



Ooi!



Índice	Página 2	Como descartar resíduos recicláveis e resíduos que a prefeitura não coleta
	Página 3	Salão de Confraternização, Festa My Utsunomiya 2026, Festival Infantil da Biblioteca Minami, 30ª Feira de <i>Satsuki</i>
	Página 4	Entrevista de BETTY do Peru, Serviços de International Plaza UIP

Faça um check-up de saúde uma vez por ano

Existem exames de saúde em grupo e individual

Assim que receber seu cartão de exame de saúde, agende uma consulta

I Exames de saúde em grupo

Realizados nos centros de saúde, centros comunitários

① Escolha a data e o local.

Consulte o Guia de Saúde *Kenkozukuri-no-shiori* ou o site da prefeitura para escolher a data e o local.

② Faça a reserva por telefone ou internet

Telefone

Telefonar para Centro de Reserva de Exames de Saúde

Atendimento: 2ª a 6ª, 8h30-17h15

(fechado nos feriados)

☎ 028-611-1311

Internet

Reservar pelo site da prefeitura ou sistema de reserva

- Smartphone

Escaneie a imagem à direita ⇒



- PC

<https://www.mrso.jp/kenshin/092011/top>

③ A prefeitura enviará questionário e outros documentos pelo correio uma semana antes do seu exame.

④ No dia da sua consulta, dirija-se ao local que reservou, levando cartão do exame médico, My Number ou a confirmação de elegibilidade, o questionário etc.

⑤ Aproximadamente um mês após o exame, os resultados serão enviados para sua casa pelo correio.

II Exame de saúde individual

Realizado no hospital de sua escolha

① Consulte o Guia de Saúde *Kenkozukuri-no-shiori* ou o site da prefeitura para escolher o hospital. Os exames podem variar conforme o hospital.

② Reserve por telefone.

③ No dia da sua consulta, leve o cartão do exame médico, My Number ou a confirmação de elegibilidade, o questionário etc.

④ Consulte o hospital sobre o resultado do exame.

Guia de Saúde *Kenkozukuri-no-shiori*

Estão disponíveis na prefeitura, no Centro de Saúde Pública,

no Centro de Saúde, em todos os centros comunitário

e em subprefeituras.



Embora as empresas ofereçam exames de saúde, poderá fazer exames complementares pela prefeitura também.

Informações: Divisão de Promoção da Saúde

☎ 028-626-1129

Como descartar resíduos recicláveis e resíduos que a prefeitura não coleta

Reciclagem de pequenos eletrodomésticos

Pequenos eletrodomésticos que caibam na caixa de coleta (menos de 50cm de largura x 15cm de altura x 30cm de profundidade)



⇒ Coloque-os nas caixas de coleta na prefeitura, centros comunitários e bibliotecas.



Reciclagem de óleo de cozinha usado

Óleo de cozinha e óleo vencido

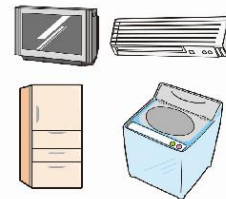
⇒ Coloque o óleo na garrafa de plástico com tampa, e deposite-os nas caixas de coleta na prefeitura, centros comunitários e supermercados.



Confirme na HP da prefeitura→



Como descartar ar condicionado, televisores, geladeiras, congeladores, máquinas de lavar roupa e secadoras de roupa (pago)



▽ Há 2 formas para descartar:

⇒ Solicitar a loja

Confirmar na loja onde comprou ou onde comprará o novo aparelho

⇒ Levar ao centro de limpeza

Veja o nome do fabricante e o tamanho (modelo e litros), ligue para o Centro de Reciclagem de Eletrodomésticos (☎0120-319-640) para confirmar a taxa de reciclagem. Pague a taxa no balcão do correio e receba o comprovante. Cole o comprovante no eletrodoméstico e leve-o ao posto de coleta designado.

Resíduos que a prefeitura não coleta

Lixo com dimensões superiores a 2,5m de comprimento, largura ou altura com peso superior a 100 kg.



⇒ Pergunte na loja onde comprou ou na empresa de coleta de lixo (autorizada pela cidade de Utsunomiya).

Confirme na HP da prefeitura→



Posto de Coleta

▼ Okayamaken Kamotsu
Unso, Agencia Utsunomiya
@ Nishiosakabemachi 2730
☎ 028-656-1981

▼ Horie Soken Yanaze Soko
@ Yanazemachi 1568
☎ 028-634-3367

▽ Fechado aos
domingos,
feriados, 13-16/8,
29/12-3/1

※ Tem dias que
fecha aos sábados

Informações: Divisão de Redução de Resíduos
Triagem ☎ 028-632-2414
Coleta ☎ 028-632-2423

Salão de Confraternização



- 🕒 23 de maio (sab) 16h-18h
(realizado mensalmente no 4ºsábado)
- 😊 Vamos conhecer e trocar idéias com pessoas de vários países 🎵
- ¥ Gratuito
- @ Utsunomiya International Plaza
(Babadori 4-1-1 Utsunomiya Omotesando Square 5F)
- ☎ 028-616-1563

14º Festival Infantil da Biblioteca de Minami *Come On Baby*

- 🕒 16 de maio (sab) 9h30-15h
- 😊 Atividades e jogos infantis, leituras de livros de histórias etc Gratuito.
- ¥ Para crianças de 0 a 5 anos
- @ Biblioteca Minami Toshokan
(Suzumenomiyacho 56-1)
- ☎ 028-653-7609

Festa my Utsunomiya 2026 Espaço de Intercâmbio Internacional



- 🕒 17 de maio (dom) 10h-15h
- 😊 **<Estandes de Intercâmbio Internacional>**
Experiências de cerimônia do chá, culinária brasileira e culinária taiwanesa. Haverá estandes apresentando diversas organizações de intercâmbio internacional.
- 😊 **<Palco Principal>**
Performances com instrumentos musicais e dança hula.
- ¥ Gratuita (estandes e palco).
- @ Parque Utsunomiya Joshi Koen (Honmarumachi 1-15)
- ☎ Utsunomiya City International Association (UCIA) 028-616-1870

30ª Feira de Flores e *Satsuki* de Utsunomiya



- 🕒 23-31 de maio (sab-dom) 9h-17h
- 😊 Exposição e venda de azaleias *Satsuki* premiadas, flores e *Bonsai*
- ¥ Entrada gratuita
- @ Utsunomiya Michi-no-eki
Romântica Mura
(Nissatomachihei 254)
- ☎ Divisão de Produção e Distribuição de Agrícola 028-632-2457

Obra-prima do século XX

- 🕒 22 de maio (6a) 14h-
23 de maio (sab) 10h-
- 😊 *Kawawa yonderu*
- ¥ Entrada gratuita
- Cap Primeiras 50 pessoas
- Insc Não é necessário
Os ingressos serão distribuídos 30' antes da exibição
- @ Biblioteca Higashi, Biblioteca
- ☎ Audiovisual (Nakaimaizumi 3-5-1)
028-638-5704





Entrevistamos Betty sobre a cidade de Lima, "Peru país da gastronomia", o que a trouxe ao Japão, as diferenças culturais, seu trabalho e o que gostaria de fazer.

¡Hola a todos! (Olá a todos em espanhol)

Betty veio com 19 anos a Tochigi.

UCIA: Como é sua cidade natal Lima?

BETTY: Lima é uma cidade histórica com catedrais. Costumava ir à igreja com minha família e participar de eventos. Muitas pessoas gostam de praticar parapente na Costa Verde.

UCIA: Por que o Peru é considerado um "país da gastronomia"?

BETTY: Temos uma abundância de ingredientes, incluindo 3.500 variedades de batatas, temperos e frutos do mar. O prato tradicional *Ceviche* é feito com peixe branco temperado com limão, cebola, pimenta-amarela e sal, e servido gelado. É refrescante e delicioso.

UCIA: O que a motivou a vir para o Japão?

BETTY: Há 35 anos, havia muitos peruanos trabalhando no Japão, e eu também queria ir para cá. Pretendia trabalhar por um ano e depois voltar mas conheci meu marido e decidi morar definitivamente em Utsunomiya.

UCIA: Qual a diferença cultural que sentiu?

BETTY: No início, senti a diferença na culinária e tive dificuldade para comer comida japonesa. Mas como minha sogra com muito carinho cozinhava comida japonesa para mim, hoje consigo comer, posso comer de tudo até *natto*, *curry*...

UCIA: Que tipo de trabalho você faz?

BETTY: Trabalho como intérprete online para órgãos públicos, polícia e seguradoras de todo o Japão, além de dar aulas de espanhol. Consigo realizar esse tipo de trabalho porque tive a oportunidade de trabalhar como consultora na TIA*, onde aprendi japonês e diversos procedimentos. Também faço curso de formação de instrutores de espanhol.

UCIA: O que gostaria de fazer?

BETTY: Quero criar um clube onde crianças japonesas possam aprender espanhol de uma forma lúdica e divertida.

UCIA: Betty, Muchas gracias! (Obrigada!)

TIA* Tochigi International Association

Serviços de Utsunomiya International Plaza (UIP)

Consulta Multilingue

※Atendemos em outros idiomas com intérpretes por video.

		Espanhol	Português	Vietnamita	Chinês	Tailandês	Inglês
UIP ☎028-616-1564	15h-18h	2a.feira	1a e 3a 2a.feira		3a.feira	4a.feira	6a.feira
		quarto domingo (com reserva)					
Prefeitura ☎028-632-2834 (Horário de atendimento)	9h-12h	5a.feira	—	—	—	—	5a.feira
	14h-17h	5a.feira	2a 5a.feira	3a 5a.feira	1a 5a.feira	—	—

Ilustrações: Saya Kaneko, Yurika Usui & Natsuki Nemoto



UCIA LINE Oficial

Enviamos informações úteis para o cotidiano, eventos, cursos etc. Adicione-nos no seu Line.



Ooi! é publicado mensalmente em japonês, português, inglês, chinês, tailandês e vietnamita no site da UCIA, <https://www.ucia.or.jp>

