

Olá comunidade brasileira de Nagahama. Confirmam nesta edição a aventura de dar uma volta de bicicleta em torno do Lago Biwa e aprendam também uma deliciosa receita de nhoque de abóbora. Não deixem de ler até o final.

Nesta edição:

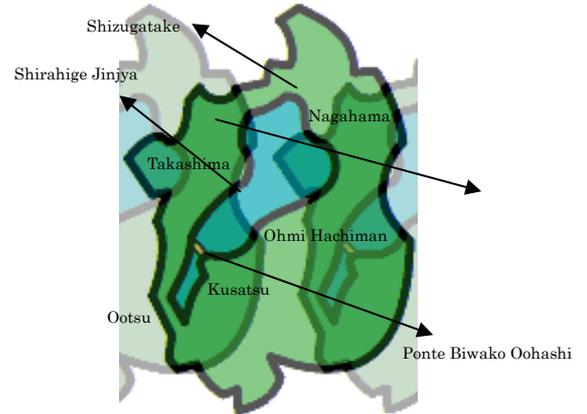
- Uma volta no Lago Biwa
- Receita com Kabocha (abóbora japonesa)

Uma volta de bicicleta no Lago Biwa 自転車で琵琶湖一周

É inegável que o Lago Biwa seja o principal símbolo de Shiga. O lago ocupa 1/6 da área total da província. Dar uma volta de bicicleta em torno do lago pode significar conhecer boa parte de Shiga, além de ser um verdadeiro teste de resistência.

Para nós, moradores da parte norte da província, temos duas opções: a primeira é dar uma volta completa no lago, com um percurso total de aproximadamente 200 km, e, a segunda opção é cortar caminho pela ponte “Biwako Oohashi”, reduzindo o percurso para 150 km.

Depois da volta no lago, você poderá dizer que conhece boa parte da província onde mora! O passeio pode ser cansativo, porém, a sensação de vitória após terminar o percurso vale o esforço.


Dicas

- Se você não está acostumado a pedalar longas distâncias, faça alguns treinos de 20, 30km, aumentando progressivamente antes de tentar dar a volta completa.
- Pedale abaixo do seu ritmo máximo. Faça intervalos periódicos e não esqueça de se manter sempre hidratado. O ideal é beber água, chá ou isotônicos. Refrigerantes e sucos não são recomendados.
- Tenha sempre em mente as regras de trânsito (matéria abordada no Amigo Tsuushin número 17).
- Se possível, adquira um capacete próprio para ciclismo.
- A grande maioria das pessoas faz a volta em dois dias, pousando no meio do caminho. É necessário um certo preparo para fazer a volta toda em apenas um dia. Saia cedo de casa e procure terminar a volta enquanto estiver claro. A noite, os riscos de acidentes aumentam consideravelmente.
- Caso seja sua primeira vez, procure ir com alguém que já conheça o caminho.
- O site www.biwako1.jp (em japonês), explica em detalhes como é dar a volta no lago.



Shizugatake – As águas do Lago Biwa nesta região são cristalinas.



Shirahige Jinjya – O contraste do portal vermelho com as águas verde-esmeralda formam uma paisagem inesquecível.



Shin-asahi Fuushamura – Um lugar aconchegante para se fazer uma pequena parada no meio do percurso.



Ponte Biwako Oohashi – passagem liberada para bicicletas.

“Eu consegui!”

Para ilustrar melhor o que é dar a volta no Lago Biwa, vamos ver como foi a volta dada pelo editor do nosso Amigo Tsuushin:

Horário de partida: 4:40 → Horário de chegada: 21:00

Distância percorrida: 201,15km (Velocidade média: 17,8 km/h)

“No Brasil, não andava de bicicleta. Porém, morando em Shiga e ouvindo o depoimento de diversas pessoas, me senti convidado a fazer a famosa volta no Lago Biwa. Na primeira vez em que fui, não sabia o caminho. Fiz o percurso verificando um mapa e o recurso de GPS do celular. Demorei muito para completar. Depois disso, consegui dar outras voltas em menos tempo, mas foi preciso um pouco de treino para isto.

Nesta última vez, por ser primavera, não estava muito quente, mas o vento estava extremamente forte. A dica é ir devagar e curtir o passeio. A cada vez que faço a volta, conforme a estação do ano e as condições do tempo, descubro paisagens diferentes, mesmo passando pelo mesmo lugar. As paisagens vistas pelo caminho e a sensação de “consegui” se tornam experiências para se guardar por toda a vida. (E.S. 27 anos)”

Conte a sua história!

Se você viveu alguma experiência interessante e quer compartilhar sua história com outros leitores, envie seu texto para cir@city.nagahama.lg.jp. Sugestões de matérias, receitas entre outras são sempre bem-vindas!

Visite o site da Prefeitura de Nagahama: www.city.nagahama.shiga.jp

O que é QR Code? QR コード

O QR Code é uma espécie de código de barras muito utilizado no Japão. O QR Code permite armazenar mais dados que os códigos de barras tradicionais. Ele é útil para guardar informações como endereços de sites e e-mails. A maioria dos celulares japoneses possui uma função para leitura desses códigos. Para utilizá-la basta acessar a função "QR Code Reader" dos celulares. Ao invés de digitar o endereço do site ou e-mail, basta apontar a câmera do celular para a figura e automaticamente, o celular irá perguntar se você deseja acessar a página correspondente ou enviar um e-mail para o endereço em questão. Em tempo, é bom lembrar que não adianta "tirar uma foto" do QR Code. É preciso utilizar a função leitura de QR Code para funcionar!



QR Code e Código de Barras tradicional

Nhoque de Abóbora Kabocha かぼちやのニョッキ

Em japonês, abóbora se diz "kabocha". No Brasil este termo designa as abóboras japonesas em específico.

Esta hortaliça pode ser utilizada no preparo de diversos pratos, tanto doces como salgados.

Na receita de nhoque abaixo, vamos substituir as batatas pela abóbora japonesa. Além de ser menos calórico que o nhoque de batatas, esta massa possui um sabor levemente adocicado, que combina perfeitamente com molhos brancos. A massa fica bem amarela, dando um visual muito bonito ao prato.

Ingredientes:

- 300 g de abóbora kabocha cozida
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 gema
- 100 a 150 g de farinha de trigo



Preparo:

A abóbora pode ser cozida no micro-ondas (8 minutos em potência alta). Após cozida, seque bem a abóbora e amasse. Misture o sal e a gema. Coloque a farinha aos poucos e amasse até desgrudar das mãos. A quantidade de farinha pode variar um pouco conforme a quantidade de água da abóbora. Quando a massa ficar homogênea, estique-a e corte em pedaços de 2cm aproximadamente, faça as ondinhas na massa com um garfo. Cozinhe até que o nhoque suba na panela, escorra e sirva com o molho de sua preferência.



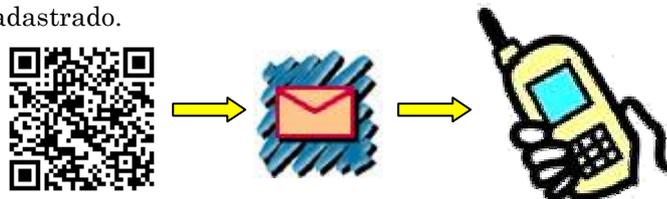
Serviço de Mensagens メール配信システム

Já se cadastrou no serviço de envio de mensagens da Prefeitura de Nagahama?

Cadastrando-se neste serviço, você receberá no e-mail do seu celular informações de interesse geral da comunidade e alertas em casos de calamidades.

O serviço é gratuito* e o cadastro é muito simples.

Acesse a página de cadastros através do código QR abaixo ou envie um e-mail em branco a partir do celular para: nagaml.urgent@mpme.jp Em alguns minutos você estará cadastrado.



*Custos com envio/recebimento de mensagens e transmissão de pacotes por conta do usuário.

Maiores informações no site:

<http://www.city.nagahama.shiga.jp> (acesso do PC).



Nihongo Prático (便利な日本語)

花鳥風月
Kachoufuugetsu

A expressão acima é formada pelos ideogramas 花 flor (hana, ka), 鳥 pássaro (tori, chou), 風 vento (kaze, fuu) e 月 lua (tsuki, getsu). Significa apreciar a beleza da natureza. Exemplo:

ストレスが溜まったとき、旅に出て、花鳥風月でも味わいたい。
Quando se estressa, dá vontade de sair viajar e apreciar as belezas da natureza.



Você sabia que o termo "sudoku" é japonês? Por isso pode ser escrito em kanji: 「数独」



1	3		8				5
		4		6		9	
6				3	5	2	1
2					4		5 9
		1		9		8	
9	6		7		1		2
8		5	9	1			3
		6		2		7	
7					6		1 8

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

cir@city.nagahama.lg.jp

Departamento de Promoção da Autonomia dos Cidadãos
Secretaria de Planejamento Municipal de Nagahama

長浜市企画部市民自治振興課