



COMUNICADO-お知らせ

Yogou

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 8年 1月 10 日号

10 de janeiro de 2026

(Esp) 10 de enero de 2026

YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER

☎ (059) 321-2021

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

Feliz Ano Novo! Este ano também estaremos à sua disposição!

(Esp) ;Feliz Año Nuevo! ; Este año también estaremos a la disposición de Ustedes!

よごうちくしみん よごうちくだんたいじむきょくしよくいんいちどう
四郷地区市民センター・四郷地区団体事務局 職員一同

Funcionários do Yogou Chiku Shimin Center e Yogou Chiku Dantai Jimukyoku

(Esp) Funcionarios de Yogou Chiku Shimin Center y Yogou Chiku Dantai Jimukyoku



きせつ わがしづく きょうしつ

季節の和菓子作り教室

Aula de Doces Japanese Sazonais

(Esp) Clase de dulce japonés, fiel reflejo de la naturaleza y de cada estación

プロによる手ほどきを受けながら、和菓子を作ってみませんか？

Não gostaria de fazer doces japoneses recebendo orientações por um profissional?

(Esp) Aprenda a hacer dulces tradicionales que reflejan la cultura de Japón con la ayuda de un profesional.

♥ 日 時：2月20日（金）14:00 ～15:30

Data / Horário: 20 de fevereiro (sexta) das 14h às 15h30

(Esp) Fecha / hora: Viernes, 20 de febrero. Entre las 14:00 a 15:30hs

♥ 場 所：四郷地区市民センター2階 調理室

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

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

♥ 講 師：「夢菓子工房 ことよ」岡本 伸治さん

Professor: Sr. Nobuharu Okamoto da confeitaria "Yumekashi Koubou Kotoyo"

(Esp) Repostero: Sr. Nobuharu Okamoto. Chef de la repostería "Yumekashi Koubou Kotoyo"

♥ 対 象：主に四郷地区在住の方

Dirigido a: principalmente pessoas que moram no bairro de Yogou

(Esp) Dirigido a los residentes del barrio Yogou

♥ 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).

♥ 材料費：1,000円（当日お持ちください）

Custo dos ingredientes: 1.000 ienes (trazer no dia)

(Esp) Costo por ingredientes: 1.000 yenes (traer el mismo día)

♥ 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚・お持ち帰り用の袋

Trazer: Avental, lenço de cabeça, 2 panos de prato e um recipiente para levar os doces prontos para casa

(Esp) Traer: delantal, paño para la cabeza, 2 trapos y un plato o recipiente o bolsa para llevar los dulces a la casa.

♥ 申込み期間：1月15日（木）～ 2月18日（水）

Inscrições: de 15 de janeiro (quinta) até 18 de fevereiro (quarta)

(Esp) Inscripciones: del jueves, 15 de enero al miércoles, 18 de febrero.



申し込みフォーム

Formulário de inscrição

(Esp) Formulario de inscripción

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



かっぱがやってくるよ! みんなで遊ぼう! O "Kappappa" virá! Vamos brincar juntos! (Esp) Duendecillo de agua (Kappa) ¡Juguemos juntos!

ささがわほいくえん みんせいいいんじどういいん しょういんゆうし げきだん えほん よ
笹川保育園、民生委員児童委員、センター職員有志の劇団「かっぱ」が、絵本の読みあそびを行います!

O grupo teatral "KAPPAPPA", formado pelos funcionários da creche de Sasagawa, voluntários comissionados do bem-estar (bairro / crianças) e Yogou Chiku Shimin Center, realizarão a leitura de livros ilustrados!

(Esp) La compañía teatral "KAPPAPPA", organizada por los funcionarios de la guardería de Sasagawa Hoikuen, asistentes sociales del comité de bienestar infantil y el Centro Cívico de Yogou Chiku Shimin Center, este año también llevarán a cabo la lectura de libros ilustrados.

うた あそび えほん よ き おやこいっしょ たの
歌に合わせた手あそびや、絵本の読み聞かせなどで親子一緒に楽しんでいただけます。ぜひ、遊びに来てくださいね♪

Pais e filhos podem se divertir juntos brincando com as mãos ao som de canções e leituras de livros ilustrados! Venham sem falta!

(Esp) ¡Vamos a divertirnos jugando con las manos al son de la música y entremos al mundo de los libros! Son invitados padres e hijos. ¡Vengan sin falta!

にち じ がつ にち きん
日 時: 2月27日 (金) 10:30 ~ 11:30 (出入り自由です)

Data/Horário: 27 de fevereiro (sexta) das 10h30 às 11h30 (a entrada e saída é livre)

(Esp) Fecha / hora: Viernes, 27 de febrero. Desde las 10:30 a 11:30 hs. La entrada y salida es libre.

ばし よ ごうちくしめん 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

ない よう おおがたかみしばい て
内 容: パネルシアター、大型紙芝居、手あそびなど

Conteúdo: Painele de teatro, livros ilustrados grandes, brincadeiras com as mãos "teasobi" etc.

(Esp) Contenido: Panel de teatro, libro ilustrado de tamaño grande, juegos con las manos "Teasobi" etc.

たいしょう みしゅうえんじ ぼごしゃ
対 象: 未就園児とその保護者

Dirigido a: crianças em idade pré-escolar e seus responsáveis

(Esp) Dirigidos: a niños en edad pre-escolar acompañados de sus padres o responsables

ていいん おやこ くみ せんちやくじゅん
定 員: 親子20組 (先着順)

Vagas: 20 pares de pais e filhos (conforme a ordem de inscrição)

(Esp) Capacidad: 20 parejas, padres e hijos (conforme al orden de inscripción).

きようさい ささがわほいくえんこそだ しえん よごうちくみんせいいいんじどういいんきようぎかい よごうちくしめん
共 催: 笹川保育園子育て支援センター・四郷地区民生委員児童委員協議会・四郷地区市民センター

Cooperação / (Esp) Patrocinio conjunto: Sasagawa Hoikuen Kosodate Shien Center, Yogou Chiku Minsei lin Jidou lin Kyougikai, Yogou Chiku Shimin Center

もうしこ といいわ さき がつ にち もく よごうちくしめん
申込み・問合せ先: 1月15日 (木) より四郷地区市民センターへ ☎ 059-321-2021

Inscrições e Informações: a partir de 15 de janeiro (quinta) no Yogou Chiku Shimin Center

(Esp) Inscripción e informaciones: a partir del jueves, 15 de enero en Yogou Chiku Shimin Center.



もうしこ
申込みフォーム
Formulário de inscrição
(Esp) Formulario de inscripción

しみんぜい けんみんぜい しんりんかんきょうぜい だい き 市民税・県民税・森林環境税 (第4期)

4ª parcela do Imposto Municipal (Shimin-zei),
Provincial (Kenmin-zei), do Meio Ambiente e de
Florestas (Shinrin Kankyō-zei)

(Esp) Impuesto Municipal (Shimin-zei) y Provincial
(Kenminzei) e Impuesto Forestal y Ambiental
(Shinrin Kankyō-zei) Cuarto período.

のうきげん がつふつか げつ 納期限は 2月2日 (月) です

Prazo de pagamento é dia 2 de fevereiro (segunda)

(Esp) Plazo de pago: Lunes, 2 de febrero

お問い合わせ: 収納推進課 ☎ 059-354-8141

FAX 059-354-8309

Informações: Departamento de Promoção e Arrecadação

(Esp) Informaciones: Dep. de Promoción para la Recaudación
Shuunou Suishin-ka



めざすは元気で長生き！
O objetivo é viver uma vida longa e saudável.
(Esp) Hacia una vida larga y saludable !



ここにようどうくんの☆ちよこっと健康情報
Dicas de saúde do "Konyuudou-kun"
(Esp) Pequeño informe sobre la salud de "Konyuudoukun"

食事で骨粗しょう症予防！！
Previna a osteoporose através da alimentação!
(Esp) Prevención de la osteoporosis a través de la dieta !!



骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

A osteoporose é uma doença que torna os ossos porosos e frágeis, aumentando a sua suscetibilidade a fraturas. A osteoporose também é responsável por 10% dos casos de idosos que necessitam de cuidados de assistência.

(Esp) Esta enfermedad hace que los huesos se vuelvan porosos y frágiles, lo que los hace propensos a las fracturas. Además, la osteoporosis es la causa de uno de cada diez casos de personas mayores que requieren cuidados a largo plazo.

骨粗しょう症を予防するためのポイント

Dicas para prevenir a osteoporose
(Esp) Puntos clave para prevenir la osteoporosis

- 栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。

Equilíbrio nutricional: O princípio básico é ter uma dieta equilibrada composta por alimentos básicos, pratos principais e acompanhamentos.

(Esp) Equilibrio nutricional: El principio fundamental es llevar una dieta equilibrada que incluya alimentos básicos, platos principales y guarniciones.



- カルシウム・・・しっかり摂取

牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜

Calcio... Ingestão adequada

Leite, iogurte, queijo, shishamo, komatsuna

(Esp) Calcio... Asegúrese de ingerir una cantidad adecuada.

Leche, yogur, queso, "Shishamo (pez hoja de sauce)", "Komatsuna (espinaca japonesa o espinaca mostaza).

- ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい

魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

As vitaminas D e K devem ser tomadas juntas.

Peixe, cogumelos, ovos, natto, espinafre.

(Esp) Vitamina D y vitamina K... Intente consumirlas juntas.

Pescado, setas, huevos, Natto o Natō (habas de soja fermentadas), espinacas.

吸収を阻害する成分

Ingredientes que impedem a absorção

(Esp) Componentes que inhiben la absorción

インスタント食品・食塩・アルコールは

カルシウムの吸収を阻害する。

Alimentos instantâneos, sal e álcool impedem a absorção de cálcio.

(Esp) Los alimentos instantâneos, la sal y el alcohol inhiben la absorción de calcio.



その他

Outros / (Esp) Otros:

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に

『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)。

Tomar sol: A exposição aos raios ultravioleta permite que o corpo produza vitamina D (cerca de 15 minutos por dia).

(Esp) Tomar el sol... La exposición a los rayos ultravioleta permite al cuerpo sintetizar «vitamina D» (aproximadamente 15 minutos al día).

- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。

筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

Exercício moderado: Os ossos se fortalecem quando submetidos ao estresse mecânico. Estimule seus ossos com treinamento de força, caminhadas, etc.

(Esp) Ejercicio moderado... El hueso es un tejido vivo. Responde a la actividad física, haciéndose más pesado, más grande y más fuerte. ¡Estimule sus huesos mediante actividades como el entrenamiento con pesas o caminando !

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)



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	がつみっか にち にしゅうようか か むいか にち はつか にち きん 2月3日・17日・24日(火)、6日・13日・20日・27日(金) Dia 3, 17, 24 (terça) e 6, 13, 20, 27 de fevereiro (sexta) (Esp) Martes 3, 17, 24 y viernes 6, 13, 20, 27 de febrero.	9:30 ~ 11:30
たかはなひら こども えん ★ Takahanaaira Kodomo-en ☎ 059-337-8607	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).	9:30 ~ 14:30
よごほいく えん 四郷保育園 Yogou Hoikuen ☎ 059-321-0148	がついつか にち にち にち もく 2月5日・12日・19日・26日(木) Dia 5, 12, 19 e 26 de fevereiro (quinta) (Esp) Jueves 5, 12, 19 y 26 de febrero.	9:30 ~ 11:30
ささがわ ほいく えん ★ 笹川保育園 Sasagawa Hoikuen ☎ 059-321-5510	げつ か すい しゅくじつ やす 月・火・水(祝日は休み) Toda segunda, terça e quarta (exceto feriados) (Esp) Todos los lunes, martes y miércoles (excepto los feriados). 2月2日(月) 救急講座 2 de fevereiro (segunda). Curso de Primeiros Socorros. (Esp) Lunes, 2 de febrero. Curso de primeros auxilios.	9:30 ~ 14:30 10:30 ~
ささがわにし ほいく えん 笹川西保育園 Sasagawa Nishi Hoikuen ☎ 059-322-1782	がつ よっか にち にち すい 2月4日・18日・25日(水) Dia 4, 18 e 25 de fevereiro (quarta) (Esp) Miércoles 4, 18 y 25 de febrero.	9:30 ~ 11:30
つだだいいちようち えん 津田第一幼稚園 Tsuda Daiichi Youchien ☎ 059-321-8836	がつ にち もく えんていかいほう 2月26日(木) 園庭開放 26 de fevereiro (quinta). Jardim aberto (Esp) Jueves, 26 de febrero. El patio del jardín estará abierto al público.	10:00 ~ 12:00
つだだいにようち えん 津田第二幼稚園 Tsuda Daini Youchien ☎ 059-321-8011	がつみっか か こそだ しえん 2月3日(火) 子育て支援 いちごクラブ 3 de fevereiro (terça). Kosodate Shien Ichigo Club (Esp) Martes, 3 de febrero. Apoyo a la educación "Ichigo Club". 2月6日(金) 子育て支援 いちごクラブ 6 de fevereiro (sexta). Kosodate Shien Ichigo Club (Esp) Viernes, 6 de febrero. Apoyo a la educación "Ichigo Club".	だいぶ 第1部 9:30 ~ だいぶ 第2部 11:00 ~ 1º turno: das 9h30 ~ 2º turno: das 11h ~ (Esp) 1er. turno, de 9:30 ~ 2do. turno, de 11:00 ~
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	がつむいか きん 2月6日(金) あそぼう会～人形劇 劇団パン「だるまさんが」～ 6 de fevereiro (sexta). Teatro de fantoches com o Grupo "Pan" apresentando "Daruma-san ga" (Esp) Viernes, 6 de febrero. Juguemos en grupo～Teatro de marionetas Compañía teatral Pan, «Daruma-san ga»	10:00 ~ 10:45
こっこほいく えん ★ Kokko Hoikuen ☎ 059-320-2055	げつ ど しゅくじつおよび14日(土)は休み 月～土【祝日及び14日(土)は休み】 De segunda a sábado (exceto feriados e dia 14 (sábado)) (Esp) De lunes a sábado. (excepto los feriados y sábado 14).	9:00 ~ 14:00
ひよこほいく えん ★ Hiyoko Hoikuen ☎ 059-322-1829	か すい ど しゅくじつおよび24日(火)・25日(水)・28日(土)は休み 火・水・土【祝日及び24日(火)・25日(水)・28日(土)は休み】 Toda terça, quarta e sábado (exceto feriados e 24 (terça), 25 (quarta) e 28 (sábado)) (Esp) Todos los martes, miércoles y sábado. (excepto los feriados y martes 24, miércoles 25 y sábado 28). 2月18日(水)「ポリ袋クッキング」(食改善推進講座) 18 de fevereiro (quarta). "Cozinhando com Sacos Plásticos" (Curso de Promoção da Melhoria da Alimentação) (Esp) Miércoles, 18 de febrero. "Cocinando con bolsas aptas de plástico", (Curso de Promoción de la Mejora de la Alimentación)	9:00 ~ 14:00 10:00 ~ 12:00
ことりほいく えん Kotori Hoikuen ☎ 059-340-0500	がつ にち きん 2月27日(金) 27 de fevereiro (sexta) / (Esp) Viernes, 27 de febrero	10:00 ~ 12:00
たいすいこども えん ★ Taisui Kodomo-en ☎ 059-321-1175	か すい もく しゅくじつ やす 火・水・木(祝日は休み) Toda terça, quarta e quinta (exceto feriados) (Esp) Todos los martes, miércoles y jueves. (Excepto los feriados). 2月24日(火) スマイルデー「親子手形アート」 24 de fevereiro (terça). Dia do Sorriso "Arte com Impressões de Mãos de Pais e Filhos" (Esp) Martes, 24 de febrero. Día de la Sonrisa: "Arte de Huellas", padres e hijos.	9:00 ~ 14:00