

COMUNICADO-お知らせ 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

平成31年1月20日号
20 de janeiro de 2019
20 de enero de 2019
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL 321-2021
homepage <http://yogou-mie.com/>

よごうちく
四郷地区HPでは『お知らせ
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.

しゅんしよく こうざ 春色ハーバリウム講座

Curso de Herbario de cores da Primavera
(Esp) Curso de Herbario Primaveral

ハーバリウムとは、プリザーブドフラワーやドライフラワーを専用のオイルに浸すことで、みずみずしい状態でお手入れなく、長くお花を楽しむことのできる新感覚のインテリアです。

Herbario é uma nova sensação para decoração de interiores podendo ser apreciado por flores por um longo tempo, que permaneçam frescas sem precisar de cuidados, colocando no óleo especificado para flores preservadas e secas.

(Esp) Los herbarios se han instalado en la decoración de los interiores. Flores preservadas y secas son productos naturales que han pasado por un proceso de preservación dejándolos en un aceite especial para mantener sus bellezas y frescuras por varios meses, sin la necesidad de cuidados. Los herbarios le darán un nuevo sentido a la decoración del interior.

てづく かざ はる さきど
手作りのハーバリウムをおうちに飾って、春を先取りしませんか？♪

Que tal antecipar a primavera enfeitando sua casa com herbario feito à mão?

(Esp) La primavera se anticipará en su casas decorando con herbarios caseros. ♪

にち し へいせい ねん がつ にち すい
❖ 日時：平成31年2月27日（水）14:00～

Data/ Horário: 27 de fevereiro (quarta) a partir das 14h

(Esp) Fecha / Hora: Miércoles, 27 de febrero. A partir de las 14:00 hs.

ば しょ よごうちくしみん ちようりしつ
❖ 場所：四郷地区市民センター2F調理室

Local: Yogou Chiku Shimin Center Sala de Cozinha (Chouri Shitsu) 2º andar

(Esp) Lugar: Yogou Chiku Shimin Center. 2º piso, Sala de Cocina (Chouri-shitsu)

❖ 講師：花舎エンジェルブーケ主宰 伊藤恭子さん

Professora: Sra. Kyouko Itou, gerente da "Hanaya Angel Bouquet"

(Esp) Profesora: Sra. Kyouko Itou, administradora de la florería "Angel Bouquet"

❖ 材料費：1500円

Custo dos materiais: 1.500 ienes / (Esp) Costo por materiales: 1.500 yenes

❖ 持ちもの：汚れても良い服装、はさみ、持ち帰り用の紙袋

Venha com roupa que possa se sujar e traga tesoura, sacola para levar o trabalho pronto

(Esp) Venir con una vestimenta que no importe que se ensucie, traer tijera y una bolsa para llevar lo preparado a la casa

❖ 定員：四郷地区を中心とした住民20名（先着順。2月20日（水）申込み締切）

Vagas: 20 pessoas principalmente aos moradores da região de Yogou (conforme a ordem de inscrição,

até 20 de fevereiro (quarta)

(Esp) Capacidad: para 20 ciudadanos residentes principalmente en el barrio de Yogou. (El plazo de inscripción

es hasta el miércoles, 20 de febrero por orden de llegada).

❖ 問合せ・申込み先：四郷地区市民センター ☎321-2021

Informações e inscrições/ (Esp) Inscripción e informaciones: Yogou Chiku Shimin Center

☎059-321-2021

げんき ながい
めざすは元気で長生き！
Tenha como objetivo uma vida longa e saudável!
(Esp) ¡El objetivo, una vida larga y saludable!

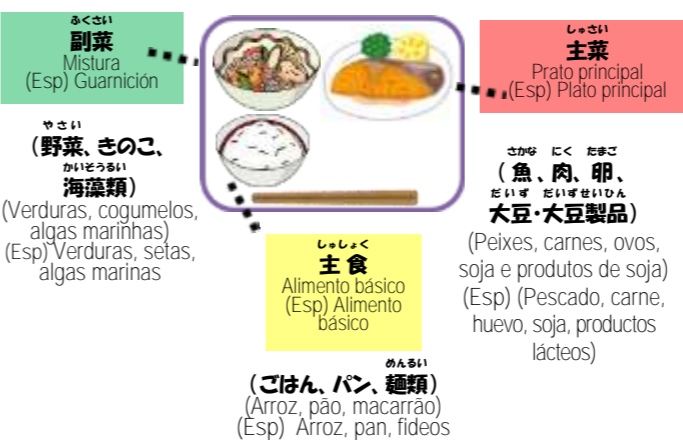


しょうぶ ほね つく 丈夫な骨を作るためのポイント Dicas para garantir ossos saudáveis (Esp) Consejos para mantener los huesos fuertes y sanos

(1) 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

Obter alimento básico, prato principal e mistura a cada refeição
(Esp) Combinación de alimento básico, plato principal y guarnición o acompañamiento en cada comida.

丈夫な骨を作るための基本は、「バランスのよい食事」です。
A base para fortalecer os ossos é uma "alimentação equilibrada".
(Esp) "Llevar una dieta bien balanceada", es lo fundamental para mantener los huesos fuertes.



★カルシウムが豊富な食材（小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑の濃い野菜、牛乳・乳製品）を積極的に食べよう！

Consuma efetivamente alimentos ricos em cálcio (peixes pequenos, algas marinhas, soja e produtos de soja, vegetal verde escura, leite e laticínios).
(Esp) Consumir activamente alimentos ricos en calcio (pescados pequeños, algas marinas, sojas, productos de sojas, hojas de verduras de color verde oscuro, leche, lácteos)

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 "Konyuudou-kun"

(2) カルシウムの吸収をよくする食材を食べよう

Consumir alimentos que melhorem a absorção de cálcio
(Esp) Consumir alimentos que ayuden a absorber mejor el calcio.

★おすすめ！カルシウムの吸収をよくする食材
Recomendado! Alimentos que melhorem a absorção de cálcio
(Esp) ¡Recomendación! Alimentos que ayudan a absorber el calcio.

ビタミンDが豊富な食材：きのこ類、魚介類
Alimentos ricos em vitamina D: cogumelos, peixes e mariscos.
(Esp) Alimentos ricos em vitamin D: setas, pescados y mariscos.

ビタミンKが豊富な食材：納豆、緑の濃い野菜、海藻
Alimentos ricos em vitamina K: nattou, verduras de cor verde escuro, algas marinhas
(Esp) Alimentos ricos em vitamin K: Nattou, hojas de verduras de color verde oscuro, algas marinas.

マグネシウムが豊富な食材：海藻、大豆、ナッツ
Alimentos ricos em magnésio: algas marinhas, soja, nozes
(Esp) Alimentos ricos en magnesio: algas marinas, sojas y nueces.

(3) 生活習慣もリズムよく♪

Melhorar o ritmo do estilo de vida também
(Esp) Estilo de vida saludable con buen ritmo



～丈夫な骨ですこやかにライフを送りましょう～
Vamos viver uma vida saudável com ossos saudáveis

(Esp) Llevemos una vida sana con los huesos fuertes y sanos.

～毎日カルシウムをコツコツ貯金して、丈夫な骨を目指しましょう～
Calcio todos os dias, para garantir ossos fortes e saudáveis!

(Esp) Ahorrando calcio poco a poco todos los días, para mantener los huesos fuertes y sanos

四日市市 健康づくり課 電話354-8291

Departamento de Promoção de Saúde de Yokkaichi
(Esp) Departamento de Promoción de Salud de Yokkaichi Kenkou Zukuri-ka ☎059-354-8291

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

しけんみんぜい しよとくぜい しんこく はし
市県民税、所得税の申告が始まります
Comçará a Declaração de Imposto Municipal/ Provincial e de Imposto de Renda
(Esp) Período de la declaración de impuesto municipal y provincial, e impuesto sobre la renta

ことし しけんみんぜい しよとくぜい しんこくしき ひつようしよるい じゆんぴ す しんこくしよ
 今年も市県民税、所得税の申告時期となりました。必要書類などの準備はお済みでしょうか。申告書はご
 自身で記入し、提出してください。市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は3月15日（金）です。

Chegamos novamente ao período de realizar a Declaração do Imposto Municipal e Provincial ou a Declaração do Imposto de Renda. Você já preparou seus documentos e comprovantes? Preencha os formulários e apresente-os até o dia 15 de março (sexta).

(Esp) Este año también entramos en el período para realizar la declaración de impuesto municipal y provincial y del impuesto sobre la renta. ¿Ya tiene listo los documentos necesarios?. Uno mismo debe llenar y presentar la declaración. El plazo para la declaración de impuesto municipal y provincial, declaración y plazo de pago del impuesto sobre la renta es hasta el día viernes, 15 de marzo.

しけんみんぜい しんこくしよ いろ あうどう ひと しやくしよ ちくしみん
市県民税の申告書(オレンジ色の封筒の人) は市役所または地区市民センターなどへ
 Para realizar a DECLARAÇÃO DE IMPOSTO MUNICIPAL E PROVINCIAL (Shikenminzei) (pessoas que têm envelope cor alaranjado), dirija-se à prefeitura ou Centros Cívicos Regionais (Chiku Shimin Center)
 (Esp) Las personas que tienen el sobre de color anaranjado de la declaración de impuesto municipal y provincial, dirigirse a la municipalidad o a los Centros Cívicos

しけんみんぜい しんこくしよ にちじ ど にちようび しゅじつ のぞ
市県民税の申告会場と日時 (土・日曜日・祝日は除きます)
Local/ horário para Declaração de Imposto Municipal e Provincial (exceto sáb, dom e feriados)
(Esp) Lugar y fecha para la declaración de impuesto municipal y provincial (excepto sábado, domingo y feriado)

かい じょう 会 場 LOCAL / (ESP) Lugar	き じつ 期 日 Período / (Esp) Fecha	じ かん 時 間 Horário / (Esp) Hora
しやくしよ かいしみんぜいか 市役所(2階市民税課) Depto. de Impostos Municipais (Shiminzei-ka) 2.º andar da Prefeitura (Esp) Municipalidad, 2º piso Departamento de Impuesto Municipal (Shiminzei-ka)	かつようか きん にち きん 3月8日(金)~15日(金) 8 (sexta) até 15 (sexta) de março (Esp) del 8 (viernes) al 15 (viernes) de marzo	9: 00~16: 00
よごうちくしみん 四郷地区市民センター Yogou Chiku Shimin Center	かついつか か おいか すい 3月5日(火)・6日(水) 5 (terça) e 6 (quarta) de março (Esp) 5 (martes) y 6 (miércoles) de marzo	9: 00~14: 30

しんこくしよ ゆうぞう ていしゅつ
【申告書は郵送などで提出できます】

Os formulários (da declaração) também podem ser enviados pelo correio
 (Esp) La declaración también puede ser enviada por correo

しんこくしよ しみんぜい けんみんぜい てび さんこう せいかく きにゅう さくせい しんこくしよ
 申告書は「市民税・県民税の手引き」を参考にして正確に記入してください。作成した申告書
 ゆうぞう ちくしみん けいゆ ていしゅつ ていしゅつ さい ひつようしよるい しんこく ひつよう
 は、郵送か地区市民センター経由で提出することができます。提出の際は必要書類『申告に必要
 かなら てんぷ てんぷ ひつようしよるい へんそう きぼう ひと
 なもの』を必ず添付してください。なお、添付いただいた必要書類の返送をご希望される人は、
 へんしんようぶとう どうぶとう
 返信用封筒を同封してください。

Preencha corretamente os formulários utilizando as instruções do Guia de Imposto Municipal/ Provincial (Shiminzei Kenminzei no Tebiki); e envie-os pelo correio ou nos Centros Cívicos Regionais (Chiku Shimin Center). É imprescindível que o declarante envie todos os documentos necessários. E, se desejar que os documentos adicionais sejam devolvidos, envie também um envelope resposta endereçado e selado.

(Esp) Llene correctamente la declaración teniendo como referencia la guía de impuesto municipal y provincial "Shiminzei, Kenminzei no Tebiki". La declaración puede ser enviada por correo o entregando en la ventanilla de los Centros Cívicos. Adjuntar sin falta todos los documentos necesarios para la declaración. En caso desea la devolución de los documentos presentados adjunte también un sobre para la respuesta.

よっかいちぜいむしよ し
四日市税務署からのお知らせ
 Aviso do Posto da Receita Federal (Zeimusho) de Yokkaichi
 (Esp) Aviso de la Oficina de Impuestos (Zeimusho) de Yokkaichi

しんこくしよ こくぜいちよう さくせい
~申告書は国税庁ホームページで作成できます~
 Os formulários para a Declaração do Imposto de Renda também podem ser preparados pelo site da Agência Nacional de Imposto (Kokuzeichou)
 (Esp) La declaración puede hacerse por internet en la página web del Departamento General de Contribuciones (Kokuzeichou)

しんこく ないよう と あ よっかいちぜいむしよ たす
 ● 申告の内容についてのお問い合わせは、四日市税務署 (☎ 059-352-3141)にお尋ねください
 Para consultar-se sobre a Declaração de Imposto, entre em contato com o Posto da Receita Federal de Yokkaichi (Yokkaichi Zeimusho) ☎ 059-352-3141
 (Esp) Si desea solicitar información sobre el contenido de la declaración, pregunte a la Oficina de Impuestos de Yokkaichi (Zeimusho). ☎ 059-352-3141

かくていしんこくしよなどさくせい そうさ かん と あ さくせい
 ● 確定申告書等作成コーナーの操作に関するお問い合わせは、「e-Tax・作成コーナー
 ヘルプデスク」(☎ 0570-01-5901)にお尋ねください【受付】月曜日~金曜日 9:00~17:00
 Para consultar-se sobre o processo da Declaração de Imposto pela internet, entre em contato com "E-Tax Sakusei Comer Help Desk" (☎ 0570-01-5901). Atendimento de segunda a sexta das 9h às 17h
 (Esp) Información sobre el manejo de la sección de preparación de la declaración definitiva, etc. pregunte a "e-Tax Sakusei Comer Help Desk". ☎ 0570-01-5901. Atención de lunes a viernes de 9 a 17 horas.

くわ こくぜいちよう らん
 ※ 詳しくは、国税庁ホームページ (www.nta.go.jp) をご覧ください
 Para mais informações, entre no site do Agência Nacional de Imposto (Kokuzeichou) : www.nta.go.jp
 (Esp) Para más informaciones visite la página web del Departamento General de Contribuciones (Kokuzeichou) (www.nta.go.jp).

かくていしんこくかいじょう みえ かい
確定申告会場は「じばさん三重」6階です
 LOCAL: no 6º andar do "Jibasan Mie" (ao lado do Apita Yokkaichi)
 (Esp) El lugar ofrecido para la declaración definitiva por la Oficina de Impuestos de Yokkaichi es en el 6º piso de Jibasan Mie
 かいせつきかん かつ にちげつ かつ にちきん と にちようび のぞ
開設期間：2月18日(月)~3月15日(金) 9:00~17:00(土、日曜日は除く) 16:00までにお越しください。
 Período: de 18 fevereiro a 15 março das 9h às 17h (exceto aos sábados e domingos) favor comparecer até as 16h.
 (Esp) Período: desde el lunes, 18 de febrero hasta el día viernes, 15 de marzo.

A partir de las 9:00 a 17:00 hs. Excepto sábado y domingo. Presentarse hasta las 16:00.
 じ き よっかいちぜいむしよない かくていしんこくかいじょう もろ
 ※この時期は四日市税務署内には確定申告会場を設けません。
 Durante este período, o Posto da Receita Federal não atenderá os trâmites da declaração definitiva.
 (Esp) En este período la Oficina de Impuestos no atenderá trâmites de declaraciones definitivas.

ちゅうしゃじょう こうきょうこうつうきかん りよう
 ※駐 車 場はありませので、公共交通機関をご利用ください。
 Como não há estacionamento, por favor utilizar o transporte público.
 (Esp) Haga uso de los transportes públicos, debido a que no cuenta con estacionamiento.

みえ と あ えんりよ
 ※じばさん三重へのお問い合わせは、ご遠慮ください。
 Pedimos que não liguem ao "Jibasan Mie" para pedir informações.
 (Esp) No pedir informaciones a la administración de "Jibasan Mie".

