



COMUNICADO-おしらせ 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 4年 6月 20日 号
20 de junho de 2022
(Esp) 20 de junio de 2022
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL (059) 321-2021
homepage <http://yogou-mie.com/>



よごうちく
四郷地区HPでは『お知らせ
よごう』がカラーで見られます。
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.



こども子育て交流プラザへ遊びに行こう! Vamos brincar no "Kodomo Kosodate Kouryuu Plaza"! (Esp) ¡Vamos a ir a jugar!

Plaza de intercambio sobre la crianza de los niños



● 問合せ先：こども子育て交流プラザ (東新町26番32号 橋北交流会館4階)
☎ 330-5020 • FAX 334-0606 <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

Informações / (Esp) Informaciones: Kodomo Kosodate Kouryuu Plaza (Toushin-chou 26-32 Kyouhoku Kouryuu Kaikan 4F)
☎ 059-330-5020 • FAX 059-334-0606 <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

＜第1部＞9：00～11：30 1ª turma: 9h ~ 11h30 (Esp) 1º turno: 9：00～11：30
＜第2部＞12：30～14：00 2ª turma: 12h30 ~ 14h 2º turno: 12：30～14：00
＜第3部＞15：00～18：00 3ª turma: 15h ~ 18h 3º turno: 15：00～18：00

<p>7月1日(金)～7月7日(木) 9:00～17:30 1 (sexta) a 7 (quinta) de julho Das 9h às 17h30 (Esp) Viernes 1ro a jueves 7 de julio Entre las 9:00 a 17:30 hs</p>	<p>七たかざりづくり 対象：どなたでも Fazer decoração para o Tanabata. Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Preparación de ornamentos para festival de Tanabata. Dirigido a todos, sin restricción.</p>
<p>7月12日(火) 9:30～11:00 12 de julho (terça) das 9h30 às 11h (Esp) Martes, 12 de julio. Entre las 9:30 a 11:00 hs</p>	<p>赤ちゃん広場 対象：0歳～18か月、出産予定の人 Espaço para bebês. Dirigido a: bebês de 0 à 18 meses de idade e pessoas que irão dar a luz (Esp) Espacio para bebês (Akachan Hiroba). Dirigido a: bebês entre 0 a 18 meses y a mamás que darán a luz.</p>
<p>7月17日(日) 10:00～11:00・15:30～16:30 17 de julho (domingo) Das 10h às 11h e 15h30 às 16h30 (Esp) Domingo, 17 de julio. Entre las 10:00 a 11:00 hs y 15:30 a 16:30 hs</p>	<p>プラザフォトスポット 対象：どなたでも Ponto fotográfico do Plaza (Plaza Photo Spot). Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Plaza Photo Spot (Sitio de la plaza para fotografias). Dirigido a todos, sin restricción.</p>
<p>7月23日(土) 10:30～11:00 23 de julho (sábado). Das 10h30 às 11h (Esp) Sábado, 23 de julio Entre las 10:30 a 11:00 hs</p>	<p>えほんのひろば 対象：どなたでも Espaço de livros ilustrados. Dirigido a: todas as pessoas. (Esp) Espacio de libros ilustrados. Dirigido a todos, sin restricción.</p>

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。

O conteúdo do evento pode sofrer alterações para as medidas contra Infecções do Novo Coronavírus.

(Esp) El contenido de la administración pueden cambiarse para prevenir nuevas infecciones por coronavirus.

開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

Para mais informações sobre realização do evento e da abertura, acesse o homepage ou entre em contato pelo telefone.

(Esp) Para obtener informaciones y detalles sobre la apertura, si los eventos se llevarán a cabo o no, visite el sitio web o contáctese con nosotros por teléfono.





マイナンバーカード出張申請サポートを再開します！
Atendimento Itinerante e Assistência para Solicitação do My Number Card
(Esp) Servicio de atención itinerante en solicitud de la tarjeta My Number

「マイナンバーカードを作りたいけど、作り方がわからない」ということはありませんか？そんな方の

ために、昨年度好評いただいた商業施設などでのマイナンバーカード出張申請サポートを再開します！
 Você já pensou em fazer o Cartão do My Number, porém não sabe como é feito? Para essas pessoas, reiniciaremos o “Atendimento Itinerante e Assistência para Solicitação do My Number Card” nas instalações comerciais, que foram bem recebidas no ano passado.

(Esp) ¿Quieres hacer tu propia tarjeta My Number, pero no sabes cómo hacerla? Si es así, para esas personas, vamos a reanudar el servicio de asistencia para la solicitud de My Number Card en instalaciones comerciales que tan buena acogida tuvo el año pasado.

申請サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！（なくなり次第終了）

この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

Oferecemos um brinde para quem utilizar o serviço! (válida enquanto durar o estoque). Aproveite esta oportunidade para utilizar o serviço de “Atendimento Itinerante e Assistência para Solicitação do My Number Card”

(Esp) ¡Se entregará un obsequio novedoso (novelty item) a quienes utilicen de este servicio! (la entrega del regalo se termina cuando se acabe). ¡Aproveche esta oportunidad para utilizar este servicio de atendimento itinerante!

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（6月～8月）

Calendário do serviço de “Atendimento Itinerante e Assistência para Solicitação do My Number Card” (junho até agosto)
 (Esp) Calendario del servicio a la aplicación de la tarjeta My Number (Mes de junio a agosto)

<p>イオンモール四日市北1階専門店通路 10:00～18:00 Aeon Mall Yokkaichi Kita 1F Corredor das lojas. Das 10h às 18h (Esp) Aeon Mall Yokkaichi Kita 1F. 10:00～18:00 hs</p>	<p>7月：16日(土)～18日(月・祝)、30日(土)、31日(日) 8月：13日(土)、14日(日) Julho: dia 16 (sábado) até 18 (segunda/feriado), 30 (sábado), 31 (domingo) Agosto: dia 13 (sábado) e 14 (domingo) (Esp) Julio: Sábado 16 al lunes feriado 18, sábado 30, domingo 31 Agosto: sábado 13 y domingo 14</p>
<p>アピタ四日市店2階 休憩スペース 6月⇒10:00～15:30 7・8月⇒10:00～18:00 Apita Yokkaichi 2F Espaço de Descanso Junho⇒ das 10h às 15h30 Julho e agosto⇒ das 10h às 18h (Esp) Apita Yokkaichi 2F, Espacio de Descanso. Junio⇒10:00 a 15:30 hs Julio y agosto⇒10:00 a 18:00 hs</p>	<p>6月：29日(水)、30日(木) 7月：1日(金)、7日(木)、8日(金)、14日(木)、15日(金)、 21日(木)、22日(金)、28日(木)、29日(金) 8月：4日(木)、5日(金)、11日(木・祝)、12日(金)、 18日(木)、19日(金)、25日(木)、26日(金) Junho: dia 29 (quarta) e 30 (quinta) Julho: dia 1 (sexta), 7 (quinta), 8 (sexta), 14 (quinta), 15 (sexta), 21 (quinta), 22 (sexta), 28 (quinta) e 29 (sexta) Agosto: dia 4 (quinta), 5 (sexta), 11 (quinta/feriado), 12 (sexta), 18 (quinta), 19 (sexta), 25 (quinta) e 26 (sexta) (Esp) Junio: Miércoles 29 y jueves 30 de junio Julio: Viernes 1, jueves 7, viernes 8, jueves 14, viernes 15, jueves 21, viernes 22, jueves 28, viernes 29 Agosto: Jueves 4, viernes 5, jueves feriado 11, viernes 12, jueves 18, viernes 19, jueves 25, viernes 26</p>
<p>市民窓口サービスセンター前 16:30～19:00 Na frente do Centro de Serviços de Atendimento Cívico (Shimin Madoguchi Service Center). Das 16h30 às 19h (Esp) Frente al Centro de Servicios de Atención al Ciudadano (Shimin Madoguchi Service Center). 16:30～19:00 hs</p>	<p>6月：29日(水)、30日(木) Junho: dia 29 (quarta) e 30 (quinta) (Esp) Junio: Miércoles 29 y jueves 30</p>
<p>イオン四日市尾平店1階中央エスカレーター下 10:00～18:00 Aeon Yokkaichi Obira 1F Sob a escada rolante central. Das 10h às 18h (Esp) 1er piso de la Aeon Yokkaichi Obira, bajo la escalera mecánica central de la planta baja. 10:00～18:00 hs</p>	<p>7月：2日(土)、3日(日)、9日(土)、10日(日) Julho: Dia 2 (sábado), 3 (domingo), 9 (sábado) e 10 (domingo) (Esp) Julio: Sábado 2, domingo 3, sábado 9 y domingo 10 8月：6日(土)、7日(日) Agosto: dia 6 (sábado) e 7 (domingo) (Esp) Agosto: Sábado 6 y domingo 7</p>
<p>イオンタウン四日市泊 10:00～18:00 6月⇒2階グリーンスペース 7・8月⇒1階中央イベント広場 Aeon Town Yokkaichi Tomari. Das 10h às 18h Junho⇒2F Green Space Julho e agosto⇒1F Espaço de Evento Central. (Esp) Aeon Town Yokkaichi Tomari. 10:00 a 18:00 hs Junio⇒2F Espacio, Green Space Julio y agosto⇒1F Espacio central de eventos</p>	<p>6月：25日(土)、26日(日) 7月：23日(土)、24日(日) 8月：20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日) Junho: dia 25 (sábado) e 26 (domingo) Julho: dia 23 (sábado) e 24 (domingo) Agosto: dia 20 (sábado), 21 (domingo), 27 (sábado) e 28 (domingo) (Esp) Junio: Sábado 25 y domingo 26 Julho: Sábado 23 y domingo 24 Agosto: Sábado 20, domingo 21, sábado 27 y domingo 28</p>

◆問合せ先：マイナンバーカードサービスセンター ☎059-340-8371

Informações / (Esp) Informaciones: My Number Card Service Center ☎059-340-8371

コンビニ交付サービスの一時停止のお知らせ

Sobre a suspensão temporária do Serviço de Emissão de Documentos através das lojas de conveniência (Esp) Suspensión temporal del servicio de expedición de certificados en las tiendas de conveniencia

マイナンバーカードを使用した住民票の写しや印鑑登録証明書等のコンビニ交付サービス業務が、メンテナンス作業のため、下記の通り停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

Por motivo de manutenção, o Serviço de Emissão de Documentos através das lojas de conveniência será suspenso temporariamente conforme as datas abaixo. Pedimos a compreensão de todos e desculpas pelo transtorno.

(Esp) Suspenso temporal del servicio de expedición de certificados en las tiendas de conveniencia durante la siguiente fecha por motivo de revisión del sistema. Pedimos disculpas por el inconveniente, y también agradecemos la comprensión y cooperación de los usuarios.

◆一時停止日時： 7月20日（水）終日

Data da suspensão temporária: 20 de julho (quarta), o dia todo

(Esp) Fecha de suspensión temporal: miércoles, 20 de julio. Durante todo el día.

◆問合せ先：マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371 • FAX340-8372

Informações / (Esp) Informaciones: My Number Card Service Center

☎059-340-8371 • FAX 059-340-8372



ありがとうございました！

Muitíssimo obrigado! (Esp) ¡Muchas gracias!



❀ 6月11日（土）、「日野親睦会」の皆さんがセンター敷地内に夏らしいきれいな花を植えてくださいました。センターがとても華やかになりました。ありがとうございました。

No dia 11 de junho (sábado), pessoas do "Hino Shinbokukai" plantaram lindas flores de verão dentro da propriedade do Yogou Chiku Shimin Center. O Centro ficou muito bonito!! Expressamos nossos sinceros agradecimentos. Muito obrigado!!

(Esp) El sábado, 11 de junio miembros de "Hino Shinbokukai", plantaron con hermosas flores veraniegas los jardines del centro. El centro quedó vestido de verano y arreglado muy bonito. ¡ Mil agradecimientos !.

❀ 「笹川老人クラブ」の皆さんもセンター敷地内の除草をしてくださいました。隅々まで丁寧に作業していただき、とてもきれいになりました。ありがとうございました。

Pessoas do "Sasagawa Roujin Club" também fizeram a limpeza dentro da propriedade do Yogou Chiku Shimin Center. O trabalho foi feito com muito cuidado em todos os cantos. Ficou muito limpo! Expressamos nossos sinceros agradecimentos. Muito obrigado!!

(Esp) Los miembros del club de ancianos "Sasagawa Roujin Club" también vinieron a limpiar las hierbas y retirar las malezas de nuestro centro Yogou Chiku Shimin Center. Todo quedó muy limpio. Expresamos nuestros más sinceros agradecimientos. ¡Muchísimas gracias!.

にほんじん えんぶん と げんえん くふう

日本人は塩分の摂りすぎ!?減塩のちょっとした工夫

Os japoneses consomem muito sal!? Dicas para reduzir o consumo de sal

(Esp) Los japoneses consumen demasiada sal!? Un poco de ingenio para reducir la sal.



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 "Konyuudoukun"

日本型食生活は、動物性の脂質が少ないため、健康的な面がある一方で、塩分量が多いのが特徴です。

A culinária japonesa é considerada saudável porque tem baixo teor de gordura animal. Porém também é caracterizada por um alto teor de sal.

(Esp) Aunque la dieta japonesa es saludable por su bajo contenido en grasas animales, también se caracteriza por su alto contenido en sal.

日本人の1日の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g、成人女性6.5gですが、実際は、1日におおよそ10gの塩分を摂取しています。

A meta de consumo diária de sal para os japoneses é de 7,5g para homens adultos e 6,5g para mulheres adultas, mas, na realidade, eles consomem cerca de 10g de sal por dia.

(Esp) El objetivo de ingesta diaria de sal para los japoneses es de 7,5 g para hombres adultos y 6,5 g para mujeres adultas, pero en realidad consumen alrededor de 10 g de sal por día.

1日に摂取する塩分の約7割を調味料から摂取しています!

Cerca de 70% do sal que consumimos em um dia é retirado dos temperos!

(Esp) Aproximadamente el 70% de la ingesta diaria de sal procede de los condimentos

調味料を計量しましょう

Vamos medir a quantidade dos temperos
(Esp) Mida sus condimentos

料理をする時、調味料を目分量で加えてい

ませんか?きちんと計量しないと、つい多

めに使ってしまうがちです。まずは、計量

スプーンで正確に量る習慣をつけましょう。

Você adiciona temperos na medida certa quando cozinha? Se não medir corretamente, você tende a colocá-lo demais. Em primeiro lugar, criar um hábito de medir com precisão com uma colher de medição.

(Esp) Al cocinar, ¿añade los condimentos a ojo? Si no se mide bien, se tiende a usar más de lo que se debería. En primer lugar, acostúmbrese a utilizar una cuchara medidora para medir con precisión.

普段よく使う調味料の塩分量を知りましょう

Vamos saber a quantidade de sal nos temperos que você costuma usar

(Esp) Conozca el contenido de sal de los condimentos que utiliza con más frecuencia

栄養成分表示をチェック!

Verifique a rotulagem nutricional!

(Esp) Compruebe la etiqueta de información nutricional.

加工食品やお菓子などの商品の容器や包装に「栄養成分表示」があります。表示の中

には、「食塩相当量」が記されています。

Há uma etiqueta de "Rotulagem Nutricional" nas embalagens ou recipientes de produtos como alimentos processados e doces. "Quantidade de sódio" está escrita na etiqueta.

(Esp) Las etiquetas de información nutricional se encuentran en los envases y embalajes de productos como los alimentos procesados y los dulces.

El "equivalente en sal" se indica en las etiquetas.

商品に含まれている塩分量を確認してみましょう。

Vamos verificar a quantidade de sal contida no produto.

(Esp) Comprobemos la cantidad de sal que contiene el producto.



おおよそ	1杯 (15g) 当たり	
エネルギー		00kcal
たんぱく質		00g
脂質		00g
炭水化物		00g
食塩相当量		0.8g

Porção 15g (1 colher de sopa)	
Valor energético	00kcal
Proteínas	00g
Gorduras	00g
Carboidratos	00g
Sódio	0.8g

(Esp)	
Por cucharada (15 g)	00kcal
Energía	00g
Proteína	00g
Grasa	00g
Carbohidratos	00g
Equivalente de sal	0.8g

普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう

Vamos substituir os temperos que costumamos usar por produtos com baixo teor de sal

(Esp) Sustituya sus condimentos cotidianos por productos bajos en sal

しょうゆ、みそ、マヨネーズ、スープの素など様々な減塩商品が売られています。

Vários produtos com baixo teor de sal, como molho de soja (Shoyu), missô, maionese e base de sopa estão à venda.

(Esp) Hay una gran variedad de productos bajos en sal en el mercado, como la salsa de soja, el miso, la mayonesa y el caldo de sopa.



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

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→Sejin no Kenkou Zukuri→Hikken! Kenkou Jouhou

健康づくり課 ☎059-354-8291

Departamento de Promoção de Saúde / (Esp) Departamento de Promoción de Salud Kenkou Zukuri-ka