



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 2年 9月 20日号
20 de setembro de 2020
(Esp) 20 de septiembre de 2020
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL (059) 321-2021
homepage <http://yogou-mie.com/>

よごうちく し
四郷地区HPでは『お知らせよご
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.



「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"

むりよう
無料
Gratuito!



げんきじるし す しよくせいかつ はなし たの うんどう しょうかい
「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.

しよくせいかつ しよくせいかつがいぜんすいしんいん うんどう たんどう
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.

にち じ かつ にち げつ
日 時：10月26日(月) 13:30～15:00
Data/ Hora: 26 de outubro (segunda) das 13h30 às 15h
(Esp) Fecha / Hora: Lunes, 26 de octubre. De 13:30 a 15:00 hs

かい じょう よごうちくしん
会 場：四郷地区市民センター
Local / (Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center

にんちしょうぼう うんどう しよくせいゆつ まな
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 ejercicios 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

たい しょう さいいじょう しん
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

てい いん めいていど もうしこみつよう
定 員：20名程度(申込必要)
Vagas: 20 pessoas aproximadamente (Necessário inscrição)
(Esp) Vacantes: 20 personas aproximadamente (Inscripción necesaria)

も もの の もの ひつきようぐ うんどう ふくそう こ
持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。
Trazer: Máscara, toalha, alguma bebida, materiais para fazer anotações e venha de roupa apropriada para exercícios
(Esp) Traer: Una mascarilla, toalla, bebidas como té, artículos para apuntar y vengan con prendas que les facilite hacer ejercicios

た はつねつ せきしょうじょう かぜしょうじょう かた きそしっかん も かた かんせん しんばい
その他：発熱や咳 症状などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は、参加を控えてください。
Outros: Evite participar se tiver sintomas de resfriado, início de febre ou tosse, ou se tiver uma doença subjacente, ou se estiver preocupado com o risco de infecção.
(Esp) Otros: Abstenerse de participar si tiene algún síntoma de resfriado como fiebre o tos, o si tiene una enfermedad en tratamiento y le preocupa el riesgo de infección.

もうしこ がつ にち ひつちやく こうざめい ゆうびんばんごう じゅうしょ なまえ ねんれい でんわばんごう
申込み：10月12日(必着)までに、講座名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号

を、はがきか電話、ファクス、または直接高齢福祉課(市役所3階)へお知らせください。
Inscrições: Por cartão postal, telefone, fax ou entregar diretamente para Kourei Fukushi-ka (3º andar da prefeitura) até dia 12 de outubro. Informa-nos sobre o nome do curso, caixa postal, endereço, seu nome (em furigana também), idade, e telefone.
(Esp) Inscripción: Mediante postal o teléfono, fax o directamente en la ventanilla del Departamento de Salud y Bienestar de Personas Mayores (Kourei Fukushi-ka), 3º piso de la municipalidad, informe el nombre del curso que desea participar, sus datos de código postal y dirección, su nombre completo con furigana, edad y número de teléfono hasta el día lunes, 12 de octubre (sin falta hasta este día).

しんがた えいぎょう ちゅうし ばあい くわ かき かくにん
※新型コロナウイルスの影響で中止とさせていただく場合がございます。詳しくは、下記にご確認ください。
O evento pode ser cancelado devido a intervenção do Novo Coronavírus. Para mais detalhes, entre em contato conosco conforme abaixo.
(Esp) Debido a los efectos del nuevo coronavirus, puede que tengamos que suspender este evento. Para obtener más detalles, consulte a continuación.

【問合せ先】高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 ☎354-8170 FAX 354-8280
Informações: Departamento de Bem-Estar de Idosos / (Esp) Informaciones: Departamento de Salud y Bienestar de Personas Mayores Kourei Fukushi-ka

Yokkaichi-shi Suwa-chou 1-5 ☎059-354-8170 FAX 059-354-8280

ちいきぎょうじ ちゅうし し
地域行事の中止のお知らせ
Aviso sobre cancelamento dos eventos locais
(Esp) Notificación sobre cancelación de eventos comunitarios

しんがた かんせんししょう かくだい じょうきょう う らいじょうしゃおよ かんけいしゃ けんこう あんぜん
新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、来場者及び関係者の健康・安全を考慮し、下記の地域行事は中止することとなりました。

Os eventos locais conforme abaixo serão cancelados em consideração à saúde e segurança dos participantes e os responsáveis pelo evento, em resposta à prevenção da propagação da infecção do novo coronavirus.

(Esp) Para evitar la propagación de infecciones por el nuevo coronavirus, se han suspendido los siguientes eventos comunitarios en consideración a la salud y seguridad de los visitantes, participantes y personas relacionadas a los eventos.

かいさい たの みな たいへん めいわく りかい
開催を楽しみにされていた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

Pedimos a compreensão de todos e desculpas áqueles que estão ansiosos pelo evento por qualquer transtornos causados.

(Esp) Pedimos disculpas por el inconveniente que esto pueda causar a todos los que estaban esperando el evento, y agradecemos su comprensión.

ささがわ ぶんかさい しゅさい ささがわちくきょうぎかい ささがわれんごうじちかい
◆笹川ふれあい文化祭 (主催：笹川地区協議会・笹川連合自治会)

Festival Cultural "Sasagawa Fureai" (Sasagawa Fureai Bunka Matsuri)

Organização / (Esp) Organización: Sasagawa Chiku Kyougi-kai / Sasagawa Rengou Jichikai

よごぶんかさい しゅさい よごう きょうぎかい よごうれんごうじちかい
◆四郷文化祭ふるさとまつり (主催：四郷まちづくり協議会・四郷連合自治会)

Festival Cultural de Yogou "Furusato Matsuri" (Yogou Bunkasai Furusato Matsuri)

Organização / (Esp) Organización: Yogou Machizukuri Kyougi-kai / Yogou Rengou Jichi-kai

たかはなだいらちくぶんかさい しゅさい たかはなだいらちくしゃかいふくしきょうぎかい ぶんかさいじつこういんかい
◆高花平地区文化祭 (主催：高花平地区社会福祉協議会・文化祭実行委員会)

Festival Cultural de Bairro Takahanadaira / (Esp) Festival Cultural de la región de Takahanadaira (Takahanadaira Chiku Bunkasai)

Organização / (Esp) Organización: Takahanadaira Chiku Shakai Fukushi Kyougi-kai / Bunkasai Jikkou Iin-kai

たいあわ さき よごうちく だんたいじむきょく へいじつ
問合せ先：四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675 (平日のみ 9：30～12：00・13：00～16：30)

Informações / (Esp) Informaciones: Yogou Chiku Dantai Jimukyoku ☎・FAX 059-322-5675

(Dias úteis das 9h30 às 12h e das 13h às 16h30 / (Esp) Solo en días entresemanas de 9:30 a 12:00 hs y de 13:00 a 16:30 hs)

ひがしひのちようぶんかさい しゅさい ひがしひのちようじちかいじょせいぶ きかくいんかい
◆東日野町文化祭 (主催：東日野町自治会女性部・イベント企画委員会)

Festival Cultural de Higashi Hino-chou

Organização / (Esp) Organización: Higashi Hino-chou Jichikai Josei-bu / Event Kikaku Iin-kai

たいあわ さき ひがしひのちようじちかい たなか
問合せ先：東日野町自治会 田中 ☎ 321-4026

Informações / (Esp) Informaciones: Sr. Tanaka, Higashi Hino-chou Jichi-kai ☎ 059-321-4026

マイナンバーカード休日申請受付窓口の開設
Balcão de atendimento no feriado para fazer "My Number Card" (Cartão de Pessoa Física)
(Esp) Atendimento en días de descanso (inhábiles)



四日市市では、平日に市役所へお越しいただくのが困難な方のために、下記のとおりマイナンバーカード休日申請受付窓口を開設いたします。

Em Yokkaichi, o atendimento da solicitação do "My Number Card" no feriado está disponível conforme abaixo, para as pessoas que tiver dificuldade em visitar a prefeitura nos dias úteis.

(Esp) Para aquellos que no pueden venir a la municipalidad en días laborables, la ciudad de Yokkaichi brindará un servicio de atendimento en días especiales de descanso para la solicitação de la tarjeta My Number Card y de la siguiente manera.

この受付窓口で申請していただいた場合、受付時にお申し出いただいたカードの暗証番号を市役所でお取り寄せさせていただきますので、カードの受け取りのために再度お越しいただく必要はありません(カード到着まで、おおよそ2か月程度かかります。)

Se você fizer a solicitação neste balcão de atendimento, terá que inserir o número PIN do cartão solicitado na prefeitura, e enviaremos o cartão "My Number Card" diretamente para sua casa (via correio registrado pessoal), e você não precisa retornar para receber o seu cartão (Levará cerca de 2 meses para o cartão chegar.)

(Esp) En caso que haya solicitado la tarjeta en alguno de estos días y lugares que se indican más adelante, luego de terminar el trámite de introducir la contraseña o número de identificación personal (PIN) en la tarjeta que solicitó en el momento de la recepción, le enviaremos su tarjeta My Number a su casa vía correo personal, tipo especial, por lo que no es necesario que venga a recogerla y venir nuevamente a la municipalidad (Tenga en cuenta que la tarjeta llegará en sus manos alrededor de 2 meses.)

また、事前予約制となりますので、申請をされる方は、ご希望の地区市民センターへ電話予約(平日8:00~17:15)してください。予約受付は10月1日(木)より開始いたします。

Este atendimento é oferecido somente com reservas antecipadas, por isto faça sua reserva (dias úteis das 8h às 17h15) em cada centro desejado. Reservas a partir do dia 1º de outubro (quinta).

(Esp) Además, dado que se requieren reservaciones con antelación, por lo que si está en solicitação, por favor haga una reserva telefónica (8:00 -17:15 de lunes a viernes) al centro cívico del distrito deseado. Las reservas se aceptarán a partir del jueves, 1º de octubre.

1. 申請に必要なもの

O que precisa para fazer solicitação / (Esp) Lo necesario para la solicitação

申請の際には、以下の書類を持参してください。

Por favor, traga os seguintes documentos ao solicitar. / (Esp) Favor de traer los siguientes documentos.

(1) 本人確認書類(在留カード、運転免許証等)

Documento de identificação (Zairyuu Card, Carteira de motorista, etc.)

(Esp) Documento de identificación (Zairyuu Card, licencia de conducir, u otros)

(2) 通知カード、または個人番号通知書

Tsuuchi card (cartão de notificação) ou Kojin Bangou Tsuuchi-sho (carta de notificação sobre número de Pessoa Física)

(Esp) Tarjeta de Notificación de su Número "Tsuuchi Card" o Notificación de su Número Personal "Kojin Bangou Tsuuchi-sho"

(3) 顔写真(縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内に撮影、正面、無帽、無背景のもの)

Uma foto (tamanho 4.5 cm x 3.5 cm, tirada dentro de 6 meses, de frente, sem chapéu e sem paisagem de fundo)

(Esp) Una foto "solo de la cara" (alto 4,5 cm x ancho 3,5 cm; tomada dentro de los últimos seis meses, mirando a la cámara directamente, sin sombrero y fondo vacío)

(4) 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
Juumin Kihon Daichou Card (Cartão de Registro Básico de Residentes) (somente as pessoas que possuírem)
(Esp) Tarjeta de Registro Básico de Residentes (Juuki Card), solamente para quienes tienen.

(5) 認印 Carimbo / (Esp) Sello
※申請時に、通知カード・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)を回収します。

No momento da inscrição, recolheremos o Tsuuchi Card (cartão de notificação) e o Juuki Kihon Daichou Card (Cartão Registro Básico de Residente) (somente as pessoas que possuírem)

(Esp) Las personas que tienen la Tarjeta de Notificación de su Número "Tsuuchi Card" y/o la Tarjeta de Registro Básico de Residentes (Juuki Card), serán sustituidas por la tarjeta My Number en el momento de la solicitação.

※15歳未満の方や成年被後見人の方が申請する場合は、法定代理人の同行と別途書類が必要となります。

Em caso de solicitação dos menores de 15 anos ou pessoas sujeitadas à curatela, será necessário documentos adicionais e também a presença do responsável.

(Esp) Si el solicitante es menor de 15 años de edad o está bajo tutela de un adulto, se requiere que un representante legal y otros documentos separados acompañen al solicitante.

2. 開設窓口・開設時間【8:30~12:30、13:30~17:30】(一人あたり20分)

Datas, locais e horário de atendimento (Horário: das 8h30 às 12h30 e das 13h30 às 17h30) (20 minutos por pessoa)

(Esp) Lugar y Horario de servicio: De 8:30 a 12:30 hs, y de 13:30 a 17:30 hs (20 minutos por persona)

開設日 Data de atendimento / (Esp) Fecha de servicio	場所 Local / (Esp) Lugar
11月1日(日)【予約申込期限:10月23日(金)】 1 de novembro (domingo). 【Reservas até sexta, 23 de outubro】 (Esp) Domingo, 1º de noviembre. 【plazo de pedido de reservación: viernes, 23 de octubre】	四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center
12月13日(日)【予約申込期限:12月4日(金)】 13 de dezembro (domingo). 【Reservas até dia 4 de dezembro】 (Esp) Domingo, 13 de diciembre. 【plazo de pedido de reservación: viernes, 4 de diciembre】	

【予約・問合せ先】四郷地区市民センター ☎321-2021
Reservas e Informações / (Esp) Informaciones: Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021

※事前に予約が必要です(先着48名)。予約が無い方は、受付をお断りさせていただきます。
É necessário fazer reserva com antecedência (48 pessoas conforme a ordem de inscrição). Não atenderemos sem reserva prévia.

(Esp) Se requiere de reservación anticipada (Las primeras 48 personas conforme al orden de inscripción). No se podrá atender caso no tenga reservación.

他の地区市民センターでも休日申請受付窓口を開設しています。予約は、希望する地区市民センターへ直接お願いします。事前に予約が必要です。予約がない方は当日の受付をお断りさせていただきます。

Balcão de atendimento no feriado também estará disponível nos Centros Cívicos Regionais. Faça sua reserva em cada centro desejado. É necessário fazer reserva com antecedência, e não atenderemos sem reserva prévia.

(Esp) En otros centros cívicos, también estarán abiertos en días de descanso. Por favor, haga su reservación directamente en el centro cívico que desea. Se requiere de reservación anticipada. Y tenga en cuenta que aunque vengan, no podremos atender a las personas que no hicieron su reservación.