

COMUNICADO-おしらせ

**Yogou**

Área de Sasagawa, Takahanadaira e Yogou

ポルトガル語  
Edição em português  
20 de fevereiro de 2014  
YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER  
TEL 321-2021  
homepage <http://yogou-mie.com/>



こんにちは 四郷地区団体事務局です!

## Olá! Somos do "Yogou Chiku Dantai Jimukyoku"

(Escritório da Associação Regional de Yogou)

Agradecemos a colaboração de todos nas atividades locais



Seguindo orientações dadas por todos, ajudamos o "Jichikai" (Associação dos Moradores) nas atividades locais. Continuaremos a nos esforçar diariamente para o desenvolvimento de um bairro seguro, tranquilo e agradável de se viver.

Não hesite em nos contatar!

Escritório: **Yogou Chiku Shimin Center – 1º andar**  
Horário: **Segunda a sexta** (exceto feriados e fim/começo de ano) **das 9h30 às 12h e das 13h às 16h30**  
Atendimento: 2 funcionários em sistema de revezamento  
TEL/FAX: **(059) 322-5675**

ふれあい料理教室

## AULA DE CULINÁRIA "FUREAI"

< CARDÁPIO >

- ★ *Aji no sanga-yaki* ("hamburger" de peixe carapau)
- ★ *Komatsuna no sappari itame* (refogado simples de espinafre-mostarda)
- ★ *Sengiri daikon* (nabo em tiras)
- ★ Tiramisu de banana

## "Receita rica em cálcio" FORTALEÇA OS OSSOS



Dia/horário: **8 de março (sábado), a partir das 9h30**  
Local: Yogou Chiku Shimin Center Sala de culinária (*chourishitsu*) – 2º. andar  
Taxa: 600 ienes (ingredientes)  
Vagas: 26 pessoas (As inscrições se encerram logo que as vagas forem preenchidas)  
Trazer: Avental, touca ou lenço de cabeça, prato de prato (*fukin*) e pano para limpar a mesa (*daifuki*).  
Inscrições: Até 5 de março (qua) no **Yogou Chiku Shimin Center** ☎ 321-2021  
Organização: Yogou Health Mate

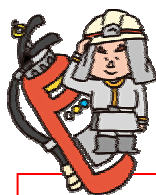
Após feita a inscrição, avise-nos sem falta caso não possa comparecer.

消防本部からのお知らせ

Aviso da Sede do Corpo de Bombeiros

## Campanha de Prevenção de Incêndios de 01(sáb) a 07(sex) de março

### Fique alerta enquanto o fogo estiver aceso!



Continuam-se os dias de frio, as ocasiões de uso de aquecedores e de uso do fogo. Como nesta época o ar se torna muito seco, qualquer descuido traz risco de se provocar um incêndio. Por isso, tenha o máximo de cuidado.

#### Causas de incêndios

Conforme a Sede do Corpo de Bombeiros, os incêndios que ocorreram no ano de 2013 tiveram como principais causas: fogueiras, cigarros, fogão e as premeditações.

Para evitar incêndios:

#### Fogão

- ◆ Antes de se distanciar do fogão, certifique-se de desligá-lo (apagar o fogo).
- ◆ Mantenha limpo o fogão e a área ao redor dele.

#### Incêndios premeditados

- ◆ Não deixe ao redor da casa, objetos fáceis de queimar.
- ◆ Jogue o lixo nas manhãs dos dias determinados.

#### Cigarros

- ◆ Não fume na cama.
- ◆ Não jogue pontas de cigarro no chão.
- ◆ Limpe com frequência os cinzeiros, não acumule restos de cigarros.

#### Fogueiras:

- ◆ Não queime as folhas, jogue-as como lixo incinerável.
- ◆ Não faça fogueiras em dias de vento forte ou quando alertas de tempo seco (*kansou chuui-hou*) forem emitidos
- ◆ Quando fizer uma fogueira, deixe preparado uma maneira de apagá-la (balde de água, extintor, etc). No final, certifique-se de que o fogo foi totalmente apagado.

Informações:

Shoubou Honbu Yobou Hoanka 356-2010

よっかいち・はつらつ健康塾

## Yokkaichi-Hatsuratsu Kenkou Juku

Cursinho de Saúde e Vitalidade - Yokkaichi

Gratuito e sem necessidade de inscrição

Aula de saúde para uma vida sempre com muita vitalidade e para se prevenir da necessidade dos cuidados de enfermagem.

Convide seus amigos e participem!

Dia/horário: **20 de março (qui)** das 10h às 11h  
Local: Yogou Chiku Shimin Center – salão do 2º andar  
Participantes: Cidadãos por volta de 65 anos ou mais  
Conteúdo: Como evitar a demência (perda das funções cerebrais, como a memória, raciocínio, etc.)

Venha de roupa apropriada para exercícios. Traga material para fazer anotações, toalha e se necessário, alguma bebida

Informações:

Yokkaichi shi Minami Chiiki Houkatsu Shien Center 328-2618

市県民税・所得税の申告にお越しの方へ(お願い)

## Solicitação àqueles que vierem declarar os impostos municipais (shiminzei) e de renda (shotokuzei)



Nos dias 3 e 4 de março (seg/ter), no horário das 9h às 14h30, o Yogou Chiku Shimin Center estará recepcionando as declarações para o cálculo dos impostos municipais e de renda. Assim como nos anteriores, espera-se a vinda de muitas pessoas e com isso, a falta de vagas no estacionamento. Ficaremos muito gratos se as pessoas que moram nas proximidades, na medida do possível, vierem a pé ou de bicicleta. Para aqueles que vierem de carro, solicitamos que, se possível, compartilhem-no com outras pessoas. Utilizem o estacionamento da ala Norte (parte de trás) do Chiku Shimin Center.

O estacionamento ao lado estará reservado às pessoas que vierem realizar outros trâmites.



## Hanaseando Japonês Vocabulário útil Indo ao médico

Ainda está fazendo muito frio e por isso, muitas pessoas acabam se adoecendo, principalmente as crianças e pessoas com mais idade.

**Cada um é responsável pela própria saúde. Ao chegar em casa, lave bem as mãos, alimente-se e durma bem!**

Abaixo, algumas palavras úteis, caso se adoça.

びょういん 病院 (byouin)	Hospital
しんさつじょ 診察所、クリニック、医院 (shinsatsusho, kurinikku, iin)	Clinica
しょうにか 小児科 (shounika)	Pediatria
がんか 眼科 (ganka)	Oftalmologia
じびか 耳鼻科 (jibika)	Otorrinologia
じびいんこうか 耳鼻咽喉科 (jibiinkouka)	Otorrinolaringologia
ひふか ヒフ科 (hifuka)	Dermatologia
しんさつけん 診察券 (shinsatsuken)	Cartão do hospital (clínica)
よやくせい 予約制 (yoyakusei)	Sistema de consultas com necessidade de reservas
熱があります (netsu ga arimasu)	tenho (tem) febre
しょうじょう 症状 (shoujou)	Sintomas
げり 下痢 (geri)、便秘 (benpi)、咳 (seki)	Diarreia, prisão de ventre, tosse
のど あたま 咽 (頭) が痛いです (nodo (atama) ga itai desu)	Dói a garganta (cabeça)
いんふるえんざ インフルエンザ (influenza)	Influenza
かぜ 風邪 (kaze)	Gripe
いちょうかぜ 胃腸風邪 (ichou kaze)	Gripe gastrointestinal ("da barriga")
いたみどめ 痛み止め (itamidome)	aliviador de dor, analgésico
のみぐすり 飲み薬 (nomigusuri)	Remédio oral
ぬりぐすり 塗り薬 (nurigusuri)	Pomada
しょくご 食後、朝、昼、晩 (shokugo, asa, hiru, ban)	Depois das refeições, de manhã, à tarde, à noite
いちにち 1日 ( )回 (ichi nich ( ) kai)	( ) vezes ao dia