



笹川地区 ふれあい講座

Bairro de
Sasagawa

Fureai Kouza Curso de integração

Vamos conversar e nos divertir para que toda a comunidade de Sasagawa possa viver melhor. O curso que vem sendo oferecido é o de "Shodou", técnica da escrita japonesa com uso de pincel. **Convide seus amigos e participem!**
* Desta vez, praticaremos antes, a escrita a lápis e os trabalhos finais serão expostos no "Fureai Bunkasai" (Festival da Cultura) de Sasagawa no dia 3 de novembro.

Data/horário: **19 de outubro (sáb) das 14:30 às 16:30**
Participantes: Moradores de Sasagawa
Local: UR Dai 2 Shuukaijou (2ª sala de reuniões da UR) Em frente ao Salão de Integração
Taxa: Curso gratuito
Traga: 3 lápis

Programação das próximas aulas (sujeito a alterações)

26.out(sab), das 14:30 às 16:30 - trabalhos para exposição no "Bunkasai"
16.nov(sab), das 14:30 às 16:30 - cartão postal de ano novo
7.dez(sab), das 14:30 às 16:30 - cartão postal de ano novo

Informações: Yogou Chiku Shimin Center 321-2342
Coordenadores do Bairro Modelo de Integração Multicultural, Sr. Tanaka e Sr. Sekijima

ふれあい料理教室

Aulas de culinária

Culinária saudável para evitar doenças causadas pelo estilo de vida

Alimente-se balanceadamente e evite as doenças causadas pelo estilo de vida. Convide seus amigos e inscrevam-se!

Data: 16 de novembro (sáb) a partir das 9:30
Local: Yogou Chiku Shimin Center
Sala de culinária (chourishitsu) - 2º andar
Taxa: ¥ 500 (ingredientes)
Vagas: 26 pessoas (as inscrições se encerram logo que as vagas forem preenchidas)
Traga: Avental, touca ou lenço de cabeça, pano de prato (fukin) e pano para limpar a mesa (daifuki)

O cardápio será surpresa!



Após feita a inscrição, avise-nos caso não possa comparecer

INSCREVA-SE ATÉ 8 DE NOVEMBRO (SEXTA)
NO YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER ☎321-2021
< Organização > YOGOU HEALTH MATE

司法書士による「法の日」無料相談会

Consultas gratuitas com escrivão judiciário

Venha acompanhado de um intérprete!

Consultas gratuitas sobre registros (herança, doações, compra e venda, garantia de direitos, rescisão, consolidação de dívidas, etc.), processos judiciais simples, mediações civis, tutela de pessoa maior de idade e outras consultas sobre leis comuns.

Data/horário: **26 de outubro, das 10:00 às 15:00**
Local: Jibasan Mie 5F Jouhou Koukan Shitsu, localizado entre o Museo Municipal (Shiritsu Hakubutsukan) e o Apita
Taxa: Consulta gratuita
Reservas: Não é necessário reservar horário. Pode-se ir diretamente ao local (acima indicado).
Informações: • Mie-ken Shihou Shoshikai Yokkaichi Shibu 351-5330 (Sr. Tachi)
• Shimin Shouhi Seikatsu Soudan-shitsu 354-8147

Há também no 1º andar (térreo) da prefeitura, o "Shimin Soudan Corner", onde se pode fazer consultas gratuitas com um escrivão judiciário, todas as segundas-feiras (exceto feriados) das 13h às 16h. **Necessário reservar horário** no próprio local ou pelo telefone 354-8153 de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h às 16h

第2回全国ファミリー音楽コンクール in よっかいち

2º. Concurso Nacional de Música em Família - Yokkaichi

O concurso tem como tema: "FAMÍLIA" e "LAÇOS" e participaram da pré-seleção famílias de todo o Japão. A disputa final acontecerá em Yokkaichi entre 15 famílias finalistas que interpretarão os "laços" através do trabalho de criação instrumental, performance e arranjo. Venham todos assistir a este concurso musical que irradiará um brilho único em cada performance!!

Distribuição de ingressos gratuitos



◆Data/horário: **20 de outubro (dom) às 13:00 (entrada a partir das 12:20)**
◆Local: **Yokkaichi shi Bunka Kaikan Dai 1 Hall**
◆Entrada: **Gratuita, mas necessário ingresso (Nyuujou Seiri ken)**

Distribuição de ingressos: a partir do dia 24 de setembro (2 ingressos por pessoa).

Local de distribuição: Chiku Shimin Center (Centros Regionais de Serviços Municipais), Kusu Sougou Shisho, Bunka Kaikan, Asake Plaza e Bunka Kokusai-ka

Solicitação através de "oufuku hagaki" (cartão postal duplo que contém parte retornável ao remetente) Serão aceitos somente os cartões que chegarem até o dia 04 de outubro. Envie para 〒510-8601 YOKKAICHI BUNKA KOKUSAI-KA, "ONGAKU CONCOURS NYUJOU SEIRI-KEN KIBOU". Escreva esse endereço na parte da endereçamento (parte onde há o ideograma 往信, hagaki do lado esquerdo. E no verso dessa parte, escreva seu nome, endereço completo, telefone e núm. de pessoas que assistirão ao concurso (máximo 2 pessoas por cartão).

Informações: Bunka Kokusai-ka ☎354-8239

こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報

3a. Parte



DICAS DE SAÚDE do mascote Konyuudou-kun

Tenha como objetivo uma vida longa e saudável!
Cuide de sua saúde, checando periodicamente o seu peso!

O aumento do número de pessoas doentes ou propensas a ficarem doentes devido a mudanças de estilo de vida (hábitos alimentares, sedentarismo, etc.) vem se tornando um grande problema. Dizem que a obesidade é um fator que induz a doenças de estilo de vida, por isso, é aconselhável checar o peso periodicamente como uma maneira de administrar a saúde.

MANTENHA SEU PESO IDEAL!

Peso ideal = altura()m × altura()m × 22

TOME CUIDADO!

- Não exagere nos alimentos que são preparados com óleo!
- Não belisque depois de jantar!

Caso seu peso aumente, repense na sua alimentação diária!

Mais detalhes em japonês: <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/>

Diretório inferior da página principal

よく利用される情報 健康・医療 [健康情報]

< INFORMAÇÕES > Kenkou Zukuri-ka ☎354-8291

市第35回笹川ふれあい文化祭

Sasagawa Fureai Bunkasai Festival da Cultura



Data/horário: **3 de novembro (dom) das 9:30 às 15:00**
Local: Escola "Sasagawa Higashi Shougakkou"
Organização: Sasagawa Chiku Kyougikai, Sasagawa Rengou Jichikai
Conteúdo: Apresentações artísticas (no ginásio esportivo), Bazar (no pátio), exposições, espaço experimental, espaço para leitura de livros infantis, exposição das fotos do concurso "Sha meru" (edifício sul) e sorteios (no ginásio esportivo, depois das apresentações)

市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

Shimin Madoguchi Service Center (estação Kintetsu-Yokkaichi)

Estará fechado nos dias
02 e 03 de novembro (sáb/dom)

Nos dias acima, não haverá atendimento ao público devido a manutenção no sistema elétrico. Pedimos desculpas pelo transtorno e contamos com sua compreensão.