



スペイン語
Edición en español
20 DE FEBRERO DEL 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!

¡Hola!, somos del "Yogou Chiku Dantai Jimukyoku" ("Oficina de los Grupos del Barrio de Yogou")

¡Gracias por colaborar con las actividades del barrio!



Escuchando las indicaciones de todos, ayudamos en las actividades del "Jichikai" (asociación de vecinos), etc.

En adelante, pensamos seguir trabajando, para hacer de nuestro barrio, un lugar seguro, en donde sea placentero vivir.

¡Háganos una visita sin ningún compromiso!

Oficina: **Yogou Chiku Shimin Center 1F**
Horario: **Lunes a Viernes (excepto feriados, fin y comienzo de año) de 9:30 a 12:00 y de 13:00 a 14:30**
Funcionarios: **2 funcionarios que trabajan intercaladamente**
TEL y FAX: **(059) 322-5675**

ふれあい料理教室

CLASE DE COCINA "FUREAI"

< MENÚ >

- ★Aji no Sanga Yaki (pescado)
- ★Komatsuna no Sappari Itame (saltado de espinaca japonesa)
- ★Sengiri Daikon (Nabo cocido)
- ★Platano al estilo Tiramisú

"Receta rica en calcio" FORTALEZCAMOS NUESTROS HUESOS

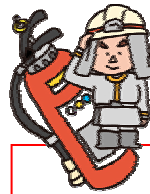


Día y hora: **8 de Marzo (Sáb)**
a partir de las 9:30
Lugar: **Yogou Chiku Shimin Center 2F**
Costo: **600 yenes (ingredientes)**
Vacantes: **26 personas**
(Las inscripciones se cerrarán al completarse las vacantes)
Traer: **delantal, paño para cubrirse la cabeza, paño de cocina y manos, etc.**
Inscripciones: **Inscríbanse hasta el 5 de Marzo (Mie)**
en el **Yogou Chiku Shimin Center ☎321-2021**
Organiza: **Yogou Health Mate**
después de inscribirse, si se ve indispuesto a asistir, comuníquenoslo sin falta!

消防本部からのお知らせ

Aviso de la central de bomberos

Campaña de Prevención de Incendios desde el 1ro (Sáb) al 7 de Marzo (Vie) "Hasta no apagarlo, dejemos en ON, la alarma del corazón"



Todavía continúan los días fríos, y son muchos los hogares que tienen calefactores que usan fuego, tenemos que tener mucho cuidado en su uso.

Causas de un incendio

En lo que va 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. En especial son las cocinas la causa principal de incendios caseros.

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

よっかいち・はつらつ健康塾

「Yokkaichi・Hatsuratsu Kenkou Juku」 Lecciones "Yokkaichi buena salud"

Gratuito y sin inscripción

Son lecciones en donde obtendremos conocimientos sobre como conservar la salud y así evitar la necesidad de asistencia en el futuro, para poder siempre llevar una vida con mucha vitalidad. ¡Ven con tus amigos sin ningún compromiso!



Día y hora: **Jueves 20 de Marzo** de 10:00 a 11:00
Lugar: **Yogou Chiku Shimin Center (salón del 2do piso)**
Participantes: **Ciudadanos de entre 65 años a más**
Contenido: **Como evitar la demencia senil (perdida de memoria)**
Traer útiles para escribir, toalla y alguna bebida si fuera necesario.
Venir con ropa apropiada que facilita la movilidad.

Informaciones:

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)

PEDIDO

A los que vienen a hacer la declaración para los impuestos de renta y residencia



Los días 3 y 4 de Marzo, en el Yogou Chiku Shimin Center, desde las 9:00 de la mañana hasta las 2:30 de la tarde, serán recibidos las declaraciones para el cálculo de los impuestos de renta y residencia. Para esta ocasión, como todos los años muchas personas se harán presentes, lo que ocasionará que el estacionamiento se llene.

Pedimos su colaboración de en lo posible venir caminando o en bicicleta, y en caso de venir de carro, ponerse de acuerdo con los conocidos para venir en un solo carro, por favor usar el estacionamiento norte (parte de atrás) del Shimin Center.

el estacionamiento de al lado está reservado para los usuarios que vienen a hacer trámites o a solicitar algún documento.



Hanaseando Japonés Vocabulario útil Yendo al médico

Todavía hace mucho frío y esto es la causa de muchas enfermedades, sobre todo en personas ancianas y niños. Cada uno es responsable de la propia salud, al llegar a casa, lávese bien las manos, haga gárgaras, aliméntese bien y duerma las horas necesarias.

Para el caso de caer enfermo, tú o alguien de tu familia, aquí abajo tienes un vocabulario que te podría ser útil.

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)	Pediatría
がんか 眼科 (ganka)	Oftalmología
じびか 耳鼻科 (jibika)	Otorrinología
じびいんこうか 耳鼻咽喉科 (jibiinkouka)	Otorrinolaringología
ひふか ヒフ科 (hifuka)	Dermatología
しんさつけん 診察券 (shinsatsuken)	Tarjeta del hospital (clínica)
よやくせい 予約制 (yoyakusei)	Sistema de consultas con citas
熱があります (netsu ga arimasu)	(tengo) tiene fiebre
しょうじょう 症状 (shoujou)	Síntomas
げり べんぴ せき 下痢、便秘、咳 (geri, benpi, seki)	Diarrea, estreñimiento, tos
のど あたま いた 咽(頭)が痛いです (nodo (atama) ga itai desu)	Me duele la garganta (cabeza)
いんふるえんざ インフルエンザ (influenza)	Influenza
かぜ いちようかぜ 風邪、胃腸風邪 (kaze, ichou kaze)	Gripe, gripe estomacal
いたみどめ 痛み止め (itamedome)	Calmantes para el dolor
のみぐすり 飲み薬 (nomigusuri)	Medicina oral
ぬりぐすり 塗り薬 (nurigusuri)	Crema medicinal
しょくご あさ ひる ばん 食後(朝、昼、晩) (shokugo (asa, hiru, ban)	Después de comer (des., alm., com.)
いちにち かい 1日()回 (ichi nichi () kai)	() veces al día