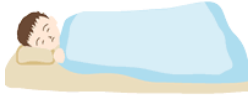




# Ooi!



## O que é *GOGATSU-BYO*?



Em abril, comecei a trabalhar numa nova empresa. No início, estava animado e me esforcei bastante, mas desde o final dos feriados de *Golden Week*, não me sinto bem.

Não será *Gogatsu-byo* (doença de maio)?



O que é *Gogatsu-byo*?

①

*Gogatsu-byo* seria transtorno de adaptação...



Com a mudança de ambiente em abril, as pessoas ficam tensas, mas após os feriados de *Golden Week*, ficam com sintomas depressivos e ansiosos.

As pessoas que sentem estresse por muito tempo no relacionamento e no novo ambiente, ficam com *Gogatsu-byo*.



Se deixar, poderá ficar com depressão.

②

No passado, *Gogatsu-byo* era frequente entre os estudantes de primeiro ano e funcionários novos. Atualmente, as pessoas de meia idade também ficam devido a mudança de trabalho.



Então, qualquer pessoa poderá ficar com este transtorno?



Eh, isto mesmo. O transtorno é uma reação do estresse.



### O que podemos fazer?

- \*Conversar com os familiares e amigos.
- \*Praticar atividades que lhe agrada.
- \*Ter uma vida regular e fazer dieta saudável.
- \*Praticar exercício físico.
- \*Criar ambiente amigável onde todas as pessoas possam cultivar relacionamentos.

③



Quando estiver sofrendo, procure a ajuda médica.

UCIA organiza várias atividades para fazerem novas amizades com pessoas de variados países. Venham participar



④



Em cada bairro há pessoas trabalhando como *Minsei-in / Jido-in* (trabalhador social e de ajuda a criança) atendendo pessoas com dificuldades, para que as mesmas possam ter uma vida segura.

◆ **O seu conselheiro**

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

Como *Jido-in* atende as gestantes e mães com dificuldades na criação de filhos.

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

◆ **Dia do *Minsei-in / Jido-in***

O dia do *Minsei-in / Jido-in* é no dia 12 de maio. Do dia 12 a 18 de maio as atividades serão reforçadas; neste período, a prefeitura visitará os idosos que vivem só e estará divulgado este serviço.

◆ ***Minsei-in / Jido-in***

Há *Minsei-in / Jido-in* em 39 Associações de Bairro de Utsunomiya.

Informe-se sobre o seu *Minsei-in* no *Seikatsu Fukushi-ka Dai 1-ka* (Divisão de Bem Estar Social)  
☎ 028-632-2373.

**INÍCIO DO APP**  
**“TURISMO DE UTSUNOMIYA”**

É o aplicativo com informações turística, histórica, instituições culturais, restaurantes, hotéis etc de Utsunomiya; e poderá usar AR (realidade aumentada) e GPS. Também poderá buscar pelo local próximo onde está e pelo objetivo. Se utilizar a camera, poderá ver as informações na tela.

Poderá tirar fotos com a Miyari e registrar viagens. Poderá fazer download pelo smartphone ou tablet.



Android QR code



iPhone QR code



◆ **Como fazer o Download**

- ▽ Android: pelo QR code à esquerda, ou pela tela “Google Play”, buscar 宇都宮 観光 (Turismo de Utsunomiya).
- ▽ iPhone: pelo QR code à esquerda, ou pela tela “App Store”, buscar 宇都宮 観光 (Turismo de Utsunomiya).

Informações: Kankō Koryū-ka (Divisão de Turismo)  
☎ 028-632-2436

## Festa My Utsunomiya ~ Espaço Internacional ~

- 🕒 17 de maio (dom), das 10h às 15h
- ☺ Haverá barracas de comidas e bebidas deliciosas de vários países. Os grupos de danças, músicas e performances animarão o evento.  
-Vamos dar as mãos aos companheiros do mundo!
- @ Banba Hiroba (em frente ac Futaarayama Jinja)
- ☎ Associação Internacional de Utsunomiya (UCIA)  
028-616-1870



## Colheita de Morango & Museu de Desastres

- 🕒 31 de maio (dom), reunir-se às 13h no Museu de Desastres (*Tochigi-ken Bosaikan*)
- ☺ Visita ao Museu de Desastres e colheita de morangos em Kamikawachi.
- Taxa** Estudantes e associados de UCIA: ¥300, Outros: ¥500, até 11 anos é gratuito
- Participação** até 30 pessoas
- Inscrição** por telefone à Associação Internacional de Utsunomiya (UCIA)  
☎ 028-616-1870



## Excursão na Biblioteca



- 🕒 21 de junho (dom), das 11h às 12h
- ☺ Explicação de como utilizar a biblioteca de forma prática, visita a parte interna etc.
- @ Biblioteca Minami Toshokan
- Público** a partir de 6 anos
- Capacidade** até 20 pessoas
- Inscrição** por telefone à Minami Toshokan  
☎ 028-653-7609 a partir do dia 22/5

## Corrida de Bicicleta



- 🕒 do 23 à 26 de maio (sáb. à 3a), das 9h30
- ☺ Simulação visual da corrida de bicicleta, venda de Gyoza, presente para 1.000 pessoas
- 23/5 - Evento "Raisama Kenshi Daiji"
- 23&24/5 - Live performance "Speeches"
- 24/5 - Comédia ao vivo "Yuji Koji"
- @ Utsunomiya Keirinjo  
☎ Koeijigyocho 028-625-0100

## ♪ Salão Internacional

- 🕒 24 de maio (dom), das 16h às 18h (todo 4o.dom)
- ☺ Encontro aberto para confraternização
- Taxa gratuita
- @ & ☎ Utsunomiya Internacional Plaza  
028-616-1563



## Satsuki & Flower Fair

- 🕒 do 30/5 (sáb) à 7/6 (dom), das 9h às 17h
- ☺ Exposição da azaléia Satsuki, demonstração do cultivo e muitas flores de primavera.
- @ Romantic Mura  
☎ Comissão Organizadora  
028-632-2456





# Instalações Esportivas de Utsunomiya

As pessoas físicas e as organizações poderão utilizar os ginásios e campos esportivos municipais apenas fazendo reserva. Também poderão participar das aulas e eventos esportivos.

As salas de treinamento são alugadas às pessoas físicas maiores de 15 anos.

## 【Uso das Salas de Treinamento】

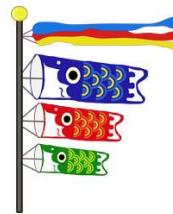
Ginásio <i>Taikukan</i>	Brex Arina Utsunomiya	Suzumenomiya	Kiyohara	Akebono
	Moto imaizumi 5-6-18 ☎ 028-663-1611	Minami machi 6-3 ☎ 028-655-0058	Kiyohara Kogyo Danchi 14 ☎ 028-667-1227	Akebono cho 7-9 ☎ 028-632-6381
Fechado	As 3as.(nos feriados as 4as.), final e início do ano		As 2as.(nos feriados as 4as.), final e início do ano	
Horário	De 2a. à sábado: das 9h às 21h.; aos domingos e feriados: das 9h às 17h			
Taxa	¥430/vez		¥310/vez	



【Informações】 Fundação de Promoção de Esportes de Utsunomiya ☎ 028-663-1611

## Serviços de UIP

### Consultas aos Estrangeiros



		Espanhol Português	Chinês	Tailandês	Inglês
UIP ☎616-1564	15:00-18:00	2a.feira	3a.feira	4a.feira	6a.feira
		quarto domingo (com reserva)			
Prefeitura ☎632-2834	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	15:00-17:00	terceira 2a.feira (com reserva)			

### Serviço de Intérpretes

O intérprete acompanhará aos setores públicos auxiliando na comunicação.

🕒 da 2ª à sáb, das 9h às 17h

💰 ¥2.000 (2horas)/vez

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

Fornecimento de ilustrações da 1ª página: Yurika Usui e Natsuki Nemoto da Faculdade de Artes & Esportes de Utsunomiya