



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 6年 3月 20日号

20 de março de 2024

(Esp) 20 de marzo de 2024

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。

Accesse 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.

わす 忘れなく！犬の登録と狂犬病注射

Não esqueça! Registro e Vacinação Antirrábica do seu cão

(Esp) ¡No se olvide! Registro y vacuna contra la rabia de su perro

生まれてから91日以上にちいじょうの犬いぬの飼かい主ぬしは、登録とうろくの手続てつづきをしてください。

Proprietários de cães com mais de 91 dias de vida, devem efetuar o trâmite de registro.

(Esp) Los dueños de perros con más de 91 días de nacidos, deberán hacer el trámite de registro.

必ずかなら、毎年まいとしいっかい1回きょうけんびょう、狂犬病よぼうちゅうしゃの予防注射よぼうほうをしてください。狂犬病きょうけんびょう予防法ほうりつという法律きで決まっています。

Leve seu cão, 1 vez ao ano, sem falta para receber a vacina antirrábica. Procedimento definido pela Lei da Prevenção contra Raiva.

(Esp) Vacune a su perro, sin falta 1 vez al año contra la rabia. Esto está determinado por la ley de prevención contra la rabia.



日時・場所：4月19日（金）13:00 ~ 14:00 四郷地区市民センター

Data, horário e local: 19 de abril (sexta) das 13h às 14h no Yogou Chiku Shimin Center

(Esp) Fecha, hora y lugar: Viernes, 19 de abril. De 13:00 a 14:00 hs en Yogou Chiku Shimin Center

※令和6年度より、犬と飼かい主ぬしの安全あんぜんせい性を考慮こうりょし、公園等こうえんとうの屋外おくがいでの会場数かいじょうすうの縮小しゅくしやうを図り、かか

りつけの動物病院どうぶつびょういんでの個別注射こべつちゅうしゃを推進すいしんしていきますので、ご理解りかいとご協力きょうりょくをお願いします。

A partir do ano fiscal 2024, em consideração à segurança dos cães e de seus donos, reduziremos o número de locais de vacinação coletiva ao ar livre, como parques, e promoveremos a vacinação individual nas clínicas veterinárias. Agradecemos a sua compreensão e cooperação.

(Esp) A partir de 2024, teniendo en cuenta la seguridad de los perros y sus dueños, reduciremos el número de lugares de vacunación colectiva al aire libre, como los parques, y promoveremos las inyecciones individuales en su clínica veterinaria local. Agradecemos su comprensión y cooperación.



持ち物： Trazer / (Esp) Traer:

①市内しなに登録とうろくのある犬いぬ・・・お知らせしのハガキがつげじゅんはっそうよてい（3月下旬ちゅうしゃひょう発送はつぱう予定）と注 射 費 用

Se o cão já tem registro: leve o cartão postal que será enviado no final de março e o valor da taxa de vacinação

(Esp) Perros ya registrados en la ciudad: Postal de notificación (prevista envío a finales de marzo) y tasa para la vacuna

②新あらたに登録とうろくする犬いぬ・・・登録費用とうろくひょうと注 射 費 用ちゅうしゃひょう

Se o cão vai ser registrado pela primeira vez: leve o valor da taxa de registro e da vacinação

(Esp) Si va a registrar a su perro por primera vez: llevar la tasa del registro y de la vacuna

※市外しがいで登録とうろくがあり、転入登録てんにゅうとうろくする犬いぬは、集合注射会場しゅうごうちゅうしゃかいじょうでは受付うけつけできませんので、下記かきまで

お問い合わせとあわせください。

Se possuir registro de outra cidade e ainda vai fazer transferência, entre em contato conosco pois neste local de vacinação coletivo não será aceito.

(Esp) Los perros registrados en otra ciudad y que se han mudado a ésta, no podrán ser aceptados en el lugar de vacunación colectiva. Para mayor información, llame al número del departamento municipal indicado más abajo.



費用： Taxas / (Esp) Costo:

★ 集合注射・・・1頭3,400円 Vacinação: 3.400 ienes por cão / (Esp) Vacunas en grupo: 3.400 yenes por perro

★ 登録・・・1頭3,000円 Registro: 3.000 ienes por cão / (Esp) Registro: 3.000 yenes por perro

【問合せ先】衛生指導課 ☎ 059-352-0591

Informações: Departamento de Orientação Sanitária / (Esp) Informaciones: Departamento de Orientación Sanitaria Eisei Shidou-ka

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!




Vamos brincar no "Kodomo Kosodate Kouryuu Plaza"! (Esp) ¡Vamos a ir a jugar! Plaza de intercambio sobre la crianza de los niños

●問合せ先: こども子育て交流プラザ (東新町26番32号 橋北交流会館4階)

☎ 059-330-5020 • FAX 059-334-0606 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

Informações / (Esp) Informaciones: Kodomo Kosodate Kouryuu Plaza (Toushin-chou 26-32 Kyouhoku Kouryuu Kaikan 4F)

<p>がつようか げつ 4月8日 (月) 10:30~11:00 8 de abril (segunda) Das 10h30 às 11h (Esp) Lunes 8 de abril Entre las 10:30 a 11:00 hs</p>	<p>ちょうちょをつくろう 対象: 未就学児 Vamos fazer borboletas. Dirigido a: crianças em idade pré-escolar (Esp) ¡Vamos a hacer mariposas! . Dirigido a niños en edad preescolar. シール貼りやお絵かきを楽しみます。 Vamos nos divertir desenhando e colando adesivos. (Esp) Disfrutaremos con pegatinas y dibujando.</p> 
<p>がつここのか か 4月9日 (火) 9:30~11:00 9 de abril (terça) Das 9h30 às 11h (Esp) Martes, 9 de abril Entre las 9:30 a 11:00 hs</p>	<p>赤ちゃん広場 対象: 0歳~18か月、出産予定の人 Espaço para bebês (Akachan Hiroba). Dirigido a: bebês de 0 à 18 meses de idade e pessoas que irão dar a luz. (Esp) Espacio para bebés (Akachan Hiroba). Dirigido a: bebés entre 0 a 18 meses y a mamás que darán a luz. 体重測定 や助産師に発育相談ができます。 Medição do peso corporal e consultas com a parteira sobre crescimento do seu bebê. (Esp) Podrá pesar a su bebé y consultar con una partera sobre su crecimiento.</p>
<p>がつはつか ど 4月20日 (土) 10:00~11:15 20 de abril (sábado) Das 10h às 11h15 (Esp) Sábado, 20 de abril Entre las 10:00 a 11:15 hs</p>	<p>よかパパひろば 対象: どなたでも Espaço de Papais de Yokkaichi (Yokapapa). Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Espacio para papás de Yokkaichi (Yokapapa). Dirigido a todos, sin restricción. 今回は、紙吹雪あそびをします。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。 Esta vez, vamos brincar com confete. Durante o tempo de bate-papo, os papais podem se interagir e socializar. (Esp) Esta vez, jugaremos al confeti. El tiempo de intercambio de charla será para que los papás se conozcan y socialicen juntos.</p>
<p>がつ にち ど 4月27日 (土) 10:30~11:00 27 de abril (sábado) Das 10h30 às 11h (Esp) Sábado, 27 de abril Entre las 10:30 a 11:00 hs</p>	<p>えほんのひろば 対象: どなたでも Espaço de livros ilustrados. Dirigido a: todas as pessoas. (Esp) Espacio de libros ilustrados, dirigido a todos, sin restricción. おはなしとわらべうたであそびましょう。 Vamos nos divertir com contos e canções japonesas tradicionais (Warabe Uta). (Esp) Vamos a divertimos con cuentos y Warabe Uta (canciones japonesas tradicionales)</p>



きょうしつ

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

Aula "iki iki" ministrada por especialistas em saúde "Health Leader" (Esp) Clase "iki iki" a cargo de "Health Leader"

かいごよぼう むり きん たの からだ うご
介護予防のための無理のないストレッチや筋トレ、レクリエーションなどで楽しく体を動

かします。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

Movimentaremos o corpo de uma forma divertida com recreações de treinamento muscular e exercícios de alongamento sem esforços desnecessários para prevenção de cuidados e assistência. Participem sem cerimônias, convidando seus amigos.

(Esp) Vamos a ejercitarnos en un ambiente alegre haciendo ejercicios con estiramientos y entrenamientos musculares sin esforzarnos, recreaciones, etc. para prevenir cuidado y atención en la tercera edad. Vengan a participar sin reparo invitando a sus amigos.

さんか かた ちやくよう すいぶんほきゅう ねが
◎参加される方は、マスクの着用や、水分補給をお願いします。

Para os participantes, favor utilizar máscara e manter-se hidratado.

(Esp) Las personas a participar, colocarse mascarilla y no olvidarse en reponer agua y las sales al cuerpo.

はつねつ せきとう かぜしょうじょう かた きそしつかん も かた かんせん しんばい かた
◎発熱や咳等の風邪症状がみられる方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方

さんか ひか ねが じょうきょう ちゅうし ばあい
は、参加を控えていただくようお願いいたします。状況により中止となる場合があります。

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. 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.

とうじつ うご ふくそう の もの も
◎当日は、動きやすい服装・タオル・飲み物をお持ちください。

No dia do evento, venha de roupa apropriada para exercícios, trazendo toalha e alguma bebida.

(Esp) En este día, vengan con prendas que les facilite hacer ejercicios y traigan toalla y alguna bebida.

かいさいよていび がつ にち がつ にち がつはつか がつ にち がつやす がつ にち がつ にち がつやす
♠開催予定日：4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、8月休み、9月19日、10月17日、11月休み、
がつ にち れいわ ねん がつ にち がつはつか がつ にち もくようび
12月19日、令和7年1月16日、2月20日、3月13日、いずれも木曜日

Data programada: quinta-feira; dia 18 de abril, 16 de maio, 20 de junho, 18 de julho, 19 de setembro, 17 de outubro, 19 de dezembro de 2024 e 16 de janeiro, 20 de fevereiro, 13 março de 2025. Não haverá aulas no mês de agosto e novembro.

(Esp) Fecha programada: jueves; día 18 de abril, 16 de mayo, 20 de junio, 18 de julio, 19 de septiembre, 17 de octubre, 19 de diciembre 2024, y 16 de enero, 20 de febrero, 13 de marzo 2025. Mes de agosto y noviembre, no hay clases.

じかん
♠時間：13:30 ~ 15:00

Horário: das 13h30 às 15h / (Esp) Hora: entre las 13:30 a 15:00 hs

ばしょ よごうちくしみん かい わしつ
♠場所：四郷地区市民センター1階 和室

Local: Yogou Chiku Shimin Center Sala Washitsu - 1º andar

(Esp) Lugar: 1º piso, Sala de Washitsu del centro cívico Yogou Chiku Shimin Center

ないよう きん たいそう のう
♠内容：ストレッチ・筋トレ体操、レクリエーション、脳トレなど

Conteúdo: Exercícios de treinamento muscular e alongamento, recreações, exercícios cerebrais etc.

(Esp) Contenido: Ejercicios con estiramientos y entrenamientos musculares, recreación, ejercicios para el cerebro (entrenamiento cerebral), etc.

といあわ さき こうれいふくしか

問合せ先：高齢福祉課 ☎ 059-354-8170

Informações: Departamento de Bem-Estar de Idosos

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

Kourei Fukushi-ka ☎ 059-354-8170



さんかひむりょう もうしこ ふう
参加費無料・申込み不要

Gratuito e sem necessidade de inscrição

(Esp) Participación gratuita y sin necesidad de inscripción

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 "Konyuudoukun"



野菜を食べよう！いつもの食事にプラス1皿！！
Consuma verduras! Adicione 1 prato a mais às suas refeições habituais!
(Esp) ¡Comer verduras! ¡Cómo añadir 1 plato más con verduras en tu alimentación diaria!

野菜 350gってどれくらい??

Qual é a quantidade de 350 g de verduras?
(Esp) ¿Qué cantidad es 350 g de verduras?

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分
です。(1皿約70g)

350g de verduras equivale a cerca de 5 tigelas pequenas. (1 tigela aprox. 70g)
(Esp) 350 g de verduras en un bol pequeño equivalen a unas 5 raciones. (aprox. 70 g por ración)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。
Cozinhar verduras ou adicioná-los a sopas reduz o volume ficando fácil de consumir.
(Esp) Empiece a probar nuevas formas de cocinar sus verduras. Asar, saltear, hornear o incluso prepararlas en sopas. Cambiar la forma en cocina puede cambiar completamente su sabor y textura, haciéndolas más apetitosas y facilitar su consumo.

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？

Qual a diferença entre as cores das verduras?
(Esp) ¿Por qué los vegetales tienen colores y cuál es la diferencia?

緑黄色野菜は、β - カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。

As verduras de várias cores, principalmente cores vivas são ricas em betacaroteno. O betacaroteno atua como vitamina A no corpo e mantém a saúde dos olhos, da pele e das membranas mucosas.

(Esp) Los betacarotenos son unos pigmentos que pertenecen al grupo de los carotenoides, que son los responsables de los colores amarillos, anaranjados o rojos, verduras y hortalizas, especialmente las de color verde oscuro presentes en muchos alimentos. Además, es una fuente fundamental de vitamina A: el betacaroteno se transforma en esta vitamina únicamente cuando el cuerpo lo necesita. La vitamina A mantiene en buen estado la visión, la piel y las mucosas.

淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

Outros tipos de verduras com cores brancas ou opacas contém muita vitamina C e fibras alimentares.

(Esp) Las verduras blancas o vegetales de color pálido son ricos en vitamina C, minerales y aporte de fibra.

◎簡単レシピでプラス1皿！

Um prato extra com receita fácil!
(Esp) ¡ Un plato más con una receta fácil !

切ってそのまま
Cortar e consumir cru
(Esp) Cortar y servirse frescas

切って焼く
Cortar e assar/grelhar
(Esp) Cortar y asarlas

切ってレンジでチン
Cortar e cozinhar no micro-ondas
(Esp) Cortar y llevarlas a una cocción en microondas

切って煮る・茹でる
Cortar e cozinhar/ ferver
(Esp) Cortar y cocer o hervirlas

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう！

Encontre uma maneira de comer verduras de acordo com a sua preferência!
(Esp) ¡ Experimente con diferentes preparaciones, y con un poco de creatividad, encontrará lo que mejor funcione para usted y podrá aprender a disfrutar de todos sus beneficios para la salud !

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

健康づくり課
☎ 059-354-8291

Departamento de Promoção de Saúde
(Esp) Departamento de Promoción de Salud (Kenkou Zukuri-ka)

