



COMUNICADO-お知らせ Yogou

にほんご ことば ことば
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

れいわ ねん がつ じつごころ
令和 7年 2月 5日号

5 de fevereiro de 2025

(Esp) 5 de febrero de 2025

YOGOUCHIKU SHIMIN CENTER

TEL (059) 321-2021

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！ Apoiaremos na solicitação do seu Cartão My Number (Esp) ¡Le apoyaremos en su solicitud de My Number Card!

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

Para as pessoas que não sabem como solicitar ou que estão prestes a renovar o Cartão My Number, oferecemos o suporte para a solicitação do Cartão My Number em estabelecimentos comerciais da cidade!

(Esp) Daremos apoyo a las personas que no saben cómo obtener o ya tienen que renovar la tarjeta My Number en los centros comerciales de la ciudad.

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

Oferecemos um brinde para quem utilizar o serviço! Não é necessário fazer reservas, portanto, aproveite esta oportunidade!

(Esp) Se entregará un obsequio novedoso (novelty item) a quienes utilicen de este servicio. ¡Aproveche esta oportunidad no es necesario hacer reserva!



<p>がつついたち と ふつか にち 3月1日（土）・2日（日）10:00～18:00 1º (sábado) e 2 (domingo) de março (Esp) Sábado 1º y domingo 2 de marzo</p>	<p>よっかいち てん かい きゅうけい アピタ四日市店 2階（休憩スペース） Apita Yokkaichi 2F Espaço de Descanso. (Esp) Apita Yokkaichi 2 piso (en el espacio de descanso)</p>
<p>がつようか と ここのか にち 3月8日（土）・9日（日）10:00～18:00 8 (sábado) e 9 (domingo) de março (Esp) Sábado 8 y domingo 9 de marzo</p>	<p>よっかいちきた かい せんもんてんつうろ イオンモール四日市北 1階（専門店通路） Aeon Mall Yokkaichi Kita 1F (Corredor das lojas) (Esp) Aeon Mall Yokkaichi Kita 1 piso (Corredor de las tiendas)</p>
<p>がつ にち と にち にち 3月15日（土）・16日（日）10:00～18:00 15 (sábado) e 16 (domingo) de março (Esp) Sábado 15 y domingo 16 de marzo</p>	<p>ひなが かい ちゅうおうひろば 日永カヨー 1階（中央広場） Hinaga Kayou 1F (Espaço Central) (Esp) Hinaga Kayou 1 piso (plaza central)</p>
<p>がつ にち と にち にち 3月22日（土）・23日（日）10:00～18:00 22 (sábado) e 23 (domingo) de março (Esp) Sábado 22 y domingo 23 de marzo</p>	<p>よっかいち おひろてん かい ひがしかわ ふきん イオン四日市尾平店 1階（東側エスカレーター付近） Aeon Yokkaichi Obira 1F perto da escada rolante lado leste (Esp) 1er piso de Aeon Yokkaichi Obira, cerca de la escalera mecánica lado este.</p>

問い合わせ先：マイナンバーカードサービスセンター ☎ 059-340-8371

Informações / (Esp) Informaciones: My Number Card Service Center

こていしさんぜい としけいかくぜい だい き 固定資産税・都市計画税（第4期）

4ª parcela do Imposto sobre Bens Imóveis (Kotei Shisan-zei)
e Imposto de Planejamento Urbano (Toshi Keikaku-zei)
(Esp) Impuesto sobre la propiedad (inmobiliaria) (Kotei Shisan-zei)
e Impuesto a la planificación urbana (Toshi Keikaku-zei) (Cuarto período)



のうきげん がつ にち きん
納期限は2月28日(金)です

Prazo de pagamento: 28 de fevereiro (sexta) / (Esp) Plazo de pago: Viernes, 28 de febrero

問い合わせ先：収納推進課 ☎ 059-354-8141

Shuunou Suishin-ka

「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内 (Esp) Información sobre el Cupón de Apoyo al Cuidado Infantil "Yokkaichi Niko Niko"

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

A fim de reduzir a carga física e mental da mãe após o parto do segundo filho em diante, o "Yokkaichi Niko Niko Kosodate Ouen-ken" são cupons gratuitos (até 2 vezes) para a guarda temporária dos irmãos(ãs) mais velhos do bebê que nasceu, em creches da cidade que cuidam de crianças enfermas e serviços de apoio às tarefas domésticas (Kaji Shien) (pode ser usado até 2 vezes durante os primeiros 12 meses após o parto).

(Esp) Con el fin de reducir la carga física y mental de los padres tras el nacimiento de su segundo hijo o hijos posteriores, se ha renovado el "Cupón de Guardería Gratuita" para ofrecer hasta dos veces servicios de cuidado gratuitamente cuando el hijo mayor se quede en una guardería temporal o en una guardería para niños enfermos de la ciudad. A partir de 2024, se añadió el apoyo a las tareas domésticas como servicio subvencionable y el nombre ha cambiado a "Cupón de Apoyo al Cuidado Infantil "Yokkaichi Niko Niko" (comúnmente conocido como Cupón NiKo NiKo).

ぜひ、ご利用ください。※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

Aproveitem o serviço! (Para receber o "Cupom Niko Niko" (Niko Niko-ken), é necessário fazer a solicitação.)

(Esp) Haga uso de este servicio. *Para recibir el cupón, debe hacer la solicitud.

申し込みほうほう

ほうほう しんせい

<申請方法> ①または②のいずれかの方法により申請

Forma de Solicitação: Inscreva-se por qualquer das seguintes formas

(Esp) Modo de solicitação: Solicite por el 1 o 2.

①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請

Inscreva-se no "Formulário de solicitação do "Cupom Niko Niko" (Niko Niko-ken), no site da cidade

(Esp) Solicite el cupón de guardería desde el "Formulario de solicitud de cupón Niko Niko-ken" en el sitio web de la ciudad.

②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課（総合会館3階）へ提出

Envie o formulário de solicitação preenchido pelo correio ou entregue diretamente para o Departamento de Assuntos do Futuro da Criança (Kodomo Mirai-ka) no Sougou Kaikan 3F.

(Esp) Presente el formulario de solicitud prescrito por correo o en persona en el Departamento para el Futuro Porvenir de los Niños (Kodomo Mirai-ka), 3ª planta del Pabellón Cívico (Sougou Kaikan).

たいしょうしゃ

<対象者>

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人
Dirigido a: Mães que moram na cidade, que deram a luz ao 2º filho (ou mais), e cuidam do irmão ou irmã mais velho do recém-nascido (criança até o ensino primário).

(Esp) Corresponden: a las madres que viven en la ciudad, que han dado a luz a un segundo hijo o más y están cuidando de los hermanos mayores (hasta la edad de escolarización primaria) del recién nacido.

りようきかん

<利用期間>

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

Período de uso: Desde o dia que recebeu o "Cupom Niko Niko" (Niko Niko-ken), até o final do mês, 12 meses após o mês do nascimento.

(Esp) Plazo del cupón: desde el día en que reciba el cupón de cuidado infantil gratuito hasta el final del mes, 12 meses después del mes de nacimiento.

●一時保育（未就学児が利用できます）

Creche temporária (disponível para crianças em idade pré-escolar)

(Esp) Guardería temporal (disponible para niños en edad preescolar).

びょうじほいく しょうがくせい こ りよう

●病児保育（小学生までの子が利用できます）

Creche para crianças doentes (disponível para crianças até o ensino primário)

(Esp) Centro infantil por enfermedad (Byouji Hoiku) (disponible para niños hasta la edad de escolarización primaria).

かじしえん しょうがくせい こ せたい りよう

●家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）

Apoio às tarefas domésticas (Kaji Shien) (disponível para famílias com crianças até o ensino primário)

(Esp) Apoyo al hogar (disponible para hogares con niños hasta la edad de escolarización primaria).

りようきかん ほうほう しょうさい し かくにん

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

Verifique o site da cidade para mais detalhes sobre o período de uso e como utilizar o serviço.

(Esp) Consulte el sitio web para conocer los periodos de uso y cómo utilizar el servicio.

【問合せ先】こども未来課 ☎ 059-354-8069

Informações: Departamento de Assuntos do Futuro da Criança

(Esp) Informaciones: Departamento para el Futuro Porvenir de los Niños (Kodomo Mirai-ka)

しんせい ひつよう
申請はこちらから
Inscreva-se aqui
(Esp) Haga clic aquí
para la solicitação



し
市ホームページはこちらから
Clique aqui para acessar o site da cidade
(Esp) Haga clic aquí para el sitio web de la ciudad.



ていせいよう よぼう
低栄養を予防しよう！
 Vamos prevenir a desnutrição!
 (Esp) Prevención de mala nutrición

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”



しょくじりょう へ かたよ しょくじ つづ しつ ふそく じょうたい
食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を
 ていせいよう ていせいよう めんえきりょく たいりょく にんちきのう ていか
低栄養といます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

Um estado de carência de energia e proteína devido a uma redução na quantidade de alimentos ou uma alimentação desequilibrada contínua, é chamado de desnutrição. Uma desnutrição pode levar ao declínio da imunidade, da força física e das funções cognitivas.

(Esp) La mala nutrición es una afección en la que la cantidad de alimentos consumidos es reducida o desequilibrada, lo que provoca una falta de energía y proteínas. Una nutrición deficiente puede provocar disminución de la inmunidad, fuerza física y la función cognitiva.

ていせいようよぼう
低栄養予防するには
 Para evitar a desnutrição
 (Esp) Cómo prevenir la mala nutrición

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
 Fazer três refeições por dia, café da manhã, almoço e jantar, de maneira adequada
 (Esp) Consuma adecuadamente tres comidas al día, desayuno, almuerzo y cena.
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
 Consumir alimentos básicos, pratos principais e acompanhamentos juntos
 (Esp) Consuma un conjunto completo de platos básicos, principales y de acompañamiento

基本はこの二つのポイントから
 O básico são esses dois pontos
 (Esp) Lo básico empieza con estos dos puntos

にく さかな たまご だいず だいずせいひん むく しつ じゅうばん たいせつ
なかでも 肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切
 Entre outros, é importante obter proteínas suficientes que encontramos em carnes, peixes, ovos, sojas e derivados de soja
 (Esp) Entre otros alimentos, es especialmente importante obtener suficiente proteína de la carne, el pescado, los huevos, la soja y los productos derivados de la soja.

べんり かつよう
★便利なものを活用
 Utilize o que é prático
 (Esp) Aprovechar las ventajas

しつ
たんぱく質をしっかりとるために
 Para obter proteínas suficientes
 (Esp) Para una buena cantidad de proteínas

ちょうり くふう
★調理にひと工夫
 Com um toque de sabor
 (Esp) Poco de ingenio, puede ser una delicia

れいどうしょくひん しょくひん かんづめ かん やきとりかん じょうび
○冷凍食品、レトルト食品、缶詰 (ツナ缶、焼鳥缶など)を常備
 Tenha sempre disponível alimentos congelados, alimentos pre-embalados e alimentos enlatados (atum enlatado, yakitori enlatado, etc.)
 (Esp) Alimentos congelados, alimentos en bolsas retortables y alimentos enlatados (atún enlatado, yakitori enlatado, etc.)

なつどう どうふ おんせんたまご りょう
○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
 Use natto, tofu, peito de frango cozido, *onsen tamago*, etc.
 (Esp) Utilice natto, tofu, ensalada de pollo, huevos de primavera, etc.

したしよりず しょくざい したあじ さかな にくだんご
○下処理済みの食材 (下味をつけた 魚 や、しゅうまい、肉団子 などを購入
 Compre alimentos semi-prontos (peixe temperado, shumai, almôndegas, etc.)
 (Esp) Comprar alimentos preelaborados (por ejemplo, pescado sazonado, shumai, albôndigas, etc.)



りょうり たまご どうふ だいず
○いつもの料理に卵 や豆腐、大豆をプラス
 Adicione ovos, tofu e soja aos seus pratos habituais
 (Esp) Añadir huevos, tofu y soja a los platos habituales

じかん とき つく お
○時間がある時に作り置きする
 Deixe pronto e armazene quando tiver tempo
 (Esp) Guardar comidas preparadas en el refrigerador cuando tengas tiempo.

た しょくざい ちょうりほう えら
○食べやすい食材、調理法を選ぶ
 Escolha métodos de cozimento e ingredientes que sejam fáceis de comer
 (Esp) Elija alimentos y métodos de cocción que sean fáciles de comer.



にっちゅう うご たいせつ せいかつしゅうかん ていせいよう よぼう
日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪
 Também é importante movimentar o corpo durante o dia. Vamos evitar a desnutrição revisando seu estilo de vida.
 (Esp) También es importante mover el cuerpo durante el día. Prevenga la baja nutrición revisando su estilo de vida.



くわ よっかいちしこうしき けんこう
 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〕
 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
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)

3月の遊び会・遊ぼう会のご案内

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

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.

★：子育て支援センター
★：Centro de Apoio a Criação de Filhos
(Esp) ★：Centro de Apoyo para la Educación y Cuidado del Niño (Kosodate Shien Center)

<p>ささがわちゅうおうようち えん 笹川中央幼稚園 Sasagawa Chuuo Youchien ☎ 059-322-1781</p>	<p>がつ なのか しゅうよつか きん 3月7日・14日 (金) Dia 7 e 14 de março (sexta) / (Esp) Viernes 7 y 14 de marzo.</p>	<p>10 : 00 ~ 11 : 30</p>
<p>たか はな たいら えん 高花平こども園 ★ Takanadaira Kodomo-en ☎ 059-337-8607</p>	<p>げつ きん しゅくじつ やす 月～金 (祝日は休み) De segunda a sexta (exceto feriados) (Esp) De lunes a viernes. (Excepto los feriados).</p>	<p>9 : 30 ~ 14 : 30</p>
<p>よごうほいくえん 四郷保育園 Yogou Hoikuen ☎ 059-321-0148</p>	<p>がつ むいか にち もく 3月6日・13日 (木) Dia 6 e 13 de março (quinta) / (Esp) Jueves 6 y 13 de marzo.</p>	<p>9 : 30 ~ 11 : 30</p>
<p>ささがわほいくえん 笹川保育園 ★ Sasagawa Hoikuen ☎ 059-321-5510</p> 	<p>げつ か すい にち すい にち げつ やす 月・火・水 [26日 (水)、31日 (月) は休み] Toda segunda, terça e quarta (exceto dia 26 (quarta) e dia 31 (segunda)) (Esp) Todos los lunes, martes y miércoles (A excepción del miércoles 26 y lunes 31)</p>	<p>9 : 30 ~ 14 : 30</p>
	<p>がつ みつか げつ い 3月3日 (月) さんぽに行こう 3 de março (segunda). Vamos dar um passeio (Esp) Lunes, 3 de março. Vamos a pasear.</p>	<p>10 : 15 出発 Saída às 10h15 (Esp) Partida a las 10:15</p>
<p>ささがわにしほいくえん 笹川西保育園 Sasagawa Nishi Hoikuen ☎ 059-322-1782</p>	<p>がつ いつか にち にち にち すい 3月5日・12日・19日・26日 (水) Dia 5, 12, 19 e 26 de março (quarta) / (Esp) Miércoles 5, 12, 19 y 26 de marzo.</p>	<p>9 : 30 ~ 11 : 30</p>
	<p>がつ にち か えんていかいほう 3月18日 (火) 園庭開放 18 de março (terça). Jardim aberto. (Esp) Martes, 18 de março. El patio del jardín estará abierto al público.</p>	<p>10 : 00 ~ 12 : 00</p>
<p>つ だ だいいちようち えん 津田第一幼稚園 Tsuda Daiichi Youchien ☎ 059-321-8836</p> 	<p>がつ よつか か ごそだ しえん 3月4日 (火) 子育て支援 いちごクラブ 4 de março (terça). Kosodate Shien Ichigo Club. (Esp) Martes, 4 de março. Kosodate Shien Ichigo Club.</p>	<p>だい ぶ だい ぶ 第1部 9:30 ~、第2部 11:00 ~ 1º turno: das 9h30 ~, 2º turno: das 11h ~ (Esp) 1er. turno, de 9:30 ~, 2do. turno, de 11:00 ~</p>
<p>つ だ だい に ようち えん 津田第二幼稚園 Tsuda Daini Youchien ☎ 059-321-8011</p>	<p>がつ むいか もく ごそだ しえん 3月6日 (木) 子育て支援 いちごクラブ 6 de março (quinta). Kosodate Shien Ichigo Club. (Esp) Jueves, 6 de março. Kosodate Shien Ichigo Club.</p>	<p>10 : 00 ~ 12 : 00</p>
<p>にんてい えん 認定こども園 めぐみの園幼稚園 Nintei Kodomo-en Megumi no Sono Youchien ☎ 059-321-0305</p>	<p>がつ にち げつ えんていかいほう 3月10日 (月) 園庭開放 10 de março (segunda). Jardim aberto. (Esp) Lunes, 10 de março. El patio del jardín estará abierto al público.</p>	<p>10 : 00 ~ 12 : 00</p>
	<p>がつ にち か あか ひろば 3月11日 (火) 赤ちゃん広場 11 de março (terça). Espaço para bebês. (Esp) Martes, 11 de março. Espaço para bebês.</p>	<p>10 : 00 ~ 11 : 00</p>
<p>ほいくえん こっこ保育園 ★ Kokko Hoikuen ☎ 059-320-2055</p>	<p>がつ にち げつ かい 3月17日 (月) スペシャルあそぼう会 (リトミック) 17 de março (segunda). Espaço de brincar especial (rítmico) (Esp) Lunes, 17 de março. Juguemos en grupo especial (eurítmica)</p>	<p>10 : 00 ~ 10 : 45</p>
	<p>げつ ど しゅくじつ にち げつ やす 月～土 [祝日、31日 (月) は休み] De segunda a sábado (exceto feriados e dia 31 (segunda)) (Esp) De lunes a sábado. (Excepto los feriados y lunes 31).</p>	<p>09 : 00 ~ 14 : 00</p>
<p>ほいくえん ひよこ保育園 ★ Hiyoko Hoikuen ☎ 059-322-1829</p> 	<p>か すい ど にち ど やす 火・水・土 [29日 (土) は休み] Toda terça, quarta e sábado (exceto dia 29 (sábado)) (Esp) Todos los martes, miércoles y sábado. (A excepción del sábado 29).</p>	<p>09 : 00 ~ 14 : 00</p>
	<p>がつ にち きん なんびきゅうりょうこうえん あそ 3月14日 (金) 南部丘陵公園で遊ぼう 14 de março (sexta). Vamos brincar no Parque Nambu Kyuuryou (Esp) Viernes, 14 de março. Vamos a jugar en el parque Nambu Kyuuryou Kouen.</p>	<p>10 : 00 北ゾーン駐車場集合 Reunir-se no estacionamento zona norte às 10h (Esp) Reunirse en la zona norte del estacionamiento a las 10:00 hs</p>
<p>ほいくえん ことり保育園 Kotori Hoikuen ☎ 059-340-0500</p>	<p>がつ かいさい 3月の開催はなし Não haverá evento em março. / (Esp) Mes de março no se llevará a cabo.</p>	
<p>えん たいすいこども園 ★ Taisui Kodomo-en ☎ 059-321-1175</p>	<p>か すい もく しゅくじつ にち か にち もく やす 火・水・木 [祝日、25日 (火) ~ 27日 (木) は休み] Toda terça, quarta e quinta (exceto feriados e dia 25 (terça) até 27 (quinta)) (Esp) Todos los martes, miércoles y jueves. Excepto los feriados y martes 25 hasta jueves 27.</p>	<p>09 : 00 ~ 14 : 00</p>