



四郷歴史ウォーキング

Caminata por el Yogou histórico

"Visitémos los lugares históricos y culturales de Hachioji y Muroyama"



Esta caminata, será en lo que corresponde a la parte sudoeste de la ciudad de Yokkaichi, se explorará las colinas que van desde Hachioji hasta Muroyama. A parte de Hachioji y Muroyama aprenderemos sobre la floreciente cultura budista y la modernización de la industria durante la época Meiji, Taishou y Shouwa, también podremos deleitarnos, con los caminos llenos de hojas de otoño.

- ✦ Día y hora: 1 de Diciembre (Dom) 9:10 a 15:00 (Recepción: 8:50) (en caso de lluvia, se postergará para el día 8 de Dic.)
- ✦ Lugar de reunión: Yogou Chiku Shimin Center, entrada principal
- ✦ Estacionamiento: Estacionamiento del Yogou Chiku Shimin Center
- ✦ Guía: "Yokkaichi Annaijin Kyoukai" (Asociación de guías de Yokkaichi) Sr. Tanaka Akio (residente en Takahanadaira)
- ✦ Curso: Aprox. 5 km.
- ✦ Participantes: 50 personas aprox.
- ✦ Tarifa: 100 yenes (por el material impreso)
- ✦ Que traer: Almuerzo, bebida, toalla, gorro, etc.
Venir con ropa suelta y zapatos cómodos.

Inscripciones y Consultas: Yogou Chiku Shimin Center

☎ 321-2021

笹川ふれあい子ども祭

Sasagawa Fureai Kodono Matsuri

Festival de niños de Sasagawa

- ✦ Fecha: 17 de Noviembre (Dom) de 9:00 a 12:00
- ✦ Lugar: Sasawaga higashi shougakkou
- ✦ Contenido: "Kaeru Tobashi" (salto del sapo), "Sakana tsuri" (pesca), "Mogura tataki" (golpear los topos con un martillo), etc. También podrás ganar premios en el bingo. Después de los juegos todos comeremos "udon"
- ✦ Participantes: Niños de Sasagawa (los pequeños, venir con su apoderado)
- ✦ Organiza: Sasagawa Chiiki Kyougikai, Seishounen Ikuseibu



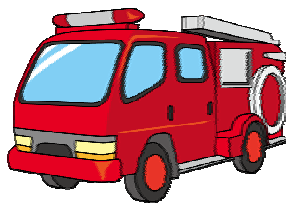
✦ Informaciones: Yogou Chiku Dantai Jimukyoku ☎ 322-5675
(Atención de 9:30 a 12:00 y de 13:00 a 16:30)

秋の災害予防運動

Movimiento para la prevención de desastres de Otoño del 9 (Sáb) al 15 (Vie) de Noviembre

"Hasta no apagarlo, dejemos en ON, la alarma del corazón"

A partir de esta estación se empieza a usar los calefactores, y con esto aumenta el números en que es usado el fuego, por eso tengamos mucho cuidado al manipularlo.



Causas de un incendio

En lo que vá del año 2013, según la central de bomberos, las cocinas, la provocación, el cigarro y el fuego al aire libre, fueron los principales causantes de incendios.

Para evitar incendios, tengamos en cuenta los siguientes puntos

En caso de la cocina

- ♣ Apagar el fuego de la cocina a gas cuando te alejes
- ♣ Mantener limpio la cocina a gas y sus alrededores

En caso de los incendios provocados

- ♣ No dejar objetos inflamables en los alrededores de la casa
- ♣ Sacar la basura en la mañana de los días indicados

En caso del cigarro

- ♣ No acostarse con el cigarro encendido
- ♣ No arrojar las colillas del cigarro

En caso de fuego al aire libre

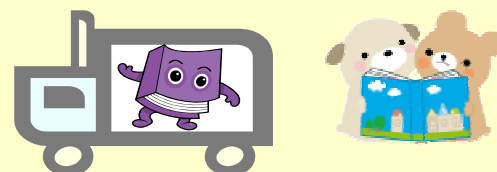
- ♣ No quemar las hojas secas y la hierba mala, bótelas en la basura incinerable
- ♣ no hacer fuego al aire libre los días que hay alarma de sequedad o los días que hace mucho viento
- ♣ Cuando haga fuego al aire libre, prepare un balde con agua o un extinguidor, al final de todo asegúrese que el fuego esté totalmente apagado

♣ Informaciones:

Shoubou Honbu Yobou Hoanka ☎ 356-2010

11月の自動車文庫

自動車文庫
Biblioteca Ambulante
Noviembre del 2013



LUGAR	FECHA	HORARIO
Takahana Daira 3 gou Kouen	5 de Nov (Mar)	10:10 ~ 11:10
Yogou Chiku Shimin Center	7 de Nov (Jue)	13:30 ~ 14:30
Sasagawa 1 choume 1 gou Kouen	8 de Nov (Vie)	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)	20 de Nov (Mie)	13:40 ~ 14:10

こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報

4ta parte



Información de "Konyoudou kun", sobre la salud

La meta, una vida larga,

la clave, una silueta corporal "normal"

Se dice que el peso, tiene una gran relación la salud. La silueta corporal puede ser chequeada con los valores del BMI (Body Mass Index o Índice de masa corporal "IMC").

$$\text{BMI(IMC)} = \text{peso ()kg} \div \text{altura ()m} \div \text{altura ()m}$$

Nivel de BMI, menos de 18.5 = delgado / entre 18.5 y 25 = normal / mas de 25 = obeso

¿Es necesario hacer dieta?

Por el afán de obtener una figura delgada, en muchos casos, el limitar los alimentos extremadamente, no permite obtener una buena condición ósea ni un cuerpo preparado para la gestación



¿Come correctamente como debe ser?

Continuar comiendo solo comidas fáciles o algunos bocaditos, en personas ancianas, por mala nutrición, podrían relacionarse con enfermedades infecciosas o prostrarlos en una cama permanentemente

BMI (IMC)=22
Con este valor la probabilidad de enfermar es poca

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)



Konyuudou kun
こにゅうどうくん

< INFORMACION > Kenkou Tzukuri ka ☎ 354-8291

外国人住民のためのこころの相談会を開催します!

Consulta Psicológica para extranjeros

- ¿está cansado, pero no consigue dormir?
- ¿sufre por discriminación en el trabajo?
- ¿tiene problemas con su familia? Etc...



¿Le interesa consultar con un psicólogo o especialista en violencia doméstica, en lugar de sufrir solo?
¡Mantendremos su confidencialidad!

- Fecha: 16 de Noviembre (Sáb) de 13:00 a 17:30
- Lugar: Yokkaichi shi Sougou Kaikan, 8º piso Tenji shitsu (al costado de la municipalidad)
- Interpretes: Portugués, Español, Tagalo y Chino (en otro idioma, consultar a la hora de hacer la inscripción)
- Capacidad: 12 consultas de 90 min
- Tarifa: Gratuito, pero es necesario hacer reservación, las reservaciones serán aceptadas a partir del 15 de Oct. (Mar.)

Reservas, organización y mayores informes:

Mie ken Kokusai Kouryuu Zaidan (MIEF) ☎ 059-223-5006
FAX: 059-223-5007 mief@mief.or.jp <http://www.mief.or.jp>