



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

令和 8年 9月 20日号

20 de setembro de 2026

(Esp) 20 de septiembre de 2026

YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER

☎ 059-321-2021



こうれいき しょくじ ていはいようよぼう 高齢期の食事～低栄養予防～

Alimentação na Terceira Idade

～Prevenção da desnutrição～

(Esp) Alimentación para personas mayores

～Prevención de la Desnutrición～

か れ い おとろ おく てきせつ しょくせいかつ じゅうよう
加齢による衰えを遅らせるためには、適切な「食生活」が重要です。

ていはいよう よぼう かつどうてき せいかつ おく まな
低栄養を予防し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

Uma alimentação adequada é crucial para retardar o declínio que acompanha o envelhecimento.

Que tal aprender algumas dicas para prevenir a desnutrição e levar uma vida ativa?

(Esp) Una "Alimentación" adecuada es el pilar fundamental para mantener la vitalidad y retrasar el deterioro físico y cognitivo asociado al envejecimiento.

¿Qué tal si aprendemos algunos consejos para prevenir la desnutrición y llevar una vida activa?

に ち じ がつにじゅうよつか ど
◆日 時：10月24日（土）9：30 ～ 13：00

Data/horário: 24 de outubro (sábado) das 9h30 às 13h

(Esp) Fecha / hora: Sábado, 24 de octubre. De 9:30 a 13:00 hs

ば し ょ よ ごうちくしみん かい ちょうりしつ
◆場 所：四郷地区市民センター2階 調理室

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

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

て い い ん め い せんちやくじゅん ていいん しだい し き
◆定 員：16名（先着順）※定員になり次第、締め切ります。

Vagas: 16 pessoas (conforme a ordem de inscrição e se encerram assim que as vagas forem preenchidas.)

(Esp) Capacidad: para 16 personas (conforme al orden de inscripción y se cierran al completar el número de solicitantes.)

さん か ひ えん
◆参加費：700円

Taxa: 700 ienes / (Esp) Tarifa: 700 yenes

も もの さんかくきん
◆持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、マスク

Trazer: Avental, lenço de cabeça, pano de prato e máscara

(Esp) Traer: Delantal, paño para la cabeza, trapo de mesa y mascarilla

しゅ さい よ ごう
◆主 催：四郷ヘルスメイト

Organização / (Esp) Organización: Yogou Health Mate

もうしこ がつはつか か よ ごうちくしみん
◆申込み：10月20日（火）までに、四郷地区市民センターへ ☎ 059-321-2021

※申込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。

Inscrições: até 20 de outubro (terça), entrar em contato com Yogou Chiku Shimin Center.

※ Depois de feito a inscrição, caso não puder comparecer neste dia, favor avisar sem falta.

(Esp) Inscripciones: hasta el martes, 20 de octubre en Yogou Chiku Shimin Center ☎ 059-321-2021

※ Si por algún motivo no puede asistir después de la inscripción, solicitamos que nos lo comunique sin falta y a la brevedad .



外国人市民のお宅を訪問します！

Visitaremos as casas de residentes estrangeiros!
(Esp) ¡ Visitaremos los hogares de los ciudadanos extranjeros !



現在、笹川にはさまざまな国の外国人市民が生活しています。外国人市民の皆さんが、地域の一員として、地域活動について知り、進んで参加してもらえるよう声をかけさせていただきます。

Atualmente, em Sasagawa, vivem cidadãos estrangeiros de diversos países. Gostaríamos de convidá-los a conhecer as atividades comunitárias e a participar ativamente delas, como membros da comunidade.

(Esp) Actualmente, en Sasagawa viven ciudadanos extranjeros de diversos países. Nos gustaría invitar a todos los ciudadanos extranjeros a conocer las actividades de la comunidad y a participar activamente como parte de ella.

サロンの職員が、自治会長と一緒に、平日の夕方や土曜日の午後に、外国人市民のお宅を訪問する予定です。

Os funcionários do salão, juntamente com o presidente da associação de moradores (jichikaichou), visitarão as residências dos cidadãos estrangeiros no final da tarde dos dias úteis e nas tardes de sábado.

(Esp) Los personales del Salón de Integración, juntos con el presidente de la Asociación de Vecinos (Jichikaichou), tienen previsto visitar las casas de los ciudadanos extranjeros por las tardes de los días laborables y los sábados por la tarde.

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

Agradecemos a compreensão e a colaboração de todos.

(Esp) Pedimos su colaboración y comprensión al tema.



<訪問スケジュール（予定）>

Agenda de visitas (previã) / (Esp) Horario de visitas (previsto)

8月 Agosto / (Esp) Agosto	県営第1 Ken-ei Dai-ichi
9月 Setembro / (Esp) Septiembre	笹川1丁目・6丁目・9丁目・8丁目・県営第2 Sasagawa 1 choute, 6 choute, 9 choute, 8 choute, Ken-ei Dai-ni
10月 Outubro / (Esp) Octubre	笹川2丁目・4丁目・5丁目 Sasagawa 2 choute, 4 choute, 5 choute
11月 Novembro / (Esp) Noviembre	笹川3丁目・7丁目・9丁目西 Sasagawa 3 choute, 7 choute, 9 choute Nishi
12月 ~ 令和9年3月 Dezembro 2026 até março 2027 (Esp) Diciembre 2026 a marzo 2027	ビレッジハウス笹川 Village House Sasagawa

問合せ：多文化共生サロン ☎ 059-322-6811
Informações / (Esp) Informaciones: Tabunka Kyousei Salon

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 sua solicitação de Cartão My Number (Esp) ¡ 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、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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! Não é necessário fazer reserva, portanto, aproveite essa oportunidade!

(Esp) ¿Quiere hacer su propia tarjeta My Number, pero no sabe cómo hacerla? Si es así, para esas personas, vamos a ofrecer el servicio de asistencia a la solicitud de la tarjeta My Number Card en instalaciones comerciales. No es necesario pedir cita previa, así que ¡ aproveche de esta oportunidad !

◆持ち物 Trazer / (Esp) Traer:

ID付マイナンバーカード交付申請書または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

Formulário de pedido de emissão do cartão My Number com ID ou cartão de notificação ou outros documentos que indiquem o número do My Number.

(Esp) El formulario de solicitud para la expedición de una tarjeta My Number con identificación o la tarjeta de notificación, etc., en la que figure el número de su My Number.

◆サポート内容 Tipo de assistência / (Esp) Contenido del servicio de ayuda

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い

Assistência para preencher o formulário de Solicitação do My Number Card

(Esp) Ayuda para cumplimentar el formulario de solicitud de la tarjeta My Number.

- ・インターネットでの申請のお手伝い

Assistência para solicitações online. / (Esp) Ayuda en solicitudes por Internet

- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）

Assistência para tirar fotografia, imprimir, recortar e colar para fazer solicitação (grat

(Esp) Toma, impresión, recorte y pegado de fotografías para la solicitud (gratuito)

- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど

Entrega do envelope para enviar o formulário de solicitação (não são necessários se

(Esp) Entrega de sobres para el envío de solicitudes de expedición (sin necesidad de sello), entre otros

※申請サポートで作成いただいた申請書は、ご自身で郵便ポストに投函していただき、その後、カードが完成次第（約1カ月半後）、市窓口にてお受け取りいただく必要があります。

O formulário de solicitação elaborado pelo serviço de suporte deverá ser enviado por você mesmo pelo correio. Posteriormente, assim que o cartão estiver pronto (aproximadamente um mês e meio depois), será necessário retirá-lo pessoalmente no balcão de atendimento da prefeitura.

(Esp) La solicitud que haya rellenado con la ayuda del servicio de asistencia para la solicitud deberá depositarla usted mismo en un buzón; posteriormente, una vez que la tarjeta esté lista (aproximadamente un mes y medio después), deberá recogerla en la ventanilla del ayuntamiento.



10月3日（土）・4日（日） 10:00 ～ 18:00 3 (sábado) e 4 (domingo) de outubro (Esp) Sábado 3 y domingo 4 de octubre	ひなが 日永カヨー ショッピングセンター 2階（ひながてらす付近スペース） Shopping Center Hinaga Kayo 2º andar (Espaço próximo ao Hinaga Terrace) (Esp) Centro comercial Hinaga Kayo, 2.º piso (espacio cercano a Hinaga Terrace)
10月24日（土）・25日（日） 10:00 ～ 18:00 24 (sábado) e 25 (domingo) de outubro (Esp) Sábado 24 y domingo 25 de octubre	イオンモール四日市北店 1階（専門店通路） Aeon Mall Yokkaichi Kita 1F (Corredor das lojas) (Esp) Aeon Mall Yokkaichi Kita 1F (Corredor de las tiendas)

問合せ：マイナンバーカードコールセンター ☎ 0120-000-396
Informações / (Esp) Informaciones: My Number Card Call 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 ir a jugar ! Plaza de intercambio sobre la crianza de los niños



● 問合せ：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 Kyohoku Kouryuu Kaikan 4F)



10月10日 (土) 15:30 ~ 16:00 10 de outubro (sábado) (Esp) Sábado, 10 de octubre	ドタバタ靴取り合戦 対象：小学生 Corrida de sapatos. Dirigido a: crianças do ensino primário. (Esp) Carrera con zapatillas (juego del relevo de zapatos). Dirigido a: estudiantes de primaria. みんなで走って、よけて、靴を取り合おう！ Vamos todos correr, desviar e brigar pelos sapatos uns dos outros! (Esp) ¡ Corramos todos, esquivemos los obstáculos y compitamos por los zapatos !
10月11日 (日) ① 10:30 ~ 11:30 ② 15:00 ~ 16:00 11 de outubro (domingo) (Esp) Domingo, 11 de octubre	ペットボトルキャップで工作しよう 対象：小学生 Vamos fazer artesanato com tampas de garrafa PET. Dirigido a: crianças do ensino primário. (Esp) Hagamos manualidades con tapas de botellas de plástico. Dirigido a: estudiantes de primaria. 色とりどりのペットボトルキャップを、工夫していろいろなものに 変身させよう。 Vamos usar a criatividade e transformar tampas de garrafas plásticas coloridas em várias coisas diferentes. (Esp) Desatemos nuestra creatividad para transformar tapas de botellas de colores en todo tipo de cosas.
10月13日 (火) 9:30 ~ 11:00 13 de outubro (terça) (Esp) Martes, 13 de octubre	赤ちゃん広場 対象：0歳～18カ月、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.
10月25日 (日) 14:00 ~ 15:00 25 de outubro (domingo) (Esp) Domingo, 25 de octubre	離乳食講座 対象：0歳～18カ月、出産予定の人 Aula sobre papinhas para bebês. Dirigido a: bebês de 0 a 18 meses de idade e pessoas que irão dar a luz. (Esp) Clases de papillas para bebés. Dirigido a: bebés entre 0 a 18 meses y a mamás que darán a luz. とり分け離乳食を紹介します。 Apresentamos Toriwake Rinyuushoku (refeição compartilhada para papinhas.) (Esp) Presentaremos recetas de comida para bebés preparadas a partir de platillos para adultos, alimentación complementaria.

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.