



にほんご じ じ  
**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 じつ びょう  
**令和 5年 6月 20日 号**  
**20 de junho de 2023**  
 (Esp) 20 de junio 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.

よごうちく こ こうさくきょうしつ  
**よごう子どもエコ工作教室**  
**Aulas artesanais ecológicas das crianças de Yogou**  
 (Esp) YOGOU Aula taller infantil de ecoartesanías

もうしこ かいし かつみつか げつ  
**申込み開始：7月3日(月) 9:00**  
 Inscrições: a partir de 3 de julho (segunda) as 9h  
 (Esp) Las inscripciones desde el lunes,  
 3 de julio a partir de las 9:00 hs

たの かんきょうがくしゅう が 水  
**楽しく環境学習～貝がらのマリノット作り～**  
**Aprendizagem divertida do meio ambiente - Fazer um pote marinho com conchas**  
 (Esp) Aprendizaje medioambiental divertido: hacer jarros marinos de conchas

うみ もんたい つう まな  
 マイクロプラスチックなどの海ごみの問題を通じてSDGsについて学びます。  
 Aprenda sobre os ODS através do problema de lixos marinhos, como os microplásticos.  
 (Esp) Conozca los ODS a través de la cuestión de los desechos marinos, incluidos los microplásticos.

にち じ がつ なの か げつ  
 ◆ **日時：8月7日(月) 13:30～15:00**  
 Data e horário: 7 de agosto (segunda) das 13h30 às 15h  
 (Esp) Fecha y hora: Lunes, 7 de agosto. Entre las 13:30 a 15:00 hs



ば しょ よごうちくしめん かい  
 ◆ **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*

こう し よっかいちこうがい かんきょうみらいかん やまもと  
 ◆ **講師：四日市公害と環境未来館 山本さん**  
 Professor: Sr. Yamamoto do Museu Yokkaichi de Poluição e Meio Ambiente para a Conscientização do Futuro  
 (Esp) Conferenciante: Sr. Yamamoto, del Museo del Medio Ambiente sobre la contaminación de Yokkaichi  
 (Yokkaichi Kougai) hacia la concienciación del futuro (Kankyō Miraikan).

たい しょう しょうがくせい ねんせい い か かなら ほごしゃどうはん  
 ◆ **対象：小学生(3年生以下は必ず保護者同伴)**  
 Dirigido a: estudantes do ensino primário (estudantes menores do 3º ano primário, deverão vir acompanhados pelos pais)  
 (Esp) Dirigido: a estudantes de primaria (estudantes menores de 3º grado de primaria deben venir acompañados con alguno de sus padres).

てい いん めい せんちやくじゅん  
 ◆ **定員：12名(先着順)**  
 Vagas: 12 pessoas (conforme a ordem de inscrição)  
 (Esp) Capacidad: para 12 personas (conforme al orden de inscripción).



さんかひ むりょう  
 ◆ **参加費：無料**  
 Taxa: gratuita / (Esp) Costo: gratuito

も もの も かえ よう ふくろ ひっきようぐ の もの  
 ◆ **持ち物：持ち帰り用の袋、筆記用具、飲み物**  
 Trazer: Sacola para levar o trabalho pronto, material para fazer anotações e bebidas  
 (Esp) Traer: bolsa para llevar a la casa. Artículos para tomar apuntes y bebidas.

もう こ といあわ さき よごうちくしめん  
 ◆ **申し込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021**  
 Inscrições e informações / (Esp) Inscripciones e informaciones: *Yogou Chiku Shimin Center*

おやこ いっしょ たの りょうり  
**親子で一緒に楽しく料理**  
Culinária divertida para pais e filhos  
(Esp) Padres e hijos disfrutan cocinando juntos

コロナ禍明けで久しぶりのクッキング、3品作ります。親子で楽しくクッキングしましょう！  
Depois de um longo tempo pós-COVID-19, cozinharemos 3 tipos de pratos. Vamos nos divertir cozinhando juntos com pais e filhos.

(Esp) Cocina divertida para padres e hijos, en mucho tiempo después de la crisis del coronavirus. Prepararemos 3 platos.

日時：7月23日（日） 9:30～13:00

Data/Horário: 23 de julho (domingo). Das 9h30 às 13h

(Esp) Fecha / hora: domingo, 23 de julio. De 9:30 a 13:00 hs.

場所：四郷地区市民センター2階 調理室

Local: *Yogou Chiku Shimin Center*, sala de cozinha - 2.º andar

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

対象者：小学生とその保護者

Dirigido a: estudantes da escola primária e seus pais ou responsáveis

(Esp) Dirigido: a estudantes de escuela primaria y sus padres o responsables

定員：10組（先着順）

Vagas: 10 pares de pais e filhos (conforme a ordem de inscrição)

(Esp) Espacio para 10 grupos (conforme al orden de inscripción)

主催：四郷ヘルスマイト

Organização / (Esp) Organización: *Yogou Health Mate*

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、台ふき

Trazer: Avental, lenço de cabeça, pano de prato e pano para limpar a mesa

(Esp) Traer: Delantal, paño para cubrir la cabeza, paño para las manos y trapo de mesa

参加費：親子（2人）で600円（一人追加につき300円）

Taxa: 600 ienes por par (adicional de 300 ienes por pessoa)

(Esp) Tarifa: 600 yenes por 2 personas (padre e hijo) (300 yenes por cada persona adicional)

申込み：7月19日（水）までに四郷地区市民センターへ申込みください。

Inscrições: até 19 de julho (quarta) no *Yogou Chiku Shimin Center*

(Esp) Inscripciones: hasta el miércoles, 19 de julio, en *Yogou Chiku Shimin Center*

よごうちくしみん

四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021

*Yogou Chiku Shimin Center*

※お申込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。

Depois de feito a inscrição, caso não puder comparecer neste dia, favor avisar sem falta.

(Esp) Por favor, comuníquese sin falta si por algún motivo no pueda asistir en este día después de haberse inscrito.

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 HP: <https://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 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

<p>がつようか ど 7月8日 (土) ~ じゅうよっか きん 14日 (金) ①10:00~11:00 ②15:00~16:00 8 (sábado) até 14 (sexta) de julho (Esp) Sábado 8 a viernes 14 de julio</p>	<p>しよちゆうみ ま おく <b>暑中見舞いを送ろう</b> たいしよ <b>対象：どなたでも</b></p> <p>Vamos enviar cartões de felicitações de verão. Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Enviemos una tarjeta de saludo de verano (<i>Shochuu Mimai</i>). Dirigido a todos, sin restricción.</p> <p>さつえい しやしん つ しよちゆうみま おく <b>プラザで撮影した写真付きはがきで暑中見舞いを送ろう。</b> Vamos enviar um cartão de felicitações de verão por meio de uma foto tirada na praça. (Esp) Envíe una postal con sus propias fotos tomadas en la Plaza para mandar saludos de verano.</p>
<p>がつ にち か 7月11日 (火) 9:30~11:00 11 de julho (terça) (Esp) Martes, 11 de julio</p>	<p>あか ひろば <b>赤ちゃん広場</b> たいしよ さい げつ しゅっさんよてい ひと <b>対象：0歳~18か月、出産予定の人</b></p> <p>Espaço para bebês (<i>Akachan Hiroba</i>). Dirigido a: bebês de 0 à 18 meses de idade e pessoas que irão dar a luz (Esp) Espacio para bebés (<i>Akachan Hiroba</i>). Dirigido a: bebés entre 0 a 18 meses y a mamás que darán a luz.</p> <p>たいじゅうそくてい じよさんし はついくそうだん <b>体重測定 や助産師に発育相談ができます。</b> 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>がつ にち にち 7月16日 (日) 10:00~11:30 16 de julho (domingo) (Esp) Domingo, 16 de julio</p>	<p>てがた <b>手形カードをつくろう</b> たいしよ <b>対象：どなたでも</b></p> <p>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>かぞく て おお こ せいちよう きろく <b>家族で手の大きさをくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。</b> Vamos comparar o tamanho das mãos da sua família. Também será um registro do crescimento do seu filho. (Esp) Con las huellas de las manos en familia, comparemos el tamaño de las mismas. También es una buena manera de registrar el crecimiento de los hijos.</p> 
<p>がつ にち ど 7月22日 (土) 10:30~11:30 22 de julho (sábado) (Esp) Sábado, 22 de julio</p>	<p>えほんのひろば たいしよ <b>対象：どなたでも</b></p> <p>Espaço de livros ilustrados. Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Espacio de libros ilustrados. Dirigido a todos, sin restricción.</p> <p><b>おはなしとわらべうたであそびましょう。</b> Vamos nos divertir com contos e canções infantis. (Esp) Vamos a divertirnos con cuentos y Warabe Uta (canciones japonesas tradicionales)</p> 

※行事の内容など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、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。

O conteúdo do evento pode sofrer alterações. 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 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.



ひと工夫でおいしく減塩を！

Dicas para reduzir o consumo de sal mantendo uma alimentação saborosa  
(Esp) Trucos sabrosos para reducir la sal de nuestros platos

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることが

できます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

A redução de sal tende a ter a imagem de serem “insatisfatórios”, mas você pode comer deliciosamente dependendo de suas ideias. Acostume-se a reduzir o sal pouco a pouco e mantenha-se saudável por toda a vida!

(Esp) Los alimentos reducidos en sal tienden a percibirse como “insuficientes”, pero pueden ser sabrosos, según las ideas de cómo cocinarlas. Acostúmbrase a consumir menos sodio poco a poco y mantenerse sano con una larga esperanza de vida.

減塩を成功させるポイント4つ！

4 pontos-chave para reduzir o consumo de sal!

(Esp) Cuatro secretos inteligentes para una reducción exitosa de 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”

だしを生かす

Aproveitar o *dashi* (caldo)

(Esp) Usar al máximo el ingrediente base o “líquido extraído”, caldo (*Dashi*).

乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。

Você também pode adicionar *umami* usando *dashi* de alimentos secos.

(Esp) “*Dashi*”, caldo ligero que se prepara con ingredientes secos como algas (*Kombu*), copos de bonito seco (*Katsubushi*), etc., fuente principal del “*Umami*”, esencia de la delicia puede ajustar la sutileza y la profundidad de los gustos.

●活用例 Exemplo / (Esp) Por ejemplo

肉じゃが→干椎茸入り肉じゃが

*Nikujaga* → *Nikujaga* com *shiitake* secos

(Esp) Estofado a la japonesa “*Nikujaga*” → *Nikujaga* con setas secas o deshidratadas “*Shiitake*”, que potencia su sabor y su aroma.

香味野菜を使う

Utilizar verduras aromatizadas

(Esp) Utilizar plantas aromatizadas

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

Adicionar gengibre, *ajiso*, *myouga*, etc. enriquece o aroma e fortalece o sabor.

(Esp) Jengibre (*Shouga*), planta perenne de rizomas aromáticos; “*Shiso*” u hoja de perilla es un tipo de hierba aromática fresca; “*Myoga*” o jengibre japonés, planta herbácea caducifolia sirven para aromatizar, perfumar y elevar el sabor de los alimentos. Cambiar los sabores de ciertos guisos, con el fin de obtener variedad y evitar la monotonía.

うま味  
*Umami*

さんみ  
酸味  
*Sanmi*

あじ  
4つの“味”パワー  
O poder de “4 sabores”

(Esp) Receptores y papilas gustativas, sabor ácido, sabor *Umami*, picante y sabor aromatizante, los 4 sabores inherentes

こうみ  
香味  
*Koumi*

からみ  
辛味  
*Karami*

えんみいがい あじ  
塩味以外の“味”パワーをうまく使  
い、おいしく塩分量を減らしてい  
きましょう。

Vamos aproveitar o poder dos “sabores” além do sabor salgado para reduzir a quantidade de sal.

(Esp) Encuentre formas creativas de maximizar su sabor con hierbas, especias, ácidos y técnicas de cocción que facilitan la reducción de la sal. Reduciendo el consumo de sal, esta tarea resaltaré el sabor de sus platos sin necesidad de añadir sal.

さんみ い  
酸味を生かす

Aproveitar a acidez

(Esp) Utilice el acento gastronómico de los cítricos ácidos

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

A acidez do suco de limão, *kabosu* e vinagre também tem o efeito de complementar o sabor salgado.

(Esp) Los cítricos ácidos como el limón, “*Kabosu*”, vinagre, etc. maridan muy bien con los condimentos, por lo tanto, el ingrediente perfecto para potenciar y hacer resaltar el sabor salado.

こうしんりょう つか  
香辛料を使う

Utilizar condimentos

(Esp) Lo bueno en utilizar especias

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

Condimentos como *curry* em pó, pimenta ou mostarda *karashi*, etc. podem ser utilizadas para dar um toque especial aos seus pratos.

(Esp) Las especias como el *curry* en polvo, la pimienta, la guindilla y la mostaza son aliadas perfectas para darle sabor a sus platos favoritos.

●活用例 Exemplo / (Esp) Por ejemplo

こまつな おひたし 小松菜のからし和え

*Komatsuna* cozida → *Komatsuna* em molho de mostarda *karashi*

(Esp) “*Komatsuna* no *Ohitashi*” (Espinaca mostaza cocidas con condimento de salsa de soja y de “*Dashi*” o caldo base) → “*Komatsuna*” con salsa de mostaza japonés.

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〕

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

健康づくり課

☎ 059-354-8291

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