



にほんご 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 令和 6年 5月 20日号  
 20 de maio de 2024  
 (Esp) 20 de mayo de 2024  
 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.

にんぎょうげき 人形劇  
 Teatro de Fantoques  
 (Esp) Teatro de Marionetas

ミーくんのいやいやいや!  
 Mii-kun na fase do "não, não quero!"  
 (Esp) El "no quiero", "no quiero" de Mii-kun

にんぎょうげきだん 人形劇団むすび座の「こねこのミーくん」がやってきます♪  
 O "Gatinho Mii-kun" (Koneko no Mii-kun) do grupo teatral Musubiza está chegando!  
 (Esp) El grupo teatral de títeres "Musubi za" vendrá para la presentación del "Gatito Mii-kun" (Koneko no Mii-kun)!

ミーくん、おでかけしましょ。チョッキを着て帽子をかぶり、くつもはいて…。でも、  
 とつぜん「いや～!」。ミーくんはちゃんと用意ができるかな？

Mii-kun, vamos passear? Vestindo o colete, chapéu e calçando sapato também...Mas, de repente ele gritou... "não quero!". E agora? Será que ele consegue se arrumar?

(Esp) El gatito Mii-kun, va a salir a un lugar divertido. Ponte un chaleco, un sombrero y zapatos. Pero al tratar de vestirlo, dice "¡nooooooooooooooooooo!". ¡Ay!, ¡qué problema!. ¿Qué no te gusta?. Y ahora, Mii-kun ¿podrá prepararse para salir? y ¿dónde va ir?

にちじ 日時：6月13日(木) 10:30～ (約1時間) やく じかん

Data/Horário: 13 de junho (quinta) a partir das 10h30 (uma hora aproximadamente)  
 (Esp) Fecha / hora: jueves, 13 de junio. Aproximadamente 1 hora, a partir de las 10:30 hs.

ばしょ 場所：四郷地区市民センター2階 ホール かい

Local / (Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center 2F Hall

たいしょう 対象：未就園児の親子 おやこ

Dirigido a: crianças em idade pré-escolar e seus responsáveis  
 (Esp) Dirigido: a niños en edad pre-escolar acompañados de sus padres.

ていいん 定員：20組(先着順) くみ せんちやくじゆん

Vagas: 20 grupos (conforme a ordem de inscrição)  
 (Esp) Capacidad: 20 grupos (Conforme al orden de inscripción).

もうしこ 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) Inscripción e informaciones:  
 Yogou Chiku Shimin Center



さんかひむりよう ようもうしこ  
 参加費無料・要申込み  
 Gratuito e necessário inscrição  
 (Esp) Gratuito, inscripción necesaria



きょうさい 《共催》よごうちくみんせいいいんじどういいんきょうぎかい ささがわほいくえんこそだ しえん  
 四郷地区民生委員児童委員協議会・笹川保育園子育て支援センター・  
 よごうちくしみん  
 四郷地区市民センター

Cooperação / (Esp) Patrocinio conjunto:  
 Yogou Chiku Minsei Iin Jidou Iin Kyougikai, Sasagawa Hoikuen Kosodate Shien Center,  
 Yogou Chiku Shimin Center

# 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: こと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)

☎ 059-330-5020 • FAX 059-334-0606 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

Informações / (Esp) Informaciones: Kodomo Kosodate Kouryuu Plaza (Toushin-chou 26-32 Kyouhoku Kouryuu Kaikan 4F)

<p>がつようか ど 6月8日 (土) 10:00~11:15 8 de junho (sábado) (Esp) Sábado, 8 de junio</p>	<p><b>よかパパひろば</b> <span style="float: right;">たいしょう 対象: どなたでも</span> Espaço de Papais de Yokkaichi (<i>Yokapapa</i>). Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Espacio para papás de Yokkaichi (<i>Yokapapa</i>). Dirigido a todos, sin restricción. 今回は、お楽しみ会をします。パパトークでは保護者同士交流をしましょう。 Destá vez teremos uma festa divertida. Durante o tempo de bate-papo, os papais podem se interagir e uns com os outros. (Esp) Esta vez tendremos una fiesta divertida. El tiempo de intercambio de charla será para que los papás se conozcan y socialicen juntos.</p>
<p>がつ にち か 6月11日 (火) 9:30~11:00 11 de junho (terça) (Esp) Martes, 11 de junio</p>	<p><b>赤ちゃん広場</b> <span style="float: right;">たいしょう 対象: 0歳~18か月、出産予定の人</span> 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. 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) Podrá pesar a su bebé y consultar con una partera sobre su crecimiento.</p>
<p>がつ にち にち 6月23日 (日) 9:00~11:30 23 de junho (domingo) (Esp) Domingo, 23 de junio</p>	<p><b>ここパパプレーパーク</b> <span style="float: right;">たいしょう 対象: どなたでも</span> Parque de recreação <i>Kokopapa</i>. Dirigido a: todas as pessoas (Esp) Parque de recreación (<i>Kokopapa</i>). Dirigido a todos, sin restricción. ひろばで思いっきり自由に遊ぼう! 「やってみたい!」をめいっぱい楽しもう! *雨天時は室内あそびに変更して実施します。 Vamos brincar livremente no espaço aberto! Vamos aproveitar ao máximo as coisas que querem experimentar! Em caso de chuva, o evento será realizado em um local fechado. (Esp) ¡Juguemos en la plaza libremente y a sus anchas!. ¡Divirtámonos todo lo que queramos!. ¡Disfrutemos al máximo de nuestro sentimiento "¡Quiero probarlo!". En caso de lluvia, el evento se celebrará bajo techo.</p>
<p>がつにじゅうよっか げつ 6月 24日 (月) 10:30~11:00 24 de junho (segunda) (Esp) Lunes, 24 de junio</p>	<p><b>ふれあいあそび</b> <span style="float: right;">たいしょう 対象: 未就学児</span> Brincando . Dirigido a: crianças em idade pré-escolar (Esp) Espacio de libros ilustrados. Dirigido a niños en edad preescolar. 親子でふれあいあそびを楽しみましょう。 Vamos nos divertir brincando com pais e filhos. (Esp) Disfrutemos interactuando y jugando padres e hijos.</p>

まいとし かつ つばち じんけん ようご さいいん ひ  
毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

Todos os anos, dia 1º de junho é o dia dos "Defensores dos Direitos Humanos" (Jinken Yougo lin)  
(Esp) El 1º de junio de todos los años, es el día de los "DEFENSORES DE LOS DERECHOS HUMANOS" (Jinken Yougo lin)

じんけんようごいん ほうむだいじん いしよく う むしょう よっかいちし にん いいん  
人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員が  
ちいき みな じんけんそうだん う もんだいかいけつ てつだ じんけん かんしん  
います。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を  
も じんけんきょうしつ けいはつかつどう おこな  
持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

Os "Jinken Yougo lin" são voluntários comissionados pelo Ministro da Justiça (sem remuneração). Há 18 membros em Yokkaichi. Eles recebem consultas sobre direitos humanos dos moradores locais, ajudando a resolver problemas, e realizam atividades educacionais para aumentar a conscientização sobre os direitos humanos.

(Esp) Los defensores de los derechos humanos son voluntarios que trabajan gratuitamente (no remunerado) y encargados por el Ministro de Justicia. Hay 18 miembros en la ciudad de Yokkaichi. Aceptan consultas sobre derechos humanos de los ciudadanos de las comunidades locales para ayudar a resolver problemas, y llevan cabo clases y actividades para fomentar el interés sobre los derechos humanos.

じんけん こま なや さい い か じんけんそうだんでんわ りよう なや こま  
人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困  
りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。  
なや きがる そうだん

Se você tem algum problema ou dúvida sobre direitos humanos, use o número de telefone conforme segue abaixo para consultas. Se tiver preocupações, não sofra sozinho, sinta-se à vontade para nos consultar.

(Esp) Si tiene alguna preocupación sobre los derechos humanos, utilice el siguiente teléfono para consultas. También aceptamos consultas de derechos humanos sobre prejuicios injustos, discriminación, no se sienta solo y no dude en hablar con nosotros de sus problemas y dificultades.

じんけん ばん ぜんこくきょうつう  
みんなの人権110番（全国共通） ☎ 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8:30～17:15）  
Minna no jinken 110 ban (Igual em todo o Japão)

※Sua ligação será direcionada a Divisão de Assuntos Legais/ Escritório Regional de Assuntos Legais da região mais próxima (Días úteis das 8h30 às 17h15)

(Esp) Teléfono de Emergencia, Derechos Humanos de Todos

Se le pondrá en contacto con la Oficina de Asuntos Jurídicos más cercana o con la Oficina de Asuntos Jurídicos de Distrito de la localidad desde la que llama. (Días hábiles: 8:30 a 17:15 hs).

じんけんそうだんまどぐち きょうつう  
インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>（パソコン・スマートフォン共通）

Consultas pela internet, computador ou smart phones <https://www.jinken.go.jp/>

(Esp) Servicio de asesoramiento sobre derechos humanos por Internet, común para PC y smart phone <https://www.jinken.go.jp/>



とくせつじんけんそうだん じっしあんない  
○特設人権相談の実施案内○

Consultas especiais sobre direitos humanos / (Esp) Aviso sobre consultas especiales sobre derechos humanos

じんけんようごいん ひ あ とくせつじんけんそうだん じっし よやく ひつよう きがる  
「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽  
にお越しください。

Consultas especiais sobre direitos humanos serão realizadas em conjunto com o "Dia dos Defensores dos Direitos Humanos" (Jinken Yougo lin). Sinta-se à vontade para visitar, pois não há necessidade de fazer uma reserva.

(Esp) Con motivo del "Día de los Defensores de los Derechos Humanos" se celebrarán consultas especiales. No es necesario concertar cita, así que no dude en acudir.

✿日時：6月3日（月） 10：00～12：00、13：00～16：00

Data e horário: 3 de junho (segunda) das 10h às 12h e 13h às 16h

(Esp) Fecha y hora: Lunes, 3 de junio. De 10:00 a 12:00 hs y 13:00 a 16:00 hs.

✿場所：イオンタウン四日市泊店 2階 グリーンスペース（島村楽器さんの前）

Local: Aeon Town Tomari 2F Green Space (Em frente à Loja de Instrumentos Musicais Shimamura)

(Esp) Lugar: 2F Aeon Town Tomari, Green Space (frente a la tienda Shimamura Gakki)

問い合わせ先：人権センター ☎ 059-354-8609 • FAX 059-354-8611

Informações / (Esp) Informaciones: Jinken Center

# あちゅう よぼう 熱中症を予防しましょう



# Prevenção à Hipertermia (Esp) Prevención de la Hipertermia

ねっちゅうしょう あつ しめ かんきょう ちょうじかん す とき はっせい あつ はじ  
熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。暑くなり始めれば  
じ き きゅう あつ ひ からだ あつ な ちゅうい ひつよう  
かりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

A hipertermia pode ocorrer quando o ambiente está quente e úmido. Tenha cuidado quando o clima estiver começando a ficar quente ou em dias em que o calor aumenta repentinamente, pois o corpo não está acostumado ao calor.

(Esp) El golpe de calor ocurre cuando pasa mucho tiempo en un ambiente cálido y húmedo. Tenga cuidado cuando empiece a hacer calor o cuando haga calor de repente, ya que su cuerpo no está acostumbrado al calor.

ねっちゅうしょうよぼう

## 熱中症予防のポイント

### Medidas de prevenção contra Hipertermia (Esp) Medidas para prevenir golpes de calor

のど かわ

すいぶんほきゅう

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

Procure manter-se hidratado, mesmo que não esteja com sede.

(Esp) Es importante tomar líquido antes de sentir sed.

ひころ

あつ

そな

からだ

たいちょうかんり

2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。

Procure cuidar da sua condição física no dia a dia e construir um corpo para adaptar ao calor.

(Esp) Siempre es bueno preparar el cuerpo para el calor. Acostumbrarse habitualmente a sudar, y controlar su estado físico, teniendo una alimentación equilibrada para fortalecer la fuerza física y descanso suficiente.

せんふうき

つか

へ

や

なか

すず

3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。

Mantenha o ambiente fresco utilizando ventilador e o ar-condicionado.

(Esp) Mantener la temperatura de la habitación fresca, haciendo uso adecuado del aire acondicionado y ventilador.

ねっちゅうしょうけいかい

かつよう

4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

Fazer uso de alerta de insolação. / (Esp) Utilice las alertas de golpe de calor.

ねっちゅうしょうけいかい

ねっちゅうしょう

きけんせい

きわ

たか

よそく

ばあい

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に

はっぴょう

はっぴょう

ばあい

がいしゅつ

ひか

そと

うんどう

発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は

げんそく

ちゅうし

えんき

ふだんいじょう

ねっちゅうしょう

よぼうこうどう

原則、中止／延期とするなどとし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

Um alerta de insolação é emitido quando há previsão de que o risco de insolação seja extremamente alto. Quando um alerta for emitido, tome mais medidas preventivas contra insolação do que o normal, como evitar sair de casa e cancelar ou adiar exercícios ao ar livre.

(Esp) Las alertas por golpe de calor se emiten cuando se prevé que el riesgo de golpe de calor sea extremadamente alto. Si se emite una alerta, tome más medidas preventivas contra el golpe de calor de lo habitual, como abstenerse de salir al exterior y, en principio, cancelar o posponer el ejercicio al aire libre.

くわ しょうほう

より詳しい情報はこちら⇒

Para obter mais informações, acesse aqui.

(Esp) Para más información, escanear el código QR ⇒



といあわ さき けんこう か

問合せ先：健康づくり課

Kenkou Zukuri-ka

☎ 059-354-8291

Informações: Departamento de Promoção de Saúde

(Esp) Infomaciones: Departamento de Promoción de Salud