



COMUNICADO-おしらせ Yogou

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
れいわ 令和 7年 6月 20日号
20 de junho de 2025
(Esp) 20 de junio de 2025
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL: 059-321-2021
homepage <http://yogou-mie.com/>

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

たの かんきょうがくしゅう 水 楽しく環境学習～マリンリース作り～ Aprendizagem divertida do meio ambiente - Fazer uma guirlanda marinha (Esp) Aprendizaje medioambiental divertido: hacer muérdago 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.

うけつけかいし がつついたち か
受付開始：7月1日（火）8：30～
Inscreva-se a partir das 8h30 de 1.º de julho (terça)
(Esp) Las inscripciones desde el martes,
1º de julio a partir de las 8:30 hs

にちじ がつむいか すい
★日時：8月6日（水）10:00～11:20

Data e horário: 6 de agosto (quarta-feira) das 10h às 11h20

(Esp) Fecha y hora: Miércoles, 6 de agosto. Entre las 10:00 a 11:20 hs

ばしょ よごうちくしみるん かい だいかいぎしつ
★場所：四郷地区市民センター 2階 大会議室

Local: Yogou Chiku Shimin Center, Sala de Conferência 2.º andar

(Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center, Sala de Conferencia 2º piso

こうし よっかいちこうがい かんきょうみらいかん
★講師：四日市公害と環境未来館

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

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

たいしやう しょうがくせい ねんせい い か かなら ほごしゃどうばん
★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).

ていいん めい せんちやくじゅん
★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).

さんかひ むりやう
★参加費：無料

Taxa: gratuita / (Esp) Costo: gratuito

もちもの も かえ よう ふくろ ひっきようぐ の もの
★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.



もうしこみ
申込フォーム
Formulário de inscrição
(Esp) Formulario de inscripción

もう こ といあわ さき よごうちくしみるん
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



ねんど こうざ
《2025年度 サロンふれあい講座②》

Salon Fureai Kouza ② Ano Fiscal 2025 / (Esp) Año Fiscal 2025

たぶんかきょうせい

ば

～多文化共生サロンは、みんなのふれあいの場～

O Salão de Integração é um lugar para todos poderem interagir.

(Esp) El Salón de Integración es un lugar, espacio para que todos puedan interactuar.



みんなで作ろう！ペットボトルキャップ工作！

Vamos fazer Artesanato com tampinhas de garrafas plásticas!
(Esp) ; Hagámoslo juntos ! Manualidades con tapones de botellas de plástico

よっかいちしたぶんかきょうせい

がいこくじんしゅみん

にほんじんしゅみん

ばしょ

四日市市多文化共生サロンは、外国人市民と日本人市民がふれあう場所として“サロンふれあ

こうざ

じっし

い講座”を実施しています。

Yokkaichi-shi Tabunka Kyousei Salon é um lugar onde cidadãos estrangeiros e japoneses podem interagir. Como parte deste programa, realizaremos o evento “Salon Fureai kouza”.

(Esp) El Salón de Integración de la ciudad de Yokkaichi está llevando a cabo un trabajo administrativo con el nombre de “Salon Fureai Kouza” para ofrecer un lugar, espacio donde tanto extranjeros como japoneses puedan interactuar, cambiar informaciones, aprender y hacerse de amigos.

こんかい

こうざく

こもの か

今回はペットボトルキャップ工作です！ペットボトルのキャップがかわいい小物に変わります♪

Desta vez faremos artesanato com tampas de garrafas de plásticas! As tampas de garrafas plásticas serão transformadas em acessórios bonitos.

(Esp) Esta vez vamos a hacer manualidades con tapones de botellas de plástico. Un tapón de botella de plástico se puede convertir en una "monada" de varias maneras, dependiendo de su creatividad y el uso que le quiera dar.

おとな こ いっしょ たの じかん す

大人も子どもと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

Venha se divertir juntos, desde crianças até adultos também!

(Esp) Adultos y niños pasarán un rato divertido juntos.

◆日時：7月12日（土） 14:00 ～ 15:30

Data e horário: 12 de julho (sábado) das 14h às 15h30

(Esp) Fecha y hora: sábado, 12 de julio. De 14:00 a 15:30 hs

ばしょ

ささがわちゅうおうだいいちしゅうかいじょ

◆場所：ビレッジハウス笹川中央第一集会所

Local: Salão 1 de Reunião Geral da Central do Village House Sasagawa

(Esp) Lugar: Sala de reuniones Village House Sasagawa Chuo Daini Shukaijo

こうし かなやま ひさみ

◆講師：金山 寿美さん

Instrutora / (Esp) Profesora: Sra. Hisami Kanayama

たいしょう おも よごうち くざいじゅう ざいきん かた

◆対象：主に四郷地区在住・在勤の方

Dirigido a: residentes que moram ou trabalham no bairro de Yogou

(Esp) Dirigido: principalmente a los residentes o que trabajan en el barrio Yogou

さんかひ むりよう

◆参加費：無料

Taxa de participação: gratuito

(Esp) Costo por participación: gratuito

ていいん めいていど

◆定員：20名程度

Vagas: aproximadamente 20 pessoas

(Esp) Capacidad: para 20 personas

もうしこ といいわ さき よっかいちしたぶんかきょうせい

申込み・問合せ先：四日市市多文化共生サロン ☎ 059-322-6811

げつ ど しゅくじつので

（月～土、祝日除く）9:00 ～ 17:15

Inscrições e informações: Yokkaichi-shi Tabunka Kyousei Salon

(De segunda a sábado das 9h às 17h15)

(Esp) Inscripción e informaciones: Yokkaichi-shi Tabunka Kyousei Salon

(De lunes a sábado de 9:00 a 17:15 hs)



Facebook





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 <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

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

がついつち か むいか にち 7月1日(火)～6日(日) 10:00～16:00 1º (terça) até 6 (domingo) de julho. Das 10h às 16h (Esp) Martes 1º a domingo 6 de julio. Entre las 10:00 a 16:00 hs	たんざく ねが こと か たいしょう 短冊に願い事を書こう 対象：どなたでも Escreva seus desejos em tiras de papel. Dirigido a: todas as pessoas. (Esp) En los Tanzaku, papeles de colores deja escrito tus deseos. Dirigido a todos, sin restricción. ねが こと か たなばたかさ つく かざ 願い事を書いた短冊や七夕飾りを作ってプラザに飾ります。 Venha decorar o plaza com enfeites de Tanabata e tiras de papel com desejos escritos. (Esp) Haremos decoraciones en celebración del Tanabata, como tradición japonesa la plaza se engalana con deseos de colores para festejar una de las más destacadas, coloridas y vistosas celebraciones del verano japonés.
がついつか ど 7月5日(土) 10:30～11:15 5 de julho (sábado) Das 10h30 às 11h15 (Esp) Sábado, 5 de julio. Entre las 10:30 a 11:15 hs	ちい いへん みのが ねっちゅうしょう あつ なつ く まえ し 小さな異変を見逃さない！STOP 熱中症～暑い夏が来る前に 知トク ねっちゅうしょうよぼうたいさく たいしょう 熱中症予防対策～ 対象：どなたでも Não ignore as pequenas mudanças! PARE a insolação～Medidas de prevenção contra insolação que você deve conhecer antes que o verão quente chegue～ Dirigido a: todas as pessoas. (Esp) El golpe de calor es una emergencia médica, y reconocer los síntomas iniciales es crucial para evitar daños graves o la muerte！DETENGA el golpe de calor - Infórmese y benefíciase antes de que llegue el caluroso verano. Medidas de prevención del golpe de calor. Dirigido a todos, sin restricción.
がつようか か 7月8日(火) 9:30～11:00 8 de julho (terça) Das 9h30 às 11h (Esp) Martes, 8 de julio. Entre las 9:30 a 11:00 hs	あか ひろば たいしょう さい げつ しゅっさんよてい ひと 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. たいじゅうそくてい じょうさんし はついくそうだん 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.
がつ にち きん 7月18日(金) 15:30～16:00 18 de julho (sexta) Das 15h30 às 16h (Esp) Viernes, 18 de julio. Entre las 15:30 a 16:00 hs	せかいきろく ちょうせんじょう なつ たいしょう しょうがくせい ギネス世界記録からの挑戦状！2025夏 対象：小学生 Desafio do Records Mundiais do Guinness, verão de 2025. Dirigido a: crianças do ensino primário. (Esp) ¡Verano 2025！；Reto de los Récords Guinness！. Dirigido a niños de primaria びょう ちょうせん びょう がえ つか せんだく 30秒でキャップをかぶる挑戦、30秒でフライ返しを使って洗濯ばさみをすくう挑戦などの記録に挑戦できます。 Vocé pode tentar quebrar records como colocar um boné em 30 segundos ou pegar prendedores de roupa com uma espátula em 30 segundos. (Esp) Puedes intentar récords como el de 30 segundos para ponerte una gorra y el de 30 segundos para coger pinzas de ropas con una espátula.

※行事の内容などを変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

ページをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

O conteúdo do evento pode sofrer alterações. Para mais informações sobre realização do evento e do atendimento do local, acesse o homepage ou entre em contato pelo telefone.

(Esp) El contenido de la administración pueden cambiarse. Para obtener informaciones y detalles sobre la apertura, si los eventos se llevarán a cabo o no, visite el sitio web o contáctese con nosotros por teléfono.

てきせいたいじゅう い じ
適正体重を維持しよう！
Mantenha um peso saudável!
(Esp) ¡ Mantén un peso adecuado !

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”



たいじゅう けんこう えいようじょうたい め や す じゅうよう
体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。
 ふと せいかつしゅうかんびょう げんいん いっぽう めんえきりよく こつそ しょう
太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリス
 たか じぶん てきせいたいじゅう はあく い じ
クを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

O peso corporal é um indicador muito importante da saúde e do estado nutricional.
 Estar acima do peso pode causar doenças relacionadas ao estilo de vida. Por outro lado, ser muito magro aumenta o risco de enfraquecimento do sistema imunológico e osteoporose. Procure conhecer e manter seu peso ideal.
(Esp) El peso es un indicador, un equilibrio importante para el buen funcionamiento del organismo. No solo hay que evitar el bajo peso o el sobrepeso, sino garantizar que el cuerpo reciba los nutrientes y la energía necesarios para realizar sus funciones correctamente. El sobrepeso puede provocar enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Por otro lado, estar demasiado delgado o tener bajo peso, puede aumentar el riesgo de tener una baja inmunidad aumenta la inmunidad y el riesgo de osteoporosis. Es importante conocer su peso adecuado y conservarlo.

たいけい
あなたの体型は？
Qual é seu tipo físico?
(Esp) ¿Cuál es su tipo de cuerpo?

じぶん たいけい てきせい
自分の体型が適正であるかはBMI (Body
 たいかくしすう はんたん
Mass Index: 体格指数)で判断できます。
 É possível avaliar se o seu tipo físico é adequado por meio do IMC (Índice de Massa Corporal).
(Esp) El Índice de Masa Corporal (IMC) puede utilizarse para determinar si la forma del cuerpo de una persona es adecuada para su aspecto personal.

たいじゅう しんちよう しんちよう
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
IMC = peso (kg) ÷ altura (m) ÷ altura (m)
(Esp) IMC = peso (kg) ÷ altura (m²)

	BMI / IMC
やせ Baixo peso (Esp) Peso inferior al normal	みまん 18.5未満 Menos de 18.5 (Esp) Menos de 18.5
ふつう Normal (Esp) Normal	いじょう みまん 18.5以上25未満 Entre 18.5 a 25 (Esp) 18.5 – 24.9
ひまん Sobrepeso (Esp) Peso superior al normal	いじょう 25以上 25 ou mais (Esp) Más de 25

てきせいたいじゅう い じ しょうじ
適正体重を維持するための食事のポイント
Dicas de alimentação para manter o peso ideal
(Esp) Puntos dietéticos para mantener un peso adecuado.

- バランスの良い食事
 Dieta equilibrada
(Esp) Dieta equilibrada
 しゅしよく しゅさい ふくさい にち ひつよう
主食・主菜・副菜をそろえると1日に必要なエネルギーや
 えいようそ と
栄養素をバランスよく摂ることができます。
 Uma combinação de alimentos básicos, pratos principais, e acompanhamentos, fornecem um bom equilíbrio de energia e nutrientes necessários ao dia.
(Esp) Un buen equilibrio de energía y nutrientes para el día puede conseguirse con una comida básica, platos principales y guarniciones.
- 1日3食規則正しく
 三食規則正しく
(Esp) Tres comidas regulares al día
 ちょうしよく た てがる た じゅんぴ
朝食を食べない → 手軽に食べれるものを準備
Se não toma o café da manhã → prepare alimentos fáceis e rápidos
(Esp) En caso no toma desayuno → Coma algo ligero y fácil de preparar
 ゆうしよく おそ かい わ
夕食が遅い → 2回に分けて！
Se janta tarde da noite → divida a refeição em 2 porções!
(Esp) Cena tardía → Dividir la cena en dos porciones
 ゆうがた しゅしよく き た く ござる しゅさい ふくさい
夕方に主食→帰宅後軽めの主菜・副菜
Coma alimentos básicos chegando em casa e pratos principais e acompanhamentos leves no horário do jantar.
(Esp) Primer plato ligero llegando a la casa y segundo plato más sustancial en la cena



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・
 いりよう けんこう いりよう 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)