do novo prédio da prefeitura almejando um prédio resistente a terremotos

Ultimamente, calamidades decorrentes de desastres naturais estão ocorrendo com mais frequência no arquipélago japonês. Caso ocorra alguma calamidade em Konan-shi, o prédio da prefeitura servirá de base para que os danos sejam reparados o mais rápido possível. Para tanto, desde o ano fiscal de 2013, realizaram-se várias reuniões e em dezembro de 2018 foi finalizada a planta de construção. Entramos nos estágios finais antes de iniciarmos as obras.



imagem do novo prédio da prefeitura

Perguntas e respostas

P1. O que vai ser construído ?

R.Em uma área de aproximadamente 11.900m² concentraremos os serviços das prefeituras prédio “higashi chousha” e “nishi chousha”, do “Chuou Machizukuri Center”, do Centro de Saúde, etc.

Até o final do presente ano fiscal pretendemos demolir o prédio “Chuou Machizukuri Center”, sendo reconstruído o Corpo de Bombeiros nesse local.

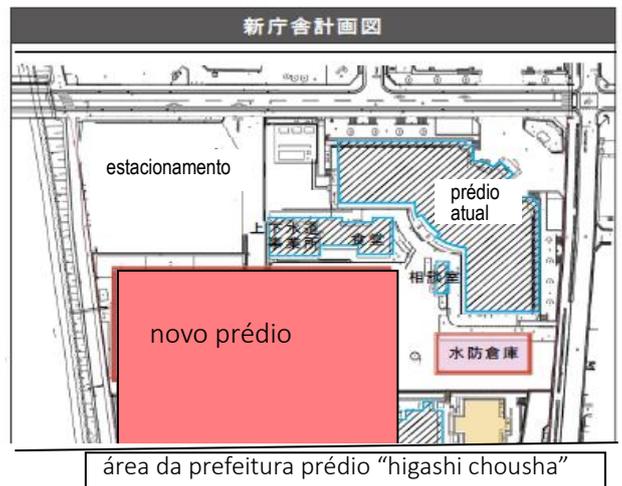
P2. Aonde será o novo prédio da prefeitura ?

R. Nos terrenos dos atuais estacionamentos de carros públicos e, ao sul do prédio-“higashi chousha”, mais a área de depósitos. O risco de inundação é inferior a 50cm nessa área, mas aterraremos mais cerca de 50 cm como medida de prevenção.

P3. Por que é preciso iniciar essa obra ?

R. Os prédios atuais da prefeitura não obedecem o padrão atual exigido contra terremotos. Caso ocorra um terremoto de escala 6, o risco de colapso do prédio é real. Além disso, em caso de inundação o nível de água pode chegar a 1 metro. Como os prédios foram construídos a mais de 40 anos atrás e com instalações e equipamentos se deteriorando, se faz necessário o início das obras que permitam acesso a idosos e deficientes, com oferta de serviços eficiente e em local seguro.

P4. Como serão arcados os custos? E a época das obras?
R. A maior parte dos custos será proveniente da emissão de títulos, mas devolveremos parte da dívida pelo subsídio de manutenção de emergência para prefeituras. O término das obras foi prolongado de março para setembro de 2021. Paralelamente vamos racionalizar os serviços para que não haja desperdício de tempo e dinheiro. Por fim, com os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio, assim como as obras de recuperação das cidades atingidas pelas calamidades, os custos de materiais e mão-de-obra continuam a subir; examinaremos cuidadosamente o período propício para prosseguir no projeto do novo prédio da prefeitura.



Informações sobre a construção do novo prédio da prefeitura constam no homepage da cidade.

Informações: Seção de Assuntos Gerais-Divisão de Construção do Prédio da Prefeitura

TEL: 0748-69-5518 FAX: 0748-72-3390

Utilize o cartão “my number” para conseguir o certificado de residência e outros nas lojas de conveniência !

Obs.: o cartão de notificação do “my number” não pode ser usado na loja de conveniência para retirada de documentos.

■ O preço do documento é 100 ienes mais barato do que no balcão da prefeitura.

■ pode conseguir o documento entre 6 e meia da manhã e 11 da noite, incluindo sábados, domingos e feriados (exceto dias de manutenção da máquina e no recesso de final e início de ano.)

■ pode conseguir o documento nas lojas de conveniência “Seven Eleven”, “Lawson”, “Familiy Mart” de todo o Japão e no “Heiwado” (entretanto, apenas nas lojas que possuem a máquina eletrônica específica para emissão do documento)

Solicite o cartão “my number”

pelo código QR ao lado ou entre em contato na seção da prefeitura no fim deste artigo.



Ajudamos você a solicitar o cartão “my number”!

Venha em 7 de dezembro (sáb) entre 9:00hs e meio-dia, na seção de Assuntos Cíveis no 1º andar da prefeitura-prédio “higashi chousha”. Auxiliaremos no preenchimento da solicitação e não cobraremos pela fotografia e pela taxa de envio.

Nota: o cartão “my number” leva cerca de 1 mês para ficar pronto.

■ procedimentos

1. confirmação de identidade (obs.1)

Obs.1: traga o original de um dos documentos a seguir:

cartão “juumin kihon daichou card” com foto, passaporte, carteira de motorista, certificado “Unten keireki shoumeisho”(somente os expedidos após 1º de abril de 2012), caderneta de deficiência física, caderneta “ryouiku techou”, cartão “zairyuu card”, o certificado “tokubetsu eijyuusha shoumeisho”, ou outro expedido por órgão público e que tenha fotografia.

Importante: caso não possua nenhum dos documentos acima, traga dois documentos dos citados a seguir:

cartão do seguro de saúde, certificado “nenkin shousho”, caderneta de aposentadoria, certificado “jidou fuyou teate shousho”, caderneta materno-infantil, certificado “shain shou”, certificado de estudante, certificado “iryuu juukyuuusha

sho”, cartão “Fukushi iryou jukyuuken “, entre outros que constem nome e data de nascimento ou nome e endereço.

2. tirar foto (pode trazer foto, mas que seja de 4,5cm por 3,5cm; que tenha sido tirada dentro de 6 meses que seja sem chapéu, de frente e sem imagem no fundo).

3. preenchimento do formulário. (traga sem falta seu carimbo)

Atendemos nos fins de semana para entregar o cartão “my number” a quem já fez a solicitação, já recebeu o aviso ou o cartão-postal para retirada do cartão mas não pode vir na prefeitura durante a semana.

Documentos necessários para retirar o cartão:

1. notificação do “my number”

2. documento de confirmação de identidade (veja “Obs.1 acima.)

3. o que constar no aviso ou cartão-postal para retirada do cartão

(Em caso de extravio, além do documento de identificação citado no item 1, deverá apresentar adicionalmente mais um outro).

4. seu cartão “juumin kihon daichou card “(caso possua)

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

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

Novo benefício para despesas médicas de alunos do primário e ginásio

De 1º de janeiro a 31 de dezembro de 2020, caso as despesas médicas(cobertas pelo seguro) de alunos do primário e ginásio excedam 50mil ienes(valor por pessoa) poderá fazer a solicitação para receber o valor que passar de 50mil ienes. Guarde todos os recibos pois serão exigidos os recibos originais. Formulários de solicitação referente ao ano de 2020 estarão à disposição em janeiro de 2021.

Seção de Seguros de Saúde e Aposentadoria

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

Aos que participam do Programa “Kenkou Konan Point” de 2019

Se inscreva para concorrer aos prêmios em janeiro

A cada 1000 pontos acumulados poderá concorrer uma vez ao produto desejado.

Como e quando se inscrever

a)Aos que utilizam o aplicativo BIWA-TEKU pelo smart phone,inscreva-se entre 1º(qua) e 31(sex) de janeiro de 2020, pelo formulário do aplicativo.

b)pode trazer o formulário preenchido na Seção de Política de Saúde, localizado no Centro de Saúde em Natsumi entre 6 (seg) e 31(sex)de janeiro de 2020 (somente dias úteis).

Como acumular pontos:

Acumule 100 pontos a cada um dos seguintes exames: exames para adultos e/ ou específicos, exame médico feito no local de trabalho, bio-check up, exames de câncer(estômago, pulmão, intestino, mama e útero),etc.

Acumule 20 pontos a cada um dos seguintes eventos: orientação específica de saúde, maratonas de saúde, caminhadas “michi kusa compass”,etc. (eventos e atividades relacionadas a saúde patrocinados pela prefeitura).

Acumule 1 ponto ao atingir seu objetivo diário pré-estabelecido

Obs.1: mais informações no Centro de Saúde em Natsumi.

Obs.2: os pontos acumulados são válidos apenas no ano corrente.

Obs.3: a partir de janeiro de 2020 poderá se inscrever aos prêmios apenas através do aplicativo.

Aplicativo da Promoção de Saúde BIWA-TEKU



Acumule pontos e concorra a prêmios !

Destinado às pessoas acima de 19 anos.

Período para acumular pontos: de 1° de janeiro à 31 de dezembro

Mais informações através do site oficial: acesse pelo código QR ao lado.



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

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

Afilie-se à Associação do Bairro

A Associação de Bairro promove a cooperação mútua dos moradores e a melhoria da região através das atividades voluntárias. Ela também se encarrega de levar à prefeitura os pedidos e sugestões para melhorar o bairro.

Na Associação do Bairro fazem-se as seguintes atividades :

◆ Atividades divertidas para promover a amizade entre os moradores do bairro tais como Festival de verão, competição esportiva, atividades para pessoas de terceira idade e para crianças .

◆ Atividades de segurança no trânsito e de prevenção de calamidades e crimes

◆ Atividades de limpeza da região, de jardinagem, administração do local de coleta do lixo, etc.

◆ Atividade para divulgação das informações como edição de informativos e “kairanban”(prancheta com avisos passada de morador para morador)

Como se afiliar

Pergunte para algum vizinho ou entre em contato pelo telefone abaixo.

Informações: Seção de Promoção do Desenvolvimento Local -prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2315 FAX: 0748-72-2000

Cuidado com os problemas de encanamentos de água que surgem no inverno

Quando a temperatura ambiente ficar abaixo de 4° negativos, a água dos canos congelam e pode haver rompimento de canos. Veja abaixo como se preparar para o inverno.

Para prevenir o congelamento da água dos canos :

Enrole um pano, pedaço de cobertor ou isolante térmico nos canos e torneiras que ficam ao ar livre, para prevenir seu congelamento. Cobrir o registro de água com uma caixa de isopor também é muito eficaz.

Outra opção é deixar uma torneira da casa deixando escorrer um fio de água.

Caso haja congelamento :

Não jogue água quente de repente no cano pois há possibilidade de rompimento do mesmo. Abra a torneira, cubra o local congelado com uma toalha e jogue água morna aos poucos começando do local próximo da torneira.

Caso o cano se rompa ou rache :

Feche a válvula que estiver mais próxima ao prédio e solicite o reparo aos encanadores especificados pela prefeitura.

Informações : Seção de Abastecimento de Água e Esgoto -prédio “higashi chousha”

TEL: 0748-71-2366 FAX: 0748-72-2332

Impostos deste mês

débito automático da conta corrente / data limite de pagamento : **25 de dezembro (qua)**

- * imposto sobre propriedades “kotei shisan zei”
- * taxa do Seguro Nacional de Saúde “kokumin kenko hoken zei”
- * 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”

Recycle Plaza

A instituição “Recycle Plaza” recebe os lixos não queimáveis e os de grande porte.

Lixo queimável, eletrodomésticos e outros não são aceitos. Verifique com antecedência o manual do lixo (versão para deixar guardado em casa) à disposição na prefeitura.

Calendário de dezembro

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				

Obs.1: faça a reserva do recolhimento do lixo de grande porte por telefone ou fax até a sexta-feira da semana anterior à data que deseja a coleta individual.

Obs.2: caso leve o lixo diretamente à instituição, venha entre 9:00hs e 16:00hs.



dias fechados



coleta individual do lixo de grande porte



aberto em caráter excepcional



datas-limites para solicitar a coleta individual do lixo de grande porte

Informações : “Recycle Plaza”

TEInL: 0748-75-3933 FAX: 0748-75-3904

Doações para a Campanha de Caridade de Final de Ano

Estaremos arrecadando doações por 1 mês a partir de 1º de dezembro para a Campanha de Caridade de Final de Ano.

Esta campanha visa arrecadar fundos com o apoio dos moradores, para proporcionar aos necessitados um pequeno conforto financeiro no início do ano novo.

Contamos com a colaboração de todos.

Informações: Junta dos Donativos para o Bem-Estar Social (localizado dentro da instituição “Shakai Fukushi Kyogikai “)

TEL: 0748-72-4102 FAX: 0748-72-8898

Serviços de creche para crianças enfermas ou em fase de recuperação

A clínica “Nomura Shounika” e a clínica “Kosei Ekimae Shinryojo” cuidam temporariamente de crianças enfermas ou em fase de recuperação, que tenham entre 6 meses de idade e idade de crianças do 6º ano da escola primária japonesa, que não podem estar em convívio com outras crianças.

Mais informações pelo telefone abaixo.

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

TEL: 0748-71-2390 FAX: 0748-72-3788

Sala para crianças enfermas “Tati”

TEL: 0748-78-0788

Sala para crianças enfermas ou em fase de recuperação “Kangaru”

TEL: 0748-71-2515

Vamos à Biblioteca !

Biblioteca de Ishibe

Aberta das 10:00hs às 18:00hs



Leitura de histórias na Biblioteca de Ishibe

Calendário de funcionamento em dezembro

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

Biblioteca de Kosei

Aberta das 10:00hs às 18:00hs



Leitura de histórias na Biblioteca de Kosei

Calendário de funcionamento em dezembro

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”:

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

21 de dezembro (sáb) :

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” :

27 de dezembro (sex) 11:00hs às 11:20hs : leitura de história voltadas para bebês e seus pais.

Biblioteca eletrônica

Você poderá alugar e devolver livros eletrônicos através do seu computador, tablete ou smart phone. Para acessar é preciso número de identificação e senha. Acesso para a biblioteca eletrônica pelo código QR ao lado.



Filmes no domingo

Dia 1° de dezembro é o dia do filme de longa metragem. Venha assistir filmes em tela grande.

Horários	Títulos e data de lançamento
1° de dezembro(dom) das 14:00hs às 16:45hs	“Ikiru” (1952)
8 de dezembro(dom) das 14:00hs às 15:45hs	“Ame ni Utaeba “ (1952)
15 de dezembro(dom) das 14:00hs às 16:05hs	“Bakushuu ”(1951)
5 de janeiro (dom) das 14:00hs às 16:20hs	“Minzoku Saiten “(1938)

Obs.: somente na biblioteca de Kosei.

Biblioteca Itinerante 「Matsuzou kun」 : cronograma de dezembro

data	local	horário
5 de dezembro (qui)	Aboshi Hoikuen	13:30 hs às 14:00 hs
	Ishibe Minami Youchien	14:15 hs às 14:45 hs
6 de dezembro (sex)	Hiramatsu Kodomo En	13:30 hs às 14:00 hs
	Iwane Higashi Nougyou Shuuraku Center	14:45 hs às 15:15hs
11 de dezembro (qua)	Mikumo Fureai Center	13:30 hs às 14:00 hs
	Mikumo Hoiukuen	14:15 hs às 14:45 hs
12 de dezembro (qui)	Shimoda Shougakko	12:55 hs às 13:20 hs
	Shimoda Machizukuri Center	13:30 hs às 14:00hs
	Shimoda Kodomo en	14:15 hs às 14:45 hs
13 de dezembro (sex)	Mito Shougakko	13:00 hs às 13:30 hs
	Mito Hoikuen	13:45 hs às 14:15 hs
	Sun Hills Kosei	14:30 hs às 15:00 hs
14 de dezembro(sáb)	Ishibe Minami Machizukuri Center	11:30 hs às 12:30 hs
19 de dezembro(qui)	Bodaiji Kodomo en	14:00 hs às 14:30 hs
	Bodaiji Machizukuri Center	15:00 hs às 15:30 hs

Obs.1: os materiais das bibliotecas da cidade podem ser devolvidos nas bibliotecas em Ishibe e Kosei, em cada Machizukuri Center e no Sun Hills Kosei.

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 como 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

Local: Centro de Saúde em Natsumi

exame de :	para crianças nascidas em	data do exame
4 meses	agosto de 2019	17 de dezembro (ter)
10 meses	fevereiro de 2019	19 de dezembro (qui)
1 ano e 6 meses	maio de 2018	12 de dezembro (qui)
2 anos e 6 meses e exame dentário	maio de 2017	6 de dezembro (sex)
3 anos e 6 meses (mais exame de urina e visão)	maio de 2016	5 de dezembro (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)

Previna-se contra a Influenza

É importante que cada pessoa mantenha o hábito de evitar o contágio e a transmissão da Influenza.

- *Vacine-se antes da Influenza se alastrar
- *Lave as mãos e faça gargarejo ao retornar para casa
- *Mantenha a humidade ambiente adequada
- *Descanse e alimente-se balanceadamente
- *Evite ir a lugares aglomerados

Vacina contra Influenza em idosos : aplicar até 28 de dezembro (sáb)

Obs1.: o último dia de vacinação pode variar de acordo com a instituição médica. Mais detalhes no informativo do Centro de Saúde.

Obs2.: as pessoas isentas do imposto residencial ou as que recebem o auxílio de sobrevivência, devem fazer a solicitação até 13 de dezembro(sex).

1º de dezembro, Dia Mundial da AIDS

Mesmo que contraia o vírus HIV, causador da AIDS(Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), é possível prolongar a sobrevida devido aos avanços no tratamento da doença. Isto indica também o acréscimo do número de pessoas soropositivas que trabalham, estudam e enfim, vivem em sociedade. Assim é importante criar um ambiente em que as pessoas infectadas pelo vírus HIV e as que manifestaram a doença possam viver tranquilamente na sociedade, sem sofrer o preconceito e discriminação.

O teste da AIDS pode ser feito gratuita e anonimamente no Centro de Saúde “Koka Hokenjo” (Faça a reserva antecipadamente pelo Tel. 0748-63-6147)

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

Nabo e verduras fritas

Vamos comer verduras !

Apresentamos uma receita fácil de fazer e com verduras da estação. O gergelim assim como o alho abrem o apetite. Vamos consumir verduras e legumes de várias colorações para fortalecer o organismo contra a gripe.



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



Valor nutricional para 1 porção
Valor energético: 169 kilocalorias
proteínas: 11.7 g gorduras: 10 g cálcio 126 mg
potássio : 584 mg sal 1g

【Ingredientes】 (para 4 pessoas)

360 gramas de nabo
40 gramas de cenoura
50 gramas de cogumelo "eringi"
40 gramas de "tikuwa"
100 gramas da verdura "komatsuna"
160 gramas de carne de porco em fatias finas
sal e pimenta-do-reino
1 colher de sopa de óleo de gergelim

mistura A: 3 colheres de sopa de gergelim moído, meia colher de chá de alho ralado, meia colher de chá de sal, pimenta vermelha à gosto.

Modo de preparo

1. Com o descascador fatie a cenoura e o nabo. Corte o cogumelo "eringi" e o "tikuwa" em tiras de 3cm. Corte o "komatsuna" em pedaços de 3 cm de comprimento. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino.
2. Esquente o óleo na frigideira e frite a carne em fogo alto. Adicione o nabo, a cenoura, o cogumelo "eringi", o "tikuwa" e continue a fritar por 1 minuto. Acrescente o "komatsuna" e a mistura A, e mantenha no fogo de 1 a 2 minutos até tudo se misturar.

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

Consulta gratuita sobre impostos com consultor fiscal

- Data : 11 de dezembro (qua), entre 13:30 e 16:30hs (30 minutos por pessoa)
- Local: Minakuchi Nouzei Kyoukai
- Vagas: 6 pessoas (necessário fazer reserva antecipada)

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