ポルトガル語

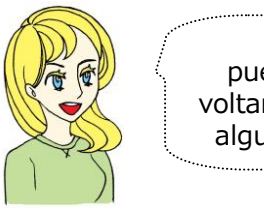
Ooi!

Publicação: Utsunomiya Internacional Plaza (UIP)
Edição: Utsunomiya City International Association (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
Utsunomiya, Babadori 4-1-1, Omotesando Square 5F

No.121
10/10/2017

Índice Página 2 Exercícios físicos e alimentação para a saúde, Cartão de Residente e Carimbo
Página 3 Eventos: Vestir *Kimono*, Orientação Educacional para os estrangeiros, Festa Cultural de Outono
Página 4 Aluguel de Bicicletas, Serviço de Intérpretes, Setores de Consultas aos Estrangeiros

Apoio aos pais ①
Creche, Jardim da Infância etc



Estou de descanso de puericultura, mas penso em voltar ao trabalho. Será que teria algum creche para meu filho?

Também gostaria de trabalhar um pouco e estou procurando um jardim de infância para meu filho a partir da próxima primavera.

①

Quais são tipos de instituições para crianças

1 Creche *Hoikusho*

Idade: 0 - 5 anos
Atendimento: de manhã até final da tarde
Requisitos: não poder cuidar do filho em casa por motivos de trabalho etc.

★ *Hoikusho* cuida e oferece apoio pedagógico às crianças da qual os pais não podem fazê-los.

2 Jardim da Infância *Yochien*

Idade: 3 - 5 anos
Atendimento: de manhã até às 14h
Sem requisitos

★ *Yochien* oferece educação pré escolar. Há *Yochien's* que cuidam das crianças até o final da tarde.

②

3 *Nintei Kodomoen*

Idade: 0 - 5 anos

1. Idade: 0 - 2 anos
   Atendimento: de manhã até final da tarde
   Requisitos: não poder cuidar do filho em casa por motivos de trabalho etc.

2. Idade: 3 - 5 anos
   2.1 Atendimento: de manhã até às 14h
   Sem requisitos
   2.2 Após o horário educacional de 2.1, cuidam das crianças até o final da tarde. Os pais precisam estar trabalhando.

★ *Nintei Kodomoen* oferece educação e cuidam das crianças. É a junção do *Hoikusho* e *Yochien.*

4 Outros

- ***Chikigata Hoiku Jigyo:*** atende crianças de 0-2 anos em pequenos grupos.
- ***Ninkagai Hoiku Shisetsu:*** creche que segue os regulamentos locais.

③

Veja a HP da prefeitura ou se informe no Depto. *Hoiku-ka* sobre a inscrição, período da inscrição, documentos, taxa etc.

Informações: Depto. *Hoiku-ka*
☎ 028-632-2383
HP www.city.utsunomiya.tochigi.jp

④

Informações cotidianas

Vamos rever exercícios físicos e alimentação para conservar a saúde

Vamos exercitar nos horários livres Pratique *Exercícios Miya*

Poderá ver pela *home page* da Prefeitura 3 vídeos de **Exercícios de Alongamento, de Musculação e Aeróbica.** Escolha um e exercite conforme sua condição física.

Poderá alugar o DVD no Centro de Saúde Hoken Center (9o. andar de Lalasquare), Depto. *Kenko Zoshinka* (Takebayashi machi, Hokenjo) e nas bibliotecas.

Receitas saudáveis com sais reduzidos para várias gerações

As receitas utilizadas nas classes de educação alimentar e aulas de nutrição estão no site Cookpad, https://cookpad.com/kichen/144795 Indicando nutrientes com valores de energia, sais etc.

▲Código QR para *Smartphones e Tablets*

Consultas de como parar de fumar nas farmácias

Em Utsunomiya há farmácias que auxiliam pessoas que queiram parar de fumar, oferecendo consultas gratuitas.

Veja os detalhes na *home page* da Prefeitura ou ligue ao Depto. *Kenko Zoshinka* ☏ 028-626-1126.

Exames Preventivos para detectar doenças causadas pelos maus hábitos

Tokutei kensa é o exame para detector síndrome metabólica. Contacte o seguro da qual está inscrito para maiores informações. Os inscritos no Seguro Nacional *Kokumin Kenko Hoken* contactem o *Kenko Zoshinka* ☏ 028-626-1129

Vamos renovar o Cartão de Residente e Carimbo *Utsunomiya Shimin Card e Inkan Torokusho*

Antigo Cartão Carimbo

Azul e branco (ou do antigo município Kamikawachi ou Kawachi)

Novo Cartão de Residente e Carimbo

Cor de rosa com azaléia

Para adquirir o Atestado de Carimbo *Inkan Toroku Shomeisho* é necessário renovar o cartão antigo.

O procedimento é gratuito. Caso tenha perdido o cartão ou o carimbo, ou vai mudar de carimbo, haverá uma taxa de 300 iens.

Para o procedimento é necessário a presença do solicitante, com o referido cartão e um documento de identificação. Compareça ao Depto. *Shiminka* (1o. andar da prefeitura) ou nos centros municipais ou nas sub-prefeituras.

Eventos ♫ ♪

Vamos vestir a roupa tradicional *Kimono*

🕒 29 de outubro, domingo, a partir das 13h30

☺ Após vestir o Kimono, iremos ao templo Futaaraya para assistir ao Festival *Kikusuisai* e tirar fotos♪

¥ ¥500 Capacidade 10 pessoas

Inscrição Por telefone ou e-mail, até 15/10, dom, na UCIA.
(Diga seu nome, sexo, nacionalidade e telefone.)

@ Utsunomiya Omotesando Square 5o. andar, Shimin Plaza, Kaigishitsu 2

☎ Utsunomiya City International Association (UCIA) 028-616-1870 ✉ucia@ucia.or.jp

Orientação educacional aos pais e alunos estrangeiros que vão ingressar no colégio

🕒 29 de outubro, domingo, das 14h às 17h

☺ Explicação sobre os tipos de colegios do Japão, sistema do vestibular, gastos educacionais; e haverá atendimento de consultas.
Será distribuído documentos explicativos em português, espanhol, inglês, filipino, chinês, tailandês, urdu e vietnamita; e terá intérpretes nos mesmos idiomas.
Pais e filhos, vamos participar e pensar no futuro dos filhos!

@ *Daigaku Kaikan* da Universidade de Utsunomiya

¥ gratuito

☎ Centro Multicultural do Dep.Internacional da Universidade de Utsunomiya
028-649-5196 ✉ funayama@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp (Funayama)

Festa Cultural de Outono nos centros da comunidade

☺ Exposição de artesanatos, apresentação de danças, músicas, venda de verduras e frutas etc. São eventos de confraternização da comunidade, venham participar!
Adquira maiores informações nos centros abaixo:

🕒@

14-15/10 (sáb-dom)	Kiyohara Shogai Gakushu Center	(☎ 667-5696)
27-29/10 (6a-dom)	Chuo Shogai Gakushu Center	(☎ 632-6331)
28-29/10 (sáb-dom)	Higashi Shogai Gakushu Center	(☎ 638-5782)
2-3/11 (5a-6a)	Shinoi Shogai Gakushu Center	(☎ 669-2515)
3-5/11 (6a-dom)	Minami Shogai Gakushu Center	(☎ 645-0006)
4-5/11 (sáb-dom)	Hiraishi Shogai Gakushu Center	(☎ 660-1964)
	Yokokawa Shogai Gakushu Center	(☎ 656-6452)
	Shiroyama Shogai Gakushu Center	(☎ 652-4794)
	Tomiya Shogai Gakushu Center	(☎ 665-1663)
	Sugatagawa Shogai Gakushu Center	(☎ 658-1594)
	Kamikawachi Shogai Gakushu Center	(☎ 674-3131)
11-12/11 (sáb-dom)	Kawachi Shogai Gakushu Center	(☎ 671-3201)

Dicas

"Utsunomiya, cidade de bicicletas"

ALUGUEL DE BICICLETAS

Vamos passear de bicicleta! O município de Utsunomiya administra 8 estacionamentos de bicicletas da qual poderão emprestar a bicicleta.

Usuário	Maiores de *chugakuseis* (12 anos), os menores de 12 anos poderão emprestar junto com seus responsáveis. ※É necessário documento de identificação como Cartão de Permanência ou passaporte.
Horário	Das 8h às 21h
Taxa	1 vez por dia: ¥100 (Bicicleta elétrica: 1 vez por dia ¥300)
Estacionamentos para alugar e devolver bicicletas	Estação JR Utsunomiya Nishi-guchi Churinjo ☎028-621-7112 Estação JR Utsuomiya Higashi-guchi Dai 1 Churinjo ☎028-635-0859 Estação JR Utsuomiya Higashi-guchi Dai 2 Churinjo ☎028-635-9722 Escola Chuo Shogakko Kita Churinjo ☎028-637-7918 Estação Tobu Utsunomiya Higashi Churinjo ☎028-636-4875 Estação JR Tsuruta Churinjo ☎028-636-3725 Estação JR Suzumenomiya Churinjo ☎028-653-2241 Estação JR Okamoto Nishi-guchi Churinjo ☎028-653-2241

Vamos andar de bicicleta obedecendo os regulamentos de trânsito.

Serviços de UIP

Consultas aos Estrangeiros

		Espanhol Português	Chinês	Tailandês	Inglês
U I P ☏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.
🕐 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 e tailandês 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