



スペイン語
Edición en español
5 DE DICIEMBRE DEL 2014
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER
TEL 321-2021
homepage http://yogou-mie.com/



笹川地区ふれあい講座

Barrio de Sasagawa

書道
Shodou

Fureai Kouza

Curso de integración

A través de este curso, vamos a profundizar las relaciones entre los ciudadanos del barrio, conversando y divirtiendonos juntos.
El contenido de este curso actualmente es el "Shodou" (Caligrafía Japonesa) (practicaremos escribir "Kanjis" con lápices y pinceles). Las personas que estén interesadas pueden venir, ¡vengan con sus vecinos y practiquemos juntos!

Día y hora: **20 de Dic. (Sáb) de 14:30 a 16:30**
(generalmente, todos los terceros Sábados del mes)

Participantes: Ciudadanos que viven en Sasagawa
Lugar: en el nuevo "Salon de Integración Multicultural" (antiguo Salón de Integración Internacional)
Tarifa: Gratis (traer 3 lápices)
Información: Con el Sr. Tanaka o el Sr. Hara
☎ 059-322-6811
E-mail : kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

イキイキ教室

ofrecido por especialistas

Clases "iki iki"



Gratuito y sin inscripción

Mientras hacemos recreación, hagamos ejercicios enérgicamente y refresquemos nuestra mente.

- ♣ Hora: **8 de Enero (Jue) de 10:00 a 11:30**
- ♣ Lugar: Yogou Chiku Shimin Center, hall del 2do piso
- ♣ Contenido: Ejercicios de estiramiento, esparcimiento, canto, etc.

※Venir con ropa que facilite el movimiento, traer una toalla y alguna bebida si fuera necesario.

Información: **Kenkou Tzukuri-ka**
(Dto. de Promoción Sanitaria)
☎ 354-8291

1月の自動車文庫

Biblioteca ambulante mes de Enero

LUGAR	FECHA	HORARIO
Takahana Daira 3 gou Kouen	08 de Ene (Jue)	10:10 ~ 11:10
Yogou Chiku Shimin Center	14 de Ene (Mie)	13:30 ~ 14:30
Sasagawa 1 choume 1 gou Kouen	15 de Ene (Jue)	10:00 ~ 10:40
Sasagawa Nishi Shougakkou	//	10:50 ~ 11:20
UR Sasagawa edif. 5~10	//	13:30 ~ 14:10
Nishihino chou (atrás del templo)	22 de Ene (Jue)	13:40 ~ 14:10

Días de recojo de basura durante el Fin de Año y Año Nuevo (Basuras y Silos)



Separemos la basura



★BASURA INCINERABLE★

Los días de recojo de basura este fin de año es como sigue aquí abajo
(Los días marcados con ○ son los días de recojo)

	Diciembre 2014							Enero 2015				
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L
Área de Lun. y Jue.	○	-	DESCANSO	○	-	-	-	DESCANSO	-	-	-	○
Área de Mar. y Vie.	-	○	DESCANSO	-	○	-	-	DESCANSO	-	-	-	-

★ BASURA NO INCINERABLE, RECICLABLES, BOTELLAS PET★

Se recogerán como está indicado en el calendario normal.
※Las solicitudes para la recogida a domicilio de restos de gran tamaño que son pagos se recibirán hasta el 26 de Dic. (Vie.) y después a partir del 5 de Ene. (Lun.).



★ EL CONTENIDO DE LOS SILOS★

se recogerán hasta el 29 de Diciembre (Lun), en la región de Kusu será hasta el día 30 (Mar) y después será recogido a partir del 5 de Enero (Lun).



★Calendario de Recepción de los residuos llevados directamente a las Plantas de Tratamiento★

	Diciembre 2014							Enero 2015				
	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	
Hokubu Seisou Koujou (Planta de tratamiento Hokubu)	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	
Nanbu Umetate Shobunjou (Relleno sanitario Nanbu)	○	DESCANSO	○	○	○	-	DESCANSO	-	-	-	○	
Kusu Eisei Center (solo reciclables) (Centro de higiene Kusu)	○	DESCANSO	○	○	○	DESCANSO	-	-	-	-	○	
Nanbu Seisou Jigyujou (solo cadáveres de animales) (Planta de tratamiento Nanbu)	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	

※Horario de atención: de 8:30 a 12:00 y de 13:00 a 16:00
※A partir del 5 de Enero el servicio será normal.

Información de "Konyoudou kun", sobre la salud

¿Cuál es la cantidad necesaria para ti?

Aspiremos a una vida larga y saludable!

Es práctico usar tus propias manos, para para recordar siempre, cual es la cantidad necesaria de alimentos que debes consumir



Alimento Base (cantidad necesaria para 1 vez)

En caso de arroz:	En caso de pan de molde:	En caso de fideos, etc:
1 chawan	1 a 1.5 tajada	Una porción
El tamaño del chawan debe ser un tamaño Que se pueda cubrir con la palma de la mano		

Alimento Principal
(pescado, carnes, huevos, soya y derivados)
Cantidad necesaria para 1 día
La cantidad de alimento que entre en las palmas de las manos, con un grosor igual al de la mano.

Alimentos Secundarios
(verduras, hongos, algas, etc)
Cantidad necesaria para 1 día (350 gramos de verduras)
Volumen igual a 3 o 4 puños



Konyoudou kun
こにゅうどうくん

Mas detalles en la WEB de la ciudad (solo en Japonés)
Entrar desde la pagina principal, el la parte inferior, dentro de "よく利用される情報" (Informaciones mas usadas), y clickar en "健康・医療" (salud y med.), después en "健康情報" (inf. sobre la salud)

< INFORMACION > Kenkou Tzukuri ka ☎ 354-8291

2015 年四日市市成人式にご参加



Participen en la Ceremonia de Mayoría de Edad 2015!

Las personas que les corresponda, no dejen de venir

- ♣ Día y hora: **11 de Enero (Dom) del 2015**
Entrada a partir de 12:00, inicio a partir de las 13:00 (la ceremonia durará aproximadamente una hora)
- ♣ Lugar: **Yokkaichi shi Bunka Kaikan** (Centro Cultural de Yokkaichi)
- ♣ Participantes: Los nacidos entre el 2 de Abril de 1994 al 1º de Abril de 1995 (Se les enviará una tarjeta de invitación a todos los que el 1º de Diciembre, estén registrados con domicilio en esta ciudad) (Aquellos jóvenes que estén registrados con domicilio fuera de Yokkaichi y que deseen recibir la invitación, deberán comunicarse al teléfono que se menciona abajo)
- ♣ Otros: No se realizará recepción en la entrada
No debe llevar bebidas alcohólicas ni alimentos (en casos de llevarlos se le podrá negar la entrada a la ceremonia)
En caso de que la primera sala se encuentre completamente llena, entrar en la segunda sala.
El espacio para el estacionamiento es limitado, Por lo que se recomienda utilizar el transporte público.
- ♣ Información: Yokkaichi shi Kodomo Miraibu
Kodomo Miraika
Seishounen Ikusei Shitsu ☎ 354-8247

