

3. 11(木) 訓練を実施します

Será realizado um treinamento no dia 11 de março (quinta)  
(Esp) Jueves, 11 de marzo Llevaremos a cabo el entrenamiento

9:00から「津波警報」のサイレンが鳴ります

A sirene de "Alerta de Tsunami" tocará a partir das 9 hs  
(Esp) A las 9:00 sonará la sirena de "Alerta de Tsunami"



平成23年3月11日の東日本大震災の発災から、今年で10年の節目となることを契機として、三重県北勢市町において、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いて「津波警報」のサイレンを約1分間吹鳴します。

Este ano marca 10 anos após o Grande Terremoto do Leste do Japão que ocorreu no dia 11 de março de 2011. Tocar a sirene cerca de um minuto, do "Alerta de Tsunami" via Sistema de Alerta Instantâneo Nacional (J-alert) nos municípios da região Norte(Hokusei) da província de Mie. (Esp) El 11 de marzo se cumplen diez años del Gran Terremoto del Este de Japón ocurrido en el año 2011, Higashi Nihon Dai Shinsai. En las ciudades y pueblos que corresponden a la región de Hokusei, prefectura de Mie, harán sonar la sirena de "Alerta de Tsunami" durante aproximadamente un minuto mediante el Sistema de Alerta Instantánea a Nivel Nacional (J-Alert).

避難訓練は行いませんが、情報が届いたとき、避難のための行動がすぐにとれるか、避難グッズは備わっているか、皆さんも確認しておきましょう。

Não realizaremos treinamento de evacuação, mas verificaremos se podemos tomar medidas imediatas numa evacuação e averiguar se os equipamentos de evacuação estão em ordem, quando receber uma informação. (Esp) Aunque no realizaremos simulacros de evacuación, asegúrese de que puede tomar medidas inmediatas para evacuarse cuando reciba información y como también de que está equipado con suministros de evacuación.

【放送内容】 Conteúdo da transmissão / (Esp) Contenido de la transmisión

こちらは広報よっかいちです。只今から、訓練放送を行います。  
"Aqui é a Relações Públicas de Yokkaichi (Kouhou Yokkaichi). A partir de agora, transmitiremos o treinamento."  
(Esp) Kochira wa Kouhou Yokkaichi desu". "Tadaima kara, kunren housou wo okonaimasu".  
Somos de Relaciones Públicas de la ciudad de Yokkaichi. De ahora en adelante, llevaremos a cabo el entrenamiento de transmisión de información.

「サイレン（5秒吹鳴）→休止（6秒）」×2回  
A sirene toca por 5 segundos e pausa por 6 segundos (2 vezes)  
(Esp) "Sirena por 5 segundos → pausa por 6 segundos", se repiten 2 veces  
津波警報が発令されました。海岸付近の方は高台に避難してください。これは訓練放送です。  
Um alerta de tsunami foi emitido. Se você estiver perto da costa, evacue para um lugar alto. Esta é uma transmissão de treinamento.  
(Esp) Se ha emitido una alerta de tsunami. Si está cerca de la costa, evacúese a un terreno más alto. Esta es una transmisión de simulacro.

「サイレン（5秒吹鳴）→休止（6秒）」×2回  
A sirene toca por 5 segundos e pausa por 6 segundos (2 vezes)  
(Esp) "Sirena por 5 segundos → pausa por 6 segundos", se repiten 2 veces  
津波警報が発令されました。海岸付近の方は高台に避難してください。  
Um alerta de tsunami foi emitido. Se você estiver perto da costa, evacue para um lugar alto.  
(Esp) Se ha emitido una alerta de tsunami. Si está cerca de la costa, evacúese a un terreno más alto.

こちらは広報よっかいちです。これで訓練放送を終わります。（下りチャイム。）  
Aqui é a Relações Públicas de Yokkaichi (Kouhou Yokkaichi). Este é o fim da transmissão do treinamento. (Som da sirene sendo baixado).  
(Esp) Somos de Relaciones Públicas de la ciudad de Yokkaichi. Dado por terminado la transmisión de simulacro. (Con sonido decreciente).

【問合せ先】危機管理室 ☎354-8119 FAX 350-3022

Informações: Departamento de Gestão de Crises / (Esp) Informaciones: Departamento de Administración de Momentos Críticos  
Kiki Kanri-shitsu  
☎059-354-8119 FAX 059-350-3022

外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう！  
Cuidado com o entupimento das veias durante o período que ficar em casa!  
(Esp) ¡Atención! El encerramiento en la casa limita la libertad de movimientos afectando el sistema vascular

コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓（血の塊）ができてやすくなります。

Durante a abstenção de sair de casa devido ao corona e da queda da temperatura, ficamos sentados em casa por um longo período, e isso não só causa enfraquecimento do corpo físico e muscular, mas também o sangue que vai dos dedos dos pés até o coração fica estagnado, facilitando assim a formação de trombo (coágulos de sangue).

(Esp) Mientras se abstiene de salir debido al corona virus y las bajas temperaturas de invierno, cuanto más tiempo pasa sentado en casa, no solo disminuye la fuerza física y muscular, sino también hace que la sangre que regresa de sus pies a su corazón se obstruyan ocasionando coagulación (coágulos de sangre).

この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

Quando ficarmos em pé, este coágulo se desprende fluindo na corrente sanguínea, e se entupir as veias pulmonares, dificultará a respiração causando uma "embolia pulmonar" comumente conhecido como "síndrome da classe econômica".

(Esp) Cuando este coágulo de sangre se desprende después de pararse o levantarse, fluye hacia afuera y obstruye los vasos sanguíneos de los pulmones, causa una "embolia pulmonar", comúnmente conocida como "Síndrome de Clase Económica".

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。

Para evitá-lo, é importante fazer os seguintes: ① tomar água, ② ficar de pé e se mover a cada duas horas, e ③ fazer exercícios focado no tornozelo mesmo sentado.

(Esp) Para evitarlo, es importante (1) Tomar líquido; 2) Ponerse de pie y moverse cada dos horas; (3) Ejercicios especialmente de los tobillos incluso estando sentado.

感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

Para evitar a propagação da infecção pelo novo coronavirus, evite sair de casa, e ao mesmo tempo, preste atenção aos efeitos que acontecem no seu corpo e tente praticar exercícios dentro de casa.

(Esp) Para evitar la propagación de la infección, absténgase de salir, y al mismo tiempo, sea consciente de los efectos en el cuerpo y trate de hacer ejercicio en el interior.

【足首の運動】 Exercício do tornozelo / (Esp) Ejercicios de los tobillos

上下に動かす  
Movimentar o tornozelo para cima e para baixo  
(Esp) Mover el pie hacia arriba y hacia abajo



回す  
Movimentos circulares  
(Esp) Hacer girar



※手を使ってもよい  
Pode utilizar as suas mãos também  
(Esp) Puede utilizar las manos

\*運動のパンフレット等は高齢福祉課まで ☎354-8170 FAX353-6385  
Para adquirir o panfleto sobre o exercício etc., entre em contato com Departamento de Bem-Estar de Idosos  
(Esp) El panfleto de ejercicios, etc. podrá obtenerlos en el Departamento de Bienestar a los Ciudadanos de la Tercera Edad  
Kourei Fukushi-ka  
☎059-354-8170 FAX 059-353-6385



めざすは元気で長生き!

Tenha como objetivo uma vida longa e saudável! (Esp) El objetivo es, usar una vida larga y saludable!



もったいない! なくそう! 食品ロス

Que desperdício! Vamos combater o desperdício de alimentos!

(Esp) ¡ Pongamos fin a la Pérdida y Desperdicio de Alimentos !

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 "Konyuudou-kun"

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

O que é desperdício de alimentos? São alimentos que ainda podem ser consumidos e são jogados fora por vários motivos, tais como sobras de mercadorias não vendidas ou datas de vencimento próximo. (Esp) La "comida desperdiciada" — definida como la comida destinada al consumo pero que no se comen. Alimentos que aún son comestibles pero que es desechada por diversas razones, como comidas a medio comer, los productos sobrados que se quedan sin vender, o por las fechas de caducidad cercanas.

日本の年間の食品ロス量は612万トンで、日本の人口1人当たり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物捨てていることとなります。

A perda anual de alimentos no Japão é de 6,12 milhões de toneladas, o que significa que cada população japonesa joga fora cerca de uma tigela de arroz (chawan) de alimentos todos os dias.

(Esp) En Japón se desperdician unos 6,12 millones de toneladas de comida al año. Cada día la cantidad media de comida desechada por una persona en Japón podría llenar hasta arriba un cuenco de arroz.

「もったいない」と思いませんか?

Não acha que é um desperdício?

(Esp) No le parece 'Mottainai!'? - concepto japonés para expresar pesar ante el desperdicio



今日から実践! 私たちができることは?

Pratique a partir de hoje! O que podemos fazer? (Esp) ¡ Empecemos desde hoy !. Lo que nosotros podemos hacer es ?

【調理・保存編】 Preparação e conservação (armazenamento) / (Esp) Preparación y Conservación

①古い食材から優先的に使う Utilizar em prioridade os ingredientes mais velhos. (Esp) Utilicemos primero los productos comprados anteriormente

②野菜や果物の皮は厚むきしない ...生ゴミは減って、栄養は増える♪ Não descascar legumes ou frutas excessivamente ... Isso reduzirá o lixo e aumentará a nutrição (Esp) No pelar mucho la cáscara de frutas y verduras ...con eso podrá disminuir los desechos y consumo

③適切に保存する Armazenar adequadamente / (Esp) Conservar adecuadamente ...野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする Preparar, congelar e estocar hortaliças. (Esp) ...Prepare, congele y almacene las verduras

冷蔵 Refrigeración / (Esp) Refrigeración ...乾燥に弱い野菜 (キャベツやレタス)は、新聞紙に包んで保存 As verduras (repolho e alface) que são frágeis a desidratação, devem ser conservadas embrulhando em jornal. (Esp) Las verduras sensibles a la sequedad (coles y lechugas) se almacenan envueltas en papel de periódico.

冷凍 Congelamento / (Esp) Congelación ...食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍 Cortar em um tamanho que seja fácil de comer, tirar a umidade e congelar colocando em um saco plástico zip. (Esp) Cortar en trozos del tamaño de un bocado, escurrir y congelar en bolsas con cierre.

【買い物編】 Compras / (Esp) Compras ①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する Verificar os alimentos na geladeira e na despensa antes de ir fazer compras (Esp) Antes de salir a comprar, confirme los productos guardados en su refrigeradora

②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる Evitar fazer compra em grande volume, adquirindo apenas o suficiente para consumir. (Esp) No hacer compras para dejar guardado, sino compre solo lo que es necesario y consumir todo lo que ha comprador.



一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。 Se cada pessoa empenhar-se conscientemente, isso levará a uma grande redução no desperdício de alimentos. (Esp) Si cada persona es consciente de esta iniciativa, conducirá a una reducción significativa en la pérdida de alimentos

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

安心して119番通報が出来ます! Você pode ligar para Disque 119 no seu idioma! (Esp) Usuarios sin barreras del idioma para llamar al 119



四日市市の消防本部管内では、日本語が理解できない外国人の方から119番通報がしやすいしくみとして、三重県内で初めて「三者間電話通訳システム」を導入しております。

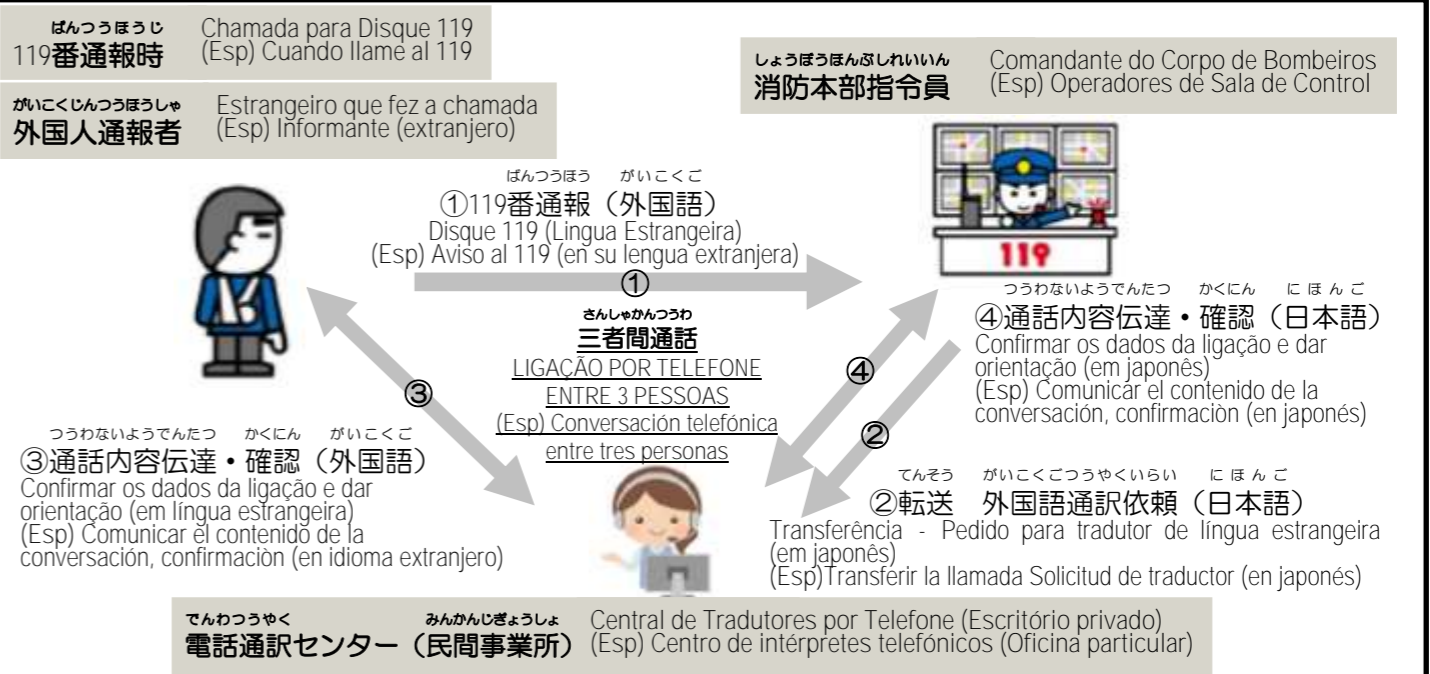
Pela primeira vez dentro da provincia de Mie, o Corpo de Bombeiros de Yokkaichi, introduziu o "Sistema de Tradutores por Telefone entre três pessoas", para os estrangeiros que não entendem a língua japonesa, possam acessar facilmente o Disque 119. (Esp) En el área que corresponde al Departamento de Bomberos de la ciudad de Yokkaichi dentro de la prefectura de Mie, se introdujo por primera vez el "Sistema de Interpretación Telefónica entre Tres Personas", como un mecanismo para facilitar a los extranjeros que no entienden el japonés conectando con el intérprete requerido por vía telefónica.

【システムの概要】 Visão geral do sistema / (Esp) Resumen del Sistema 外国人の方からの119番通報時、迅速に災害・救急要請現場への消防職員を出動させるため、電話通訳センターを介して、24時間365日主要な言語で対応するものです。

Quando é feita a chamada para Disque 119 de um estrangeiro, a equipe responde 24 horas, 365 dias nos principais idiomas, através do Central de Tradutores por Telefone, a fim de despachar os bombeiros para o local de solicitação de desastre/ emergência imediatamente.

(Esp) En el momento que un extranjero llama al número de emergencia 119, los operadores responderán las 24 horas los 365 días en los principales idiomas mediante el centro de intérpretes telefónicos para enviar a los bomberos al sitio de solicitud de desastre y/o emergencia de inmediato.

三者間同時通訳の流れ Processo de tradução simultânea entre 3 pessoas (Esp) Visión general del Sistema de Interpretación Telefónica entre Tres Personas



- 近くに日本語で意思疎通が可能な方がいる場合は、その方に119番通報を依頼してください。 Se houver uma pessoa que possa se comunicar em japonês nas proximidades, solicite para ligar o Disque 119. (Esp) Si hay una persona cerca que puede comunicarse en japonés, solicite a esa persona que llame al 119.
通報は慌てず落ち着いておこなってください。住所や現場の目標物を伝えてください。 Por favor, informe calmamente sem entrar em pânico. Diga-nos o endereço e o local do destino. (Esp) Informe con calma sin entrar en pánico. Díganos la dirección y algún punto de referencia del sitio.
電話通訳センターと接続する間、一時無音になりますがそのまましばらくお待ちください。 Ao conectar-se com a Central de Tradutores por Telefone, haverá um silêncio temporário, mas aguarde um pouco, por favor. (Esp) Mientras se conecta al Centro de Interpretación Telefónica, habrá un silencio temporal pero por favor espere un momento sin cortar el teléfono.

四日市市消防本部 情報指令課 059-325-3119 Sede do Corpo de Bombeiros de Yokkaichi - Departamento de Comando e Informação (Esp) Sede del Departamento de Bomberos de la ciudad de Yokkaichi, Sección de Mando y Coordinación Operativa de Información Yokkaichi-shi Shoubou Honbu - Jouhou Shirei-ka 059-325-3119