

# 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

令和元年 10月 20日号  
20 de outubro de 2019  
(Esp) 20 de octubre de 2019  
YOGO CHIKU SHIMIN CENTER  
TEL 321-2021  
homepage <http://yogou-mie.com/>

四郷地区HPでは『お知らせよごう』がカラーで見れます。  
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.

## お菓子の家づくり教室 Aula para Fazer Casinha de Doces (Esp) Clase de postres para preparar una casa de dulce

世界で一つだけのお菓子の家を作ってみませんか。

Que tal fazer a sua casinha de doces original que será a única no mundo?

(Esp) ¿No quisiera preparar una casa de dulce que será única en el mundo?

作った後も、お部屋で飾って、食べて、最後まで楽しめる教室です。

Será um curso que você poderá utilizar para decorar seu quarto, comer e aproveitá-lo até o fim.

(Esp) Será una clase donde podrá disfrutar desde el comienzo en la preparación, luego adornarlo en su cuarto y por último saborearlo al final.

日時：12月1日(日) 10:00~12:00

Data/ Horário: 1 de dezembro (domingo) das 10h às 12h

(Esp) Fecha / Hora: Domingo, 1 de diciembre. A partir de las 10:00 a 12:00 hs

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

参加できる人：四郷地区を中心とした住民(小学校3年生以下は保護者が同伴してください)

Participantes: Residentes principalmente que moram no bairro de Yogou (Estudantes menores do 3º ano primário deverão vir acompanhados pelo responsável.)

(Esp) Dirigido a: residentes principalmente del barrio Yogou. Estudiantes menores de 3º grado de primaria deberán 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)

申込締切：11月21日(木)

Prazo de inscrição: 21 de novembro (quinta)

(Esp) Plazo de inscripción: Jueves, 21 de noviembre

講師：山本 和美さん

Professora: Sra. Kazumi Yamamoto

(Esp) Professora: Srta. Kazumi Yamamoto

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用の袋など

Trazer: Avental, *sankakukin* (lenço de cabeça), *fukin* (pano de prato) e saquinho para levar a casinha pronta

(Esp) Traer: delantal, paño para cubrir la cabeza, paño de cocina y bolsa para llevar la casita de dulce

問合せ・申込み先：四郷地区市民センター ☎321-2021

Informações e inscrições / (Esp) Informaciones e inscripción: Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021

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!



健康づくり課  
Você sabia do "Nyuuwashoku"?  
(Esp) ¿Sabía Ud. de "Nyuuwashoku"?

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

Diz-se que a culinária japonesa é saudável, mas se você não estiver consciente, pode levar a excesso de sal ou mesmo falta de cálcio. Apresentamos o "Nyuuwashoku" (acrescentar o leite na culinária japonesa) que irá complementar o ponto fraco da comida japonesa.

(Esp) "Washoku" comida tradicional japonesa, tiene como característica de una alimentación saludable pero si no tenemos cuidado podría causar a consumo excesivo de sal y falta de calcio. Aquí les presentamos sobre un nuevo estilo de comida "Washoku con leche (Nyuuwashoku)", la cual compensa el equilibrio nutricional contribuyendo en lo que falta en el Washoku.

「乳和食」とは? O que é "Nyuuwashoku"  
(Esp) ¿Qué comida es Nyuuwashoku?

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。É um jeito de cozinhar, misturando o tempero tradicional, como *miso* (pasta de soja fermentada) e *shoyu* (molho de soja), com leite que tem "sabor rico" e "gosto bom", em qual você pode reduzir o sal sem perder o sabor e as características originais dos ingredientes e também pode saborear deliciosos pratos japoneses. (Esp) "Nyuuwashoku", comida japonesa con leche, es una forma de cocina integrando nuevos sabores y aromas en la comida para disfrutar de una comida "Sabor con sentido". Al combinar los condimentos tradicionales como la pasta aromatizante (*Miso*) y la salsa de soja (*Shoyu*) con la leche que contiene un sabor rico y delicioso, puede reducir la cantidad de sal sin perder el sabor original y las características de los ingredientes utilizados, creando una deliciosa comida japonesa con leche "Nyuuwashoku".

As vantagens do "Nyuuwashoku"  
(Esp) Ventajas de "Nyuuwashoku"

- 減塩になる  
Baixo consumo de sal / (Esp) Reducción de sal
- カルシウムの摂取量上がる  
Aumento da ingestão de cálcio / (Esp) Ingesta alta de calcio

普通の食事に乳和食を取り入れて、美味しく減塩・カルシウムアップしましょう☆  
Vamos reduzir a quantidade de sal e aumentar ingestão de cálcio, adicionando "nyuuwashoku" à sua refeição diária. (Esp) Disfrute de una deliciosa comida baja en sal y rica en calcio usando leche en la cocina de nuestras casas para que no se vuelvan monótonas.

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

詳しくは四日市公式サイトにて・・・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

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 de "Konyuudou-kun" sobre la salud

「乳和食」にチャレンジ! Experimentando o "Nyuuwashoku"  
(Esp) Probemos el "Nyuuwashoku"



さばのミルクみそ煮  
Cavala cozido em miso com leite  
(Esp) Caballa guisada con leche y miso

【材料4人分】Ingredientes para 4 pessoas /  
(Esp) Ingredientes para 4 personas

さば・・・50g×4切  
Peixe Cavala (Saba) ... 4 pedaços (50 gr cada)  
(Esp) Caballa • 50g cada una x 4 raciones

みそ・・・大さじ2  
Miso... 2 colheres de sopa  
(Esp) Miso • 2 cucharadas sopera

A 酒・・・大さじ4  
Sake ... 4 colheres de sopa  
(Esp) Sake • 4 cucharadas sopera

砂糖・・・大さじ2  
Açúcar ... 2 colheres de sopa  
(Esp) Azúcar • 2 cucharadas sopera

牛乳・・・200ml  
Leite / (Esp) Leche • • 200 ml

《作り方》 Modo de preparo / (Esp) Modo de preparación

- 厚手の鍋にAとさばを入れ、牛乳を入れる。  
Coloque os peixes e "mistura A" em uma panela grossa e adicione o leite. (Esp) Ponemos en una cacerola u olla con base gruesa las caballas y los ingredientes mencionados en la "A" y leche.
- 火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮る(煮立たせないように)。  
Quando estiver aquecido, cubra com uma tampa e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos (não deixe ferver). (Esp) Se pone en el fuego, cuando empieza a hervir coloque la tapadera baje el fuego y deje hervir a fuego lento unos 10 minutos. No la haga hervir demasiado.

牛乳のコクと旨味が少ない味噌でもおいしい♪  
Fica gostoso mesmo com pouco miso devido ao sabor rico do leite (Esp) Sale delicioso incluso con un poco de miso por su Koku (sabor) y Umami (sabroso) de la leche



あき かさいよぼううんどう がつこのか にち  
**秋の火災予防運動11月9日～15日**

9 A 15 DE NOVEMBRO - CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS NO OUTONO  
 9 al 15 de noviembre - CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS EN OTOÑO -



かさい はっせいじょうきょう  
**火災の発生状況** Ocorrência de incêndios/ (Esp) Ocurrencia de incendios  
 れいわがねん げつすえげんざい よっかいちし あさひちょう かわごえちよう はっせい かさい けん へいせい どうき  
 令和元年8月末現在の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は66件で、平成30年同様の  
 けん くら けん へ たてものかさい けん ぜんたい やく し  
 72件と比べ6件減り、うち建物火災が39件で全体の約59%を占めています。

Até final do mês de agosto de 2019, foram registrados 66 casos de incêndios em Yokkaichi, Asahi-chou e Kawagoe-chou, (6 casos a menos em comparação ao ano passado que tinha 72 casos na mesma época), 39 deles são incêndios de prédios, representando cerca de 59% dos casos.

(Esp) Según los datos, hasta finales de agosto de este año se registraron 66 casos de incendios siendo 39 casos en inmuebles, que corresponden al 59% del total en la ciudad de Yokkaichi, Asahi-chou y Kawagoe-chou. 6 casos menos comparando al mismo período del año pasado que fueron 72 casos.

主な出火原因は、放火（疑い含む）、たき火、たばこ、こんろです。  
 Tiveram como principal causas: incêndios premeditados, fogueira, cigarro e fogão.  
 (Esp) Las principales causas son el fuego probocado y los cigarros.

● **住宅放火 いのちを守る 7つのポイント**  
 7 pontos para proteger sua vida e prevenir incêndios residenciais  
 (Esp) Protección residencial contra incendios, 7 puntos para proteger su vida

《3つの習慣》 3 hábitos/ (Esp) 3 hábitos

- ① 寝たばこは、絶対やめる。  
 Nunca fume deitado.  
 (Esp) Nunca se acueste con el cigarro encendido.
- ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。  
 Use o aquecedor longe de objetos inflamáveis.  
 (Esp) No colocar objetos inflamables cerca de la estufa.
- ③ ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。  
 Não se esqueça de apagar o fogo ao se afastar do fogão.  
 (Esp) Apague sin falta el fuego de la cocina de gas cuando se va a alejar del lugar.



《4つの対策》 4 medidas/ (Esp) 4 medidas

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
 Instale alarmes de incêndio residencial para evitar o atraso para fugir.  
 (Esp) Colocar alarma de incendio residencial, para evitar el retraso y poder huir a tiempo.
- ② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。  
 Utilize produtos não inflamáveis nas roupas de cama, vestuário e cortinas para evitar incêndios.  
 (Esp) Evite propagaciones en ropas de cama, muebles o cortinas, usando productos resistentes a la llama.
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。  
 Tenha extintor de incêndio de uso residencial para apagar o incêndio ainda no início.  
 (Esp) Para apagar el fuego mientras es pequeño, tenga listo extintor de incendios en la casa.
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。  
 Planeje um esquema de colaboração entre vizinhos para proteger deficientes físicos e idosos.  
 (Esp) Para proteger y ayudar a las personas ancianas y también a personas con discapacidad en el momento de emergencia contra incendios, establecer un sistema de colaboración con los vecinos.



● **もしものときに備えて** Preparação para o momento de emergência / (Esp) Estar preparados en el momento preciso  
 じゅうたくようかさいけいほうき てきせつ さどう てんけん お かくにん ていきてき と  
 住宅用火災警報器が適切に作動するか点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にほこりなどをふき取りましょう。  
 じゅうたくようかさいけいほうきほんたい こうかんめやす ねん  
 住宅用火災警報器本体の交換目安は10年です。

Verifique se o alarme de incêndio residencial está funcionando devidamente. Aperte o botão para ver se funciona e tire a poeira periodicamente. Além disso, o tempo recomendado para troca dos aparelhos de alarme de incêndio residencial é de 10 anos.

(Esp) Revisar el botón de la alarma contra incendios de su casa, confirmando que funcionan correctamente y limpiar periódicamente el polvo acumulado. También, recuerde que la alarma de incendios para viviendas se tiene que sustituir cada 10 años aproximadamente.

■ **問合せ先：消防本部予防保安課** (☎356-2010・FAX 356-2041)  
 Informações / (Esp) Informaciones: Sede do Corpo de Bombeiros (Shoubou Honbu Yobou Hoanka)  
 ☎059-556-2010・FAX 059-356-2041



※なお、「住宅防火 命を守る 7つのポイント」のイラストが総務省消防庁ホームページ  
 (http://www.fdma.go.jp/html/life/juukei.html) から入手でき、活用可能です。

As ilustrações de “7 pontos para proteger sua vida e prevenir incêndios residenciais” podem ser obtidas no site  
 http://www.fdma.go.jp/html/life/juukei.html.  
 (Esp) Las imágenes de los 7 puntos a tomar en cuenta para proteger tu vida en casos de incendios, están a disposición en el siguiente enlace:  
 http://www.fdma.go.jp/html/life/juukei.html

よごうちくしみん おこな しゅうだんけんしん し  
**四郷地区市民センターで行う 集団検診のお知らせ**  
 Aviso sobre Exame Médico Coletivo a ser realizado no *Yogou Chiku Shimin Center*  
 (Esp) Aviso sobre el Examen Médico en Grupo que será realizado en el *Yogou Chiku Shimin Center*

かくしけんしん こ かた ねが  
**各種検診へお越しの方へ(お願い)**  
 Pedido aos que virão fazer os exames  
 (Esp) Pedido a los que vienen a los exámenes médico

にっ てい がつはつか すい にち もく  
 ☆日 程：11月20日(水)～21日(木)、  
 26日(火)～29日(金)の6日間  
 Data: 20 (quarta), 21 (quinta), 26(terça) à 29 (sexta) de novembro  
 (6 dias no total)  
 (Esp) Días: 20 (miércoles) y 21 (jueves),  
 Del 26 (martes) al 29 (viernes) de noviembre.  
 6 días en total.

けんしんないよう い けんしん だいちょう けんしん しきゅうけい けんしん  
 ☆検診内容：胃がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・  
 にゅう けんしん  
 乳がん検診(マンモグラフィ)  
 Exames disponíveis: exame de câncer de estômago, intestino grosso,  
 colo do útero e mama (mamografia)  
 (Esp) Tipo de exámenes: chequeo de câncer de estômago, intestino grueso,  
 cervical uterino y mama (mamografia)

じ かん ゆうそう じゅしんけん きさい じかん こ くだ  
 ☆時 間：郵送される受診券に記載された時間にお越し下さい。  
 Horário: Favor comparecer na hora em que estiver escrito no cupom,  
 que será enviado pelo correio.  
 (Esp) Hora: Venir a la hora que está escrito en el cupón del examen  
 que será enviado por correo.

じぜん もうしこ かた たいしやう  
 ※事前にお申込みされた方が対象です。  
 Destinado a quem se inscrever antecipadamente.  
 (Esp) Destinado solo a las personas que hicieron la solicitud



受診される方は、できるだけ徒歩や自転車でお越しください。  
 Aos que virão fazer os exames, favor vir de bicicleta ou a pé se possível.  
 (Esp) En lo posible pedimos su colaboración para venir caminando o en bicicleta.

駐車場が大変混みますので、お車の場合は、できる限り乗り合わせの上、北側駐車場をご利用ください。  
 Caso venha de carro, fazer o possível para vir com conhecidos em um carro só, e por gentileza, utilize o estacionamento da área norte, que fica na parte de trás do Shimin Center.

(Esp) En caso de venir de carro, ponerse de acuerdo con sus conocidos para venir en un solo carro y por favor usar el estacionamiento norte (parte de atrás) del Shimin Center.

※西側駐車場は窓口にお越しのお客様専用とさせていただきます。  
 O estacionamento ao lado oeste será reservado para aqueles que vierem fazer trâmites ou solicitação de documentos.

(Esp) El estacionamiento del lado oeste, está reservado para los usuarios que vienen a hacer trámites o a solicitar algún documento.