

# 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2年4月20日号  
20 de abril de 2020  
(Esp) 20 de abril de 2020  
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER  
TEL. (059) 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.

## ふれあい料理教室 AULA DE CULINARIA "FUREAI" (Esp) CLASE DE COCINA "FUREAI"

～生活習慣病予防の料理～

Refeição para prevenir doenças causadas pelo estilo de vida  
(Esp) Comida para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida

皆さんお誘い合わせの上、お申込みください♪



Solicite e participe convidando seus amigos!

(Esp) ¡Solicite y participe a la clase convidando a sus amigos!

日時: 5月23日(土) 9:30～  
Data/Horário: 23 de maio (sábado) a partir das 9h30  
(Esp) Fecha / hora: sábado, 23 de mayo. A partir de las 9:30 hs

場所: 四郷地区市民センター 2階 調理室  
Local: Yogou Chiku Shimin Center 2F Sala de Cozinha  
(Esp) Lugar: 2º piso, sala de cocina de Yogou Chiku Shimin Center

材料費: 600円  
Valor: 600 ienes (referente aos ingredientes)  
(Esp) Custo: 600 yenes (por los ingredientes)

メニューは当日のお楽しみです。  
O cardápio será surpresa.  
(Esp) ¡El menú será sorpresa!

**新型コロナウイルス感染予防のため中止といたします。**  
**Será cancelado para evitar o contágio do Coronavírus.**  
**(Esp) Se evalúa la suspensión de esta clase como medida de prevención y control ante el Coronavirus**

申込: 5月20日(水)までに、四郷地区市民センター(☎321-2021)へ  
Inscrições/Informações: até o dia 20 de maio (quarta), entrar em contato com Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021  
(Esp) Inscripción e informaciones: hasta el día miércoles, 20 de mayo en el centro de Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021

主催: 四郷ヘルスマイト  
Organização / (Esp) Organiza: Yogou Health Mate

※お申込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。  
Depois de feito a inscrição, caso não puder comparecer neste dia, favor avisar sem falta.  
(Esp) Por favor, comuníquese sin falta si por algún motivo no pueda asistir en este día después de haberse inscrito.

申込要  
Necessário inscrição prévia  
(Esp) Inscripción necesaria

## 笹川ふれあい春まつり&スポーツフェスタ中止のお知らせ Sobre cancelamento do Festival de Primavera "Sasagawa Fureai Haru Matsuri & Sports Festa" (Esp) Aviso de suspensión del festival "Sasagawa Fureai Haru Matsuri" y "Sports Festa"

4月26日(日)開催予定でした「笹川ふれあい春まつり&スポーツフェスタ」は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、来場者及び関係者の健康・安全を考慮し中止することとなりました。

O "Sasagawa Fureai Haru Matsuri & Sports Festa" programado para dia 26 de abril (domingo), será cancelado em consideração à saúde e segurança dos visitantes, relacionado a disseminação do novo coronavírus.

(Esp) El festival "Sasagawa Fureai Haru Matsuri & Sports Festa" que estaba programado para el día domingo, 26 de abril, se cancela tomando en consideración la salud y seguridad de los visitantes y partes implicadas, en respuesta a la creciente situación de nuevas infecciones por coronavirus.

開催を楽しみにされていた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

Pedimos a compreensão de todos e desculpas àqueles que estão ansiosos pelo evento por qualquer transtornos causados.  
(Esp) Pedimos disculpas por el inconveniente que esto pueda causar a todos los que estaban esperando el evento, y agradecemos su comprensión.

問合せ先: 四郷地区団体事務局 ☎・FAX322-5675  
Informações / (Esp) Informaciones: Yogou Chiku Dantai Jimu Kyoku ☎・FAX (059) 322-5675

## 四郷地区市民センター 職員紹介 (2020年4月1日～) Funcionários do Yogou Chiku Shimin Center a partir de 1º de abril (Esp) Funcionarios y empleados públicos de Yogou Chiku Shimin Center a partir del 1º de abril

館長 ..... 犬飼 禄寛  
Diretor / (Esp) Director: Inukai Yoshihiro

副館長 ..... 鈴木 紀男  
Vice-diretor / (Esp) Subdirector: Suzuki Norio

地域マネージャー ..... 村木 顯太郎  
Coordenador regional / (Esp) Coordinador regional: Muraki Kentarou

窓口 地域主任 ..... 渥美 裕美  
Atendimento (Responsável) / (Esp) Ventanilla (Encargado regional): Atsumi Hiromi

窓口 ..... 堀田 智子 瀬川 明子 荒木 清美  
Atendimento / (Esp) Atención de los usuarios de ventanilla: Hotta Tomoko, Segawa Akiko, Araki Kiyomi

地域社会づくり ..... 近藤 俊也 安田 嘉生子(新)  
Desenvolvimento Social Regional / (Esp) Desarrollo de la Comunidad Local: Kondou Toshiya, Yasuda Kaoko (Novo), Kurimoto Tomoko, Sugimoto Mayumi

栗本 朋子 杉本 真裕美

～よろしくお願ひします～  
Apresentação dos funcionários  
(Esp) Somos los nuevos funcionarios y empleados

～お世話になりました～  
Muito Obrigado!!  
(Esp) Funcionario que se traslada.  
Muchas gracias.

布施 真里 (常磐地区市民センターへ)  
Fuse Mari (para / (Esp) se traslada a Tokiwa Chiku Shimin Center)

がいしゅつじしゅく なか じしゅうんどう ころが  
**外出自粛の中、自主運動を心掛けましょう**  
 Vamos nos preocupar em fazer exercícios,  
 ao abster-se de sair de casa!  
 (Esp) EJERCICIOS DURANTE LA CUARENTENA

ま  
**コロナに負けるな!!**  
 Não perca para  
 o coronavirus!  
 (Esp) "Unidos venceremos al coronavirus" !!

しんがた えいきょう がいしゅつ ひか なか じしゅく からだ きゅうじつ たいりょく きんりょく  
 新型コロナウイルスによる影響で外出を控えている中、「自粛＝体も休日」では、体力や筋力は衰えてしまいます。

Para quem está evitando sair de casa, devido ao novo coronavírus, "abster-se é equivalente ao corpo descansar", por isso, acaba enfraquecendo sua força física e muscular.  
 (Esp) Mientras siga presente la pandemia del coronavirus y nos abstenemos a salir, "Autocontrol = cuerpo en vacaciones", debilitará nuestra fuerza física y muscular.

てんき よ ひ おくがいさんぽ たいりょく い じ かいしゅう ともだち さそ おこな  
 天気の良い日は、屋外散歩が体力の維持やストレス解消におすすめです♪友達を誘って行く場合は、距離の間隔を空けたり、休憩は手洗い場のある公園にするなど、感染予防にも気を配りましょう。

Em um dia ensolarado, recomenda-se caminhadas ao ar livre para manter a forma física e aliviar o estresse. Se for convidar os amigos para ir juntos, tome medidas para prevenir infecções, mantendo uma distância um do outro e tirando intervalo em um parque que tem instalações de lavagem das mãos.

(Esp) Cuando hace buen tiempo, se recomiendan paseos al aire libre para mantener la fuerza física y aliviar el estrés. Si invita a amigos, teniendo en cuenta la prevención de la infección, mantener una distancia uno con el otro o descansar en parques que cuentan con lavadero de manos.

じたく した す しめ きんりょく おこな きんりょく お  
 ご自宅では、ストレッチや下の図に示した筋力トレーニングなどを行って、筋力が落ちないようにしましょう!

Faça algum alongamento ou treinamento de força em casa, como mostrado abaixo, para não perder sua força muscular!  
 (Esp) Y en su propia casa, hacer ejercicios de estiramiento y entrenamiento muscular, como se muestran a continuación. No dejen que sus músculos caigan. El aislamiento no significa la interrupción de la actividad física, sino que es una oportunidad para continuar con ella, mantener la sensación de normalidad y proteger la salud mental.

①膝の曲げ伸ばし  
 Flexão do joelho  
 (Esp) Flexión y extensión de rodillas

②椅子からの立ち上がり  
 Levantando-se da cadeira  
 (Esp) Pararse de una silla



しんがた かんせんしょう かん じょうほう あんない  
**新型コロナウイルス感染症に関する情報の案内**  
 Guia de Informações sobre a Doença Infecciosa causada pelo Novo Coronavírus  
 (Esp) Información sobre la infección del nuevo tipo de coronavirus  
 しんがた かんせんしょう かん あたら じょうほう かき らん  
 新型コロナウイルス感染症に関する新しい情報については、下記のサイトをご覧ください。  
 Para informações mais atualizadas sobre a Doença Infecciosa causada pelo Novo Coronavírus, acesse o site abaixo.  
 (Esp) Para obtener nueva información sobre la infección del nuevo tipo de coronavirus, visite el siguiente sitio:  
 がいこくじんせいかつしえん  
 外国人生活支援ポータルサイト ([http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00052.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00052.html))  
 Site do Portal de Suporte sobre Vida Cotidiano para Estrangeiros / (Esp) Sitio web del Portal Apoyo de Vida a los Extranjeros ([http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00052.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00052.html))

じどうしゃぶんこ  
**自動車文庫**  
 BIBLIOTECA MÓVEL MÊS de MAIO  
 (Esp) BIBLIOTECA MÓVIL MESES de MAYO

ばしょ LOCAL 場所 (Esp) LUGAR	じゅんかいび DATA 巡回日 (Esp) FECHA	じかん HORÁRIO 時間 (Esp) HORA
たかはなだいら ごうこうえん 高花平3号公園 Takahanaadaira 3 gou kouen よごうちくしみん 四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center ささがわ ちょうめ ごうこうえん 笹川1丁目1号公園 Sasagawa 1 choume 1 gou kouen	がつようか きん 5月8日(金) 8 de maio (sexta) (Esp) viernes, 8 de mayo	10:10 - 11:10
ささがわ ちょうめ ごうこうえん 笹川1丁目1号公園 Sasagawa 1 choume 1 gou kouen きゅうささがわにししょうがっこうせいほくかど 旧笹川西小学校西北角 Kyuu Sasagawa Nishi Shougakkou Seihoku-kado	がつじゅうよっか もく 5月14日(木) 14 de maio (quinta) (Esp) jueves, 14 de mayo	13:30 - 14:30
ささがわ 1 丁目 1 号公園 笹川1丁目1号公園 Sasagawa 1 choume 1 gou kouen UR 笹川団地5-10棟 UR Sasagawa Danchi ao lado do bloco 5-10/ (Esp) al lado de los bloques 5 a 10	がつ 15 日 (金) 15 de maio (sexta) (Esp) viernes, 15 de mayo	10:00 - 10:40
ささがわ 1 丁目 1 号公園 笹川1丁目1号公園 Sasagawa 1 choume 1 gou kouen UR 笹川団地5-10棟 UR Sasagawa Danchi ao lado do bloco 5-10/ (Esp) al lado de los bloques 5 a 10	がつ 15 日 (金) 15 de maio (sexta) (Esp) viernes, 15 de mayo	10:50 - 11:20
にしひのちょう ひのじんじょうら 西日野町(日野神社裏) Nishihino-chou (Atrás do / (Esp) atrás de Hino Jinja)	がつ 22 日 (金) 22 de maio (sexta) (Esp) viernes, 22 de mayo	13:30 - 14:10
	がつ 22 日 (金) 22 de maio (sexta) (Esp) viernes, 22 de mayo	13:40 - 14:10

かんせんしょうたいさく  
**感染症対策へのご協力をお願いします**  
 Pedimos a colaboração para as medidas contra as doenças infecciosas  
 (Esp) Pedido de Colaboración a la Población para Prevención y Control de Infecciones

しんがた かんせんしょう かん じょうほう あんない  
 新型コロナウイルス感染症予防のため、「引き続き「手洗い」や「咳エチケット」の励行とともに、①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集する、③近距離で会話や発声が行われる、という3つの条件が重なる場所への参加を避けてください。

Para prevenir a transmissão do novo coronavírus, continue cumprindo as práticas de "lavagem das mãos" e da "etiqueta da tosse", bem como evitar a participação em lugares onde as condições se sobrepõem, como ① locais fechados com pouca ventilação, ② locais aglomerados e ③ locais onde se realiza conversas ou discursos de perto.

(Esp) Para la prevención del nuevo tipo de infección por coronavirus, siguiendo y continuar fomentando el lavado de manos y la etiqueta para la tos, evite la participación en lugares donde coincidan las siguientes tres condiciones: 1) un espacio cerrado con mala ventilación, 2) lugares públicos abarrotados con un gran número de personas, 3) conversaciones y emisión de voz a corta distancia.

マスクの品薄状態が続いていますが、お一人お一人が手作りマスクなどによる工夫を行うことで、真に必要な医療従事者等の手元にマスクが届くよう、ご理解ご協力をお願いします。

Máscaras continuam em falta, portanto solicitamos sua compreensão e cooperação para que cada pessoa faça sua máscara caseira, sendo assim que as máscaras possam chegar às mãos das pessoas que realmente precisam, como profissionais médicos, etc.

(Esp) El estado de carencia de las máscaras sigue siendo constante y es de esperar la posibilidad de elaborar sus propias mascarillas que todos podamos estar con máscaras manuales, etc., pues deberíamos priorizar el uso de las mascarillas para los trabajadores sanitarios; llevarlas a los trabajadores de la salud que realmente las necesitan.

よっかいちしけんこうききかんりたいさくほんぶ  
 四日市市健康危機管理対策本部  
 問合せ先： 危機管理監危機管理室 059-354-8119  
 けんこうふくしゅくしけんこうふくしか  
 健康福祉部健康福祉課 059-354-8281

Sede para Medidas de Gestão de Crises de Saúde de Yokkaichi / (Esp) Sede de Gestión de Crisis de Salud de la ciudad de Yokkaichi  
 (Yokkaichi-shi Kenkou Kiki Kanri Taisaku Honbu)  
 Informações: Supervisão de Gestão de Crises (Kiki Kanri-kan) Departamento de Gestão de Crises (Kiki Kanri-shitsu), Divisão de Bem-Estar e Saúde (Kenkou Fukushi-bu) Departamento de Bem-Estar e Saúde (Kenkou Fukushi-ka)  
 (Esp) Informaciones: Dirección de Inspección de Momentos Críticos (Kiki Kanri-kan) - Departamento de Administración de Momentos Críticos (Kiki Kanri-shitsu), División de Salud y Bienestar (Kenkou Fukushi-bu) - Departamento de Salud y Bienestar (Kenkou Fukushi-ka)