



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 9月 5日号
5 de setembro de 2022
(Esp) 5 de septiembre de 2022
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.



ぼうさい
「みんなの防災セミナー2022」
Seminário para todos sobre Prevenção de Desastres 2022
(Esp) 2022 - Seminario sobre prevención de desastres entre todos

「地震が起こったらどうしよう?」、「非常持ち出し袋って何を入れたらいい?」いざという時のために、地域のみんなで防災について一緒に勉強しましょう!

“O que devo fazer se ocorrer um terremoto? O que devo colocar em uma bolsa de emergência?” Vamos aprender juntos com as pessoas da comunidade sobre a prevenção de desastres em caso de emergência!(Esp) Qué debo hacer en caso de terremoto? ¿Qué debo poner en mi bolsa de emergencia?”. Aprendamos juntos a prevenir las catástrofes en la comunidad en caso de emergencia.¿

★日時：10月1日（土）13：00～15：30（警報発表時中止）

Data e horário: 1 de outubro (sábado) das 13h às 15h30 (Será cancelado em caso de aviso de alerta)
(Esp) Fecha y hora: Sábado, 1º de octubre. De 13:00 a 15:30 hs. Será suspendida en caso haya algún anuncio de alerta.

★場所：西笹川中学校体育館

Local: Ginásio do Nishi Sasagawa Chuugakkou
(Esp) Lugar: Gimnasio de la Escuela Nishi Sasagawa Chuugakkou



★主催：多文化共生推進室

Organização: Seção de Promoção de Convivência Multicultural / (Esp) Organización: Sección de Promoción de Convivencia Multicultural (Tabunka Kyousei Suishin-shitsu)

★共催：笹川連合自治会

Coorganização: União das Associações dos Moradores de Sasagawa
(Esp) Coorganizador: Unión de Asociaciones de Vecinos de Sasagawa (Sasagawa Rengou Jichi-kai)

★対象：笹川地区在住の方

Dirigido a: residentes que moram no bairro de Sasagawa
(Esp) Dirigido a los residentes del barrio Sasagawa

★定員：40名

Vagas: 40 pessoas
(Esp) Capacidad: para 40 personas

★申込み・問合せ先：多文化共生サロン ☎・FAX322-6811 E-mail: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

Informações e inscrições: Salão de Integração Multicultural
(Esp) Informaciones e inscripciones: Salón de Integración Multicultural ☎/ FAX 059-322-6811

※新型コロナウイルス感染予防のため、自宅検温し、マスク着用でご参加ください。状況により中止となる場合があります。

Para evitar a infecção do Novo Coronavírus, verifique a temperatura antes de vir e participe usando a máscara. O evento pode ser cancelado dependendo das circunstâncias.
(Esp) A bien de prevenir infecciones del nuevo tipo del Coronavirus, medirse y confirme su temperatura en la casa, y venga a participar con nosotros con mascarilla. Puede haber la posibilidad de suspenderse según la situación del momento.

コンビニ交付サービスの一時停止について

Sobre a suspensão temporária do Serviço de Emissão de Documentos através das lojas de conveniência (Esp) Aviso sobre el cierre temporal de la ventanilla "Shimin Madoguchi Service Center"

メンテナンス作業のため、下記の通りコンビニ交付サービス業務を停止します。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：Data da suspensão temporária / (Esp) Fecha de suspensión temporal:

• 10月7日（金）19：00以降

7 de outubro (sexta) a partir das 19 hs

(Esp) Viernes, 7 de octubre. A partir de las 19:00 hs

• 10月8日（土）・9日（日）・10日（月・祝）終日

8 (sábado), 9 (domingo) e 10 (segunda/feriado) de outubro, o dia todo

(Esp) Sábado 8, domingo 9 y lunes (feriado) 10 de octubre. Durante todo el día.

◆一時停止するサービス：すべての証明書

Serviço suspenso: todos os certificados / (Esp) Servicio suspenso: todos los certificados

問合せ先：市民課

☎ 354-8152 • FAX 359-0282

Informações: Departamento de Assuntos Cívicos / (Esp) Informaciones: Departamento de Atención al Ciudadano

Shimin-ka ☎ 059-354-8152 • FAX 059-359-0282

納税は、便利で安心な口座振替で！！

納税は、便利で安心な口座振替で！！

Utilize o serviço de débito automático para pagamento de impostos. É mais prático!

(Esp) ¡Para el pago de impuestos, utilice el sistema práctico y seguro, adherir sus facturas al sistema de pago directo por cuenta bancaria y olvídense del vencimiento de sus facturas !!

【問合せ先】収納推進課

TEL: 059-354-8141 / FAX: 059-354-8309

Informações: Departamento de Promoção da Arrecadação

(Esp) Informaciones: Departamento de Promoción para la Recaudación

Shuunou Suishin-ka TEL: 059-354-8141 / FAX: 059-354-8309



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、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実施します！

Você já pensou em fazer o Cartão do My Number, porém não sabe como é feito? Para essas pessoas, realizaremos o "Atendimento Itinerante e Assistência para Solicitação do My Number Card" nas instalações comerciais.

(Esp) ¿Quiere su propia tarjeta My Number, pero no sabe cómo hacerla? Si es así, para esas personas, vamos a ofrecer el servicio de asistencia para solicitud de la tarjeta My Number Card en instalaciones comerciales.

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！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! 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!. ¡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

Calendário do serviço de "Atendimento Itinerante e Assistência para Solicitação do My Number Card"

(Esp) Calendario del Servicio de atención itinerante para solicitud de la tarjeta My Number

<p>よっかいちきた かい せんもんでんつうろ イオンモール四日市北1階専門店通路 10:00 ~ 18:00</p> <p>Aeon Mall Yokkaichi Kita 1F Corredor das lojas. Das 10h às 18h</p> <p>(Esp) 1er. piso Aeon Mall Yokkaichi Kita 10:00 ~ 18:00 hs</p>	<p>が づ み っ か ど よ っ か に ち に ち き ん し ゅ く に じ ゅ う よ っ か ど に ち に ち 9月：3日(土)・4日(日)・23日(金・祝)・24日(土)・25日(日) が づ よ う か ど こ こ の か に ち と お か げ っ し ゅ く 10月：8日(土)・9日(日)・10日(月・祝) が づ に ち ど は っ か に ち 11月：19日(土)・20日(日) Setembro: dia 3 (sábado), 4 (domingo), 23 (sexta/feriado), 24 (sábado) e 25 (domingo) Outubro: dia 8 (sábado), 9 (domingo) e 10 (segunda/feriado), Novembro: dia 19 (sábado) e 20 (domingo) (Esp) Septiembre: Sábado 3, Domingo 4, Viernes 23 (feriado), Sábado 24 y Domingo 25 Octubre: Sábado 8, Domingo 9 y Lunes 10 (feriado) Noviembre: Sábado 19 e Domingo 20</p>
<p>よ っ か い ち て ん かい き ゅ う け い アピタ四日市店2階 休憩スペース 10:00 ~ 15:30 Apita Yokkaichi 2F Espaço de Descanso. Das 10h às 15h30 (Esp) Apita Yokkaichi 2F, Espaço de Descanso. 10:00 ~ 15:30 hs</p> <p>し み ん ま ど ぐ ち ま え 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>が づ よ う か も く こ こ の か き ん に ち も く に ち き ん に ち も く 9月：8日(木)・9日(金)・15日(木)・16日(金)・22日(木) Setembro: dia 8 (quinta), 9 (sexta), 15 (quinta), 16 (sexta) e 22 (quinta) (Esp) Septiembre: Jueves 8, Viernes 9, Jueves 15, Viernes 16 y Jueves 22</p>
<p>よ っ か い ち て ん かい き ゅ う け い アピタ四日市店2階 休憩スペース 10:00 ~ 18:00</p> <p>Apita Yokkaichi 2F Espaço de Descanso. Das 10h às 18h</p> <p>(Esp) Apita Yokkaichi 2F, Espaço de Descanso. 10:00 ~ 18:00 hs</p>	<p>が づ と お か ど に ち に ち に ち も く に ち き ん 9月：10日(土)・11日(日)・29日(木)・30日(金) が づ む い か も く な の か き ん に ち も く し ゅ う よ っ か き ん は っ か も く 10月：6日(木)・7日(金)・13日(木)・14日(金)・20日(木)・ に ち き ん に ち も く に ち き ん 21日(金)・27日(木)・28日(金) が づ み っ か も く し ゅ く よ っ か き ん と お か も く に ち き ん に ち も く 11月：3日(木・祝)・4日(金)・10日(木)・11日(金)・17日(木)・ に ち き ん に じ ゅ う よ っ か も く に ち き ん 18日(金)・24日(木)・25日(金) Setembro: dia 10 (sábado), 11 (domingo), 29 (quinta) e 30 (sexta) Outubro: dia 6 (quinta), 7 (sexta), 13 (quinta), 14 (sexta), 20 (quinta), 21 (sexta), 27 (quinta) e 28 (sexta) Novembro: dia 3 (quinta/feriado), 4 (sexta), 10 (quinta), 11 (sexta), 17 (quinta), 18 (sexta), 24 (quinta) e 25 (sexta) (Esp) Septiembre: Sábado 10, Domingo 11, Jueves 29 y Viernes 30 Octubre: Jueves 6, Viernes 7, Jueves 13, Viernes 14, Jueves 20, Viernes 21, Jueves 27 y Viernes 28 Noviembre: Jueves 3 (feriado), Viernes 4, Jueves 10, Viernes 11, Jueves 17, Viernes 18, Jueves 24 y Viernes 25</p>
<p>よ っ か い ち と ま り イオンタウン四日市泊 10:00 ~ 18:00 が づ かい 9月⇒2階グリーンスペース が づ かい ち ゅ う お う ひ ろ ば 10・11月⇒1階 中央 イベント広場 Aeon Town Yokkaichi Tomari. Das 10h às 18h Setembro⇒2F Green Space Outubro e novembro⇒1F Espaço de Evento Central. (Esp) Aeon Town Yokkaichi Tomari. 10:00 a 18:00 hs Septiembre⇒2F Espacio, Green Space Octubre y noviembre⇒1F Espacio central de eventos</p>	<p>が づ に ち ど に ち に ち に ち げ っ し ゅ く 9月：17日(土)・18日(日)・19日(月・祝) が づ に ち ど に ち に ち に ち ど に ち に ち 10月：15日(土)・16日(日)・29日(土)・30日(日) が づ に ち ど に ち に ち に ち す い し ゅ く に ち ど に ち に ち 11月：12日(土)・13日(日)・23日(水・祝)・26日(土)・27日(日) Setembro: dia 17 (sábado), 18 (domingo) e 19 (segunda/feriado) Outubro: dia 15 (sábado), 16 (domingo), 29 (sábado) e 30 (domingo) Novembro: dia 12 (sábado), 13 (domingo), 23 (quarta/feriado), 26 (sábado) e 27 (domingo) (Esp) Septiembre: Sábado 17, Domingo 18 y Lunes 19 (feriado) Octubre: Sábado 15, Domingo 16, Sábado 29 y Domingo 30 Noviembre: Sábado 12, Domingo 13, Miércoles 23 (feriado), Sábado 26 y Domingo 27</p>
<p>よ っ か い ち お ひ ら て ん かい ち ゅ う お う し た 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>が づ つ い た ち ど ふ っ か に ち に ち ど に ち に ち 10月：1日(土)・2日(日)・22日(土)・23日(日) が づ い っ か ど む い か に ち 11月：5日(土)・6日(日) Outubro: dia 1 (sábado), 2 (domingo), 22 (sábado) e 23 (domingo) Novembro: dia 5 (sábado) e 6 (domingo) (Esp) Octubre: Sábado 1, Domingo 2, Sábado 22 y Domingo 23 Noviembre: Sábado 5 e Domingo 6</p>

と い あ わ き き

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

がつ けんこうそうしんふきゅうげっかん しょくせいかつかいぜんふきゅううんどうげっかん
9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間です
Setembro é o Mês da Promoção da Saúde e da Melhoria dos Hábitos Alimentares
(Esp) Septiembre, es el mes de la promoción de Salud y la Alimentación

この機会に生活習慣を見直して、健康づくりを始めてみませんか？

Por que você não aproveita esta oportunidade para rever seu estilo de vida e começar a melhorar sua saúde?
(Esp) ¿Por qué no aprovechar esta oportunidad para revisar su estilo de vida y empezar a mejorar su salud?

1 運動 毎日の活動に「プラス10」を！

Exercício. Adicione “mais 10” às suas atividades diárias!

(Esp) ¡Ejercicio 'más 10' a sus actividades diarias!

～今より10分多く、毎日体を動かしてみましよう～

Movimente seu corpo 10 minutos a mais, todos os dias

(Esp) ~Realice 10 minutos más que ahora de actividad física al día~

2 食事 食事をおいしく、バランスよく！

Refeições. Faça refeições deliciosas e bem equilibradas! / (Esp) Dieta: ¡ Buena comida y equilibrada !

～減塩、腹八分目、朝食も欠かさずに～

Sal reduzido, coma até que você esteja 80% cheio e não perca café da manhã

(Esp) ~Poca sal, no comer mucho y no saltar el desayuno~

3 禁煙 たばこは百害あって一利なし！

Não fume. Cigarro é nada além de prejudicial!

(Esp) No fume ¡ Fumar cigarrillos, hace cien daños y no cien bienes !

～今すぐ止めましよう～

Pare agora mesmo! / (Esp) ~ ¡ Deje de fumar ahora mesmo ! ~

4 クスリ 生活習慣の改善で治らない時には薬での治療が必要です。

Medicamentos. Tratamento com medicamentos podem ser necessários se a melhoria do estilo de vida não foi eficaz.

(Esp) Fármacos Si los cambios en el estilo de vida no curan la enfermedad, es necesario el tratamiento con medicamentos



けんこう けんこう
ストレッチで血管を健康に

Alongamento para vasos sanguíneos saudáveis

(Esp) Beneficio de estiramientos en ejercicios para la salud de los vasos sanguíneos

ストレッチ運動は自宅ですぐに道具を使わず、短時間でできるのでおすすめの運動です。

O exercício de alongamento é um exercício recomendado porque pode ser feito em casa em tempo curto sem utilizar ferramentas.

(Esp) Se recomiendan los ejercicios de estiramiento, ya que pueden realizarse en casa sin herramientas y en poco tiempo.

なかでも太もも前やふくらはぎ、ひざ裏などの足を伸ばすストレッチは血流がよくなるので、血管をやわらかく健やかに保ち、若々しさの維持が期待できると言われています。今日から毎日の生活に取り入れてみませんか。

Diz-se que alongar as pernas, como a parte da frente da coxa, a panturrilha e a parte de trás do joelho, melhora o fluxo sanguíneo, mantendo os vasos sanguíneos macios e saudáveis e mantendo a juventude. Por que você não incorporá-lo em sua vida diária a partir de hoje?

(Esp) Entre ellos, estirar las piernas en la parte delantera de los muslos, las pantorrillas y detrás de las rodillas mejora el flujo sanguíneo, lo que mantiene los vasos sanguíneos suaves y sanos y se dice que ayuda a mantener la juventud. ¿Por qué no empezar a incorporarlos a su rutina diaria hoy mismo?



けんこう か
健康づくり課 ☎ 354-8291

Informações: Departamento de Promoção de Saúde / (Esp) Informaciones: Departamento de Promoción de Salud

Kenko Zukuri-ka ☎ 059-354-8291