

Ayase Today - Ayase Hoy

スペイン語

Informativo Multilingüe de la Ciudad de Ayase

あやせ トウデイ

Comisión Ejecutiva de "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いんかい

あやせトウデイ作成委員会

10

『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

“Venga con su bebé, con su familia a jugar”. “Si está con dificultad para cuidar a su bebé, o no sabe que hacer..”, acuda al “Centro de Apoyo al Niño” de la Ciudad 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。

El Centro de Apoyo al Niño, es un lugar en donde las madres y/o las personas responsables del cuidado de bebés y niños pequeños en casa, pueden ir a jugar con ellos disfrutando de un ambiente de seguridad y tranquilidad. También proporciona la oportunidad de conocer, conversar y hacer amistad con otras madres de niños de la misma edad. Venga con sus niños a relajarse y divertirse tranquilamente.

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。

En este Centro las madres pueden hacer cualquier tipo de consultas, como por ejemplo: “Mi hijo no está tomando la leche...”, “Me siento insegura sobre como cuidar del bebé...” 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: Si se está sintiendo insegura sobre la manera de cuidar al bebé o se encuentra en alguna dificultad, atendemos todo tipo de consultas. (La atención es en Japonés). Horario de atención: Lunes a Viernes de 9:00～16:30 y Sábados, de 9:00～11:30

● Las consultas pueden ser por teléfono, por fax o personalmente.

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 mayor información: Ayase-shi Kosodate Shien Center (Centro de Apoyo al Niño)

Dirección: Ayase-shi, Kami Tsuchidana Minami 1-4-17 2º piso de la Guardería Municipal Ryounan Hoikuen.

Tel: 0467-79-6925 Fax: 0467-79-6936

(Atención en Japonés)

◎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 “Salón del Niño”

Es un lugar en donde las madres pueden hacer cambio de informaciones entre ellas así como jugar con los niños tranquilamente.

Dependiendo del día, hay actividades divertidas de gimnasia, juegos con las manos, canciones y cuentos infantiles. Horario: Lunes a Viernes, de 9:30 a 12:00 y de 13:00 a 16:00 horas. (12:00～13:00 hora de almuerzo)

● Para reponer la pérdida de líquido, por favor llevar té o agua. (En el centro hay agua caliente para preparar la leche del bebé.)

《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)

El grupo responsable de la organización del Salón del Niño “Kosodate Salon”, desarrolla las siguientes actividades en los locales abajo mencionados: las madres los niños y las personas del salón hacen juguetes a mano, juegan juntos, hacen gimnasia, juegos con las manos, cantan y leen cuentos infantiles.

☆ Ryohoku Fukushi Kaikan (Dirección: Ayase-shi Terao Naka 1-3-22)

1er y 3er Martes de cada mes.

☆ Kitano-Dai Chiku Center (Dirección: Ayase-shi Tatekawa 2-1-12)

2º y 4º Lunes de cada mes.

☆ Hayakawa Chiku Center (Dirección: Ayase-shi, Hayakawa 2934)

2º Jueves de cada mes.

□ El horario es de 10:00 a 11:30 en todos los locales.

□ Puede haber cambios de día o descanso, por favor llame al teléfono arriba mencionado con anticipación para asegurarse..

◎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。予約の必要もありません。

・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。)

◎ Reglamentos del Centro del Niño:

- ・ Personas que pueden utilizar el Centro: niños de más de 3 meses o niños que asisten a la guardería, jardín de infantes, escuela primaria y sus tutores.
- ・ El uso del Centro es gratuito. No hay necesidad de reservar con anticipación.
- ・ Está prohibido comer y beber en el Centro. Por razones de higiene, no es permitido llevar comida. (Por favor llevar té o agua para reponer la pérdida 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

Producción Especial de la Ciudad de Ayase

Edición Especial sobre el BRÓCULI

◎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 el BRÓCULI

◎ Es una verdura de la familia de la col (repollo) y "hakusai", originaria de la región Este del Mar Mediterráneo. Se comen los ramos y los tallos.
◎ Como seleccionarlo: Cuando los ramos están juntos de forma compacta, la verdura está fresca.

Esta verdura pierde su frescura con rapidez, por este motivo se recomienda consumirla lo más pronto posible. Cuando transcurre algún tiempo, los ramos se desarrollan y florecen, modificando su sabor. Para conservarla, se recomienda envolverla en plástico sin lavar, y guardarla en el refrigerador en posición vertical.

◎Modo de preparar

Esta verdura puede comerse cruda, pero al cocerla su sabor se vuelve más dulce. Se recomienda ponerle un poco de sal al cocerla y hacerlo en corto tiempo, ya cocida ponerla en un escurridor y abanicarla para enfriarla, pues si se enfria con agua queda muy blanda (aguada).

◎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。



◎ Tiene las siguientes propiedades: Alta cantidad de Vitamina C. Comiendo de 4 a 5 ramos, es posible obtener la cantidad de vitaminas que una mujer adulta necesita por día. Es abundante en caroteno, que se transforma en Vitamina A dentro de nuestro cuerpo, protegiendo nuestra piel y membranas mucosas. Por esto, es óptima en las temporadas en que hay facilidad para resfriarse.

◎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オンを作ります。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。

◎Sugestiones culinarias "Arroz con Brócoli"

● Ingredientes (4 personas) 1 brócoli pequeño, 2 medidas de arroz, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 cubo de consome de pollo, 1 taza de agua, un poco de pimienta negra, queso rallado (en polvo) y aceite de oliva..

●Manera de prepararse

Separar en pequeñas partes los ramos del brócoli, los tallos se cortan finamente al igual que la cebolla y el ajo. Poner aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente freír el ajo y la cebolla. Cuando están transparentes, agregar el arroz y el brócoli para freírlos. Una vez fritos colocar todo en una cazuela, agregar el agua, el consome de pollo, y 1/2 cucharadita de sal, mezclar ligeramente, colocar la tapa y cocinar a fuego fuerte durante 5 minutos. En seguida bajar la flama y cocinar a fuego lento durante 12~15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar durante 10 minutos, sin quitar la tapa. Al servir el arroz espolvorear el queso y pimienta negra al gusto.

ことばの教室 [Clase de Japonés] 日本語 : Lengua Japonesa ⇔ スペイン語 : Lengua Española

日本語の文字 : Escritura	日本語の発音 : Pronunciación	スペイン語の文字 : Escritura	日本語の発音 : Pronunciación
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。	Okawari wo kudasai.	Por favor, podría repetir.	ポルフアヴォール ポヅリア レペティール

Este informativo es hecho por voluntarios, quienes se reúnen 4 veces al año para recopilar datos e informaciones necesarios para su elaboración, y tiene como objetivo crear un ambiente en el cual, los residentes extranjeros de la ciudad puedan vivir en armonía.

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。