



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 4年 1月 20日号  
 20 de janeiro de 2022  
 (Esp) 20 de enero de 2022  
 YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER  
 TEL (059) 321-2021  
 homepage <http://yogou-mie.com/>



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.

令和3年度国際理解講座

令和3年度国際理解講座

Curso de Compreensão Internacional Ano Fiscal 2021

(Esp) Curso para la Comprensión Internacional Año Fiscal 2021

四郷にしながら、世界を知ろう！2021：パキスタン編

Conhecer o mundo vivendo em Yogou! 2021: Edição Paquistão  
 (Esp) ¡ Conocer el mundo viviendo en Yogou !

2021: Edición de Pakistán

پلو پاکستان  
 こんにちはパキスタン！  
 OLÁ PAQUISTÃO!  
 (Esp) ¡ HOLA PAKISTÁN !

笹川で暮らしているパキスタンの方に母国をご紹介します。

Apresentação sobre Paquistão, o país natal de um Paquistanese que mora em Sasagawa.

(Esp) Una persona natural de Pakistán que actualmente vive en Sasagawa, nos presentará su país de origen.

一緒にパキスタンへバーチャル旅行に出かけましょう！

Vamos fazer uma viagem virtual ao Paquistão juntos!

(Esp) ¡ Vamos juntos a un viaje virtual hasta Pakistán !

日時：3月26日（土）13:30～14:30

Data e horário: 26 de março (sábado) das 13h30 às 14h30

(Esp) Sábado, 26 de marzo. Entre las 13:30 a 14:30hs

場所：四郷地区市民センター2Fホール

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

定員：四郷地区を中心とした住民 50名（先着順）

Vagas: Residentes que moram principalmente no bairro de Yogou, 50 pessoas (Conforme a ordem de inscrição)

(Esp) Dirigido a: residentes que viven principalmente en el barrio de Yogou.

La capacidad está limitado para 50 personas, conforme al orden de inscripción.

講師：ゼン ソルタン さん

Professor: Sr. Zain Sultan / (Esp) Presentador: Sr. Zain Sultan

内容：パキスタン・イスラム共和国の紹介

パキスタン・イスラム共和国へのバーチャルツアー (LIVE)

Conteúdo: Introdução sobre República Islâmica do Paquistão e uma viagem virtual pelo Paquistão (ao vivo)

(Esp) Contenido: Presentación del país y una visita virtual a la República Islámica de Pakistán (EN VIVO)

※当日は、新型コロナウイルス感染予防のため、自宅で検温し、マスク着用でお願いします。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.

申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎059-321-2021

Inscrições e informações/ (Esp) Inscripción e informaciones: Yogou Chiku Shimin Center

☎059-321-2021

委託先：VIVAあみ〜ご

Realização/ (Esp) Encargado a: VIVA Amigo

参加費無料  
 Participação gratuita  
 (Esp) La participación es gratuita.





# けんこうじょうほう こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

## Dicas de Saúde do "Konyuudou-kun" (Esp) Pequeño informe sobre la salud de "Konyuudou-kun"

### あさ 朝ごはんってこんなにすごい!

O café da manhã é surpreendente!  
(Esp) ¡ Así de importante es el desayuno !

#### ① 集中力のアップ!

Aumenta a concentração / (Esp) ¡ Mejora la concentración !  
脳にブドウ糖がいきわたって集中力が高まります。  
A glicose se espalha pelo cérebro, aumentando a concentração.  
(Esp) Aumenta la glucosa en el cerebro la cual ayuda a concentrarse mejor.

#### ② 体温の上昇で活力アップ!

Aumenta a vitalidade devido acréscimo da temperatura corporal  
(Esp) ¡ Mayor vitalidad al aumentar la temperatura corporal !  
血流がよくなり、体温が上昇し、活動力が高まります。  
Aumenta a atividade devido ao melhoramento do fluxo sanguíneo e acréscimo da temperatura corporal.  
(Esp) Mejora el flujo sanguíneo, aumenta la temperatura corporal y potencia la actividad.

#### ③ 便秘予防

Previne a constipação / (Esp) Previene el estreñimiento  
胃や腸が刺激され排便を促します。  
Facilitar a defecação estimulando o funcionamento do intestino e do estômago.  
(Esp) Estimula el estómago y los intestinos y favorece la defecación.

#### ④ 生活リズムを整える

Ajusta o seu ritmo de vida / (Esp) Mejora el ritmo de vida  
朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセット  
され、1日の生活リズムが整います。  
Ao tomar café e banho de sol matinal, seu relógio biológico será zerado e seu ritmo diário será ajustado.  
(Esp) Exponerse al sol de la mañana y desayunar le ayudará a reajustar su reloj corporal y a marcar el ritmo de su día.

#### ⑤ 肥満予防

Previne a obesidade / (Esp) Prevención de la obesidad  
朝食を抜いて長時間空腹が続くとエネルギーを脂肪として体内にため込もうとします。1日3食食べることで、太りにくくなります。  
Se deixar de tomar o café da manhã e ficar por muitas horas com fome, o organismo armazenará energia em forma de gordura no seu corpo. Comendo 3 refeições ao dia, torna-se difícil de engordar.  
(Esp) Si le salta el desayuno y se queda con hambre durante mucho tiempo, su cuerpo intentará almacenar energía en forma de grasa, por lo que comer tres comidas al día le ayudará a evitar el aumento de peso.

### あさ た 朝ごはんを食べましょう

Vamos tomar café da manhã  
(Esp) ¡ Desayunemos!

#### 【ステップ1】まずは何かを食べる習慣をつけましょう

Passo 1: Em primeiro lugar, criar um hábito de comer alguma coisa  
(Esp) [Paso 1] Primero, adquiera el hábito de comer algo



#### 【ステップ2】主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

Passo 2: Comer refeições compostas pelos alimentos básicos, pratos principais e acompanhamentos juntos.  
(Esp) [Paso 2]: Coma un alimento básico, un plato principal y una guarnición.

Sopa de miso com variedade de ingredientes (mistura pre-cozida)  
(Esp) Sopa de miso con variadas verduras

Arroz com natto  
(Esp) Arroz con natto

Torrada com ovo  
(Esp) Tostada con huevo

Salada  
(Esp) Ensalada

Alimento básico (Esp) Alimento básico + Prato principal (Esp) Plato principal + Acompanhamentos (Esp) Guarnición

### じかん あさ つく 時間がなくて朝ごはんが作れない・・・そんなときは

Não preparo café da manhã porque não tenho tempo. Neste caso...  
(Esp) En caso que no tenga tiempo para preparar un desayuno completo...

#### ● 前日の食事を取り分けておく

Separe e guarde uma parte da refeição do dia anterior  
(Esp) Prepare una comida aparte en el día anterior

#### ● パン、果物、乳製品などすぐに食べられるものを買置きしておく

Deixe comprado produtos prontos para comer, tais como pão, frutas e laticínios  
(Esp) Tenga guardado provisiones de alimentos listos, rápidos para consumir, como pan, fruta y productos lácteos.

#### ● 缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるものを用意しておく

Armazene produtos que possam ser facilmente preparados, tais como alimentos enlatados ou vegetais congelados  
(Esp) Tenga listo productos con las cuales se puedan cocinar fácilmente, como comidas enlatadas, verduras congeladas, etc.



### あさ た げんき にち 朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう!

Tome café da manhã e comece bem o seu dia!  
(Esp) ¡ Desayunos. Empieza el día ¡ Con alegría!



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー [健康・医療] →健康・医療・保健所→  
成人の健康づくり→必見! 健康情報へ  
Para mais informações, acesse o homepage oficial da cidade de Yokkaichi  
(Esp) Para mayor información visite el sitio de la página oficial de Yokkaichi  
Top page→Life Menu (Kenkou, Iryou)→Kenkou, Iryou, Hokenjo→Seijin no Kenkou Zukuri→Hikken! Kenkou Jouhou

けんこう 健康づくり課 ☎354-8291  
Departamento de Promoção de Saúde / (Esp) Departamento de Promoción de Salud  
Kenkou Zukuri-ka  
☎059-354-8291

**市県民税、所得税の申告が始まります**  
**Começará a Declaração de Imposto Municipal/ Provincial e de Imposto de Renda (Esp) Período de la declaración de impuesto municipal y provincial, e impuesto sobre la renta**

今年も市県民税、所得税の申告時期となりました。必要書類などの準備はお済みでしょうか。市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は3月15日（火）です。

Chegamos novamente ao período de realizar a Declaração do Imposto Municipal e Provincial ou a Declaração do Imposto de Renda. Você já preparou seus documentos e comprovantes? Preencha os formulários e apresente-os até o dia 15 de março (terça).

(Esp) Este año también entramos en el período para realizar la declaración de impuesto municipal y provincial y del impuesto sobre la renta. ¿Ya tiene listo los documentos necesarios?. El plazo para las declaraciones es hasta el día martes, 15 de marzo.

**新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止について**  
 Pedido para evitar a propagação de infecção por Novo Coronavírus  
 (Esp) Solicitud de Prevención a la Propagación de la Infección por el Nuevo Coronavirus

可能な限り申告会場への来場を避け、市民税・県民税申告書は郵送等で市役所へ提出してください

Se possível, evite ir ao local de declaração, enviando na prefeitura o formulário de Declaração de Imposto Municipal / Provincial por via correio, etc.

(Esp) En lo posible, evite venir al lugar de la declaración de impuestos y presente sus declaraciones de impuestos municipales y provinciales a la municipalidad de la ciudad por correo, etc..

所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

Entregue o formulário preenchido da Declaração do Imposto de Renda para a Secretaria da Receita Federal

(Esp) El formulario de su declaración de impuestos a la renta (Kakutei Shinkoku-sho), preséntelo en la Oficina de Impuestos (Zeimusho).

**\* 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について**  
 Medidas para evitar a propagação de infecção por Novo Coronavírus  
 (Esp) Sobre las medidas para prevenir la propagación del nuevo coronavirus

- 咳や発熱等の症状がある人、体調の優れない人の申告会場への来場はご遠慮ください。  
 Evite ir ao local para declarar se tiver sintomas como tosse ou início de febre, ou se não esteja em boas condições físicas.  
 (Esp) Absténgase de venir al lugar de la declaración si tiene síntomas de resfriado como tos, fiebre u otros, o si no se siente bien.
- 申告会場へお越しの際は、マスクの着用、手指の消毒などにご協力をお願いします。  
 Coopere usando máscara e desinfetando as mãos quando vier ao local para declarar.  
 (Esp) Pedimos su colaboración en venir con mascarilla y desinfectarse las manos y dedos.
- 申告会場入り口にて実施する検温へのご協力をお願いします。  
 Pedimos a sua colaboração na medição da temperatura realizada na entrada do local para declaração.  
 (Esp) Como también, en cooperar para medirse la temperatura que se llevará a cabo en la entrada del lugar.

**市県民税の申告会場と日時（土・日曜日・祝日は除きます）**  
**Local/ horário para Declaração de Imposto Municipal e Provincial (exceto sáb, dom e feriados)**  
**(Esp) Lugar y fecha para la declaración de impuesto municipal y provincial (excepto sábado, domingo y feriado)**

会場 LOCAL / (Esp) Lugar	期日 Período / (Esp) Fecha	時間 Horário / (Esp) Hora
市役所 (2階市民税課) Depto. de Impostos Municipais (Shiminzei-ka) 2.º andar da Prefeitura (Esp) Municipalidad, 2º piso Departamento de Impuesto Municipal (Shiminzei-ka)	3月9日(水)～15日(火) 9 (quarta) até 15 (terça) de março (Esp) miércoles 9 al martes 15 de marzo	9:00～16:00
よごうちくしみん 四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center	3月2日(水)・3日(木) 2 (quarta) e 3 (quinta) de março (Esp) miércoles 2 al jueves 3 de marzo	9:00～14:30

市県民税について【問合せ先】市民税課 ☎354-8132 FAX 354-8309  
 Informações sobre Impostos Municipais/ Provinciais: Departamento de Impostos Municipais  
 (Esp) Informaciones del impuesto municipal y provincial: Departamento de Impuesto Municipal  
 Shiminzei-ka ☎059-354-8132 FAX 354-8309

よっかいちぜいむしょ  
四日市税務署からのお知らせ

Aviso da Secretaria da Receita Federal (Zeimusho) de Yokkaichi  
(Esp) Aviso de la Oficina de Impuestos (Zeimusho) de Yokkaichi

しんこくしょ こくぜいちょう さくせい  
～申告書は国税庁ホームページで作成できます～

Os formulários para a Declaração do Imposto de Renda também podem ser baixados pelo site da Agência Tributária Nacional (Kokuzeichou)

(Esp) La declaración puede hacerse por internet en la página web del Departamento General de Contribuciones (Kokuzeichou)

かくていしんこくかいじょう み え かい  
確定申告会場は「じばさん三重」6階です

LOCAL: no 6º andar do "Jibasan Mie" (ao lado do Apita Yokkaichi)

(Esp) El lugar ofrecido para la declaración definitiva por la Oficina de Impuestos de Yokkaichi es en el 6º piso de Jibasan Mie

かいせつつかん がつ にち すい がつ にち か ど にち しゅくじつ のぞ こ  
開設期間：2月16日(水)～3月15日(火) 9:00～17:00 (土、日、祝日は除く) 16:00までにお越しください。

Período: de 16 fevereiro (quarta) a 15 março (terça) das 9h às 17h (exceto aos sábados, domingos e feriados).

Por favor comparecer até as 16h.

(Esp) Período: desde el miércoles, 16 de febrero hasta el martes, 15 de marzo. A partir de las 9:00 a 17:00 hs.

Excepto sábado, domingo y feriado. Presentarse hasta las 16:00 hs.

かくていしんこくかいじょう にゅうじょう にゅうじょうせいりけん ひつよう  
■確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です！

Um ingresso numerado (nyuujou seiriken) será necessário para entrar no local da declaração!

(Esp) Se requiere un "Ticket de Orden de Entrada (Nyuujou Seiriken)" para ingresar al lugar de la declaración de impuestos.

- 「入場整理券」は、当日、会場で配付しますが、LINEアプリを使ってオンラインで事前に入手することも可能です。  
Os ingressos numerados serão distribuídos no dia no local da declaração, mas também pode ser adquiridos online com antecedência pelo aplicativo LINE.  
(Esp) El "Ticket de Orden de Entrada (Nyuujou Seiriken)", será repartida en ese mismo día en el lugar de la declaración, pero también podrá conseguirlo de antemano vía online con la aplicación LINE.
- 入場整理券の配布状況に応じ、後日の来場をお願いすることもありますので、ご了承ください。  
Você poderá ser informado para vir em uma data posterior, dependendo do status de distribuição dos ingressos, por isso contamos com sua compreensão.  
(Esp) Tenga en cuenta que se le puede pedir que venga en una fecha posterior dependiendo de la distribución de los "Tickets de Orden de Entrada (Nyuujou Seiriken)".
- 確定申告会場へ入場の際には検温を実施します。発熱等の症状のある方は、入場をお断りさせていただく場合があります。  
Será realizada a medição da temperatura quando entrar no local. Se você tiver sintomas como febre, etc. a entrada poderá ser recusada.  
(Esp) La temperatura se medirá al momento de la admisión al local. Si tiene fiebre, u otros síntomas de resfrió, es posible que se le niegue la entrada.
- 電話等の事前予約による申告相談は、令和3年12月28日をもって一時終了しております。  
As consultas por reserva anticipadas por telefone que estão sendo realizadas serão temporariamente encerradas no dia 28 de dezembro de 2021.  
(Esp) El actual servicio de consulta por cita previa se dará por terminado temporalmente el 28 de diciembre 2021.

じ き よっかいちぜいむしょない かくていしんこくかいじょう もう  
※この時期は四日市税務署内には確定申告会場を設けません。

Durante este período, a Secretaria da Receita Federal não atenderá os trâmites da declaração definitiva.

(Esp) En este período la Oficina de Impuestos no atenderá trámites de declaraciones definitivas de impuestos.

しんがた かんせんしょうたいさく いっかん こうてきねんきん じゅきゅう かた おも だいしゅう がつこのか すい  
※新型コロナウイルス感染症対策の一環として、公的年金を受給されている方を主な対象として、2月9日(水)から申告相談を受け付けます。

Como parte das medidas contra a propagação de infecção por novo coronavírus, aceitaremos consultas sobre a declaração a partir do dia 9 de fevereiro (quarta), principalmente para as pessoas que estão recebendo a pensão pública (kouteki nenkin)

(Esp) Como parte de las contramedidas de la infección por coronavirus, la consulta sobre la presentación de declaraciones de impuestos estará disponible a partir del lunes 8 de febrero, principalmente para aquellos que reciben pensiones públicas.

み え と あ えんりょ ちゅうしゃじょう こうきょうこうつうきかん りよう  
※じばさん三重へのお問い合わせはご遠慮ください。駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

Pedimos que não liguem ao "Jibasan Mie" para pedir informações. Como não há estacionamento, por favor utilizar o transporte público.

(Esp) No pedir informaciones a la administración de "Jibasan Mie". Haga uso de los transportes públicos, debido a que no cuenta con estacionamiento.

しよとくぜい かくていしんこく といあわ さき ぜいむしょ  
所得税の確定申告について【問合せ先】税務署 ☎352-3141

Informações sobre Impostos de Renda: Secretaria da Receita Federal

(Esp) Informaciones del Impuesto sobre la renta: Oficina de Impuestos

Zeimusho ☎059-352-3141