
Introdução a “Culinária Mundial” ②	• • • P1
Preparar-se para os Terremotos ①	• • • P2, 3
Medidas de Economia de Energia por Meio de Substituição	• • • P4

Informativo editado pelos voluntários da Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji

Introdução a “Culinária Mundial” ②

(do Festival de Intercâmbio Internacional de Himeji)

Apresentaremos uma das receitas dos pratos vendidos na área da “Culinária Mundial” no “Festival de Intercâmbio Internacional de Himeji” do ano passado. Desta vez apresentaremos as “Empanadas”, uma comida argentina.

Ingredientes (para cerca de 20 empanadas)

Massa: 500g de farinha, 1 copo de água, 1½ colher de chá de sal,

1 ovo, 150g de banha

(em vez de preparar a massa, pode-se usar a massa de gyoza)

Recheio: 1 lata de milho, 3 fatias de bacon (cortadas em pedaços pequenos),

80g de queijo para pizza



Como fazer (comece com 3 ao usar massa de Gyoza)

1. 【Fazer a massa】 Misture a farinha, a água, o sal e o ovo nesta ordem, adicione a banha amassando a massa.
2. 【Achate a massa】 Descanse a massa por 30 minutos quando ela ficar macia como o lóbulo da orelha. Corte a massa em 20 pedaços. Achate cada pedaço em um formato redondo de 7 a 8 cm de diâmetro com um rolo (※ 1), para fazer a massa das Empanadas.
3. Misture bem todos os ingredientes do recheio.
4. Coloque o recheio no centro da massa e dobre ao meio. Segure as bordas e feche bem a massa para ela não abrir.
5. Frite no óleo a 180°C até a superfície ficar com uma cor acastanhada.

※ O recheio pode ser mudado para outra versão : 1 cacho de espinafre (cortado em pedaços pequenos), 1 lata de frango do mar (*sea chicken*) (escorra o óleo), sal e pimenta. Frite estes ingredientes e adicione o queijo derretido ou o molho branco e misture bem. É gostoso também!



※1

Daqui em diante também, estamos planejando apresentar mais receitas da culinária internacional.
AGUARDEM !!

Preparar-se para os Terremotos ①

No dia 1º de janeiro deste ano, ocorreu um grande terremoto na região de Hokuriku. De acordo com a Agência Meteorológica do Japão, a probabilidade de ocorrer um mega-terremoto na depressão Nankai (*Nankai Torafu*) é de 70 a 80% nos próximos 30 anos. Em Himeji, prevê-se que um terremoto causado pela Falha de Yamasaki (*Yamasaki Danso-tai*) cause tremores com intensidade sísmica de 6+ (tão fortes que é impossível ficar de pé). Apresentaremos alguns sites e aplicativos gratuitos que lhe ajudarão para obter informações. Portanto, instale-os com antecedência. Por favor, compartilhe estas informações com a sua família e amigos para se preparar contra os terremotos.



Alerta antecipado de terremoto (*Kinkyu jishin sokuhou*)

Imediatamente após a ocorrência de um terremoto, a Agência Meteorológica do Japão divulga a previsão do horário para o terremoto e a intensidade do forte tremor em cada região. O tempo desde o anúncio até a chegada do forte tremor é de alguns segundos a dezenas de segundos. Por favor, configure seu celular para receber e-mails de alerta de emergência com antecedência.

Safety Tips

Este é um aplicativo que fornece informações sobre desastres para viajantes estrangeiros.

Você receberá notificações de alerta antecipado de terremoto, alerta de tsunami, alertas meteorológicos especiais, avisos de evacuação, etc.

Idiomas: 14 idiomas, incluindo Inglês, Chinês, Espanhol, Português e Vietnamita.

Se voce já tiver baixado o aplicativo, será necessário atualizar para a versão 3.11.

NHK World JAPÃO

Um site multilíngue está disponível para checar informações em caso de desastre ou emergência.

Idiomas: 19 idiomas, incluindo Japonês simples, Inglês, Chinês, Vietnamita, Espanhol e Português.

A NHK transmitirá informações para estrangeiros no áudio secundário da TV Geral, BS1 e BS Premium e na NHK Rádio 2.

Conta Oficial do LINE da Cidade de Himeji

Se você adicionar a conta como “amigo”, poderá receber diversas notificações da cidade. Também contém links para funções de busca dos abrigos de evacuação, mapas de prevenção contra catástrofes, informações meteorológicas, etc., para que você possa verificar as informações necessárias no caso de catástrofes.



Quadro de Mensagens no Caso de Desastres (WEB 171)

Este é um quadro de mensagens que utiliza a internet para confirmar a segurança das pessoas em áreas de desastre. Você pode acessá-lo do exterior também, se tiver um ambiente onde possa se conectar à Internet.

Idiomas: Inglês, Chinês, Coreano



00000JAPAN (Five Zero Japão)

Este é um serviço de Wi-Fi gratuito que pode ser utilizado no caso de desastres.

Selecione 00000JAPAN na lista de redes na tela Wi-Fi do seu smartphone para se conectar.

Voice Tra

Este é um aplicativo de tradução de voz que traduz as suas palavras para idiomas estrangeiros quando você fala com ele.

Idiomas: 36 idiomas incluindo Inglês, Chinês, Vietnamita, Espanhol e Português.

Faça o download dos aplicativos da NHK World JAPAN, Safety Tips e Voice Tra na App Store ou no Google Play.

No caso de desastres, são usados termos de prevenção de desastres que você não está habituado a ouvir. O "VIVA!ひめじ" contém termos relacionados à prevenção de desastres.

Procure aprender estes termos o máximo possível.

Vocabulário relacionado a prevenção de desastres nesta edição

にじさいがい
二次災害 (Niji-saigai) Desastre secundário:

Outro desastre que ocorre como resultado do primeiro desastre.

Exemplo: Após um terremoto, é preciso estar atento a desastres secundários como tsunamis e incêndios.



Medidas de Economia de Energia por Meio de Substituição

O que podemos fazer para reduzir as emissões de dióxido de carbono e criar um ambiente mais sustentável? Em vez de usar aparelhos antigos até que eles quebrem, podemos economizar energia substituindo-os por novos, conforme mostrado abaixo.

■ Ar-condicionado - aprox. 17%.

Compre um ar-condicionado com capacidade adequada ao seu quarto. Os modelos mais novos também exigem menos energia quando estão ligados.

■ Geladeira - aprox. 40% a 47%.

Ao comprar, considere o volume, as dimensões externas e a capacidade do produto. Quanto maior o volume, maior o consumo de energia. As câmaras frias (freezer), em particular, têm alto consumo de energia e devem ser selecionadas de acordo com seu estilo de vida.

■ Equipamentos de iluminação - aprox. 86% (substituir por lâmpadas LED)

Embora o preço seja alto, é aconselhável trocar as lâmpadas por LEDs, uma após a outra, ao substituí-las.

A etiqueta unificada de economia de energia é uma referência útil para a substituição.

O número ao lado da estrela representa o desempenho de economia de energia do produto.

Há 41 níveis, de 5.0 a 1.0, em ordem decrescente. Use-o como referência.



Pessoas que colaboraram na elaboração deste informativo

Japonês: KONISHI Yasue, KUNIMITSU Minako, SHIGETA Fusako, SUZUKI Kazuhiro,
MOCHIZUKI Toshiharu

Português: YAMAMOTO Yu, FUJISAKI Momoko, NAGAO Misaki, OSATO Seidi

Constam somente os nomes das pessoas que autorizaram a sua publicação.

É possível ler os informativos anteriores no site da
Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji.

A próxima edição será publicada em setembro/2024.
Aguardamos as suas opiniões e impressões.
Estamos à procura de voluntários para a tradução
e checagem do português.
Por favor, entre em contato conosco.



site da
Fundação

CONTATO

Fundação de Intercâmbio
Internacional e Cultural de Himeji

〒670-0012 Himeji Honmachi 68-290
Egret Himeji 3º andar
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955
Email: info-iec@himeji-iec.or.jp
site: <https://www.himeji-iec.or.jp/>