



Índice Página 2 Vamos conhecer os impostos e contribuir, Assistentes do bairro Minsei-iin/Jido-iin; Página 3 Excursão de fábricas em Saitama, Salão de Confraternização etc; Página 4 Cerimônia de proteção *Tino wakuguri*, Consultas ao estrangeiro



Comer bem para viver melhor!



Sabe o que é educação alimentar *Shokuiku*?

Não sei o que é *Shokuiku*.



É o estudo sobre alimentação equilibrada para levar uma vida saudável

①



Não tinha me preocupado com a alimentação...



Junho é o mês de educação alimentar, nesta oportunidade vamos pensar sobre este assunto.

②

Check 1 Será que você está bem?
Dados que preocupam Utsunomiya

- ① Câncer, doenças cardíacas, derrame cerebral, doenças causadas pelo estilo de vida provocam óbitos de 54.4% mais da metade da mortalidade.
- ② Apenas 17.3% das pessoas comem verduras todos os dias.

Check 2 Como comer bem e ser saudável

- Coma café da manhã todos os dias
- Tenha cuidado com o balanço nutricional e controle o consumo do sal
- Confira os produtos da sua comunidade e coma alimentos da estação
- Mastigue bem
- Coma verduras todos os dias

Além disso, não deixe sobrar comida.
Também é importante fazer refeição com a família ou amigos.
Vamos deliciar a comida com todos num ambiente agradável!



Ninja Shokumar-kun, caráter do apoio educação alimentar de Utsunomiya

③



Não se esqueça de fazer os exames de prevenção de saúde!
Veja a página 2 do Ooi! de abril para conferir a forma de inscrição do exame prevenção coletiva.

④

O município de Utsunomiya administra a manutenção de estradas, parques, processamento de lixos, atividades de combate a incêndios, emergência médica, serviços essenciais a população. Para realizar estes trabalhos é necessário os impostos pagos por todos. Os impostos são para nossa segurança cotidiana.

Todos precisam contribuir corretamente para colaborar com a sociedade. Em junho, será enviado um Aviso de Pagamento de Imposto *NozeiTsushisho*. Quando receber pague até o prazo.

Q1 Recebi um Aviso de Pagamento do Imposto *NozeiTsushisho* mas não sei como pagar.

R1 Os impostos podem ser pagos nos bancos, lojas de conveniência. No caso de perder este Aviso de Pagamento, terá que solicitar a prefeitura ou centros municipais para emitir novamente.



Q2 O que devo fazer quando não conseguir pagar até o prazo?

R2 Quando não conseguir pagar até o dia do vencimento, receberá uma Notificação de Pagamento do Imposto Atrasado *Tokusokujo* e poderá ser cobrado uma taxa pelo atrasado. Caso não pague ou não justifique o motivo do atraso, poderão apreender os bens do contribuinte como salário, conta bancária etc.



Informe-se os detalhes no Departamento de Impostos *Zeiseika* ☎028-632-2204.

Assistentes do bairro *Minsei-iin / Jido-iin*

Em cada bairro há pessoas trabalhando como assistentes *Minsei-iin / Jido-iin* (trabalhador social e de ajuda a criança) atendendo pessoas com dificuldades.

◆ O seu conselheiro

O(a) assistente *Minsei-iin* atende as pessoas com problemas, pessoas com deficiência, idosos etc que precisam de ajuda social e indica-os ao setor especializado.

Minsei-iin trabalha também como *Jido-iin* atendendo as gestantes e mães com dificuldades na criação de filhos.

Poderá se consultar com tranquilidade que a sua privacidade será mantida em sigilo.



Quando *Minsei-iin / Jido-iin* for a sua casa, peça para que apresente o certificado de identificação *Shitanto Minsei-iin/Jido-iin sho*.

※ Há *Minsei-in / Jido-in* em cada bairro de Utsunomiya, consulte-se quando tiver dificuldades.

Informe-se os detalhes no Departamento de Bem Estar Social *Hoken Fukushi Somu-ka*
☎ 028-632-2930.

de ônibus!

UCIA Excursão de fábricas em Saitama



- 🕒 2 de julho (3a) 6h-18h
- 😊 Poderá conhecer as tradições, tecnologia, história, natureza do Japão com os japoneses e estrangeiros de vários países.
- ¥ Bolsista ¥2,500, associados da UCIA ¥3,500, não associados ¥4,000
- Cap.** 40 pessoas
- Insc.** Até dia 14/6 (6a), na UCIA pelo telefone, FAX ou mail; escreva seu nome, endereço, telefone e data de nascimento.
- @ ① Fábrica Sayama de Honda (almoço no ônibus) ② Casa Kawagoe Koedo (livre)
② Reservatório Watarase Yusuichi
- Obs.** Na visita a fábrica não poderá entrar com sapatos de salto acima de 5cm, sandálias, shorts, mini-saia, regata, roupas abertas.
- ☎ Utsunomiya City International Association (UCIA) Tel.028-616-1870 Fax.028-616-1871
Email: ucia@ucia.or.jp

Salão de Confraternização



- 🕒 Todo 4o sábado, 16h-18h
22/6 Decoração de *Tanabata*
- 😊 Encontro para fazer amigos de diversos países
- ¥ gratuito
- @ Utsunomiya International Plaza
- ☎ 028-616-1563

Churrasco com a família e amigos!



- 🕒 Guia dos Parques
※Locais de Churrasco
- ◆ **Parque Kinugawa Ryokuchi Undo Koen**
(Kamikuwajimamachi 2450-3)
Instalações: toilet, água, estacionamento
¥ gratuito
Reserva: sem reserva (por ordem de chegada)
Outros: Tome cuidado com o tempo por ser perto do rio
- ◆ **Parque Mizuhono Shizen-no-mori Koen**
(Nishiosakabemachi 1861)
🕒 10h-15h30
Instalações: 10 churrasqueiras, toilet, água, estacionamento, *teppan*, rede.
¥ cada local ¥1,020/dia
Reserva: fazer reserva no parque pelo
☎ 028-657-52223 até 3 meses antes do uso.
- ◆ **Parque Shinrin Koen** (Fukuokamachi 1074-1)
🕒 9h-16h
Fechado: as 3as
Instalações: 30 churrasqueiras, toilet, água, estacionamento, *teppan*, rede.
¥ gratuito
Reserva: necessário reservar no parque pelo
☎ 028-652-3450
- ※**Os Lixos devem ser levados para casa.**

Filme barrier-free *Aiwo tsumu hito*

- 🕒 30 de junho, dom, 13h30-15h45
(abre 13h15)
- 😊 Será exibido com guia de áudio e legendas em japonês.
Elenco: Koichi Sato, Kanako Higuchi
- Cap.** 50 pessoas por ordem de chegada
- ¥ gratuito
- @ Biblioteca Kawachi Toshokan
(Nakaokamotocho 3397)
- ☎ 028-673-6782



Evento da estação Cerimônia de proteção *Tinowakuguri*



Crianças passando pelo círculo *Tinowa*

A cerimônia *Oharaishiki* é um evento tradicional de proteção contra doenças e contra o mal realizado desde 701, todos os anos nos dias 30 de junho e 31 de dezembro..

O *Tinowa* é enrolado com caules e folhas da planta *Suguekaya*, em forma de círculo de quase 2m.

Dizem que ao passar por este círculo Tinowa ficará afastado de doenças e males, podendo ter uma longa vida.

Data do evento: 30 de junho de 2019 (domingo), 15h-15h40 (previsão)

Local: Templo Utsunomiya Futaarayama jinja (Utsunomiya-shi, Babadori 1-1-1)

Contato: Utsunomiya Futaarayama jinja ☎ 028-622-5271



Experimente passar pelo este grande círculo!

Serviços de UIP

Consultas aos Estrangeiros



		Espanhol Português	Chinês	Tailandês	Inglês
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	2a.feira	3a.feira	4a.feira	6a.feira
		quarto domingo (com reserva)			
Prefeitura ☎028-632-2834 (Horário de atendimento)	9:00-12:00	5a.feira	segunda 5a.feira	—	—
	14:00-17:00	5a.feira	—	segunda 5a.feira	segunda 5a.feira
Consulta com Despachante Público ☎028-616-1564	15:00-17:00	terceira 2a.feira (com reserva)			

Serviço de Intérpretes

O intérprete acompanhará aos setores públicos auxiliando na comunicação.

☎ de 2ª à sáb, das 8h30 às 19h

\$ ¥2.000 (2horas)/vez

O solicitante deve preencher o formulário e pagar o valor no Utsunomiya International Plaza (UIP)

Ooi! é publicado mensalmente em japonês, português, inglês, chinês, tailandês e vietnamita no site da UCIA,
<http://www.ucia.or.jp>
poderão ler as edições anteriores também.

Fornecimento de ilustrações da 1ª. página: Yurika Usui e Natsuki Nemoto