



Ooi!



ポルトガル語

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 5º andar

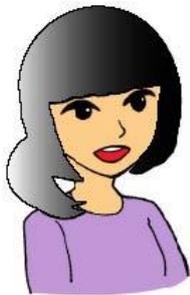


Índice Página 2 Cuidado com a Insolação *Necchusho*
Página 3 Salão de Confraternização, *Wakuwaku Summer School, English Camp*, Torneio Esportivo *GOMI*
Página 4 Entrevista de AURELIANO do México, Serviços de International Plaza UIP

Valorize os recursos limitados! Pratique os 3Rs!

Contato: Divisão de Redução de Lixo ☎028-632-2414

3Rs:
Reduce (Reduzir)
Reuse (Reuso)
Recycle (Reciclar)



Reduzir

Vamos reduzir o lixo.

〈Ponto1〉

- ▼ Não deixe sobras de comida.
- ▼ Compre somente o que precisa e a quantidade necessária.
- ▼ Use com cuidado até o fim.
- ▼ Escorra bem o líquido do lixo orgânico.

Reuso

Use-o repetidamente.

〈Ponto2〉

- ▼ Use produtos recarregáveis, como shampoo.
- ▼ Use lojas de reutilização.
- ▼ Pense em outras maneiras de usar como transformar toalhas velhas em tapetes.



Reciclar

Vamos usá-lo como recurso mais uma vez.

〈Ponto3〉

- ▼ Certifique-se de separar corretamente os recicláveis.
- ▼ Use produtos reciclados.
- ▼ Use composto para transformar lixo orgânico em adubo.

Para mais informações sobre o Sistema de subsídio para instalação de máquinas de processamento de lixo doméstico, visite o site da cidade.
<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/gomi/genryo/1005120.html>



Aplicativo de como separar os lixos

- Procure por *さんあーる* (San-aru)
- Instale o aplicativo
- Após a instalação, registre a área onde você mora.

Android



iPhone



Cuidados com a Insolação *Necchusho*

A insolação é uma variedade de sintomas que ocorrem quando o equilíbrio de água e sal do corpo é perturbado devido ao calor, tornando impossível regular a temperatura corporal.

Quando o calor intenso continuar, evite saídas desnecessárias ou trabalho ao ar livre e use o ar condicionado.

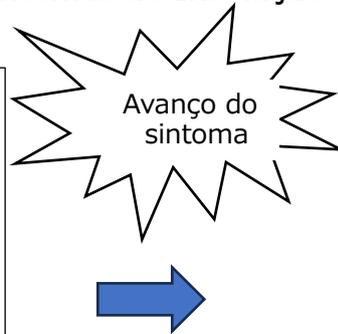
Contato: Divisão de Promoção da Saúde ☎028-626-1126

△Nos seguintes casos é necessário atenção especial:

- ▼ Temperatura alta
- ▼ Alta umidade
- ▼ Vento fraco
- ▼ De repente ficou quente.
- ▼ Idosos e crianças pequenas
- ▼ Pessoa que está em más condições físicas
- ▼ Pessoas que não estão acostumadas com o calor
- ▼ Pessoa com doença crônica

Sintomas de Insolação

· Tontura
· Vertigem
· Bocejo
· Suor excessivo
· Dor muscular
· Cãibras musculares



· Dor de cabeça
· Náuseas
· Sem motivação
· Diminuição da concentração
· Diminuição da capacidade de julgamento
· Fadiga

Cuidados para evitar o calor

- Ajuste a umidade com um ventilador ou ar condicionado
- Baixe a temperatura usando cortinas ou persianas que bloqueiem os raios solares, ou regue água ao redor da casa.
- Ao sair, use um guarda-sol ou chapéu.
- Em dias ensolarados, descanse na sombra ou faça pausas frequentes.
- Use roupas que seque o suor facilmente.
- Resfrie seu corpo com *Horeisai*, gelo, toalhas frias.

Vamos beber água com frequência.

- Mesmo que você não esteja com sede, beba água (coma salgado) estando em casa ou fora.

Salão de Confraternização 🎵



- 🕒 22 de junho (sab), 16h-18h
(realizado no todo 4º sábado)
- 😊 Vamos conhecer e trocar idéias com pessoas de vários países 🎵
- ¥ Gratuito
- @ Utsunomiya International Plaza
(Babadori 4-1-1)
- ☎ 028-616-1563

Cinema japonês



- 🕒 21 de junho (6a), 10h-22 de junho (sab), 14h-
- 😊 "Meu pai é o campeão dos vilões" (*Papaha warumono champion*)
- ¥ gratuito
- Cap** 50 pessoas
- Insc** 30'antes do início será distribuído ticket.
- @ Biblioteca Higashi Toshokan
Shichokaku Library
(Nakaimaizumi 3 chome)
- ☎ 028-638-5704

Wakuwaku Summer School

- 🕒 29, 30, 31 de julho (2a, 3a, 4a), 1, 3, 5 de agosto (5a, sab, 2a)
Total de 6 programas, 10h30-12h
- 😊 Divirta-se aprendendo ciências, música, artesanato e muito mais durante as férias de verão!
- Part** Residente ou aluno de 4a a 6a série *shogakko*, 30 sorteadas
- Insc** De 3 a 17/6, por e-mail ou HP※
- @ Nishi Shogai gakushu Center (Nishi-ichinosawamachi 17-32)
- ☎ 028-648-7480



※HP de Utsunomiya, calendário de eventos

English Camp 🎵



- 🕒 ① 25 e 26 de julho (5a e 6a)
② 22 de agosto (5a), 10h-16h
- 😊 Familiarize-se com o inglês com os professores ALT praticando atividades!
- Part** Residente ou aluno de Utsunomiya
① 4a a 6a série *shogakko*, 140 sorteadas
② 1a a 3a série *chugakko* sorteadas
- Insc** Até 17/6, direto, por correio ou HP※
- @ Boken Katsudo Center
(Shinoimachi1885-1)
- ☎ 028-669-2441

Torneio esportivo GOMI em Kinugawa

- 🕒 6 de julho (sab) 10h-11h
- 😊 Campanha de limpeza de rios em que as equipes competem por pontos de acordo com a qualidade e quantidade do lixo.
- Cap** 100 pessoas, grupos de 3 a 5
- Insc** Até 21/6, direto, por tel ou e-mail
- @ Dojojukuryokuchi (Dojojukumachi)
- ☎ Dep.Kasenska 028-632-2690



Entrevistamos Aureliano sobre lugar famoso e evento tradicional do México, o que gosta no Japão, dificuldades, atrativos da cerimônia do chá, o que gostaria de fazer.

Hola! Oi! em espanhol.

Aureliano Martinez (AURE) veio ao Japão há um ano como estudante de japonês. Formado em engenharia de materiais de steel no México.

UCIA Qual é o local famoso do México?

AURE Chichen Itza é famosa pela pirâmide construída pela civilização Maia há mais de 1.500 anos. No dia do equinócio vernal, quando o sol se põe no oeste, pode ser visto o fenômeno Kukulcan, o deus da chuva e do vento, serpente que desce a pirâmide.

UCIA Qual é o evento tradicional no México?

AURE 2 de novembro é o Dia dos Mortos, um dia para homenagear os ancestrais falecidos. Decoramos nossa casa com frutas, pães, flores, e há pessoas que comem e tocam música nos túmulos.

UCIA Qual foi o motivo para vir ao Japão?

AURE Há cinco anos, quando estudei numa universidade em Toyohashi por seis meses, tive vontade de aprender japonês.

UCIA O que você gosta no Japão?

AURE Gosto muito da natureza e das montanhas. Gosto especialmente de Nikko, já fui lá quatro vezes de bicicleta. Há muitos lugares espirituais e bonitos.

UCIA Você tem algum dificuldade?

AURE Estou tendo dificuldades para aprender japonês. Às vezes me sinto solitário porque estou sozinho aqui longe da família.

UCIA Qual é o atrativo da cerimônia do chá?

AURE Comecei a cerimônia do chá porque adoro *matcha*, mas aprendi que existem vários estilos e regras. Sinto-me bem quando estou praticando a cerimonia de chá.

UCIA Gostaria de fazer algo no Japão?

AURE Como gosto de cozinhar, gostaria de aprender a fazer *Sushi* e *Okonomiyaki*. Gostaria de viajar para as províncias de Fukuoka e Okinawa. No futuro, gostaria de estudar numa universidade japonesa ou trabalhar.

UCIA Aure, Gracias! (Obrigada!)

Serviços de Utsunomiya International Plaza (UIP)

Consultas aos Estrangeiros

※Atendemos em outros idiomas com intérpretes por video.



| | | Espanhol Português | Vietnamita | Chinês | Tailandês | Inglês |
|---|------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| U I P ☎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 | — | 2a 5a.feira | — | 1a 5a.feira |
| | 14h-17h | 5a.feira | 2a 5a.feira | — | 1a 5a.feira | 3a 5a.feira |

Ilustrações: páginas 1 e 3 Sachie Kin, página 1 e 4 Yurika Usui e 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>

