

# “Ayase Today” Informativo da Cidade de Ayase em Língua Estrangeira

ポルトガル語

10

## あやせ トウデイ

Comissão Executiva do Informativo Ayase Today

あやせしたげんごじょうほうしりょう  
綾瀬市多言語情報資料

と う で い さ く せ い い かん かい  
あやせトウデイ作成委員会

『親子で・家族で遊びに来ませんか』『子育てに悩んだら・困ったら』  
あやせしこそだ しえん  
綾瀬市子育て支援センター

“Não que trazer o seu bebê e familiares para brincar ?”  
“Se está com dificuldade para cuidar do bebê, ou não sabe como fazer...”, procure o “Centro de Apoio à Criança” da Cidade de Ayase, “ Ayase-shi Kosodate Shien Center”

☆ 子育て支援センターは、家庭で乳幼児の育児をしている保護者の方とお子さんが、遊びや会話を楽しみながら安心して過ごせる場所です。同年代の子どもを持つ保護者同士、友だち作りのチャンスでもあります。気軽に遊びに来てください。  
また、「子どもがミルクを飲まなくて・・・」「子育てにちょっと不安が・・・」など、どんなことでも相談できる施設です。

O Centro de Apoio às Crianças, é um lugar onde as mães e as pessoas que cuidam de bebês e crianças pequenas em casa podem vir para brincar com elas em segurança e tranquilidade. É um local que proporciona também oportunidade às mães de crianças da mesma faixa de idade, de conversar e fazer amizade. Todas as pessoas interessadas podem trazer as suas crianças para relaxarem e brincarem com tranquilidade.  
É um local onde as mães também poderão fazer qualquer tipo de consultas, como por exemplo: “Meu filho não está tomando leite...”, “Estou insegura sobre como cuidar do bebê...” etc.

◎相談  
子育て等に関する不安や悩みなど、何でもお受けします。(日本語での対応になります。)  
月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～11:30  
●電話・FAX・来所 どれでも可。

◎ Consultas : Se está sentindo-se insegura sobre o modo de cuidar do bebê ou se está encontrando alguma dificuldades, atenderemos qualquer tipo de consulta. (Em língua japonesa). Atendimento de Segunda a Sexta, de 9:00~16:30 e Sábados, de 9:00~11:30 ● As consultas pode ser feitas por telefone, por fax ou pessoalmente.

問い合わせ先 綾瀬市子育て支援センター  
住所 綾瀬市上土棚 南 1-4-17 (市立綾南保育園2階)  
電話 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936  
(日本語での対応になります。)

Para Informação: Ayase-shi Kosodate Shien Center (Centro de Apoio à Criança)  
Endereço: Ayase-shi, Kami Tsuchidana Minami 1-4-17 2º andar da Creche Municipal “Ryounan Hoikuen.  
Tel: 0467-79-6925 Fax: 0467-79-6936 (Atendimento em língua japonesa)

◎子育てサロン  
保護者同士の情報交換、親子でリラックスして過ごせる場所です。曜日によって体操や、手遊び、うた、お話等が楽しめます。月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00 (12:00～13:00まではお昼休みですので利用できません。)  
●水分補給用のお茶等をお持ちください。(ミルク用のお湯はあります。)

◎ Kosodate Salon “Salão da Criança”  
É um local onde as mães podem trocar informações entre elas assim como brincar com as crianças. Conforme o dia da semana, há atividades recreativas com ginástica, brincadeiras com as mãos, música e leitura de contos infantis. De Segunda a Sexta, de 9:30~12:00, 13:00~16:00 horas. (12:00~13:00 fechado para almoço)  
● Para repor a perda de líquido, favor trazer chá ou água . (Será providenciado água quente para fazer o leite do bebê)

《移動サロン》  
・次の施設へは子育て支援センターのスタッフが出張してサロンを開設します。  
親子で、手作りおもちゃや玩具で遊び、ゆっくり過ごしたあと、スタッフと一緒に体操・手遊び・うた・絵本などの読み聞かせを楽しみましょう。  
☆綾北福祉会館 (住所 綾瀬市寺尾中1-3-22)・・・毎月第1・3火曜日  
☆北の台地区センター (住所 綾瀬市蓼川2-1-12)・・・毎月第2・4月曜日  
☆早園地区センター (住所 綾瀬市早川2934)・・・毎月第2 木曜日  
※ それぞれ午前10時から11時30分まで  
※ 変更・お休みがありますので、確認のうえご参加ください。(上記の電話番号へ)

O grupo responsável pela organização do Salão da Criança “Kosodate Salon”, dirige-se aos locais mencionados abaixo e desenvolve as seguintes atividades: fazem brinquedos à mão com as mães e as crianças; brincam junto, fazem ginásticas e jogos com as mãos, cantam e lêem histórias infantis para as crianças.  
☆ Ryohoku Fukushi Kaikan (End: Ayase-shi Terao Naka 1-3-22)  
1ª Segunda feira e 3ª Terça-feira de cada mês.  
☆ Kitano-Dai Chiku Center (End: Ayase-shi Tatekawa 2-1-12)  
2ª e 4ª Segunda-feira de cada mês.  
☆ Hayakawa Chiku Center (End: Ayase-shi, Hayakawa 2934)  
2ª Quinta-feira de cada mês  
※ O horário é de 10:00 a 11:30 em todos os locais.  
※ Poderá haver mudanças de dias ou feriados, por isso para participar, certifique-se no telefone acima com antecedência.

◎子育て支援センターを利用するときの約束  
・利用できる人：生後3ヶ月から保育園・幼稚園・小学校に行っていない子とその保護者。  
・料金は無料。予約の必要ありません。  
・飲食はできません。衛生上、持ち込みもできません。(水分補給用のお茶等はお持ちください。)

◎ Regras para usar o Centro da Criança:  
◎ Pessoas que podem utilizar o Centro: crianças acima de 3 meses ou crianças que frequentam a creche, jardim de infância, ou escola primária e seus responsáveis.  
◎ O uso do Centro é gratuito. Não há necessidade de fazer reserva com antecedência.  
◎ É proibido comer e beber no Centro. Por razões de higiene, não é permitido trazer comida. (Favor trazer chá ou água para repor a perda de líquido)

あやせ とくさんひん  
綾瀬の特産品

# とくしゅう ブロッコリー特集

Produção Especial da Cidade de Ayase

# Edição Especial sobre o BRÓCOLI

## ◎ブロッコリーについて

キャベツや白菜の仲間であブラナ科の野菜です。原産地は地中海東部地域で、つぼみの集まりと茎を食べます。

## ◎選び方

固く締まっていて、すき間の無いものが新鮮です。鮮度が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べましょう。時間がたつと花を咲かそうとしてつぼみが成長し、味が変わってしまいます。

保存は、水洗いせずラップやビニール袋で包み、冷蔵庫に立てて保存します。

## ◎調理方法

なまでも食べられますが、ゆでた方が甘みが増しておいしいです。ゆでる時は塩を加えてできるだけ短時間でゆで、ゆで上がったたらざる等にあげて、うちわ等であおいでさませましょう。水で冷やすと水っぽくなってしまいます。



## ◎ Sobre o BRÓCOLI

É uma verdura da mesma família do repolho e do "hakusai", originária da região leste do Mar Mediterrâneo. Come-se o seu caule e os raminhos de flores em botões.

◎ Como seleccionar: Quando os raminhos dos botões das flores estão juntos de forma compacta, a verdura está fresca.

Esta verdura perde a sua frescura com rapidez, por isso recomenda-se consumi-la logo. Quando se transcorre algum tempo, os botões se desenvolvem para florescer, modificando o sabor da verdura. Para conservá-la, envolva a verdura antes de lavar em plástico, e coloque-a em posição vertical dentro da geladeira.

## ◎ Modo de preparar

Esta verdura pode ser comida crua, mas quando cozida, o seu sabor se torna mais doce. Deve ser cozida com uma pitada de sal, em tempo curto, e colocada em uma peneira para escorrer. Recomenda-se esfriar com a ajuda de um abanador, pois se for esfriada colocando-se água, o sabor ficará aguado.

## ◎こんな効果があります

ビタミンCを多く含んでいて、4~5房を食べると成人女性の1日の必要量を摂ることができます。

また、カロテンも豊富で、体の中でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護しますので、風邪等の引きやすい時期には最適です。



## ◎ Tem as seguintes propriedades:

Contém muita Vitamina C. Comendo-se 4 a 5 ramos, é possível ingerir a quantidade de vitaminas que uma mulher adulta necessita em 1 dia. É abundante em caróteno, que se transforma em Vitamina A dentro de nosso corpo, protegendo a nossa pele e membranas mucosas. Por isso, é uma verdura ótima em época que há facilidade de pegar resfriado.

## ◎料理の例 《ブロッコリーライス》

### ●材料(4人分)

ブロッコリー...1株(小)、米...2合、玉ねぎ...1/2個、にんにく...1かけ、コンソメ...1個、水...1カップ、黒こしょう、粉チーズ、オリーブオイル...各適量

### ●作り方

ブロッコリーは茎をみじん切りにし、つぼみの部分を細かくほぐします。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎとにんにくを炒めます。透き通ってきたら、米、ブロッコリーを入れてよく炒めます。

鍋に炒めたものを全て入れ、水とコンソメでチキンブイヨンを作ります。塩小さじ 1/2を入れて軽く混ぜ、蓋をして強火で5分、とろ火で12~15分炊いて、10分間蒸らします。

ご飯が炊き上がったら、粉チーズと黒こしょうをたっぷりかけて出来上がりです。

## ◎Sugestões para a culinária "Arroz com Brócoli"

● Ingredientes (para 4 pessoas) 1 maço pequeno de brócoli, 2 medidas de arroz, 1/2 cebola, 1 dente de alho, 1 tablete de consome (caldo de galinha), 1 copo de água, um pouco de pimenta do reino preta, queijo em pó e óleo de oliva.

### ●Modo de Fazer

Corte o brócoli em pedaços, separando os botões em pequenos ramos. Corte miúda a cebola e o alho. Forre a frigideira com óleo de oliva e coloque a cebola e o alho para frigar. Quando ficarem transparentes, junte o arroz e o brócoli e continue a frigar. Coloque tudo em uma panela, junte a água e o tablete de caldo de galinha. Acrescente 1/2 colher de chá de sal, misture de leve, coloque a tampa e cozinhe em fogo forte por 5 minutos. Em seguida abaixe o fogo e cozinhe em fogo brando por 12~15 minutos. Apague o fogo e deixe descansar por 10 minutos, sem tirar a tampa. Sirva o arroz com queijo ralado e uma pitada de pimenta do reino preta.

## ことばの教室 [Aula de Japonês] 日本語 : Língua Japonesa ⇔ ポルトガル語 : Língua Portuguesa

にほん もじ 日本の文字 : Escrita em Língua Japonesa	にほんご はつおん 日本語の発音 : Pronúnciação em Língua Japonesa.	ポルトガル語の文字 : Escrita em Língua Portuguesa	にほんご はつおん 日本語の発音 : Pronúnciação em Língua Japonesa.
たいへん 大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	Está delicioso !	エスタ デリシオーゾ
おかわりをください。	Okawario kudasai.	Por favor, quero repetir.	ポルファヴォール ケロヘペテイル

Este Informativo é editado 4 vezes por ano por Voluntários com o objetivo de oferecer informação aos residentes estrangeiros desta cidade para que possam viver bem como membros participantes da comunidade.

この情報紙は、外国籍住民の方が、地域の一員として暮らしやすい環境をつくるための情報資料として、ボランティアの方々が年4回作成しています。