



笹川地区 ふれあい講座

Barrio de Sasagawa

Fureai Kouza Curso de integración

書道
Shodou

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!

Esta vez practicaremos con lapiz, y los trabajos serán expuestos en el "Fureai Bunkasai" (Festival de la Cultura) de Sasagawa. (3 de Nov.)

Día y hora: **19 de Oct (Sáb) de 14:30 a 16:30**

Participantes: Ciudadanos que viven en Sasagawa

Lugar: UR dai 2 shuukaijou (frente al salón de integración)
2do local de reuniones de la UR

Tarifa: Gratis (traer 3 lápices y un ejemplo si es necesario)

Próximas fechas (puede haber cambios)

26 de Oct. (sáb) 14:30 a 16:30 : trabajos para exposición en el "Bunkasai"

16 de Nov. (sáb) 14:30 a 16:30 : Tarjetas de año nuevo

7 de Dic. (sáb) 14:30 a 16:30 : Tarjetas de año nuevo

Información: Dentro del Yogou Chiku Shimin Center **321-2342**
Coordinadores del Barrio Modelo de Integración
Multicultural: Sr. Tanaka o Sr. Sekijima

ふれあい料理教室

Clases de cocina

Plato para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida

Evitemos enfermedades con una comida bien balanceada.

¡Pónganse de acuerdo y inscribáanse todos!

Fecha: **16 de Nov. (Sáb)** a partir de las 9:30

Lugar: **Yogou Chiku Shimin Center**

Sala de cocina del 2º piso

Costo: 500 yenes (ingredientes)

Cupos: 26 personas (las inscripciones se cerrarán una vez completado el número de personas)

Traer: Delantal, paño para cubrirse la cabeza, paños para las manos y paño para limpiar las mesas.

El menú será la sorpresa del día



Infórmenos, si no puede asistir, después de inscribirse.

INSCRIBIRSE HASTA EL **VIERNES 8 DE NOVIEMBRE**
EN EL YOGOU CHIKU SHIMIN CENTER ☎ **321-2021**

< Organiza > YOGOU HEALTH MATE

司法書士による「法の日」無料相談会

Consultas gratuitas con un Escribano Jurídico **¡ven con un traductor!**

Se responderán gratuitamente, consultas de temas como registro de herencias, donaciones, compra y venta, registro de pagarés y cancelamientos, consolidación de deudas, trámites de litigios judiciales simples y mediaciones en lo civil, trámite de tutela de personas adultas, y consultas sobre asuntos judiciales ordinarios.

Día y hora: **26 de Octubre, de 10:00 a 15:00**

Lugar: Jibasan Mie 5F Jouhou Koukan Shitsu (entre el Museo Municipal y el Apita)

Tarifa: gratuita

Inscripción: No es necesaria la reserva, puede ir directamente a los lugares indicados

Información: Mie ken Shihou Shoshikai Yokkaichi Shibu **351-5330** (con el Sr. Tachi)

Shimin – Shouhi Seikatsu Soudan Shitsu **354-8147**

En el "Shimin Soudan Corner" del primer piso de la Municipalidad, todos los lunes, también se realizan consultas gratuitas con un escribano jurídico, a excepción de los feriados se atiende de 13:00 a 16:00. Es necesario sacar cita, las personas interesadas, llamar o apersonarse al "Shimin Soudan Corner" de lunes a viernes de 9:00 a 12:00 o de 13:00 a 16:00. **354-8153**

第2回全国ファミリー音楽コンクール in よっかいち

2do Concurso Nacional de Música Familiar en Yokkaichi

Se busca espectadores... es gratuito

La "Familia" y el "Lazo" es el tema por lo que de los que se presentaron fueron escogidos 15 familias de todo el Japón, para medir sus fuerzas en el escenario de Yokkaichi, todas las familias plasmaran su "Lazo" mediante su interpretación, instrumentos y músicas. Pasen la voz a sus amigos y vengan a disfrutar de un concurso musical lleno de brillantes interpretaciones.



♣ Día y hora: **20 de Oct. (Dom) ingreso: 12:20 inicio: 13:00**

♣ Lugar: **Yokkaichi shi Bunka Kaikan Dai 1 Hall**

♣ Tarifa: **Gratis** (pero es necesario tener el "Nyuujou Seiri ken" (pase))

El "Nyuujou Seiri ken" (pase) será entregado a partir del 24 de Sep. (2 por persona)
Los lugares en donde serán repartidos son: "Bunka Kokusai ka", "Bunka Kaikan", "Asake Plaza", en los "Shimin Center" de cada región y en el "Kusu Sougou Shisho"
Puede inscribirse con un "Ofuku Hagaki" (postal de ida y vuelta). (2 personas por postal)
Las postales tienen que llegar hasta el día 4 de Oct. en la parte que es para enviar del postal escriba "Ongaku Konkuru Nyuujou Seiri Ken Kibou", mas: 1. Cod. Postal 2. Dirección 3. Nombre (en caso de un grupo, escribir el nombre del representante) 4. Teléfono 5. Número de participantes (hasta 2 personas por postal) y envíelo a:

〒510-8601 Yokkaichi shi Bunka Kokuzaika.

Informaciones: Bunka Kokuzaika ☎ **354-8239**

こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報

3ra parte



Información de "Konyoudou kun", sobre la salud

Para una vida larga y saludable, empecemos controlando nuestro peso periódicamente

Con los cambios en el estilo de vida (alimentaria, actividades, etc), aumentaron las personas enfermas y también las personas con probabilidad de contraer enfermedades relacionadas a este cambio, esto ya es visto como un gran problema. Se dice que en bastantes casos estas enfermedades atraen a la obesidad.

Es por eso que recomendamos, como una forma de administrar su salud, el medir su peso periódicamente.

¡MANTÉN TU PESO ADECUADO!

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

¡TOMA CUIDADO CON ESTO!

-Comidas que usen mucho aceite
-No comer después de la cena

¡Si subes de peso, solucionalo controlando tus comidas diarias!



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 clicar en "健康・医療" (salud y med.), después en "健康情報" (inf. sobre la salud)

Konyoudou kun
こにゅうどうくん

< INFORMACION > Kenkou Tzukuri ka ☎ **354-8291**

笹川ふれあい文化祭 Sasagawa Fureai Bunkasai



Día y hora: **3 de Nov. (Dom) 9:30 15:00**

Lugar: Sasagawa Higashi Shougakkou

Organizador: Sasagawa Chiku Kyougikai, Sasagawa Rengou Jichikai

Contenido: Presentaciones artísticas (en el gimnasio), Bazar (en los patios), exposiciones, zona de experiencias, zona de leer libros infantiles, exposición de fotos del concurso "Sha-meru" (edificio sur) sorteos (en el gimnasio, después de las presentaciones)

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
(estacion de Yokkaichi)

Descanso temporal

Por razones de mantenimiento del sistema eléctrico, el centro de atención a los ciudadanos dejará de atender temporalmente los días abajo indicados, pedimos disculpas por las molestias causadas y esperamos su comprensión.

2 (Sáb) y 3 (Dom) de Noviembre