



Olá comunidade brasileira de Nagahama! Atendendo a pedidos, vamos dar dicas sobre como preparar marmitas decoradas, que atualmente se tornaram febre no Japão.

Também nesta edição, vamos fazer um passeio pelo Tetsudou Square, o museu ferroviário de Nagahama.

E por último, vamos falar sobre a vacinação do novo tipo de Influenza (gripe suína). Não perca.

Com um pouco de tempo e dedicação, a refeição ficará muito mais gostosa!

Como montar um “kyara bentou”:

A) tenha sempre em mãos o nori (alga marinha) para fazer rostos, e outros desenhos. Você pode cortar com uma tesoura ou utilizar perfuradores com formatos diversos.



Obentou (お弁当)

べんとう

にほんぶんか
日本文化

Cultura Japonesa

Aqui no Japão, é comum observar as pessoas levando suas próprias marmitas para a escola, trabalho, passeio, etc. Em japonês, essas marmitas são chamadas de “obentou” (sejam as preparadas em casa ou as compradas no supermercado, loja de conveniência, etc).

Recentemente, com a crise, as pessoas passaram a recorrer mais às marmitas caseiras. Surgiram inclusive os “bentou danshi”, que são grupos de homens que se reúnem para aprender a cozinhar e montar as suas marmitas.



Outra moda atual são os “kyara bentou”, do inglês “character”, ou seja, marmitas decoradas com figuras de animais, personagens de histórias em quadrinhos, etc. Para preparar essas figuras, a dica é comprar os acessórios nas 100en shop.



Com forminhas de biscoitos, perfuradores, tesoura, etc, é possível criar diversas figuras e decorações.

B) você pode utilizar forminhas compradas em lojas de “100en” para fazer “onigiri” de diversas formas. Pode também utilizar formas de biscoito para cortar ingredientes como queijo fatiado, entre outros. Outra dica é temperar o arroz para fazer “onigiri” colorido.



Dicas úteis para o preparo do “obentou”:

- 1) Tenha recipientes de cores e formatos variados. Assim, a mesma receita aparentará ser um prato diferente.
- 2) Quando for preparar “obentou” para crianças, coloque pouca quantidade, pois é sempre importante que a criança tenha a sensação de ter comido tudo.
- 3) Prepare os alimentos com sabores acentuados. Os alimentos frios tendem a perder um pouco do seu sabor.
- 4) Não deixe espaços vazios. Durante o transporte, a comida pode acabar se espalhando, dando um aspecto negativo aos alimentos. Não deixe de utilizar forminhas de plástico ou de alumínio, pois assim o sabor dos alimentos não vão se misturar.
- 5) Espere os alimentos esfriarem antes de montar o “obentou”. Alimentos quentes juntarão água dentro do recipiente, estragando o seu sabor e aspecto.

Você conhece Nagahama?

ながはましし
(長浜市知っていますか)

Que tal conhecer a estação mais antiga do Japão? Esta estação fica aqui, em Nagahama, e hoje abriga um museu sobre os trens de antigamente. Vamos visitá-la?

Tetsudou Square

ながはまてつどう
(長浜鉄道スクエア)



Construído no ano de 1882, o prédio que hoje abriga o museu ferroviário é considerado a estação mais antiga de todo o Japão. A construção em estilo ocidental possui dois andares, e mantém conservada as características originais. No prédio da antiga estação funciona hoje um museu ferroviário com diversas atrações, entre elas uma representação do estilo dos viajantes do final do século XIX. Nos prédios anexos estão expostos diversos itens utilizados antigamente no dia-a-dia de uma estação, além de dois trens antigos, sendo um deles à vapor. Também é interessante observar que a arquitetura do prédio serviu de inspiração para a construção da atual estação de Nagahama. O Tetsudou Square abre diariamente das 9:30 às



17:00 e fica à 300 metros ao sul da estação atual. A entrada custa 300 ienes para adultos e 150 ienes para crianças até o chuugakkou.

Vacina para a Nova Influenza

しんがた
(新型インフルエンザワクチン)

A mídia japonesa vem anunciando que se iniciou a vacinação preventiva contra o novo tipo de influenza (gripe suína). Porém, há uma limitação na produção desta vacina, portanto, estabeleceu-se uma lista de pessoas prioritárias em relação à vacinação (pessoas com alta probabilidade de sofrerem complicações se contraírem o novo tipo de influenza). Lembramos que **a vacinação é facultativa.**

	Grupo Alvo	Início da Vacinação
1	Gestantes	Novembro de 2009
2	Portadores de doenças*	Novembro de 2009
3	Maiores de 1 ano e menores que estudantes até o 3º ano do shougakkou	Dezembro de 2009
4	Pais de crianças menores de 1 ano	Janeiro de 2010
5	Estudantes do 4º até o 6º ano do shougakkou	Janeiro de 2010
6	Estudantes do chugakkou, koukou e pessoas acima de 65 anos de idade	2ª Quinzena de Janeiro de 2010

A vacinação deverá ser arcada pela própria pessoa. São duas doses com custo total de 6150 ienes.

Em Nagahama, a prefeitura irá subsidiar a vacinação de pessoas cujas famílias estejam recebendo o Auxílio Subsistência ou estejam isentas do Imposto Municipal. Para maiores detalhes sobre a programação da vacinação e/ou sobre o subsídio da vacina consulte os panfletos específicos em português distribuídos na prefeitura ou no telefone 0749-65-7779 (Kenkou Suishin-ka – Secretaria de Saúde de Nagahama – em japonês).

* consulte seu médico ou o telefone acima.

Caso tenha alguma dúvida, crítica ou sugestão, entre em contato conosco através do e-mail:

✉ cir@city.nagahama.lg.jp

Seção de Cooperação dos Municípios

Depto. de Planejamento Municipal de Nagahama