



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 元年 7月 20日号  
20 de julho de 2019  
(Esp) 20 de julio de 2019  
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER  
TEL (059) 321-2021  
homepage <http://yogou-mie.com/>

よごうちく し  
四郷地区HPでは『お知らせよ  
ごう』がカラーで見えます。  
Acesse a homepage e veja o  
"Oshirase Yogou" colorido!  
(Esp) En la página web del área de  
Yogou, podrá visitar y leer el  
"Comunicado de Yogou" en colores.

げんき ながい  
めざすは元気で長生き!  
Tenha como objetivo uma vida longa e saudável!  
(Esp) El objetivo, una vida larga y saludable!

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 "Konyuudou-kun"

けんこう しょくじ  
認知症予防のための食事  
Refeição para prevenção de demência  
(Esp) Dieta saludable que ayuda a prevenir la demencia

こくさいりかいこうざ  
国際理解講座  
Curso de Compreensão Internacional  
(Esp) Curso para la Comprensión Internacional

よごう せかい し へん  
四郷にしながら、世界を知ろう! 2019: ガーナ編  
Conhecer o mundo vivendo em Yogou! 2019: Edição Gana  
(Esp) ¡ Conocer el mundo viviendo en Yogou !  
2019: Edición de la República de Ghana



ハロー、ガーナ!  
Olá, Ghana!  
(Esp) ¡ HOLA Ghana!

さいけいさい  
再掲載  
Publicado pela 2ª vez  
(Esp) Reedición



にちじ  
日時: 8/17(土) 13:00~  
17 de agosto (sábado) a partir de 13h  
Sábado, 17 de agosto. A partir de las 13:00 hs

ばしょ よごうちくしみん  
場所: 四郷地区市民センター2Fホール  
Local/ (Esp) Lugar: *Yogou Chiku Shimin Center 2F Hall*  
ていいん よごうちく ちゅうしん じゅうみん めい せんちやくじゅん さんか ひ むりょう  
定員: 四郷地区を中心とした住民 50名 (先着順・参加費無料)  
Vagas: Residentes que moram principalmente no bairro de Yogou, 50 pessoas  
(Conforme a ordem de inscrição e participação gratuita)  
(Esp) Dirigido a: residentes que viven principalmente en el barrio de Yogou.  
El cupo es limitado a 50 personas, conforme al orden de inscripción. La participación es gratuita.



こうし にほん す じん  
講師: 日本に住むガーナ人グループ  
Palestrante: Grupo de ganenses que moram no Japão  
(Esp) Presentantes: Grupo de ciudadanos ghaneses que viven en Japón  
ないよう しょうかい りょうり ししょく  
内容: ガーナの紹介・ガーナ料理の試食など  
Conteúdo: Introdução e degustação de pratos típicos de Gana  
(Esp) Contenido: Presentación del país, degustación de la comida típica y otros



もうしこ といあわ さき よごうちくしみん  
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*  
TEL:059-321-2021  
いたくさき  
委託先: Vivaあみ〜ご  
Realização/ (Esp) Encargado a: VIVA Amigo



さいじょう にん ひとり にんちしょう よびぐん い  
65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

Diz-se que um em cada quatro pessoas com mais de 65 anos de idade sofre de demência e a sua “fase transitória”. Vamos nos empenhar para prevenção de demência, revisando seus hábitos alimentares e seu estilo de vida.  
(Esp) Se dice que 1 de cada 4 personas mayores de 65 años tienen demencia o “que puedan entrar en ese estado”. Revisemos una vez más nuestra dieta diaria y estilo de vida para mejorar nuestra función cerebral que contribuyan a reducir el riesgo, e incluso llegar a prevenir la demencia.

にんちしょうよほう しょくじ  
認知症予防のための食事のポイント  
Dicas de alimentação para prevenção de demência  
(Esp) Comida recomendable para prevención de la demencia.

いろ こ やさい くだもの せっきよくてき た  
★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる  
Consumir efetivamente frutas e verduras de tons escuros  
(Esp) Comer con ganas las verduras y frutas de colores vivos e intensos.  
いろ こ やさい くだもの ぶく  
色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの  
えいようそ こうさんかさよう にんちしょうよほう  
栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の  
こうか たか せっきよくてき た  
効果が高いので、積極的に食べましょう。



As vitaminas contidas em frutas e verduras de tons escuros, tem nutrientes com efeitos antioxidantes e são altamente eficazes para prevenção de demência, por isso não deixe de consumir efetivamente.  
(Esp) Los nutrientes como las vitaminas que contienen las verduras y frutas de colores tienen efectos antioxidantes y son muy efectivos para prevenir la demencia, así que asegúrese de comerlas de manera positiva.

あおさかな た  
★青魚を食べる…ぶり・さば・さんま・あじなど  
Consumir peixes azuis, tais como *buri* (olho-de-boi), *saba* (cavalinha), *sanma*, *aji* (carapau), etc.  
(Esp) Comer pescados azules como seriola quinquerediata (*Buri*), caballa (*Saba*), paparda del pacífico (*Sanma*), chicharro o jurel (*Aji*), etc.  
あおさかな のう しんけいでんたつ かつせいか のう けつりゅう  
青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。

Os peixes azuis contém "gordura insaturada (DHA e EPA)" que melhoram o fluxo sanguíneo do cérebro ativando o neurotransmissor cerebral, sendo considerados eficazes para prevenir a demência. Seja mais ciente sobre o consumo.  
(Esp) Los pescados azules contienen "ácidos omega 3 eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA)" que activan la neurotransmisión cerebral y mejoran el flujo sanguíneo cerebral, y se consideran efectivos para prevenir la demencia. Comamos pescados azules teniendo en cuenta un poco más en cuenta que ahora.

か た  
★よく噛んで食べる  
Mastigar bem os alimentos / (Esp) Masticar bien la comida  
か のう けつりゅう ぶ のう しげき  
よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。  
Mastigar bem aumenta o fluxo sanguíneo do cérebro, acelerando a ativação das células cerebrais, por isso é também um estimulante para o cérebro.  
(Esp) El masticar bien, suele aumentar el flujo sanguíneo cerebral y estimula el cerebro, promoviendo así la activación de las células cerebrales.

か しょくざい おほ  
噛みごたえのある食材 (「まごわやさしい」と覚えよう)  
Alimentos que possuem textura firme (lembre-se “Magowayasashii”)  
(Esp) Alimentos que necesitan masticación. Recordemos esta palabra, “MAGOWAYASASHII”

ま まめい 豆類 Feijões / (Esp) Frejoles	こ しゅじつるい ごまなどの種実類 Sementes como gergelim etc. (Esp) Semillas y frutos como el sésamo, etc.	わ かいぞうい わかめなどの海藻類 Algas marinhas como wakame etc. (Esp) Algas marinas, etc.
や やさい 野菜 Verduras / (Esp) Verduras	さ さかな 魚 Peixes / (Esp) Pescado	し しいたけ 椎茸などのきのこ類 Cogumelos como shiitake etc. (Esp) Setas como Shiitake, etc.
		い いちるい 芋類 Batatas / (Esp) Patatas, batatas, etc.

せいかつしゅうかん みなお にんちしょう よほう  
~生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう~  
Vamos prevenir a demência, revisando seu estilo de vida!  
(Esp) Revisemos nuestro estilo de vida para llegar a prevenir la demencia

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

くわ よっかいちしこうしき  
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



よごうちく **四郷地区** なつまつ **夏祭り** だいだん **第2弾!**  
 2ª parte **Festival de Verão do Bairro de Yogou**  
 (Esp) 2do. **Festival de Verano en el barrio de Yogou**

ひがしひのちやう にしひのちやう おおねんぶつぎやうじ けん ぶんかざい かまくらじだい  
 東日野町・西日野町の<sup>だいだん</sup>大念佛行事は、<sup>けん</sup>県の文化財です。鎌倉時代よ  
 つた よごうちく てんとうぎやうじ らん くだ  
 り伝わる四郷地区の<sup>てんとうぎやうじ</sup>伝統行事を、ぜひご覧になって下さい。  
 Os eventos budistas de “Higashihino-chou” e “Nishihino-chou” são Patrimônios Culturais da Província de Mie. Venham apreciar os eventos tradicionais do bairro de Yogou introduzida desde o período Kamakura!  
 (Esp) La ceremonia budista de Higashi Hino-chou y Nishi Hino-chou fue reconocida como patrimonio cultural de la prefectura. ¡Vengan a apreciar esta celebración tradicional del barrio de Yogou legado cultural del período Kamakura”.

ささかわ なつまつ **笹川ふれあい夏祭り** Sasagawa “Fureai Matsuri”

がつとおか ど にち にち しゆく りやうじつ ほんおど  
 8月10日(土) 18:30 ~ 21:30・11日(日・祝) 18:30 ~ 21:00 ※ 両日とも盆踊りは19:00からです  
 Sábado, 10 de agosto (das 18h30 às 21h30) e Domingo/ feriado, 11 de agosto (das 18h30 às 21h)

Dança “Bon-odori” será realizada a partir das 19h em ambos dos dias  
 (Esp) Sábado, 10 de agosto (de 18:30 a 21:30 hs) y domingo (feriado), 11 de agosto (de 18:30 a 21:00 hs)  
 ※ En ambos días, la danza tradicional “Bon Odori” será a partir de las 19:00 hs

ささかわひがしこうえん ちゆうおうひろば  
 ❖ 笹川東公園 中央広場 Local: Praça Central do Parque Sasagawa Higashi  
 (Esp) Lugar: Parque de Sasagawa Higashi Kouen, plaza central

しゅさい ささかわちくきやうぎかい ささかわれんごうじちかい  
 <主催> 笹川地区協議会・笹川連合自治会  
 Organização / (Esp) Organización: Sasagawa Chiku Kyougi-kai e Sasagawa Rengou Jichikai

こばやしちやうほんおど **小林町盆踊り** Kobayashi-chou “Bon Odori”

がつ にち ど よびひ にち  
 8月17日(土) 18:00 ~ 20:30 (予備日18日)  
 17 de agosto (sábado) das 18h às 20h30 (caso chova será alterado para o dia 18)  
 (Esp) sábado, 17 de agosto. De 18:00 a 20:30 hs. (En caso de lluvia se posterga al día 18)

しんこうみんかんけんせつよていち ひろば ひがしがわ  
 ❖ 新公民館建設予定地 (こども広場 東側)  
 Local: Onde será construído o novo Kouminkan (ao lado leste do Kodomo Hiroba)  
 (Esp) Lugar: Donde se construirá el nuevo centro comunitario (Kouminkan)

しゅさい こばやしちやういくせいがい  
 <主催> 小林町育成会  
 Organização / (Esp) Organización: Kobayashi-chou Ikuseikai

たかはなだいら ほん **高花平ふるさとの盆おどり** Takahanadaira “Furusato no Bon Odori”

がつ にち ど よびひ にち  
 8月10日(土) 18:30 ~ 21:00 (予備日11日)  
 10 de agosto (sábado) das 18h30 às 21h (caso chova será alterado para o dia 11)  
 (Esp) sábado, 10 de agosto. De 18:30 a 21:00 hs. (En caso de lluvia se posterga al día 11)

たかはなだいらしょうがっこう  
 ❖ 高花平小学校グラウンド Local: Pátio da escola Takahanadaira  
 (Esp) Lugar: Campo de deportes de la escuela Takahanadaira Shougakkou

しゅさい たかはなだいられんごうじちかい  
 <主催> 高花平連合自治会  
 Organização / (Esp) Organización: Takahanadaira Rengou Jichikai

ひがしひのちやうだいねんぶつ **東日野町大念佛** Higashihino-chou “Dainenbutsu”

がつ にち か  
 8月13日(火) 19:00 ~  
 13 de agosto (terça) a partir das 19h  
 (Esp) martes, 13 de agosto. A partir de las 19:00 hs

ひがしひの さいかくじ にしひの けんしやうじ  
 ❖ 東日野(西覚寺) → 西日野(顕正寺)  
 Higashihino (Saikaku-ji) → Nishihino (Kenshou-ji)  
 しゅさい ひがしひのちやうだいねんぶつほぞんかい  
 <主催> 東日野町大念佛保存会  
 Organização / (Esp) Organización: Higashihino-chou Dainenbutsu Hozon-kai



にしひのちやうだいねんぶつ **西日野町大念佛** Nishihino-chou “Dainenbutsu”

がつ にち もく  
 8月15日(木) 17:00 ~  
 15 de agosto (quinta) a partir das 17h  
 (Esp) jueves, 15 de agosto. A partir de las 17:00 hs

にしひの ひのじんじや ひがしひの さいかくじ  
 ❖ 西日野(日野神社) → 東日野(西覚寺)  
 Nishihino (Hino Jinja) → Higashihino (Saikaku-ji)  
 しゅさい にしひのちやうだいねんぶつほぞんかい  
 <主催> 西日野町大念佛保存会  
 Organização / (Esp) Organización: Nishihino-chou Dainenbutsu Hozon-kai

ひがしひのちやうほんおど たいかい **東日野町盆踊り大会** Higashihino-chou “Bon Odori Taikai”

がつ にち すい にち もく よびひ にち  
 8月14日(水)・15日(木) 19:00 ~ 22:00 (予備日16日)  
 14 e 15 de agosto (quarta e quinta) das 19h às 22h (caso chova será alterado para o dia 16)  
 (Esp) miércoles, 14 y jueves, 15 de agosto. De 19:00 a 22:00 hs. (En caso de lluvia se posterga al día 16)

さいかくじけいだい  
 ❖ 西覚寺境内 Local: Dentro do Templo Saikaku (Saikaku-ji Keidai)  
 (Esp) Lugar: Recinto del santuario Saikakuji

しゅさい ひがしひのほんおど じっこういんかい  
 <主催> 東日野盆踊り実行委員会  
 Organização / (Esp) Organización: Higashihino Bon Odori Jikkou linkai

にしひのちやうなつ **西日野町夏まつり** Nishihino-chou “Natsu Matsuri”

がつ にち にち  
 8月11日(日) 19:00 ~ 22:00  
 11 de agosto (domingo) das 19h às 22h  
 (Esp) domingo, 11 de agosto. De 19:00 a 22:00 hs

ひのじんじやけいだい  
 ❖ 日野神社境内 Local: Dentro do Santuário Hino (Hino Jinja)  
 (Esp) Lugar: En el recinto del santuario Hino Jinja

しゅさい にしひのちやうじちかい さいしんかい せいねんぶ  
 <主催> 西日野町自治会・祭心会 青年部  
 Organização / (Esp) Organización: Nishihino-chou Jichikai - Saishinkai Seinenbu

