



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 6月 20日号

20 de junho de 2024

(Esp) 20 de junio 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。

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.

れいわ ねんどこくさいりかいこうざ

令和6年度国際理解講座

Curso de Compreensão Internacional Ano Fiscal 2024

(Esp) Curso para la Comprensión Internacional Año Fiscal 2024

よごう

せかい し

へん

四郷にいながら世界を知ろう！2024：インドネシア編

Conhecer o mundo vivendo em Yogou! 2024: Edição Indonésia

(Esp) ¡ Conocer el mundo viviendo en Yogou ! 2024: Edición de Indonesia

にちし がつはつか ど

★日時：7月20日（土）13：30～15：30

Data e horário: 20 de julho (sábado) das 13h30 às 15h30

(Esp) Fecha y hora: Sábado, 20 de julio. De 13:30 a 15:30 hs.

ばしょ よごうちくしみん かい

★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

こうし こくりつだいがく げんごげいじゅつがくぶ きょういん

★講師：スマラン国立大学 言語芸術学部 教員（ヘニ ヘルナワティさん・ウスルック  
タニ ウティナさん・ドウイ プジ アスリニさん）

Palestrantes: Sra. Heni Hernawati, Sra. Usrek Tani Utina e Sra. Dwi Puji Asrini, professoras da Faculdade de  
Linguas e Artes, Universidade Estadual de Semarang.

(Esp) Presentadores: Sra. Heni Hernawati, Sra. Usrek Tani Utina y Sra. Dwi Puji Asrini, profesoras de la  
Facultad de Lenguas y Artes de la Universidad Estatal de Semarang.

ないよう

★内容：・インドネシアの紹介（観光地・音楽・料理・宗教・習慣等）

でんとうおど おど  
・伝統踊り（ジャワ踊り）

りょうり ししよく  
・ジャワ料理の試食（ナシゴレン、ナガサリ）

Conteúdo: Apresentação sobre Indonésia (pontos turísticos, música, culinária, religião, costumes), dança  
tradicional (dança javanesa) e degustação de culinária javanesa (nasi goreng (arroz misturado) e  
nagasari (bolinho de farinha de arroz com banana))

(Esp) Contenido: Introducción de la República de Indonesia (atractivos turísticos, música, cocina, religión, cos-  
tumbres), danza tradicional (danza javanesa) y degustación de cocina javanesa (nasi goreng  
(arroz mixto) y nagasari (bollo de harina de arroz con plátano)).

ていじん めい せんちやくじゅん

★定員：50名（先着順）

Vagas: 50 pessoas (conforme a ordem de inscrição)

(Esp) Capacidad: para 50 personas (conforme al orden de inscripción)

いたくさき  
★委託先：Viva あみーご

Realização/ (Esp) Encargado a: Viva Amigo

しゅざい よごうちくしみん  
★主催：四郷地区市民センター

Organização / (Esp) Organización: Yogou Chiku Shimin Center

もうしこ といあわ さき  
【申込み・問合せ先】

7月17日（水）までに四郷地区市民センターへ申し込みください。☎ 059-321-2021

Inscrições e informações: até 17 de julho (quarta), entrar em contato com Yogou Chiku Shimin Center

(Esp) Inscripción e informaciones: hasta el miércoles 17 de julio en Yogou Chiku Shimin Center

スラマツ シアン インドネシア！  
Selamat Siang, Indonesia!  
Ola, Indonésia!  
(Esp) ¡Hola Indonesia!



よごう子どもエコ工作教室  
Aulas artesanais ecológicas para as crianças de Yogou  
(Esp) YOGOU Aula taller infantil de ecoartesanías

楽しく環境学習～マリンアート作り～

Aprendizagem divertida do meio ambiente - Fazer uma arte marinha  
(Esp) Aprendizaje medioambiental divertido: hacer arte marino

マイクロプラスチックなどの海ごみの問題を  
通じてSDGsについて学びます。

Aprenda sobre os ODS através do problema de lixos marinhos, como os microplásticos.

(Esp) Conozca los ODS a través de la cuestión de los desechos marinos, incluidos los microplásticos.

★日時：8月7日（水）13:30～15:00

Data e horário: 7 de agosto (quarta-feira) das 13h30 às 15h

(Esp) Fecha y hora: Miércoles, 7 de agosto. Entre las 13:30 a 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：四日市公害と環境未来館

Professor: Museu Yokkaichi de Poluição e Meio Ambiente para a Conscientização do Futuro

(Esp) Conferenciante: Museo del Medio Ambiente sobre la contaminación de Yokkaichi (Yokkaichi Kougai) hacia la concienciación del futuro (Kankyō Miraikan).

★対象：小学生（3年生以下は必ず保護者同伴）

Dirigido a: estudantes do ensino primário (estudantes menores do 3º ano primário, deverão vir acompanhados pelos pais)

(Esp) Dirigido: a estudiantes de primaria (estudiantes menores de 3º grado de primaria deben venir acompañados con alguno de sus padres).

★定員：12名（先着順）

Vagas: 12 pessoas (conforme a ordem de inscrição)

(Esp) Capacidad: para 12 personas (conforme al orden de inscripción).

★参加費：無料

Taxa: gratuita / (Esp) Costo: gratuito

★持ち物：持ち帰り用の袋、筆記用具、飲み物

Trazer: Sacola para levar o trabalho pronto, material para fazer anotações e bebidas

(Esp) Traer: bolsa para llevar a la casa. Artículos para tomar apuntes y bebidas.

申し込み開始：7月8日（月）9:00

Inscrições: a partir de 8 de julho (segunda) as 9h  
(Esp) Las inscripciones desde el lunes,  
8 de julio a partir de las 9:00 hs



申し込み・問合せ先：四郷地区市民センター

☎ 059-321-2021

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



**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 jugar en el "Kodomo Kosodate Kouryuu Plaza"!**



● 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 <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

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

<p>かつむいか ど 7月6日(土) 10:00~11:15 6 de julho (sábado) Das 10h às 11h15 (Esp) Sábado, 6 de julio. Entre las 10:00 a 11:15 hs</p>	<p><b>よかパパひろば</b> <span style="float:right">たいしょう 対象：どなたでも</span>          Espaço de Papais de Yokkaichi (Yokapapa). Dirigido a: todas as pessoas.          (Esp) Espacio para papás de Yokkaichi (Yokapapa). Dirigido a todos, sin restricción.  <small>こんかい かんしやく ほごしゃ どうしこうりゆう</small>          今回は、感觸あそびをします。パパトークでは保護者同士交流をしましょう。          Desta vez, jogaremos brincadeiras sensoriais. Durante o "Papa Talk", os pais também podem se interagir e socializar.          (Esp) Esta vez jugaremos a juegos de estimulación sensorial, juegos para poner en acción los sentidos. En el tiempo de "charla con papa", los padres pueden interactuar socializarse con otros padres.</p>
<p>かつこのか か 7月9日(火) 9:30~11:00 9 de julho (terça) Das 9h30 às 11h (Esp) Martes, 9 de julio. Entre las 9:30 a 11:00 hs</p>	<p><b>赤ちゃん広場</b> <span style="float:right">たいしょう さい げつ しゅっさんよてい ひと 対象：0歳~18か月、出産予定の人</span>          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.  <small>たいじゅうそくてい じよざんし ほついくそうだん</small>          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 にち にち 7月21日(日) 10:00~16:00 21 de julho (domingo) Das 10h às 16h (Esp) Domingo, 21 de julio. Entre las 10:00 a 16:00 hs</p>	<p><b>ボードゲームであそぼう</b> <span style="float:right">たいしょう 対象：どなたでも</span>          Vamos jogar jogos de tabuleiro. Dirigido a: todas as pessoas.          (Esp) Juguemos a juegos de mesa. Dirigido a todos, sin restricción.  <small>かぞく ども どうし も あ</small>          家族や友だち同士で盛り上がりましょう。          Vamos nos divertir com familiares e amigos.          (Esp) ¡Diviértase con la familia y los amigos !</p>
<p>がつ にち ど 7月27日(土) 10:30~11:00 27 de julho (sábado) Das 10h30 às 11h (Esp) Sábado, 27 de julio. Entre las 10:30 a 11:00 hs</p>	<p><b>えほんのひろば</b> <span style="float:right">たいしょう 対象：どなたでも</span>          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 divertirnos con cuentos y Warabe Uta (canciones japoneses tradicionales)</p>

**コンビニ交付サービスの一時停止のお知らせ**

**Sobre a suspensão temporária do Serviço de Emissão de Documentos através das lojas de conveniência**  
**(Esp) Suspensión temporal del servicio de expedición de certificados en las tiendas de conveniencia**

メンテナンス作業のため、すべての証明書のコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

Por motivo de manutenção, o Serviço de Emissão de Documentos de todos os certificados através das lojas de conveniência será suspenso temporariamente. Pedimos a compreensão de todos e desculpas pelo transtorno.

(Esp) Suspenso temporal del servicio de expedición de certificados en las tiendas de conveniencia durante la siguiente fecha por motivo de revisión del sistema. Pedimos disculpas por el inconveniente, y también agradecemos la comprensión y cooperación de los usuarios.

◆一時停止日時：7月17日(水) 終日

Data da suspensão temporária: 17 de julho (quarta) , o dia todo

(Esp) Fecha de suspensión temporal: Miércoles 17 de julio. Durante todo el día.

問合せ先：市民課

☎ 059-354-8152

Informações: Depto. de Assuntos Cívicos / (Esp) Infomaciones: Departamento de Atención al Ciudadano (Shimin-ka)



けんこうじょうほう  
**こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報**  
**Dicas de saúde do “Konyuudou-kun”**  
 (Esp) Pequeño informe sobre la salud de “Konyuudoukun”



しよくもつせんい ちょうないかんきょう とどの  
**食物繊維で腸内環境を整えよう！**

Melhore a sua saúde intestinal com fibras alimentares!  
 (Esp) ¡Regule su tránsito digestivo con una dieta rica en fibras !

じぶん ちょうないかんきょう かんしん  
**自分の腸内環境に関心をもっていますか？**

Você se preocupa com sua saúde intestinal?

(Esp) ¿Le preocupa su salud intestinal ?

ちょうないかんきょう とどの べんび たいちょう えいきょう およ  
**腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。**

Um intestino não saudável pode afetar sua condição física, por exemplo, tornando-o mais propenso à constipação.

(Esp) Un sistema digestivo descontrolado puede afectar su salud, haciéndole más propenso al estreñimiento y sus efectos prolongados pueden afectar tanto la salud como a la calidad de vida.

ちょうないかんきょう とどの ほうほう しよくもつせんい せっきよくてき  
**腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。**

Uma maneira de manter o intestino saudável é consumir ativamente fibras alimentares.

(Esp) Para regular el sistema digestivo, lo que comemos puede tener un gran impacto en nuestra salud intestinal, y uno de los factores más importantes es llevar una dieta rica en fibra.

すいようせいしよくもつせんい  
**水溶性食物繊維**

Fibra alimentar solúvel  
 (Esp) Fibra soluble

ちょうかんない はたら

**【腸管内での働き】**

Função no trato intestinal  
 (Esp) Funciones del tracto digestivo

- 便をやわらかくする

Amolecer fezes  
 (Esp) Ablanda las heces

- 便の滑りをよくする

Melhorar a evacuação das fezes  
 (Esp) Regula el tránsito a través del colon

- 善玉菌の餌になる

Alimentar as bactérias boas  
 (Esp) Optimiza la función de las bacterias beneficiosas en su intestino

**【こんなときにおススメ！】**

Recomendado quando:  
 (Esp) Se recomienda cuando:

- 便が硬い

Fezes duras  
 (Esp) Heces duras

- 排便時に力む

Forçar ao defecar  
 (Esp) Esfuerzo al defecar



やまいも  
**山芋**

Batata da montanha  
 (Esp) Name del Japón o Yamaimo (Dioscorea japonica)  
 Name



かいそう  
**海藻**

Algas marinhas  
 (Esp) Algas marinas



オクラ

Quiabo  
 (Esp) Okra

ふようせいしよくもつせんい  
**不溶性食物繊維**

Fibra alimentar insolúvel  
 (Esp) Fibra insoluble

ちょうかんない はたら

**【腸管内での働き】**

Função no trato intestinal  
 (Esp) Funciones del tracto digestivo

- 便のかさを増す→押し出す

**Aumentar o volume das fezes → empurrá-las para fora**  
 (Esp) Aporta volumen a las heces, acelera el paso de los alimentos facilitando su expulsión

- 腸の運動を促す

Estimular o movimento intestinal  
 (Esp) Promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo

**【こんなときにおススメ！】**

Recomendado quando:  
 (Esp) Se recomienda cuando:

- 排便回数が少ない

Baixa frequência de defecação  
 (Esp) Evacuación irregular

- 腸があまり動かない

Intestino preguiçoso (constipação intestinal)  
 (Esp) Obstrucción intestinal



きのこ  
**Cogumelo**  
 (Esp) Setas



げんまい  
**玄米**  
 Arroz integral  
 (Esp) Arroz integral



れんこん  
**Raiz de lotus**  
 (Esp) Raíz de loto

くわ よっかいちしこうしき

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〔

けんこう いりょう けんこう いりょう ほけんじょ せいじん けんこう ひっけん けんこうじょうほう

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 か  
**健康づくり課**

☎ 059-354-8291

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