



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 ねん がつ ほとけごう
令和 8年 6月 20日号

20 de junho de 2026

(Esp) 20 de junio de 2026

YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER

☎ 059-321-2021

よごうこどもエコ工作教室 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 かい 楽しく環境学習 ～貝がらフォトフレーム～

Aprendizagem divertida do meio ambiente – Porta-retratos de conchas
(Esp) Aprendizaje medioambiental divertido con ideas prácticas para aprender jugando
～Marco de fotos con conchas～

うみ かんきょう もんだい つう まな
海ごみと環境の問題を通じてSDGsについて学びます。

Aprenda sobre os ODS através de problemas de lixo marinhos e do meio ambiente.
(Esp) Conozca los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a través de temas sobre frenar la contaminación marina y regulación climática.

かいがん かんきょう かんが こうさく
海岸ごみと環境について考える工作です。

Este é um projeto de artesanato para refletir sobre o lixo nas praias e o meio ambiente.

(Esp) Se trata de una actividad manual para reflexionar sobre las basuras en las costas y del medio ambiente.

★日 時：8月12日（水）13：30 ～ 14：30

Data/Horário: 12 de agosto (quarta) Das 13h30 às 14h30

(Esp) Fecha y Hora: Miércoles, 12 de agosto. De 13:30 a 14:30 hs

★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

★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)

★対 象：小学生～（小学3年生以下は必ず保護者同伴）

Dirigido a: estudantes a partir 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)

★持ち物：持ち帰り用袋、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.

★受付開始：7月1日（水）8：30 ～

Inscrições abertas a partir de 1.º de julho (quarta) as 8h30

(Esp) Inicio de recepción para las inscripciones: a partir de las 8:30 hs del miércoles, 1 de julio

【申込み・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

さんかひむりょう
参加費無料

GRATUITO



もうしこ
申込みフォーム

Formulário de inscrição

(Esp) Formulario de inscripción

新・増築の家屋調査にご協力を

Colabore com a Pesquisa sobre as Novas Construções e Ampliação de Casas (Esp) Pedido de Colaboración a la evaluación de bienes inmuebles construidos nuevos y/o ampliados

令和8年1月2日以降に、家屋を新築または増築した人には、市役所資産税課から家屋調査の手紙をお送りします。

As pessoas que efetuaram novas construções ou ampliações de casas a partir de 2 de janeiro de 2026, receberão uma carta do Departamento de Impostos sobre Bens (*Shisanzei-ka*) para uma pesquisa.

(Esp) Departamento de Impuestos sobre Bienes (*Shisanzei-ka*) de la municipalidad de Yokkaichi visitará(n) a las personas que han construido nuevos bienes inmuebles o los han ampliado (casas o edificios) a la fecha del 2 de enero de 2026 en adelante.

この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。手紙が届きましたら調査にご協力をお願いします。

Esta pesquisa servirá para ser a base da tributação dos impostos sobre bens imóveis e planejamento urbano do próximo ano fiscal. Portanto, por favor colabore com a pesquisa ao receber a carta.

(Esp) Esta evaluación, servirá como base para determinar el impuesto sobre los activos fijos (*Kotei Shisan-zei*) e impuesto a la planificación urbana (*Toshi Keikaku-zei*) del año fiscal próximo.



また、相続・売買・贈与などにより未登記の家屋の名義変更をした場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更届」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

Além disso, caso queira transferir a propriedade da casa que estiver sem registro devido a herança, compra e venda ou doação, será necessário apresentar a Notificação de Transferência do Livro de Registro para Proprietários não Registrados na Tributação de Imóveis (*Kaoku hojuu kazei daichou touroku-sha no henkou todoke*). Caso queira demolir o imóvel também é necessário entrar em contato conosco.

(Esp) También, en caso que desea transferir la propiedad de una casa, terreno o edificio no registrado por motivo de sucesión, compra-venta o donación, deberá presentar la "Notificación de Cambio del Titular del Inmueble no Inscrita en el Registro de la Propiedad (*Kaoku Hojuu Kazei Daichou Touroku-sha no Henkou Todoke*).". Igualmente, póngase en contacto con nosotros cuando ha ordenado la demolición de su propiedad.

問い合わせ先：資産税課家屋係 ☎ 059-354-8135 • FAX 059-354-8309

Maiores informações: Departamento de Impostos sobre Bens Seção de Casas (*Shisanzei-ka Kaoku-gakari*)

(Esp) Mayor información: Departamento de Impuestos sobre Bienes (*Shisanzei-ka*), Sección de Inmuebles (*Kaoku-gakari*)

コンビニ交付サービスの一時停止について

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、全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15日(水)終日

Data da suspensão temporária: 15 de julho (quarta), o dia todo.

(Esp) Fecha de suspensión temporal: Miércoles, 15 de julio. Durante todo el día.

【問い合わせ先】市民課 ☎ 059-354-8152 FAX 059-359-0282


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

食後高血糖にご注意！

Cuidado com a hiperglicemia pós-prandial!
(Esp) ¡ Cuidado con la hiperglucemia posprandial !

けんこうじょうほう
健康情報

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



血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があると言われ、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

Quando os níveis de glicose no sangue estão normais em jejum, mas aumentam significativamente após as refeições e permanecem elevados mesmo duas horas depois, esse quadro é denominado "hiperglicemia pós-prandial". Também conhecida como "diabetes oculta" e, se persistir, pode levar ao desenvolvimento de diabetes e aumentar o risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral.


(Esp) Se denomina hiperglucemia posprandial a la situación en la que, aunque el nivel de glucosa en sangre sea normal en ayunas, aumenta considerablemente después de las comidas y se mantiene alto incluso dos horas después de haber comido. También se conoce como "diabetes oculta" y se considera que, si esta situación persiste, existe la posibilidad de desarrollar diabetes; además, existe el riesgo de que provoque infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares.

しよくごこうけつとう ぶせ
食後高血糖を防ぐコツ
Dicas para prevenir a hiperglicemia pós-prandial
(Esp) Estrategias clave para controlar los picos de glucosa

○主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる(うどんとおにぎり等)のは控えましょう。

Procure manter uma alimentação equilibrada, incluindo um alimento básico, um prato principal e acompanhamentos. Evite refeições compostas apenas por alimentos básicos ou refeições com vários alimentos básicos (como macarrão udon e onigiri).

(Esp) Procure mantener una dieta equilibrada que incluya un alimento básico, un plato principal y una guarnición. Evite las comidas que contengan solo alimentos principales, así como las que dupliquen los alimentos principales (como udon y onigiri, etc.).

○食べる順番は、副菜→主菜→主食  野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。

A ordem de consumo é: acompanhamentos → prato principal → alimentos básicos. Legumes, algas e cogumelos são ricos em fibras alimentares. Se consumidos primeiro, retardam a absorção de carboidratos, resultando em uma elevação mais lenta dos níveis de açúcar no sangue.

(Esp) El orden de consumo debe ser: guarnición → plato principal → alimento básico. Las verduras, las algas y las setas son ricas en fibra. Comerlos primero hace que la absorción de carbohidratos sea más lenta y el aumento del azúcar en sangre más gradual.

○1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

Faça três refeições regulares por dia, e mastigue bem sem pressa.
(Esp) Intente comer tres comidas al día de forma regular, masticando bien y sin prisas.

○間食は、甘い菓子やジュースよりも果物+乳製品がお勧め。

Para lanches, recomenda-se o consumo de frutas e laticínios em vez de doces e sucos.
(Esp) En cuanto a los refrigerios, se recomiendan más las frutas con productos lácteos que los dulces o jugos.

★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

○ importante é diminuir a velocidade com que os carboidratos são absorvidos pelo organismo e evitar um aumento rápido dos níveis de açúcar no sangue.

(Esp) El punto clave es ralentizar la velocidad de absorción de los carbohidratos en el cuerpo y suprimir los aumentos bruscos de azúcar en la sangre.

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪

Praticar exercícios físicos após as refeições também é eficaz. Vamos rever nossos hábitos de vida e prevenir a hiperglicemia pós-prandial!

(Esp) Hacer ejercicio después de comer también es efectivo. Revise sus hábitos de vida y prevenga la hiperglucemia posprandial.

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

けんこうづくり課
健康づくり課
☎ 059-354-8291
Departamento de Promoção de Saúde
(Esp) Departamento de Promoción de Salud (Kenkou Zukuri-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

無料
Gratuito



● 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>7月14日 (火) 9:30 ~ 11:00 14 de julho (terça) (Esp) Martes, 14 de julio</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 a 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 o crescimento do seu bebê. (Esp) Podrá pesar a su bebé y consultar con una partera sobre su crecimiento.</p>
<p>7月18日 (土) ~ 24日 (金) 9:00 ~ 17:00 18 (sábado) até 24 (sexta) de julho (Esp) Sábado 18 a viernes 24 de julio</p>	<p>自由工作ウィーク 対象：小学生 Semana de Artesanato Livre. Dirigido a: crianças do ensino primário. (Esp) Semana de manualidades libres. Dirigido a niños de primaria. いろいろな材料を使って工作を楽しもう。 Vamos nos divertir fazendo trabalhos manuais com diversos materiais. (Esp) Disfrutemos haciendo manualidades con todo tipo de materiales.</p>
<p>7月19日 (日) ① 10:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 16:00 19 de julho (domingo) (Esp) Domingo, 19 de julio</p>	<p>ねころびフォトスポット 対象：どなたでも Lugares para tirar fotos deitado. Dirigido a: todas as pessoas. (Esp) Rincón fotográfico acostados y tumbados. Dirigido a todos, sin restricción. ねころびながら撮影できるフォトスポット。今月は「おりひめ・ひこぼし」と一緒に写真を撮ろう。 Um local onde pode tirar fotos deitado. Este mês, vamos tirar uma foto junto com "Orihime e Hikoboshi" (Esp) Un rincón fotográfico donde puedes tomarte fotos tumbados en el suelo. Este mes, tómate fotos junto a "Orihime y Hikoboshi".</p>
<p>7月31日 (金) 15:30 ~ 16:00 31 de julho (sexta) (Esp) Viernes, 31 de julio</p>	<p>奪取ダッシュ 対象：小学生 Corrida de "Pegue a Bola". Dirigido a: crianças do ensino primário. (Esp) Carrera de captura. Dirigido a niños de primaria. 運動あそびのプログラム「JUMP-JAM(ジャンジャン)」から、奪取ダッシュをやってみよう。時間内にたくさんボールをゲットしよう。 Vamos experimentar o jogo "Pegue a Bola" do programa de brincadeiras e exercícios "JUMP-JAM". Vamos tentar pegar o máximo de bolas possível dentro do tempo. (Esp) Vamos a probar la "Carrera de captura" del programa de juegos y ejercicio "JUMP-JAM". Intenta coger tantas pelotas como puedas en el tiempo asignado.</p>

※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。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.