



日本語・ポルトガル語・スペイン語
Edição em japonês, português e espanhol
Edición en japonés, portugués y español

平成30年5月20日号
20 de maio de 2018
20 de mayo del 2018
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL 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.



ダンボールコンポストづくり Curso de Compostagem em Caixa de Papelão (Esp) Compostador con caja de cartón

なまへ
~生ごみを減らしてリサイクル!~
Reciclar reduziendo os resíduos orgânicos!
(Esp) Reciclaje reduciendo residuos orgánicos

ダンボールコンポストを使って生ごみを堆肥にする「生ごみリサイクル講座」です。

É um curso sobre reciclagem para transformar os resíduos orgânicos em adubo utilizando a compostagem de papelão.
(Esp) Es un curso sobre reciclaje transformando residuos orgánicos en abono utilizando caja de cartón.

★日時：6月11日（月）10：00～11：00

Data e horário: 11 de junho (segunda) das 10h às 11h
(Esp) Fecha y hora: lunes, 11 de junio. Entre las 10:00 a 11:00 hs.

★場所：四郷地区市民センター 2階ホール

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

★定員：30人（先着順） 申込み締め切り6月4日（月）

Vagas: 30 pessoas (conforme a ordem de inscrição). Prazo de inscrição até 4 de junho (segunda)
(Esp) Vacantes: 30 personas, conforme al orden de inscripción. Plazo para la inscripción: lunes, 4 de junio.

★持ち物：筆記用具 ※帰りにダンボール箱等の荷物があります

Trazer: material para fazer anotações ※Haverá materiais como caixa de papelão etc, para levar em casa.
(Esp) Traer: artículos para tomar apuntes ※Al terminar, la caja y otros materiales se llevarán a sus casas.

★申込み・問合せ先：四日市ダンボールコンポストの会 平出 ☎090-4186-8600

Inscrições e informações: Associação de Composto de Papelão de Yokkaichi, Sr. Hiraide ☎090-4186-8600
(Esp) Inscripción e informaciones: Asociación de Compost de Cartón de Yokkaichi, Sr. Hiraide ☎090-4186-8600

さんかひむりょう
参加費無料
GRATUITO

よごうちくし 四郷地区市民センターで行う集団検診のお知らせ Exame médico coletivo a ser realizado no Yogou Chiku Shimin Center (Esp) Aviso sobre examen médico en grupo que se llevará a cabo en Yogou Chiku Shimin Center

日程 DATA (Esp) PROGRAMA DE LOS EXÁMENES	検診内容/時間 TIPO DE EXAMES E HORARIO (Esp) TIPO DE EXÁMENES / HORARIO
11/20 (火) 20 de novembro (terça) / (Esp) Martes, 20 de noviembre	胃がん検診/午前 Câncer de estômago (de manhã) (Esp) Câncer de estômago (por la mañana)
11/21 (水) 21 de novembro (quarta) / (Esp) Miércoles, 21 de noviembre	子宮頸がん検診/午後 Câncer de colo do útero (à tarde) (Esp) Câncer cervical (por la tarde)
11/27 (火) 27 de novembro (terça) / (Esp) Martes, 27 de noviembre	大腸がん検診/午前・午後 Câncer de intestino grosso (de manhã e à tarde) (Esp) Câncer de colon (por la mañana y la tarde)
11/28 (水) 28 de novembro (quarta) / (Esp) Miércoles, 28 de noviembre	乳がん検診(マンモグラフィ)/午前・午後 Câncer de mama (mamografia) (de manhã e à tarde) (Esp) Câncer de mama (mamografia) (por la mañana y la tarde)
11/29 (木) 29 de novembro (quinta) / (Esp) Jueves, 29 de noviembre	
11/30 (金) 30 de novembro (sexta) / (Esp) Viernes, 30 de noviembre	
7/3 (火) 3 de julho (terça) / (Esp) Martes, 3 de julio	肺がん・結核検診 / 9:30～11:30・13:00～15:00 Câncer de pulmão e tuberculose 9h30～11h30 e 13h～15h (Esp) Câncer de pulmón / examen médico de tuberculosis 9:30～11:30 / 13:00～15:00
9/12 (水) 12 de setembro (quarta) / (Esp) Miércoles, 12 de septiembre	肺がん・結核検診 / 9:00～11:30 Câncer de pulmão e tuberculose 9h～11h30 (Esp) Câncer de pulmón / tuberculosis 9:00～11:30
10/23 (火) 23 de outubro (terça) / (Esp) Martes, 23 de octubre	肺がん・結核検診 / 9:00～11:30 Câncer de pulmão e tuberculose 9h～11h30 (Esp) Câncer de pulmón / tuberculosis 9:00～11:30
11/13 (火) 13 de novembro (terça) / (Esp) Martes, 13 de noviembre	肺がん・結核検診 / 13:00～15:00 Câncer de pulmão e tuberculose 13h～15h (Esp) Câncer de pulmón / tuberculosis 13:00～15:00

★検診を受けるためには申し込みが必要です。

Necessário inscrever-se para realizar os exames.
(Esp) Es necesario inscribirse para efectuarse el examen médico.

★問合せ先：健康づくり課 成人健診係 ☎354-8282・FAX 353-6385

Informações: Kenkou Zukuri-ka Seijin Kenshin-gakari ☎059-354-8282・FAX 059-353-6385
(Esp) Informaciones: Departamento de Promoción Sanitaria (Kenkou Zukuri-ka),
Sección de examen de salud para adultos (Seijin Kenshin-gakari)

☎059-354-8282・FAX 059-353-6385

第1回 けやき生活スクール
1ª Escola de Vida "Keyaki"
 (Esp) 1º clase, Escuela sobre la Vida "Keyaki"

講演会「元気にイキイキ暮らすための整理収納」
Palestra "Organizar e armazenar para ter uma vida saudável e ativa"
 (Esp) Tema de la conferencia
ARREGLO y RESERVA para una tercera edad activa

高齢期を元気にイキイキに暮らし、こころ豊かで安心安全な毎日を過ごすために、整理収納を学びましょう！
 Vamos viver a fase da terceira idade saudável e ativa, aprendendo a organizar e armazenar passando todos os dias tranquilamente e com segurança.
 (Esp) Dado que todos nacemos envejeciendo, deberíamos tomar en cuenta que vejez feliz dependerá de qué tan bien cuidemos de nosotros mismos a lo largo de la vida y de las medidas que diariamente procuremos para mantener saludable nuestro organismo, contar con adecuada autoestima y cultivar mente y espíritu. Por ello debe ponerse atención especial a la seguridad en el hogar, a sabiendas de que las medidas esenciales de protección consisten en saber y lograr una vida con vigor. Aprendamos juntos sobre éstos que os ayudará a llevar un envejecimiento activo.

日時：6月6日（水） 13:30～15:00
 Data/Horário: 6 de junho (quarta) das 13h30 às 15h
 (Esp) Fecha / Hora: miércoles, 6 de junio. A partir de la 13:30 a 15:00 hs.

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

主催・問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021
 Organização e Informações / (Esp) Organizador e Informaciones: Yogou Chiku Shimin Center ☎059-321-2021

委託先：四郷地区老人クラブ連合会
 Realização / (Esp) Encargado: Yogou Chiku Roujin Club Rengoukai

参加費無料・申込み不要
 Gratuito e sem necessidade de inscrição
 (Esp) Gratuito y sin necesidad de inscripción

持ち物：飲み物、タオル
 Trazer: Toalha e alguma bebida
 (Esp) Traer: Toalla y alguna bebida

自動車文庫 6月の予定
BIBLIOTECA MÓVEL MÊS de JUNHO
 (Esp) BIBLIOTECA MÓVIL MESES de JUNIO

場所 LOCAL (Esp) LUGAR	巡回日 DATA (Esp) FECHA	時間 HORÁRIO (Esp) HORA
高花平3号公園 Takahanadaira 3 gou kouen	6月5日（火） 5 de junho (terça-feira) (Esp) Martes, 5 de junho	10:10 ~ 11:10
四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center	6月7日（木） 7 de junho (quinta-feira) (Esp) Jueves, 7 de junho	13:30 ~ 14:30
笹川1丁目1号公園 Sasagawa 1 choume 1 gou kouen	6月8日（金） 8 de junho (sexta-feira) (Esp) Viernes, 8 de junho	10:00 ~ 10:40
笹川西小学校西北角 Sasagawa Nishi Shougakkou Seihoku-kado	6月8日（金） 8 de junho (sexta-feira) (Esp) Viernes, 8 de junho	10:50 ~ 11:20
UR笹川団地5-10棟 UR Sasagawa Danchi (bloco/bloque) 5 a 10	6月8日（金） 8 de junho (sexta-feira) (Esp) Viernes, 8 de junho	13:30 ~ 14:10
西日野町（日野神社裏） Nishihino-chou (Atrás do / atrás de Hino Jinja)	6月20日（水） 20 de junho (quarta-feira) (Esp) Miércoles, 20 de junho	13:40 ~ 14:10

熱中症予防
Prevenção à Hipertermia
 (Esp) Prevención de la Hipertermia

熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。
 A hipertermia pode ocorrer quando o ambiente está quente e úmido. Previna-se contra a hipertermia e tenha um verão agradável!
 (Esp) La hipertemia puede ocurrir cuando estamos expuestos a un ambiente de altas temperaturas y alto grado de humedad. Con un poco de cuidado se puede prevenir la hipertermia y disfrutar de un verano agradable.

1. 室温が28度を超えないよう、上手に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 e procure usar de maneira eficiente o ventilador e o ar-condicionado, para que a temperatura não ultrapasse 28 graus.
 (Esp) Mantener la temperatura de la habitación fresca que no supere los 28 °C, haciendo uso adecuado del aire acondicionado y ventilador.

2. 喉が渇いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
 Procure manter-se hidratado, antes de ficar com sede.
 (Esp) No deje de reponer agua al cuerpo regularmente antes de sentir sed.

3. 日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠といった体調管理を行きましょう。
 Procure cuidar da saúde no dia a dia, tendo cuidado com a alimentação, fortalecendo o corpo e também dormindo o suficiente.
 (Esp) Siempre es bueno preparar el cuerpo para el calor. Acostumbrarse habitualmente a sudar, será más difícil sufrir un golpe de calor. Controlar su estado físico, teniendo una alimentación equilibrada para fortalecer la fuerza física y descanso suficiente.

健康づくり課 ☎059-354-8291
 Departamento de Promoção de Saúde / (Esp) Departamento de Promoción de Salud
Kenkou Zukuri-ka ☎059-354-8291

ふれあい講座「書道」
Curso de Integração "SHODOU"
 (Esp) Curso de Integración "SHODOU"

日時：6月16日（土）14:30～16:00
 Data/horário: 16 de junho (sábado) das 14h30 às 16h
 (Esp) Fecha / hora: sábado, 16 de junho. A partir de las 14:30 a 16:00 hs

場所：多文化共生サロン
 Local / (Esp) Lugar: Tabunka Kyousei Salon

その他：無料、申込み不要
 Outros: Participação gratuita e sem necessidade de inscrição
 (Esp) Otros: Participación gratuita y no necesita inscribirse.

問合せ先：多文化共生サロン ☎322-6811
 Informações / (Esp) Informaciones: Tabunka Kyousei Salon ☎059-322-6811