

COMUNICADO-おしらせ



Yogou

にほんご ことば ことば  
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

れいわ ねん がつ とおひごう  
令和 5年 1月 10日号

10 de janeiro de 2023

(Esp) 10 de enero de 2023

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『おしらせ

よごう』がカラーで見れます。

Accesse 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.

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

Feliz Ano Novo! Esperamos poder lhes servir novamente em 2023!

(Esp) ¡Feliz Año Nuevo! ¡Este año también estaremos a la disposición de Ustedes!

よごうちくしみん

よごうちくだんたいじむきょくしょくいんいちど

四郷地区市民センター・四郷地区団体事務局職員一同

Funcionários do Yogou Chiku Shimin Center e Yogou Chiku Dantai Jimukyoku

(Esp) Funcionarios de Yogou Chiku Shimin Center y Yogou Chiku Dantai Jimukyoku



きせつ わがしづく きょうしつ  
季節の和菓子作り教室

Aula de Doces Japoneses Sazonais

(Esp) Clase de dulce japonés, fiel reflejo de la naturaleza y de cada estación



て う わがしづく  
プロによる手ほどきを受けながら、和菓子を作ってみませんか？

Não gostaria de fazer doces japoneses recebendo orientações por um profissional?

(Esp) Aprenda a hacer dulces tradicionales que reflejan la cultura de Japón con la ayuda de un profesional.

にちじ がつ にち きん  
♥日時：2月17日（金）14:00～15:30

Data / Horário: 17 de fevereiro (sexta) das 14h às 15h30

(Esp) Fecha / hora: viernes, 17 de febrero. Entre las 14:00 a 15:30hs

ばしょ よごうちくしみん かい ちょうりしつ  
♥場所：四郷地区市民センター2階 調理室

Local: Yogou Chiku Shimin Center 2.º andar, Sala de cozinha

(Esp) Lugar: 2º piso, Sala de cocina de Yogou Chiku Shimin Center

こうし ゆめかしこうぼう おかもと のぶはる  
♥講師：「夢菓子工房 ことよ」岡本 伸治さん

Professor: Sr. Nobuharu Okamoto da confeitaria "Yumekashi Koubou Kotoyo"

(Esp) Repostero: Sr. Nobuharu Okamoto. Chef de la repostería "Yumekashi Koubou Kotoyo"

たいしょう よごうちくざいじゅう かた  
♥対象：四郷地区在住の方

Dirigido a: residentes que moram no bairro de Yogou

(Esp) Dirigido a los residentes del barrio Yogou

ざいりょうひ えん どうじつ も  
♥材料費：1,000円（当日お持ちください）

Custo dos ingredientes: 1.000 ienes (trazer no dia)

(Esp) Costo por ingredientes: 1.000 yenes (traer el mismo día)

も もの さんかくきん まい も かえ よう ぶくろ  
♥持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚・お持ち帰り用の袋

Trazer: Avental, lenço de cabeça, 2 panos de prato e um recipiente para levar os doces prontos para casa

(Esp) Traer: delantal, paño para la cabeza, 2 trapos y un plato o recipiente o bolsa para llevar los dulces a la casa.

ていじん めい せんちゃくじゅうん もう こ きかん がつ にち げつ がつこのか もく  
♥定員：10名【先着順。申し込み期間：1月16日（月）～2月9日（木）】

Vagas: 10 pessoas (conforme a ordem de inscrição). Inscrições: a partir de 16 de janeiro (segunda) até 9 de fevereiro (quinta)

(Esp) Capacidad para: 10 personas (Conforme al orden de inscripción). Inscripciones: del lunes, 16 de enero al jueves, 9 de febrero.

もうしこ といあわ さき よごうちくしみん  
♥申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021

Inscrições e informações / (Esp) Inscripción e informaciones: Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021

しんがた かんせんよぼう ちゃくよう てゆび しょうどく ねが じょうきょう  
★新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。状況に

より、中止となる場合があります。

Para evitar a infecção do Novo Coronavírus, participe usando a máscara e higienizando as mãos. O evento pode ser cancelado dependendo das circunstâncias.

(Esp) A bien de prevenir infecciones del nuevo tipo del Coronavirus, venga a participar con nosotros con mascarilla. Puede haber la posibilidad de suspenderse según la situación del momento.





# こんにちは! 「たぶんかカフェ」<sup>⑨</sup> Ola! Somos "Café Multicultural 9" (Esp) ¡Hola! Somos la cafetería "Tabunka Cafe 9"

たぶんかきょうせい がいこくじんしみん にほんじんしみん あ ぼしょ  
多文化共生サロンは、外国人市民と日本人市民がふれ合う場所として

“たぶんかカフェ”を実施しています。

O Tabunka Kyousei Salon estará realizando o “Café Multicultural” (Tabunka Café), que é um lugar para estrangeiros e japoneses fazerem amizades.

(Esp) El Salón de Integración está llevando a cabo un trabajo administrativo con el nombre de “Tabunka Café” para ofrecer un lugar, espacio donde tanto extranjeros como japoneses puedan interactuar, cambiar informaciones, aprender y hacerse de amigos.



今年度、最後の「たぶんかカフェ」ものづくりは簡単に作れる“おひなさま”です。みなさんの参加をお待ちしています。

O ultimo artesanato neste ano fiscal do “Café Multicultural” são bonecas do “Ohinasama” fáceis de fazer. Estaremos esperando pela sua participação.

(Esp) El último trabajo administrativo de este año fiscal del Salón de Integración sobre manufactura, será cómo hacer fácilmente “Ohinasama”. ¡ Esperamos la participación de todos ustedes !.

◆日時：2月4日（土） 14：00～15：30

Data e horário: 4 de fevereiro (sábado) das 14h às 15h30

(Esp) Fecha y hora: sábado, 4 de febrero. De 14:00 a 15:30 hs

◆場所：多文化共生サロン

Local: Salão de Integração Multicultural

(Esp) Lugar: Salón de Integración Multicultural

◆対象：四郷地区在住・在勤者

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

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

◆参加費：100円（材料代）

Taxa de participação: 100 ienes (custo do material)

(Esp) Costo por participación: 100 yenes (por los materiales)

◆定員：10名

Vagas: 10 pessoas

(Esp) Capacidad: para 10 personas



◆作品の見本（サンプル）は、サロンに置いてあります。

Uma amostra do trabalho está disponível no Salão de Integração.

(Esp) Hay muestras en el Salón de Integración Multicultural.

◆申込み・問合せ先：多文化共生サロン ☎・FAX 322-6811

Eメール: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

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

※当日は、新型コロナウイルス感染予防のため、自宅で検温し、マスク着用をお願いします。

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.



しみんぜい けんみんぜい だい き  
市民税・県民税 (第4期)

4ª parcela do Imposto Municipal (Shimin-zei) e Provincial (Kenmin-zei)  
(Esp) Impuesto Municipal (Shimin-zei) y Provincial (Kenmin-zei) (Cuarto período)

のうきげん がつ にち か  
納期限は1月31日（火）です

Prazo de pagamento é dia 31 de janeiro (terça) / (Esp) Plazo de pago martes, 31 de enero



2月の遊び会・遊ぼう会のご案内

Aviso sobre "Asobi-kai" e "Asobou-kai" do mês de fevereiro  
(Esp) Juegos en grupo - Juguemos en grupo. Calendario mes de febrero

未就園のお子さんと保護者の方に、遊び場を提供し、親子の仲間づくりの場としてご利用いただけます。

Dirigido a crianças em idade pré-escolar e seus responsáveis podendo ser utilizado como um lugar para as crianças brincarem ou também para os pais fazerem amizades. Venham participar!  
(Esp) Ofrecemos un patio de recreo para los niños en edad preescolar y sus padres, la cual puede utilizarse como un lugar para hacer de amistades con otros entre padres e hijos.

参加される方は、必ず健康観察を行い、風邪症状などがある場合はご遠慮ください。

Para os participantes, favor observar a sua condição de saúde, e evite participar se tiver sintomas de resfriado.  
(Esp) Los participantes deberán observar su salud y abstenerse de salir en caso de tener síntomas de resfriado.

当日は必ず検温し、大人はマスクを着用してご参加ください。

Verifique a temperatura antes de vir e os adultos devem participar usando a máscara.

(Esp) En el día que van a participar, asegúrense de medir su temperatura sin falta, y los adultos deben llevar mascarilla.

★子育て支援センター  
★: Centro de Apoio a Criação de Filhos  
(Esp) Con marca de ★: Centro de Apoio para la Educación y Cuidado del Niño (Kosodate Shien Center)

<p>ささ がわ ちゅう おう ち えん 笹川中央幼稚園 Sasagawa Chuuuou Youchien ☎059-322-1781</p>	<p>がつ みつ か にち にじゅうよっか きん 2月3日・17日・24日(金) Dia 3, 17 e 24 de fevereiro (sexta) / (Esp) Viernes 3, 17 y 24 de febrero.</p>	<p>10:00 ~ 11:30</p>
<p>たか はな たいら えん 高花平こども園 ★ Takanadaira Kodomo-en ☎059-321-0526</p>	<p>か すい もく しゅくじつ やす 火・水・木(祝日は休み)  Toda terça, quarta e quinta (exceto feriados) (Esp) Todos los martes, miércoles y jueves (Excepto los feriados).</p>	<p>にんすうせいげん 9:30 ~ 14:30 ※人数制限あり Haverá limitação de número de participantes / (Esp) Con número limitado de personas</p>
<p>よ ごう ほ いく えん 四郷保育園 Yoqou Hoikuen ☎059-321-0148</p>	<p>がつふつか ここのか にち もく 2月2日・9日・16日(木) Dia 2, 9 e 16 de fevereiro (quinta) / (Esp) Jueves 2, 9 y 16 de febrero.</p>	<p>9:30 ~ 11:30</p>
<p>ささ がわ ほ いく えん 笹川保育園 ★ Sasagawa Hoikuen ☎059-321-5510</p>	<p>げつ か すい 月・火・水  Toda segunda, terça e quarta / (Esp) Todos los lunes, martes y miércoles.</p>	<p>9:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:30</p>
	<p>がつむいか げつ こうえん あそ 2月6日(月)公園で遊ぼう 6 de fevereiro (segunda). Vamos brincar no parque. (Esp) Lunes, 6 de febrero. "Juguemos en el parque".</p>	<p>9:30 ~ 11:30</p>
<p>ささ がわ にし ほ いく えん 笹川西保育園 Sasagawa Nishi Hoikuen ☎059-322-1782</p>	<p>がつ にち すい としよかん 2月22日(水)おもちゃ図書館 22 de fevereiro (quarta). Brinquedoteca (Esp) Miércoles, 22 de febrero. Biblioteca de juguetes.</p>	<p>10:30 ~ 11:30</p>
	<p>かつふつか ようか にち にち すい ちゅうがっこう ちゅうしゃじょう つか 2月1日・8日・15日・22日(水)※中学校の駐車場が使えません Dia 1, 8, 15 e 22 de fevereiro (quarta). Estacionamento da escola secundária não será disponível (Esp) Miércoles 1, 8, 15 y 22 de febrero. No podrá estacionar su vehículo en la escuela secundaria.</p>	<p>9:30 ~ 11:30</p>
<p>つ だ たい いち よう ち えん 津田第一幼稚園 Tsuda Daiichi Youchien ☎059-321-8836</p>	<p>がつついたち すい 2月1日(水) 1 de fevereiro (quarta) (Esp) Miércoles, 1º de febrero.</p>	<p>たい ぶ たい ぶ 第1部 9:15 ~、第2部 10:15 ~、 第3部 11:15 ~</p>
<p>つ だ たい に よう ち えん 津田第二幼稚園 Tsuda Daini Youchien ☎059-321-8011</p>	<p>がつ にち げつ 2月13日(月) 13 de fevereiro (segunda) (Esp) Lunes, 13 de febrero</p>	<p>かくふせんちやく くみ じぜんまやくせい ※各部先着25組、事前予約制 1º turno: das 9h15~, 2º turno: das 10h15~, 3º turno: das 11h15~ (25 grupos por turno pela ordem de inscrição e com reserva antecipada) (Esp) 1er. Turno, de 9:15~, 2do. Turno, de 10:15~, 3ro. Turno, de 11:15~ (25 parejas conforme al orden de inscripción y con reserva anticipada)</p>
<p>その よう ち えん めぐみの園幼稚園 Megumi no Sono Youchien ☎059-321-0305</p>	<p>がつふつか もく あか ひろば 2月2日(木)赤ちゃん広場 2 de fevereiro (quinta). Espaço para bebês (Esp) Jueves, 2 de febrero. Espacio para bebés</p>	<p>10:00 ~ 11:00</p>
	<p>がつはつか げつ かい 2月20日(月)あそぼう会 20 de fevereiro (segunda). Vamos brincar (asobou-kai) (Esp) Lunes, 20 de febrero. Juguemos en grupo (Asobou-kai)</p>	<p>うけつけ 10:00 受付 ~ 11:00 おやこ くみ じぜんまやくせい ※親子20組、事前予約制 20 grupos de pais e filhos e com reserva antecipada (Esp) 20 parejas y con reserva anticipada</p>
<p>ほ いく えん こっこ保育園 ★ Kokko Hoikuen ☎059-320-2055</p>	<p>げつ ど しゅくじつ やす か さいじいじょう もく さいじ 月~土(祝日は休み)※火(2才児以上)、木(0~1才児) De segunda a sábado (exceto feriados) ※Terças somente para crianças acima de 2 anos, e quintas somente para as crianças de 0 a 1 ano de idade (Esp) Todas las semanas, de lunes a sábado (Excepto los feriados). ※ Niños que corresponden a clases de 2 años y más (año fiscal): los martes. Bebés que corresponden a clases de 0 a 1 año (año fiscal): los jueves.</p>	<p>9:00 ~ 14:00</p>
<p>ほ いく えん ひよこ保育園 ★ Hiyoko Hoikuen ☎059-322-1829</p>	<p>か すい ど しゅくじつ やす 火・水・土(祝日は休み)  Toda terça, quarta e sábado (exceto feriados) (Esp) Todos los martes, miércoles y sábado (Excepto los feriados).</p>	<p>9:00 ~ 14:00</p>
<p>ほ いく えん ことり保育園 Kotori Hoikuen ☎059-340-0500</p>	<p>がつにじゅうよっか きん 2月24日(金) 24 de fevereiro (sexta) / (Esp) Viernes, 24 de febrero</p>	<p>9:00 ~ 12:00</p>
<p>ほ いく えん たすい保育園 ★ Taisui Hoikuen ☎059-321-1175</p>	<p>か すい もく しゅくじつ やす 火・水・木(祝日は休み)  Toda terça, quarta e quinta (exceto feriados) (Esp) Todos los martes, miércoles y jueves (Excepto los feriados).</p>	<p>にんすうせいげん 9:00 ~ 14:00 ※人数制限あり Haverá limitação de número de participantes / (Esp) Con número limitado de personas</p>

ゆっくり、よく噛んで食べよう  
Coma devagar e mastigue bem  
(Esp) Masticar bien cada alimento y comamos despacio



1日3食 毎日繰り返す食事。ついつい早食いになっていませんか？

3 refeições por dia, repetidas diariamente. Sem querer, você não está comendo de modo muito rápido?

(Esp) Durante años nuestra dieta ha consistido en tres comidas principales las cuales se repiten al día y todos los días. ¿No será que por descuido está comiendo demasiado rápido?

よく噛んで食べることは、あなたの全身を健康に保つことにつながります。

Mastigar bem os alimentos ajuda a manter todo o seu corpo saudável.

(Esp) Masticar y comer bien ayudará a mantener todo su cuerpo saludable.

●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

Mastigar bem tem vários benefícios

(Esp) Los muchos beneficios de "Masticar bien"



肥満の予防

Prevenir a obesidade

(Esp) Previene la obesidad

満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

Evitar comer em excesso sinalizando ao cérebro que está satisfeito  
(Esp) Señales de saciedad se transmiten al cerebro para evitar comer en exceso

脳の活性化

Ativar a função cerebral

(Esp) Estimula el sistema de mecanismo cerebral

脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

O aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro ativa a função cerebral, levando à melhoria da memória e à prevenção da demência.  
(Esp) Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro activando la función cerebral, lo que mejora la memoria y previene la demencia

胃や腸の働きを抑える

Suprimir a atividade do estômago e intestino

(Esp) Suprime las funciones estomacales e intestinales

唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける

Ajudar a digestão no estômago e intestinos com aumento da produção de saliva

(Esp) Aumenta la secreción de saliva facilitando la digestión en el estómago y los intestinos

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

けんこうじょうほう  
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"

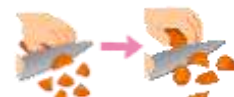
●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●

Dicas de cozinhar para aumentar o número de vezes que você mastiga os alimentos

(Esp) Una "cocción" donde tienda a picar menos entre horas y eso favorece a masticar más veces y sin esforzarse mucho



皮付きのまま調理する  
Cozinhar com a casca  
(Esp) Cocinar frutas y verduras sin pelarlas



大きく切る  
Cortar em pedaços grandes  
(Esp) Cortar en trozos grandes



繊維に沿って切る  
Cortar ao longo das fibras  
(Esp) Corte paralela a la dirección de las fibras, en sentido de la fibra, para mantener una textura más agradable al paladar.



硬めに仕上げる  
Finalizar o cozimento deixando alimentos com textura mais firmes  
(Esp) Mayor consistencia en la cocción y una riqueza en proteínas superior.



いくつかの食材を組み合わせる

Misturar vários ingredientes

(Esp) Combinar varios ingredientes

例) ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる

ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる  
Ex.: Adicionar legumes e cogumelos ao hambúrguer

Adicionar outras verduras, cogumelos etc. ao espinafre cozido  
(Esp) Combinar varios ingredientes.

Por ejemplo, añadir verduras y champiñones a un filete de hamburguesa. Espinacas remojadas con otras verduras, setas, etc.

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

Mastigue bem e saboreie suas refeições tranquilamente

(Esp) Masticar y comer de otra manera mucho más tranquila, nos permite disfrutar más de la comida ...

けんこう 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