

COMUNICADO-おしらせ Yogou

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 3年 9月 5日号
5 de setembro de 2021
(Esp) 5 de septiembre de 2021
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.



「みんなのぼうさいセミナー2021」 Seminário para todos sobre Prevenção de Desastres 2021 (Esp) 2021-Seminario sobre prevención de desastres entre todos



今年度の「みんなのぼうさいセミナー」は、講演の他、地震体験車、消火器の使い方、応急処置の方法などを体験しながら学びます。災害はいつ起きてもおかしくありません。防災の知識を増やし、まずは自分や大切な家族の命を守りましょう。そして地域を守りましょう！

No "Seminário para todos sobre Prevenção de Desastres" deste ano, além da palestra você aprenderá através de experiências, tais como o veículo de simulador de terremoto, forma de usar extintores de incêndio e métodos de primeiros socorros. Desastres podem ocorrer a qualquer momento. Aumente seu conhecimento sobre prevenção de desastres protegendo a si mesmo, sua família e comunidade.

(Esp) Además de la conferencia, el seminario "Minna no BOSAI" de este año llevará a la práctica mientras experimentan el vehículo simulador de sismos, el uso de extintores y primeros auxilios. Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Enriquezca sus conocimientos sobre la prevención de desastres y proteja a usted mismo y a su comunidad!

★日時：10月2日（土）13：00～15：30

Data e horário: 2 de outubro (sábado) das 13h às 15h30

(Esp) Fecha y hora: sábado, 2 de octubre, de 13:00 a 15:30 hs

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期といたします。
(Esp) Se pospondrá para evitar la propagación del coronavirus.

★主催：多文化共生推進室

Organização / (Esp) Organización: Tabunka Kyousei Suishin Shitsu

★共催：笹川連合自治会

Coorganização / (Esp) Coorganizador: Sasagawa Rengou Jichikai

★申込み・問合せ先：多文化共生サロン ☎・FAX 322-6811 Eメール: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

Informações e inscrições: Salão de Integração Multicultural

(Esp) Información e inscripciones: Salón de Integración Multicultural

Tabunka Kyousei Salon ☎ / FAX 059-322-6811 E-mail: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

※新型コロナウイルス感染予防のため、自宅で検温し、マスク着用でご参加ください。状況により中止となる場合があります。
Para evitar a infecção do Novo Coronavírus, verifique a temperatura antes de vir e participe usando a máscara. O evento pode ser cancelado dependendo das circunstâncias.
(Esp) A bien de prevenir infecciones del nuevo tipo del Coronavirus, medirse y confirme su temperatura en la casa, y venga a participar con nosotros con mascarilla. Puede haber la posibilidad de suspenderse según la situación del momento.

「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"



低栄養を予防し、活動的な生活を送りましょう
Previna a desnutrição e leve uma vida ativa
(Esp) Evitar la malnutrición para llevar una vida activa y sana



ご存知ですか？高齢期の生活が不活発となる原因に低栄養状態が関係しています。活動的な生活を送るには、適切な「食生活」と「運動」の両方に取り組むことが重要です。

Você sabia? A desnutrição está associada ao estilo de vida sedentário na velhice. Para viver uma vida ativa, é importante se empenhar tanto nos "hábitos alimentares" como nos "exercícios" adequados.

(Esp) ¿Sabía Ud.? Que la baja nutrición es una de las causas más comunes de inactividad en la tercera edad. Una buena dieta y un régimen de ejercicio son importantes para llevar una vida activa.

すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

Que tal aprender dicas para uma vida ativa, ouvindo palestra sobre hábitos alimentares e experimentando exercícios no "Sukoyaka Club"?

(Esp) Únase a nosotros en el Club de Salud "Sukoyaka Club" para hablar sobre la dieta, experimentar ejercicios y aprenda consejos sobre cómo mantenerse activo.

◆日時：10月6日（水）10:00～11:30

Data/ Hora: 6 de outubro (quarta) das 10h às 11h30

(Esp) Fecha / Hora: Miércoles, 6 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 residentes de la ciudad con más de 65 años

◆講師：食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」

運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

Palestrante: Sobre hábitos alimentares: Membros do Promotores de melhoria de hábitos alimentares - Voluntários de saúde

Sobre exercícios e prática: Health Leader - Voluntários de Prevenção de Cuidados e Assistência

(Esp) Conferenciante: De los hábitos alimenticios: "Voluntario de salud, promotor de hábitos alimenticios"

Charla y práctica de ejercicios: "Líder de salud, voluntario para la prevención de asistencia y cuidados"

◆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ください

Trazer: Máscara, toalha, bebidas, materiais para fazer anotações e vir com roupa apropriada para exercícios

(Esp) Traer: Mascarilla, toalla, bebidas como té, artículos para apuntar y venir con prendas que facilite hacer ejercicios

※発熱や咳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お控え

ください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

Evite participar se tiver sintomas de resfriado como início de febre ou tosse, ou se tiver uma doença subjacente, ou se estiver preocupado com o risco de infecção. O evento pode ser cancelado dependendo das circunstâncias.

(Esp) 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. Puede haber la posibilidad de suspenderse según la situación del momento.

【問合せ先】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

さんかひわりよう もろしこ りょう
参加費無料・申込み不要
Gratuito e sem necessidade
de inscrição
(Esp) Participación gratuita y
sin necesidad de inscripción

10月の遊び会・遊ぼう会のご案内

Aviso sobre "Asobi-kai" e "Asobou-kai" do mês de outubro (Esp) Juegos en grupo - Juguemos en grupo Calendario mes de octubre

未就園のお子さんと保護者の方に、遊び場を提供し、親子の仲間づくりの場としてご利用いただけます。Dirigido a crianças em idade pré-escolar e seus responsáveis podendo ser utilizado como um lugar para as crianças brincarem ou também para os pais fazerem amizades. Venham participar!

(Esp) Ofrecemos un patio de recreo para los niños en edad preescolar y sus padres, la cual puede utilizarse como un lugar para hacer de amistades con otros entre padres e hijos.

参加される方は、必ず健康観察を行い、風邪症状などがある場合はご遠慮ください。

Para os participantes, favor observar a sua condição de saúde, e evite participar se tiver sintomas de resfriado.

(Esp) Los participantes deberán observar su salud y abstenerse de salir en caso de tener síntomas de resfriado.

当日は必ず検温し、大人はマスクを着用してご参加ください。

Verifique a temperatura antes de vir e os adultos devem participar usando a máscara.

(Esp) En el día que van a participar, asegúrense de medir su temperatura sin falta, y los adultos deben llevar mascarilla.

★印：子育て支援センター

★：Centro de Apoio a Criação de Filhos / (Esp) Con marca de ★：Centro de Apoio para la Educación y Cuidado del Niño

ささ がわ ちゅう おう ち えん Sasagawa Chuuo Youchien ☎ 059-322-1781	がつ ついたち ようか にち にち にち きん 10月1日・8日・15日・22日・29日(金) Dia 1, 8, 15, 22 e 29 de outubro (sexta) (Esp) Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre	10:00 ~ 11:30
たか はな だいら えん Takahanadaira Kodomo-en ☎ 059-321-0526	まいしゅう か すい もく 毎週 火・水・木 Toda terça, quarta e quinta (Esp) Todos los martes, miércoles y jueves	9:30 ~ 14:30 ※人数制限あり Haverá limitação de número de participantes / (Esp) Con número limitado de personas
よ ごう ほ いく えん Yogou Hoikuen ☎ 059-321-0148	がつ なのか じゅうよっか にち にち もく 10月7日・14日・21日・28日(木) Dia 7, 14, 21 e 28 de outubro (quinta) (Esp) Jueves 7, 14, 21 y 28 de octubre	9:30 ~ 11:30
ささ がわ ほ いく えん Sasagawa Hoikuen ☎ 059-321-5510	まいしゅう げつ か すい 毎週 月・火・水 Toda segunda, terça e quarta (Esp) Todos los lunes, martes y miércoles	9:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:30
	がつ げつ こうえん あそ 10月4日(月) 公園で遊ぼう 4 de outubro (segunda). Vamos brincar no parque! (Esp) Lunes, 4 de octubre. "Juguemos en el parque"	9:30 ~ 11:30
	がつ はつか すい ほけんしろうだん 10月20日(水) 保健師相談 20 de outubro (quarta). Consulta com a enfermeira de saúde. (Esp) Miércoles, 20 de octubre. Consultas con enfermera de salud pública	10:00 ~ 11:30
ささ がわ にし ほ いく えん Sasagawa Nishi Hoikuen ☎ 059-322-1782	がつ にち にち すい 10月6日・13日・20日・27日(水) Dia 6, 13, 20 e 27 de outubro (quarta) (Esp) Miércoles 6, 13, 20 y 27 de octubre	9:30 ~ 11:30
つ だ だいいち ち えん Tsuda Daiichi Youchien ☎ 059-321-8836	がつ はつか すい 10月20日(水) 20 de outubro (quarta) (Esp) Miércoles, 20 de octubre	だい ぶ だい ぶ 第1部 9:15 ~、第2部 10:15 ~、第3部 11:15 ~ ※各部先着20組、事前予約制 1º turno: das 9h15~, 2º turno: das 10h15~, 3º turno: das 11h15~ (20 grupos por turno pela ordem de inscrição e com reserva antecipada) (Esp) 1er. Turno, de 9:15~, 2do. Turno, de 10:15~, 3ro. Turno, de 11:15~ (20 parejas conforme al orden de inscripción y con reserva anticipada)
つ だ だいに ち えん Tsuda Daini Youchien ☎ 059-321-8011	がつ にち げつ 10月18日(月) 18 de outubro (segunda). (Esp) Lunes, 18 de octubre	

その よう ち えん めぐみの園 幼稚園 Megumi no Sono Youchien ☎ 059-321-0305	がつ なのか もく あか ひろば 10月7日(木) 赤ちゃん広場 7 de outubro (quinta). Espaço para bebês. (Esp) Jueves, 7 de octubre. "Espacio para bebés" (Akachan Hiroba)	10:00 ~ 11:00 ※先着20組、事前予約制 20 grupos pela ordem de inscrição e com reserva antecipada (Esp) 20 parejas conforme al orden de inscripción y con reserva anticipada
ほ いく えん こっこ保育園 ★ Kokko Hoikuen ☎ 059-320-2055	まいしゅう げつ と 毎週 月~土 ※火(2才児以上)、木(0~1才児) De segunda a sábado ※ Terças somente para crianças acima de 2 anos, e quintas somente para as crianças de 0 a 1 ano de idade (Esp) Todas las semanas, de lunes a sábado ※ Niños que corresponden a clases de 2 años y más (año fiscal): los martes Bebés que corresponden a clases de 0 a 1 año (año fiscal): los jueves	9:00 ~ 14:00
ほ いく えん ひよこ保育園 ★ Hiyoko Hoikuen ☎ 059-322-1829	まいしゅう か すい と 毎週 火・水・土 Toda terça, quarta e sábado (Esp) Todos los martes, miércoles y sábado	8:30 ~ 13:30
ほ いく えん ことり保育園 ★ Kotori Hoikuen ☎ 059-340-0500	がつ にち きん うんどうかい 10月22日(金) 運動会ごっこ 22 de outubro (sexta). Brincar de "Undoukai Gokko" (Esp) Viernes, 22 de octubre. Jugar al UNDOUKAI.	8:30 ~ 13:30
ほ いく えん たいすい保育園 ★ Taisui Hoikuen ☎ 059-321-1175	まいしゅう か すい もく 毎週 火・水・木 Toda terça, quarta e quinta (Esp) Todos los martes, miércoles y jueves	9:00 ~ 14:00 ※人数制限あり Haverá limitação de número de participantes / (Esp) Con número limitado de personas

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため 急きょ中止となる場合がありますので、開催の有無については、各園に
お電話またはホームページ等でご確認ください。
Para evitar a propagação de infecção por novo coronavírus, poderá ser cancelado de repente, portanto verifique cada creche por telefone ou pelo site para ver sobre realização do evento.
(Esp) Con el fin de evitar la propagación de infección por el nuevo coronavirus, podrá suspenderse repentinamente, así que por favor llame a cada jardín o guardería o consulte el sitio web u otros para saber si se llevará a cabo o no.

自動車文庫 10月の予定 BIBLIOTECA MÓVEL MÊS DE OUTUBRO (ESP) BIBLIOTECA MÓVIL MES DE OCTUBRE

場所 LOCAL (ESP) LUGAR	巡回日 DATA (ESP) FECHA	じかん 時間 (ESP) HORA
たかはなだいら 3号公園 Takahanadaira 3-gou Kouen	10月6日 (水) 6 de outubro (quarta-feira) (Esp) Miércoles, 6 de octubre	10:10 ~ 11:10
よごうちくしみん 四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center	10月8日 (金) 8 de outubro (sexta-feira) (Esp) Viernes, 8 de octubre	13:30 ~ 14:30
ささかわ ちょうめ 1号公園 Sasagawa 1-choume 1-gou Kouen	10月13日 (水) 13 de outubro (quarta-feira) (Esp) Miércoles, 13 de octubre	10:00 ~ 10:40
ささかわにしこうえん 笹川西公園 Sasagawa Nishi Kouen	10月13日 (水) 13 de outubro (quarta-feira) (Esp) Miércoles, 13 de octubre	10:50 ~ 11:20
ささかわだんち 5~10棟 UR Sasagawa Danchi ao lado do bloco 5-10 (Esp) al lado de los bloques 5 a 10	10月13日 (水) 13 de outubro (quarta-feira) (Esp) Miércoles, 13 de octubre	13:30 ~ 14:10
にしひのちょう 日野神社裏 Nishihino-chou (Atrás do / (Esp) atrás de Hino Jinja)	10月21日 (木) 21 de outubro (quinta-feira) (Esp) Jueves, 21 de octubre	13:40 ~ 14:10