



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 20日号

20 de setembro de 2022

(Esp) 20 de septiembre de 2022

YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER

TEL (059) 321-2021

homepage <http://yogou-mie.com/>



よごうちく し
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.



たいけん 体験
あんない 案内
ヨガ体験のご案内
Experiência de Yoga
(Esp) - Experiencia practicando Yoga -



ゆっくり 体 を うごかして、心 も 体 も リフレッシュ しませんか。子どもから大人まで、皆
さん の ご参加 を お待ち しています。ヨガ を 初めて 体験 する 方も 大歓迎 です！

Que tal refrescar seu corpo e alma movimentando seu corpo lentamente? Contamos com a sua participação, desde crianças a adultos. Iniciantes no yoga também são bem-vindos!

(Esp) Movernos lentamente de manera consciente y prestando atención, estamos haciendo que la mente y el cuerpo se relacionen y se refresquen. Pueden participar todos, desde los niños hasta los adultos. Los principiantes también son bienvenidos.

◎日時：10月29日（土） 14：00 - 15：00

Data e horário: 29 de outubro (sábado). Das 14h às 15h

(Esp) Fecha y hora: Sábado, 29 de octubre. De 14:00 a 15:00 hs

◎場所：UR中央第1集会所前広場（悪天候の場合、UR中央第1集会所）

Local: Na praça em frente ao UR Chuou Daiichi Shuukaijo (Em caso de chuva será realizado dentro do UR Chuou Daiichi Shuukaijo)

(Esp) Lugar: En la plaza frente al lugar de reuniones (UR Chuou Dai-ichi Shuukaijomae Hiroba).

En caso de lluvia será en el lugar de reuniones (UR Chuou Dai-ichi Shuukaijo).

◎対象：四郷地区在住・在勤の方

Dirigido a: residentes que moram ou trabalham no bairro de Yogou

(Esp) Dirigido a los residentes o que trabajan en el barrio de Yogou

◎持ち物：マスク、水筒、汗拭きタオル、ヨガマット（または厚手のバスタオル）

Trazer: Máscara, garrafa de água, toalha para enxugar o suor e tapete de yoga (ou toalha de banho grossa)

(Esp) Vengan con: mascarilla, cantimplora, toalla y esterilla de yoga (o toalla de baño gruesa)

◎講師：Natsukoさん（ヨガインストラクター）

Instrutor: Sra. Natsuko (Instrutor de Yoga) / (Esp) Instructora: Sra. Natsuko (Instructora de Yoga)

◎定員：15名

Vagas: 15 pessoas

(Esp) Capacidad para: 15 personas

◎共催：UR笹川自治会

Cooperação: UR Sasagawa Jichikai

(Esp) Patricínio conjunto: UR Sasagawa Jichikai

◎申込み・問合せ先：多文化共生サロン ☎・FAX：059-322-6811

Inscrições e informações / (Esp) Inscripción e informaciones: Tabunka Kyousei Salon ☎・FAX：059-322-6811

※新型コロナウィルス感染防止のため、自宅で検温し、マスクを着けて来てください。当日は、動き

やすい服装で来てください。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. No dia, por favor venha com roupa apropriada para exercícios. 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 y con prendas que les facilite moverse. Puede haber la posibilidad de suspenderse según la situación del momento.



しょく うんどう わ くらぶ
食と運動の輪★すこやか倶楽部
 Clube de Alimentação e Exercício "Sukoyaka Kurabu"
 (Esp) "Combinación de dieta y ejercicio ★ Club de salud"



と く こつそしょうしょうよほう しょくせいかつ うんどう
コツコツ取り組もう♪骨粗鬆症予防の食生活と運動

Vamos nos empenhar constantemente! Hábitos alimentares e exercícios para prevenir osteoporose
 (Esp) Intentar paso a paso ♪ Dieta y ejercicio para prevenir la osteoporosis

こつそしょうしょうよほう てあし せほね こっせつ おお かんけい よほう たいさく てきせつ
 骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な
 しょくせいかつ うんどう と く じゅうよう
 「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。

A osteoporose está fortemente relacionada a fraturas dos membros e da coluna vertebral e, para prevenção e contramedidas, é importante se empenhar constantemente tanto nos "hábitos alimentares" como nos "exercícios" adequados.

(Esp) La osteoporosis está asociada en gran medida a las fracturas de las extremidades, la columna vertebral y otras partes del cuerpo. Para prevenir y contrarrestar la osteoporosis, es importante un compromiso constante con una "dieta" y un "ejercicio" adecuados.

くらぶ しょくせいかつ はなし うんどう たいけん かつどうてき せいかつ おく まな
 すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

Que tal aprender dicas para uma vida ativa, ouvindo palestra sobre hábitos alimentares e experimentando exercícios no "Sukoyaka Club"?

(Esp) Únase a nosotros en el Club de Salud "Sukoyaka Club" para hablar sobre la dieta, experimentar ejercicios y aprenda consejos sobre cómo mantenerse activo.

にちじ がつ にち か
 ◆日時：10月25日（火）10:00～11:30

Data/ Hora: 25 de outubro (terça) das 10h às 11h30
 (Esp) Fecha / Hora: Martes, 25 de octubre. De 10:00 a 11:30 hs
 かいじょう よごうちくしみん

◆会場：四郷地区市民センター

Local / (Esp) Lugar: *Yogou Chiku Shimin Center*

◆対象：おおむね65歳以上の市民

Dirigido a: cidadãos com mais de 65 anos de idade
 (Esp) Dirigido a residentes de la ciudad con más de 65 años

◆定員：30名程度

Vagas: 30 pessoas aproximadamente
 (Esp) Capacidad aproximado para 30 personas

◆講師：食生活のお話

うんどう はなし じつぎ
 運動のお話・実技

「食の健康ボランティア 食生活改善推進員」

「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

さんかひむりょう もうしこ ふよう
参加費無料・申込み不要
 Gratuito e sem necessidade de inscrição
 (Esp) Participación gratuita y sin necesidad de inscripción



Palestrante:

Sobre hábitos alimentares: Membros do Promotores de melhoria de hábitos alimentares - Voluntários de saúde alimentar
 Sobre exercícios e prática: Health Leader - Voluntários de Prevenção de Cuidados e Assistência

(Esp) Conferenciante:

De los hábitos alimenticios: "Voluntario de salud, promotor de hábitos alimenticios"
 Charla y práctica de ejercicios: "Líder de salud, voluntario para la prevención de asistencia y cuidados"

◆持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越してください

Trazer: Máscara, toalha, bebidas, materiais para fazer anotações e vir com roupa apropriada para exercícios
 (Esp) Traer: Mascarilla, toalla, bebidas como té, artículos para apuntar y venir con prendas que facilite hacer ejercicios

※発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控

えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

Evite participar se tiver sintomas de resfriado como início de febre ou tosse, ou se tiver uma doença subjacente, ou se estiver preocupado com o risco de infecção. O evento pode ser cancelado dependendo das circunstâncias.

(Esp) Abstenerse de participar si tiene algún síntoma de resfriado como fiebre o tos, o si tiene una enfermedad en tratamiento y le preocupa el riesgo de infección. Puede haber la posibilidad de suspenderse según la situación del momento.

【問合せ先】高齢福祉課 ☎354-8170

Informações: Departamento de Bem-Estar de Idosos
 (Esp) Informaciones: Departamento de Bienestar para las Personas Mayores
 Kourei Fukushi-ka ☎ 059-354-8170

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)
といあわ さき こそだ こうりゅう とうしんちょう ばん ごう きょうほくこうりゅうかいかん かい

☎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/>

かいかんじかん

【開館時間】 Horario de funcionamiento / (Esp) Horarios de apertura

だい ぶ <第1部> 9:00~11:30 だい ぶ <第2部> 12:30~14:00 だい ぶ <第3部> 15:00~19:00
 1ª turma: 9:00~11:30 2ª turma: 12:30~14:00 3ª turma: 15:00~19:00
 (Esp) 1º turno: 9:00~11:30 2º turno: 12:30~14:00 3º turno: 15:00~19:00

<p><small>がつ にち か</small> 10月11日(火) 9:30~11:00 <small>うけつけしゅうりょうじかん</small> ※ 受付終了時間 10:30 11 de outubro (terça) das 9h30 às 11h. Recepção até as 10h30 (Esp) Martes, 11 de octubre. Entre las 9:30 a 11:00 hs</p>	<p><small>あか ひろば</small> 赤ちゃん広場 <small>たいしょう さい げつ しゅっさんよいてい ひと</small> 対象：0歳~18か月、出産予定の人 Espaço para bebês (Akachan Hiroba). 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. <small>たいじゅうそくてい じよさんし はついくそうだん</small> 体重測定 や助産師に発育相談ができます。 Medição do peso corporal e consultas com a parteira sobre crescimento do seu bebê. (Esp) Puede medir el peso de su hijo y consultar con parteras sobre su desarrollo.</p>
<p><small>がつ にち にち</small> 10月16日(日) 10:00~11:00 • 15:30~16:30 16 de outubro (domingo) Das 10h às 11h e 15h30 às 16h30 (Esp) Domingo, 16 de octubre. Entre las 10:00 a 11:00 hs y 15:30 a 16:30 hs</p>	<p><small>てがた</small> 手形カードをつくろう <small>たいしょう</small> 対象：どなたでも Vamos fazer um cartão em formato de mãos. Dirigido a: todas as pessoas (Esp) ¡Vamos a hacer tarjetas con las huellas de las manos! Dirigido a todos, sin restricción.</p> 
<p><small>がつ にち にち</small> 10月16日(日) 10:00~11:00 • 15:30~16:30 16 de outubro (domingo) Das 10h às 11h e 15h30 às 16h30 (Esp) Domingo, 16 de octubre. 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 <small>たいしょう</small> 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 fotografías). Dirigido a todos, sin restricción.</p>
<p><small>がつにじゅうよっか げつ にち げつ</small> 10月 24日(月)~31日(月) 9:00~17:00 24 (segunda) a 31 (segunda) de outubro Das 9h às 17h (Esp) Lunes, 24 a 31 de octubre Entre las 9:00 a 17:00 hs</p>	<p>ハロウィンタトゥーシール <small>たいしょう</small> 対象：どなたでも Adesivos de tatuagem de Halloween. Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Pegatina corporal de tatuaje temporal de Halloween. Dirigido a todos, sin restricción. <small>てが づく じぶんじしん ふう</small> 手描きのタトゥーシールを作って、自分自身をハロウィン風にデコっちゃおう! Faça adesivos de tatuagem desenhados à mão e decore você mesmo no estilo Halloween! (Esp) Decórese al estilo de Halloween haciendo sus propias pegatinas de tatuajes pintadas a mano.</p>

※しんがた新型コロナウイルス感染症対策のため、かんせんしょうたいさく運営内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、うんえいないよう へんこうホームページをご覧ください。お問い合わせください。
かいかんじょうきょう

O conteúdo do evento pode sofrer alterações para as medidas contra Infecções do Novo Coronavírus. Para mais informações sobre realização do evento e do atendimento do local, acesse o homepage ou entre em contato pelo telefone

(Esp) El contenido de la administración pueden cambiarse para prevenir una nueva infección por coronavirus. 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.



ARアプリで今すぐ確認！あなたの家の浸水リスク

Confira agora o risco de inundação da sua casa com o aplicativo AR!
 (Esp) ¡Compruébelo ahora mismo con la aplicación AR,
 el riesgo de inundación de su casa!



AR防災学習アプリ『ARLook (あるっく)』をダウンロードして

あなたの家やよく行く場所の浸水リスクを確認しませんか？

Baixe o aplicativo sobre aprendizado de prevenção de desastres AR "ARLook" e verifique o risco de inundação da sua casa ou lugares que você costuma frequentar!

(Esp) Descargue la aplicación de aprendizaje para la prevención de catástrofes ARLook para ver los riesgos de inundación de su casa y de los lugares que frecuenta.

ダウンロードはこちら
 Leia aqui para baixar
 (Esp) Haga clic aquí para descargar

Apple



Android



ってなに？

スマホなどのカメラをかざして、地域を「歩いて」「見る」ことで、AR（拡張現実）技術により表示される近くの避難所や現在地の浸水深（浸水リスク）などを見ることができます。また、昔の地図や写真を見ながら、四日市の歴史を知るまちあるきも楽しめます。

O que é "AR Look"? Ao utilizar a câmera do seu smartphone, andando e olhando ao redor da área você pode ver os locais de refúgio próximos e a profundidade da inundação (risco de inundação) de sua localização atual exibidos pela tecnologia AR (Realidade Aumentada). Você também pode apreciar a paisagem urbana e aprender sobre a história de Yokkaichi observando mapas e fotografias antigas.

(Esp) Al "caminar" y "ver" el área con una cámara de un teléfono inteligente, permitirá que un usuario visualice parte del mundo real a través de un dispositivo tecnológico con información gráfica añadida por éste.

Con el dispositivo, o conjunto de dispositivos, podrá ver los refugios de evacuación cercanos y la profundidad de inundación (riesgo de inundación) en su ubicación actual que se muestra mediante la tecnología RA (realidad aumentada). También podrá disfrutar y aprender caminando por la ciudad sobre la historia de Yokkaichi mientras mira mapas y fotos antiguos.



←詳しい情報はこちらから

(四日市市防災情報HP)

Leia aqui para obter mais informações
 (Homepage de Informações sobre prevenção de desastres de Yokkaichi)

(Esp) Para más información, haga clic aquí
 (Ciudad de Yokkaichi, página web sobre Informaciones Prevención de Desastres).

※対応機種：AR Coreに対応した機種

Modelos compatíveis: aparelhos compatíveis com AR Core
 (Esp) Modelos compatibles: Modelos compatibles con AR Core.

※推奨スペック：iPhone10以上、Android11以上

Especificações recomendadas: iPhone 10 ou superior, Android 11 ou superior
 (Esp) Especificaciones recomendadas: iPhone 10 o superior, Android 11 o superior.

言語の切り替えもできるよん！

Disponível também em outros idiomas!
 (Esp) ¡ Incluso puedes cambiar de idioma !

【対応言語】英語、中国語、スペイン語、

ポルトガル語、ベトナム語

Idiomas disponíveis: Inglês, Chinês, Espanhol, Português e Vietnamita

(Esp) Idiomas compatibles: inglés, chino, español, portugués y vietnamita



ボクが案内するよん！

Orientarei você!
 (Esp) Yo os guiaré!

こにゅうどうくんが現在地の浸水
 リスクをつぶやきます

O Konyuudou-kun vai informar sobre o risco de inundação do local atual
 (Esp) Konyuudou-kun tuitea sobre el riesgo de inundación en su ubicación actual.

問い合わせ先：危機管理課

☎ 059-354-8119

Informações: Departamento de Gestão de Crises

(Esp) Informaciones: Departamento de Administración de Momentos Críticos

Kiki Kanri-ka ☎ 059-354-8119