

おやこ 親子リズム体操
♪ Ginástica rítmica para pais e filhos ♪
(Esp) ♪ Gimnasia rítmica para padres e hijos ♪
～リズムに合わせて親子と一緒に体操を楽しみましょう!～
Vamos divertir praticando ginástica ao ritmo da música junto com pais e filhos!
(Esp) ¡Vengan a divertirse padres e hijos juntos para hacer gimnasia al ritmo de la música!

日時・定員：11月11日(木)
【1回目】10:20～(1歳以上)先着15組
【2回目】11:20～(1歳未満)先着15組

無料です!
Gratuito!

※ごきょうだいの年齢がまたがっている場合は、1回目参加を優先に調整いたします。
Data/horário: 11 de novembro (quinta)
Vagas: 【1.º turno】 das 10h20 (a partir de 1 ano de idade). 15 grupos pela ordem de inscrição.
【2.º turno】 das 11h20 (menor de 1 ano de idade). 15 grupos pela ordem de inscrição.
※Caso tiver irmãos com idade nos dois turnos, ajustaremos no 1.º turno como prioridade.
(Esp) Fecha / Hora: jueves, 11 de noviembre
Capacidad: 【1er. turno】 a partir de 10:20 hs (niños con 1 año o más). 15 grupos conforme al orden de inscripción
【2do. turno】 a partir de 11:20 hs (niños de menos de 1 año). 15 grupos conforme al orden de inscripción
※ En el caso de hermanos de diferentes edades, se dará prioridad a los que asistan a la primera sesión.

場所：四郷地区市民センター 2階ホール
Local / (Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center 2F Hall
講師：坂倉 絹子 さん
Instrutora / (Esp) Instructora: Sra. Kinuko Sakakura
対象：四日市市在住の未就園児とその保護者
Dirigido a: Crianças residentes de Yokkaichi que não vão na creche ou no jardim de infância, acompanhadas pelo seus pais ou responsáveis
(Esp) Dirigido: a niños que no van a la guardería o jardín de infancia, junto con sus padres y que son residentes de la ciudad de Yokkaichi.

《申込み・問合せ先》Inscrições e informações / (Esp) Inscripción e informaciones:
四郷地区市民センター (平日8:30～17:15) ☎321-2021
Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021
(Dias úteis das 8h30 às 17h15) / (Esp) Días entre semana, de 8:30 a 17:15 hs
《共催》四郷地区民生委員児童委員協議会・笹川保育園子育て支援センター・
四郷地区市民センター
Cooperação / (Esp) Patrocinio conjunto: Yogou Chiku Minsei Iin Jidou Iin Kyougi Kai / Sasagawa Hoikuen
Kosodate Shien Center / Yogou Chiku Shimin Center

よごうちくしみん おこな しょうだんけんしん 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 Yogou Chiku Shimin Center

日程：11月5日(金)・9日(火)・16日(火)～19日(金)、25日(木)～26日(金)の8日間
Data: 5 (sexta), 9 (terça), 16(terça) a 19 (sexta) e 25 (quinta) a 26 (sexta) de novembro (8 dias no total)
(Esp) Días: 5 (viernes), 9 (martes), del 16 (martes) al 19 (viernes) y del 25 (jueves) al 26 (viernes) de noviembre. 8 días en total.

検診内容：胃がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・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, colon, cervical (cuello uterino) y mama (mamografia).

※郵送される受診券に記載された時間にお越し下さい。
Favor comparecer no horário escrito no cupom, que será enviado pelo correio.
(Esp) Venir a la hora que está escrito en el cupón del examen que será enviado por correo.

※事前にお申込みされた方が対象です。
Destinado aqueles que fizeram inscrição antecipadamente.
(Esp) Corresponden sólo para quienes han solicitado con antelación.

各種検診へお越しの方へ(お願い)
Pedido as pessoas que vierem fazer os exames
(Esp) Pedido a los que vienen a los exámenes médico



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。
Pessoas que realizarão os exames, favor vir de bicicleta ou a pé se possível.
(Esp) En lo posible pedimos su colaboración para venir caminando o en bicicleta.

駐車場が大変混み合いますので、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) Tenga en cuenta que el aparcamiento estará muy concurrido, por lo que si va en coche, póngase de acuerdo con sus conocidos para venir en uno solo y utilice el aparcamiento 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.

《問合せ先》健康づくり課 ☎354-8282・FAX353-6385
Informações: Departamento de Promoção de Saúde
(Esp) Informaciones: Departamento de Promoción Sanitaria
Kenkou Zukuri-ka
☎059-354-8282・FAX 059-353-6385

とても便利!!
É muito prático!!
(Esp) Bien práctico!!



休日に地区市民センターで申請するとマイナンバーカードが郵送でご自宅へ!
(今年度は12月が最後です。)

Se você se inscrever no balcão de atendimento nos dias de descanso, o cartão será enviado diretamente para sua casa! (Dezembro será o último atendimento deste ano fiscal).
(Esp) Si lo solicita en el centro cívico local en día feriado, su tarjeta My Number será enviada a su casa por correo!. Diciembre, último mes en este año fiscal para solicitud en días feriados.

マイナンバーカード休日申請受付窓口の開設 Balcão de atendimento nos dias de descanso para fazer "My Number Card" (Cartão de Pessoa Física) (Esp) Atendimento en días de descanso para solicitud My Number

四日市市では、平日に市役所へお越しいただくのが困難な方のために、下記のとおりマイナンバーカード休日申請受付窓口を開設いたします。

Em Yokkaichi, o atendimento da solicitação do "My Number Card" nos dias de descanso está disponível conforme abaixo, para as pessoas que tiver dificuldade em visitar a prefeitura nos dias úteis.

(Esp) Para aquellos que no pueden venir a la municipalidad en días laborables, la ciudad de Yokkaichi brindará un servicio de atendimento en días especiales de descanso para la solicitud de la tarjeta My Number Card y de la siguiente manera.

この窓口で申請していただいた場合、カードが出来次第、市職員が暗証番号の設定を行い、ご自宅宛てに郵送（本人限定郵便・特例型）させていただきますので、受け取りのために再度お越しいただく必要はありません（カード到着まで、おおよそ2か月程度かかります）。

Se você fizer a solicitação neste balcão de atendimento, configuraremos o número PIN do cartão solicitado, e enviaremos o cartão "My Number Card" diretamente para sua casa (via correio registrado pessoal), e você não precisa retornar para receber o seu cartão (Levará cerca de 2 meses para o cartão chegar.)

(Esp) En caso haya solicitado la tarjeta en esta ventanilla que se indica más adelante, luego de terminar el trámite de introducir la contraseña o número de identificación personal (PIN) en la tarjeta que solicitó en el momento de la recepción, le enviaremos su tarjeta My Number a su casa vía correo personal, tipo especial, por lo que no es necesario que venga a recogerla y venir nuevamente al lugar donde ha solicitado la tarjeta (Tenga en cuenta que la tarjeta llegará en sus manos alrededor de 2 meses.)

事前予約制となりますので、申請をされる方は、ご希望の地区市民センターへ電話予約（平日8:30～17:15）してください。

Este atendimento é oferecido somente com reservas antecipadas, por isto faça sua reserva (dias úteis das 8h30 às 17h15) em cada centro desejado.

(Esp) Se requiere reservación por adelantado. Si lo quiere solicitar, pida cita por teléfono (días laborables de 8:30 a 17:15 hs) en el centro cívico de su elección.

1. 申請に必要なもの

○ que precisa para fazer solicitação / (Esp) Lo necesario para la solicitud

申請の際には、以下の書類を持参してください。

Por favor, traga os seguintes documentos ao solicitar. / (Esp) Favor de traer los siguientes documentos.

(1) 本人確認書類（在留カード、運転免許証等）

Documento de identificação (Zairyuu Card, Carteira de motorista, etc.)

(Esp) Documento de identificación (Zairyuu Card, licencia de conducir, u otros)

(2) 通知カード、または個人番号通知書

Tsuuchi card (cartão de notificação) ou Kojin Bangou Tsuuchi-sho (carta de notificação sobre número de Pessoa Física)

(Esp) Tarjeta de Notificación de su Número "Tsuuchi Card" o Notificación de su Número Personal "Kojin Bangou Tsuuchi-sho"

(3) 顔写真（縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内に撮影、正面、無帽、無背景のもの）
Uma foto (tamanho 4.5 cm x 3.5 cm, tirada dentro de 6 meses, de frente, sem chapéu e sem paisagem de fundo)
(Esp) Una foto "solo de la cara" (alto 4,5 cm x ancho 3,5 cm; tomada dentro de los últimos seis meses, mirando a la cámara directamente, sin sombrero y fondo vacío)

(4) 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
Juumin Kihon Daichou Card (Cartão de Registro Básico de Residentes) (somente as pessoas que possuem)
(Esp) Tarjeta de Registro Básico de Residentes (Juuki Card), solamente para quienes tienen.

(5) 認印
Carimbo / (Esp) Sello

※申請時に、通知カード・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）を回収します。
No momento da inscrição, recolheremos o Tsuuchi Card (cartão de notificação) e o Juuki Kihon Daichou Card (Cartão Registro Básico de Residente) (somente as pessoas que possuem)
(Esp) Las personas que tienen la Tarjeta de Notificación de su Número "Tsuuchi Card" y/o la Tarjeta de Registro Básico de Residentes (Juuki Card), serán sustituidas por la tarjeta My Number en el momento de la solicitud.

※15歳未満の方や成年被後見人の方が申請する場合は、法定代理人の同行と別途書類が必要となります。
Em caso de solicitação dos menores de 15 anos ou pessoas sujeitadas à curatela, será necessário documentos adicionais e também a presença do responsável.
(Esp) Si el solicitante es menor de 15 años de edad o está bajo tutela de un adulto, se requiere que un representante legal y otros documentos separados acompañen al solicitante.

2. 開設窓口・開設時間【8:30～12:30、13:30～17:30】（一人あたり20分）

Datas, locais e horário de atendimento: das 8h30 às 12h30 e das 13h30 às 17h30 (20 minutos por pessoa)
(Esp) Lugar y Horario de servicio: De 8:30 a 12:30 hs, y de 13:30 a 17:30 hs (20 minutos por persona)

開設日 Data de atendimento / (Esp) Fecha de servicio	場所 Local / (Esp) Lugar
11月28日（日）【予約申込期限：11月19日（金）】 28 de novembro (domingo). 【Reservas até sexta, 19 de novembro】 (Esp) Domingo, 28 de noviembre. 【Plazo para solicitud de reservación: viernes, 19 de noviembre】	四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center
12月26日（日）【予約申込期限：12月17日（金）】 26 de dezembro (domingo). 【Reservas até sexta, 17 de dezembro】 (Esp) Domingo, 26 de diciembre. 【Plazo para solicitud de reservación: viernes, 17 de diciembre】	

【予約・問合せ先】 四郷地区市民センター ☎321-2021

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

※事前に予約が必要です（先着48名）。予約が無い方は、受付をお断りさせていただきます。
É necessário fazer reserva com antecedência (48 pessoas conforme a ordem de inscrição). Não atenderemos sem reserva prévia.

(Esp) Se requiere de reservación anticipada (Las primeras 48 personas conforme al orden de inscripción). Rechazamos a los que no tengan reservación.

他の地区市民センターでも休日申請受付窓口を開設しています。お申し込みは、各センターへ直接お願いします。

Balcão de atendimento no feriado também estará disponível nos outros Centros Cívicos Regionais. Faça sua reserva em cada centro desejado.

(Esp) En otros centros cívicos, también estarán abiertos en días de descanso. Por favor, haga su reservación directamente en el centro cívico que desea.