

COMUNICADO-お知らせ

Yogou

にほんご 日本語・ポルトガル語・スペイン語
Edição em japonês, português e espanhol
(Esp) Edición en japonés, portugués y español

令和 元年 9月 20日 第4回
20 de setembro de 2019
(Esp) 20 de septiembre de 2019
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL 321-2021
homepage http://yogou-mie.com/



よごうちく し
四郷地区HPでは『お知らせ
ごう』がカラーで見れます。
Acesse a homepage e veja o
"Oshirase Yogou" colorido!
(Esp) En la página web del área de
Yogou, podrá visitar y leer el
"Comunicado de Yogou" en colores.

第4回 けやき生活スクール

4ª Escola de Vida "Keyaki"
(Esp) 4º clase, Escuela sobre la Vida "Keyaki"

講演会「高齢者のための介護予防」 Palestra "Prevenção de Cuidados e Assistência para idosos" (Esp) CONFERENCIA

"Prevención de necesidades de asistencia para Personas Mayores"

お元気なうちに、「介護予防」に取り組みましょう！

Vamos nos empenhar na Prevenção de Cuidados e Assistência, enquanto tiver saúde!

(Esp) Vamos a combatir para "prevenir necesidades de asistencia" mientras estemos con las posibilidades físicas y emotivas.

自宅でする簡単なストレッチも学びます。

Aprenderemos exercícios fáceis de alongamento que poderão ser praticados em casa.

(Esp) Vamos a aprender de ejercicios fáciles que se pueden hacer en la casa. La actividad física es uno de los hábitos más saludables. Para frenar el proceso de pérdida de flexibilidad es recomendable realizar actividades de estiramientos activos y pasivos.

日時：10月23日（水） 13:30～15:00

Data/Horário: 23 de outubro (quarta) das 13h30 às 15h

(Esp) Fecha / Hora: miércoles, 23 de octubre. A partir de las 13:30 hasta las 15:00 hs

場所：四郷地区市民センター 2階ホール

Local / (Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center 2F Hall

講師：四日市市南地域包括支援センター

Palestrante/ (Esp) Conferencista: Yokkaichi-shi Minami Chiiki Houkatsu Shien Center

持ち物：飲み物、タオル

Trazer: Toalha e alguma bebida

(Esp) Traer: Toalla y alguna bebida

主催・問合せ先：四郷地区市民センター

☎321-2021

Organização e Informações / (Esp) Organizador e Informaciones: Yogou Chiku Shimin Center

☎059-321-2021

委託先：四郷地区老人クラブ連合会

Realização / (Esp) Encargado: Yogou Chiku Roujin Club Rengoukai

さんかひむりょう もうしこ ふよう
参加費無料・申込み不要
Gratuito e sem necessidade de inscrição
(Esp) Gratuito y sin necesidad de inscripción



「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内 Orientação do Clube de Alimentação e Exercício "Sukoyaka Kurabu" (Esp) Información sobre "Combinación de dieta y ejercicio ★ Club de salud"

認知症予防のための運動と食生活について学びましょう

Aprenda sobre exercícios e hábitos alimentares para prevenção de demência

(Esp) Aprendamos sobre cómo entrenarnos con ejercicios y de cómo llevar un modo de vida sano que nos ayude a reducir el riesgo de padecer demencia

「元気印」で過ごすための食生活の話や楽しい運動を紹介しします。

Palestra sobre hábitos alimentares para viver com vitalidade e apresentação de exercícios divertidos.

(Esp) Charla sobre alimentación y presentación de ejercicios divertidos para gozar como persona con la fortaleza personal de la vitalidad, que afrontan la vida de forma activa y con energía.

食生活については「食生活改善推進員」が、運動については「ヘルスリーダー」が担当します。

Os funcionários de Promoção de Melhoria Hábitos Alimentares (Shoku Seikatsu Kaizen Suishin-in) são responsáveis pela palestra sobre hábitos alimentares, e o grupo "Health Leader" é responsável pelos exercícios.

(Esp) Sobre la alimentación será encargada al Promotor de Mejora del Hábito de la Alimentación y sobre los ejercicios estará a cargo de personales llamados Líderes en Salud.

日時：10月25日（金）10:00～11:30

Data/ Hora: 25 de outubro (sexta) das 10h às 11h30

(Esp) Fecha / Hora: Viernes, 25 de octubre. De 10:00 a 11:30 hs

会場：四郷地区市民センター

Local / (Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center

対象：おおむね65歳以上の市民

Dirigido a: cidadãos com mais de 65 anos de idade

(Esp) Dirigido: a ciudadanos con más de 65 años

定員：30名程度（申込不要）

Vagas: 30 pessoas aproximadamente (sem necessidade de inscrição)

(Esp) Vacantes: 30 personas aproximadamente (sin necesidad de inscripción)

参加：無料（試食あり）

Taxa: Gratuita (haverá degustação)

(Esp) Costo gratuito (se ofrecerá degustación)

持ち物：タオル、お茶、筆記用具

Trazer: Toalha, chá e materiais para fazer anotações

(Esp) Traer: toalla, bebidas como té y artículos para apuntar

その他：運動しやすい服装でお越し下さい

Outros: Venha de roupa apropriada para exercícios

(Esp) Otros: Venir con prendas que facilite hacer ejercicios

【問い合わせ先】高齢福祉課

☎ 354-8170

Informações: Departamento de Bem-Estar de Idosos

(Esp) Informaciones: Departamento de Bienestar para las Personas Mayores

Kourei Fukushi-ka ☎ 059-354-8170



おすすめの簡単おかずの
試食もあります。

Haverá degustação de mistura
simples recomendado

(Esp) También habrá degustación
como muestra de guarnición, o
plato de apoyo simple recomen-
dado para acompañamiento de la
comida habitual.

牛乳パックで小物入れを作ろう

Vamos fazer caixas de acessórios com caixas de leite (Esp) Manualidades con cajas de leche

～共生サロンは、みんなのふれあいの場～

O Salão de Integração é um lugar para todos fazerem amizades!

(Esp) El Salón de Integración es un lugar, espacio para que todos puedan interactuar.

申込要
Necessário inscrição prévia
(Esp) Inscripción necesaria

今回のふれあい講座は、牛乳パックの空き箱をステキな小物入れに変身させたいと思います。

Neste curso, vamos transformar caixas de leite vazias em caixas de acessórios.

(Esp) En este curso que viene, les enseñaremos cómo transformar una caja vacía de leche en una bonita caja de accesorios.

みんなで、おしゃべりをしながら、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！お友だちを誘って参加してください。

Vamos nos divertir, conversando juntos! Convide seus amigos para participar!

(Esp) ¡ Pasemos un buen rato charlando juntos ! ¡ Venga a participar invitando a sus amigos !

◆日時： 10月26日（土） 14:00～15:30

Data/Horário: 26 de outubro (sábado) das 14h às 15h30 / (Esp) Fecha / hora: Sábado, 26 de octubre. De 14:00 a 15:30 hs

◆場所： 多文化共生サロン / Local: Salão de Integração Multicultural / (Esp) Lugar: Salón de Integración Multicultural
(Tabunka Kyousei Salon)

◆参加費： 無料 / Taxa: Gratuita / (Esp) Costo: Gratuito

◆定員：20名（定員になり次第締め切ります）

Vagas: 20 pessoas (as inscrições se encerram logo que as vagas forem preenchidas)

(Esp) Capacidad: para 20 personas (Las inscripciones se cierran al completar el número de solicitantes)

◆持ち物：特にありません ※紙や飾り付けるものがあったら持って来てください

Trazer: Não necessita nada. Mas fique à vontade para trazer papel ou algo para decorar.

(Esp) Traer: No se necesita traer nada. ※ Pero si tienen papeles y/o adornos para forrar o decorar lo pueden traer.

◆申込み・問合せ先：9月30日（月）から、多文化共生サロン ☎322-6811 へ

Inscrições e informações: A partir de 30 de Setembro / (Esp) Inscripciones e información: a partir del lunes, 30 de septiembre directamente a:

Tabunka Kyousei Salon ☎ 059-322-6811

サロンで
まってま～す！
Estaremos esperando!
(Esp)
¡ Los esperamos
en el salón !

たかはなだいらちく ぶんかさいかいさい

高花平地区文化祭開催

Festival Cultural do Bairro Takahanadaira (Esp) Celebración del Festival Cultural de la región de Takahanadaira

◆日時： 10月26日（土） 13:00～ ・27日（日） 10:00～

Data e horário: 26 de outubro (sábado) a partir das 13h e 27 de outubro (domingo) a partir das 10h

(Esp) Fecha y hora: Sábado 26 de octubre, a partir de las 13:00 hs y domingo 27 de octubre, a partir de las 10:00 hs

◆場所： 高花平小学校 / Local: Escola primária Takahanadaira / (Esp) Lugar: Escuela primaria Takahanadaira Shougakkou

※特別出演：四郷高等学校吹奏楽部・歌とバンド演奏 “Woody & Friends”

Participação especial: Clube Brass Band da Escola do Ensino Médio Yogou e Performance de canto e banda do Grupo “Woody & Friends”

(Esp) Invitados especiales: Banda musical de instrumentos de viento de la escuela bachiller Yogou Koukou y canto y banda musical “Woody & Friends”

◆26日（土）19:00～ 夜のふれあいコンサート SUNSET POPS ORCHESTRA （入場無料）

Dia 26 (sábado) a partir das 19h terá Concerto Noturno “SUNSET POPS ORCHESTRA” (entrada gratuita)

(Esp) Sábado 26, a partir de las 19:00 hs “Noche de concierto en el encuentro con SUNSET POPS ORCHESTRA. La entrada es gratuita

◆主催：高花平地区社会福祉協議会・文化祭実行委員会

Organização/ (Esp) Organización: Takahanadaira Chiku Shakai Fukushima Kyougikai / Bunkasai Jikkou linkai

◆後援：高花平小林町連合自治会

Apoio/ (Esp) Apoyo: Takahanadaira Kobayashi-chou Rengou Jichikai

だい かいぜんこく
第8回全国ファミリー音楽コンクールinよっかいち

おんがく
観覧者募集！

かんらんしゃほしゅう

8.º Concurso Nacional de Música Familiar em Yokkaichi
8.º Concurso Nacional de Música Familiar en Yokkaichi

かぞく きすな ぜんこく おうぼ なか よせん かぬ かぞく
「家族」と「絆」をテーマに全国から応募があった中から、予選を勝ち抜いた15家族が
よっかいち ぶたい うで きそ あ
四日市を舞台に腕を競い合います。
Com o tema [FAMÍLIA] e [VÍNCULO], famílias de todo o país fizeram inscrições, no qual 15 famílias venceram a
preliminação e competirão seus talentos nos palcos da cidade de Yokkaichi.
(Esp) La “Familia” y el “Lazo” son los temas por lo que se presentaron familias de todo el Japón, dentro de los
cuales solo 15 fueron convocados para medir sus fuerzas en el escenario de Yokkaichi.
ぜひ さそ あ うえ こ
是非、みなさまお誘い合わせの上、お越してください。
Não deixe de vir, convidando seus amigos e familiares!
(Esp) Pasen la voz a sus amigos y vengan a disfrutar el estilo musical de cada familia.
にち じ がつはつか にち かいえん かいじょう
◇日時：10月20日（日） 13:00開演（12:20開場）
Data/Hora: 20 de outubro (dom), apresentação a partir das 13h (entrada a partir das 12h20)
(Esp) Fecha / Hora: domingo 20 de octubre. La apertura es a partir de las 13:00 hs (abierto a partir de las 12:20)
ば しょ よっかいちしぶんかいかん だい
◇場所：四日市市文化会館 第1ホール
Local / (Esp) Lugar: Centro Cultural de Yokkaichi (Yokkaichi-shi Bunka Kaikan Daiichi Hall)
にゅうじょうりょう むりょう にゅうじょうせいりけん ひつよう
◇入場料：無料（入場整理券が必要です。）
Entrada: Gratuita (É necessário o bilhete de entrada)
(Esp) Tarifa: Gratis (pero es necesario tener el pase “Nyuujou Seiri-ken”)
にゅうじょうせいりけん はいふ ひとり まい
※入場整理券を配布します。（お一人につき4枚まで）
Os bilhetes serão distribuídos. (máximo de 4 bilhetes por pessoa).
(Esp) Los pases “Nyuujou Seiri ken” serán distribuidos. Una persona puede pedir hasta 4 pases.
はいふばしょ ぶんかしんこうか よっかいちしぶんかいかん みはまぶんかいかん かくちくしミン
※配布場所は、文化振興課、四日市市文化会館、三浜文化会館、あさけプラザ、各地区市民
だんじょきょうどうさんかく しみんまどぐち
センター、男女共同参画センター、市民窓口サービスセンターです。
Postos de distribuição: Departamento de Promoção Cultural (Bunka Shinkou-ka), Centro Cultural de Yokkaichi
(Yokkaichi-shi Bunka Kaikan), Centro Cultural de Mihama (Mihama Bunka Kaikan), Asake Plaza, em cada Centro
Cívico Regional (Chiku Shimin Center), Centro de Igualdade de Gênero (Danjo Kyodo Sankaku Center), e Centro
de Serviços de Atendimento Cívico (Shimin Madoguchi Service Center).
(Esp) Los lugares en donde serán repartidos son: Departamento de Promoción Cultural “Bunka Shinkou-ka”,
Centro Cultural de la ciudad de Yokkaichi “Yokkaichi-shi Bunka Kaikan”, Centro Cultural de Mihama “Mihama
Bunka Kaikan”, plaza de “Asake”, en cada Centro Cívico “Chiku Shimin Center”, en el Centro de Igualdad de
Gênero (Danjo Kyodo Sankaku Center) y en el Shimin Madoguchi Service Center.
おうぶく もう こ くわ ぶんかしんこうか と あ
※往復はがきでの申し込みもできます。詳しくは文化振興課 (☎354-8239)へお問い合わせください。
Os bilhetes podem ser adquiridos também através de um cartão postal de ida e volta (oofuku hagaki). Maiores
informações entre em contato com Departamento de Promoção Cultural (Bunka Shinkou-ka).
(Esp) Puede inscribirse con “Oofuku Hagaki” (postal de ida y vuelta). Para más informaciones, comuníquese
hasta el Departamento de Promoción Cultural “Bunka Shinkou-ka”.
(☎059-354-8239)