



Olá comunidade brasileira de Nagahama! Esperamos que tenham aproveitado bastante o feriado prolongado do Golden Week!

Nesta edição falaremos um pouco sobre os esportes do Japão e daremos algumas dicas referentes a desastres naturais. Não deixem de ler!

## Esportes do Japão (日本のスポーツ)

Alguns dos esportes que conhecemos e são praticados no Brasil foram levados pelos imigrantes japoneses no início do século XX. Confiram!



O **SUMÔ** é um esporte praticado há muitos anos no Japão e preserva até os dias de hoje alguns rituais religiosos do xintoísmo, como o de purificação lançando sal no ar antes do início da luta. É um dos esportes mais populares do país, levando multidões para os locais de competição.

Os lutadores (*rikishi*) competem num ringue circular (*dohyou*) no qual o primeiro que tocar o chão com qualquer parte do corpo exceto os pés ou pisar fora do ringue perde a luta. Por que o lutador de sumô usa só uma faixa enrolada à cintura na hora do combate? Para mostrar que é uma luta limpa sem o uso de armas. Essa faixa se chamada *mawashi*, e serve tanto para proteger o lutador de uma queda, caso haja, como também para poder aplicar os golpes.

No ringue, os lutadores se encaram (precisam de muito preparo psicológico), agacham olhando um para o outro e então, ao sinal do juiz, eles partem para o combate. É uma luta entre colossos !



O **JUDÔ** 柔道, uma das artes marciais esportivas mais populares do Japão, foi criado em 1882 por Jigoro Kano. Este esporte, teve grande aceitação no país e, posteriormente foi se espalhando para vários outros países.

Nesta modalidade os atletas usam um *kimono* ou *judogui* e lutam em uma área de *tatami* de 9m<sup>2</sup>.

Além de desenvolver técnicas de defesa pessoal, o judô tem como objetivo fortalecer o físico, a mente e o espírito, por isso começou a ser muito praticado tanto por homens como por mulheres e crianças e desde 1964 tornou-se um esporte olímpico.



O **KENDÔ** 剣道 é uma arte marcial muito antiga desenvolvida a partir das técnicas tradicionais de combate com a espada (*kenjutsu*) praticadas pelos antigos *samurais*.

Na prática deste esporte são utilizados o *bogu* (uma espécie de armadura) e a *shinai* (espada de bambu).

O kendô não tem somente o objetivo de desenvolver o manejo com as espadas, mas também de aprimorar o caráter humano, disciplinando o corpo e a mente segundo os "princípios da Espada".

O **KYUUDOU** 弓道 é uma das mais antigas artes marciais do Japão. O arco e flecha era muito utilizado em batalhas até a introdução das armas de fogo no século XVI. A partir de então, o arco começou a perder importância como arma de guerra e passou a ser praticado com finalidade esportiva.

Entretanto, seu objetivo não é apenas o aperfeiçoamento em acertar o alvo; assim como outras artes marciais que existem no país, a filosofia deste esporte é o desenvolvimento físico, mental e espiritual do atleta.



O **BEISEBOL** (jap. 野球), apesar de não ser um esporte que teve origem no Japão, é muito popular no país e leva multidões para os estádios. O termo beisebol veio do inglês (*baseball*), porém, os japoneses traduziram-no como *yakyuu* (bola em campo). Basicamente o jogo é composto por 2 times (alternadamente em posição de ataque e defesa) com 9 jogadores cada. Vence o time que pontuar mais usando o bastão para rebater a bola lançada e passando pelas 4 bases do campo.



No Brasil, esse esporte não é tão popular quanto no Japão, porém há jogadores brasileiros que hoje atuam em times profissionais do país.

## Receita: Rolinho de carne com aspargos

Nesta edição vamos aprender a fazer uma deliciosa receita com aspargos que é uma das verduras desta estação. As crianças também vão gostar muito!!

### **Ingredientes:**

- 8 a 10 aspargos
- 8 a 10 fatias finas de carne (de porco ou vaca) para enrolar os aspargos
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Farinha de trigo para empanar
- Óleo
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de limão



### **Modo de preparo:**



- 1 – Faça um molho misturando o shoyu e o limão, reserve. Em seguida corte a ponta mais dura do talo e descasque-o levemente;
- 2 – Ferva os aspargos por alguns minutos até que fiquem macios e corte-os ao meio (no microondas deixe-os por aproximadamente 1 min15 na potência 500w);
- 3 – Estique a carne e tempere-a com sal e pimenta e enrole as duas partes do aspargo (podendo acrescentar fatias de queijo, ou cogumelos shimeji )
- 4 – Depois de enrolar os aspargos, passe na farinha de trigo e frite-os com um pouco de óleo (podendo substituir pela manteiga). Frite-os até que fiquem douradinhos.
- 5 – Coloque os enroladinhos de aspargo num prato e regue com o molho que havia reservado e está pronto para servir.

## Dicas sobre como agir em casos de desastres naturais.

Vocês sabem o que fazer caso aconteça um grande terremoto? Fiquem atentos às dicas abaixo:

- 1 – em primeiro lugar, protejam a cabeça e caso haja uma mesa por perto entrem embaixo dela e saiam somente depois que o tremor passar;
- 2 – ao se dirigirem para os locais de refúgio, todos devem ir a pé e não de carro;
- 3 – quando ocorrer um terremoto e estiverem fora de casa, ao invés de escolherem uma loja de conveniência por exemplo, escolham o posto de gasolina, pois este é construído para resistir a tremores, sem perigo de explosão;
- 4 – caso avistem vítimas soterradas, não tentem ajudá-las sozinhos, procurem por socorro;
- 5 – deixem sempre o *kit de emergência* preparado e num lugar de fácil acesso.



※Tenham sempre em mãos o “Cartão para situações de emergência” :

- ❖ se não souberem a língua japonesa é só mostrar o cartão para um japonês e pedir ajuda;
- ❖ tenham em mãos os telefones de contato mais importantes;
- ❖ o cartão também será útil para identificá-los numa situação de emergência;

Se vocês ainda não possuem este cartão, ele está disponível gratuitamente, no balcão de atendimento a estrangeiros da prefeitura de Nagahama.

外国人緊急カード

Cartão para situações de emergência  
Tarjeta para la situación de emergencia  
Card for emergency  
緊急事用カード

www.city.nagahama.shiga.jp



Contato:

✉ [cir@city.nagahama.lg.jp](mailto:cir@city.nagahama.lg.jp)

☎ 0749-65-8711

Depto de Participação e Parceria dos Municípios  
Prefeitura de Nagahama