

TSUKUBA

Informativo Trimestral

Verão 2023

PORTUGUÊS

Publicado em: 15 de junho

de 2023

Por: Divisão de Promoção
Internacional da Cidade,
Prefeitura de Tsukuba

Matsuri Tsukuba 2023 será realizado!

Matsuri Tsukuba será realizado presencialmente depois de 4 anos.

Muitos eventos estão programados, incluindo um grande desfile de *Mikoshi* (santuários portáteis) e *Nebuta* (carros alegóricos), além de uma grande área com muitas das iguarias *gourmet* da cidade.

Venham e construam suas memórias de férias de verão!

Data: 26 (sab.) e 27 (dom.) de agosto de 2023

Local: Arredores da Estação de Tsukuba do *Tsukuba Express*.

Mais informações em: <https://www.matsuri-tsukuba.com/>



As informações turísticas da Cidade de Tsukuba estão disponíveis em diversos idiomas no 「MATCHA」, um canal de internet voltado para visitantes do Japão.

Não deixem de conferir essas informações durante a próxima temporada de turismo.

<http://matcha-jp.com/jp/tsukuba> (Versão em japonês)

<http://matcha-jp.com/en/tsukuba> (Versão em inglês)

Este ano também será realizado o 「Chibikko Hakase」!

É possível participar de exposições e eventos realizados em cerca de 35 instituições de pesquisa e outras organizações na Cidade de Tsukuba. Em posse do passaporte especial, verifique se é necessário agendamento antes de participar. O passaporte é distribuído nas escolas municipais primárias da Cidade de Tsukuba ou pode ser retirado na Prefeitura.

Período de realização: 22 (sab.) de julho a 31 (qui.) de agosto.



Estão disponíveis subsídios para a compra de capacetes novos para crianças e de bicicletas para transportar duas crianças pequenas.

A partir de 1º de abril de 2023 tornou-se obrigatório o uso de capacete para os ciclistas. Para andar de bicicleta em segurança, certifique-se de usar um capacete para proteger sua cabeça.



● Os subsídios para a compra de capacetes de bicicletas para pessoas de até 18 anos estão disponíveis para residentes da Cidade de Tsukuba. A solicitação deve ser feita antes da compra.

Valor do subsídio: metade do valor de compra é subsidiado pela Cidade de Tsukuba (limite de 2.000 ienes). São elegíveis os capacetes que possuírem algum dos símbolos ao lado.



※ O subsídio terminará assim que o orçamento esgotar-se.

● Bicicletas para transportar duas crianças pequenas.

Para diminuir as despesas financeiras de famílias com crianças pequenas, é subsidiado uma parte do valor da compra de uma bicicleta para duas crianças pequenas.



Elegibilidade: Aqueles que atendem às três condições a seguir: ① Morar na Cidade de Tsukuba; ② ter pelo menos dois filhos que ainda não entraram na escola primária; ③ não estar em atraso com os impostos.

Valor do subsídio: metade do valor da compra (limite de 20.000 ienes).

Contato: Bikeable Tsukuba Planning Office (Saikuru Komyuniti Suishinshitsu)

Inscrições de julho para Moradias Municipais e Estaduais.

Período de inscrição: de 4 (ter.) a 14 (sex.) de julho.

A mudança é em outubro. Se houver muitas inscrições, será realizado um sorteio.

Para mais informações, favor entrar em contato com Ibaraki-ken Jyūtaku Kanri Sentā (Dentro do Takezono Shoppingu Sentā: Tsukuba-shi, Takezono 3-18-3, Tel: 029-853-1369).

Sistema de Pagamento Especial dos Tributos da Pensão Nacional para Estudantes

Há um sistema especial pelo qual o pagamento dos tributos da Pensão Nacional pode ser postergado se a renda do estudante for inferior a um determinado valor e o mesmo estiver com dificuldades de pagar os tributos. ※É necessário realizar a solicitação a cada ano fiscal. Formar de solicitação: envie ou traga o formulário de solicitação e uma cópia da sua carteira de estudante ou certificado de matrícula para a *Medical Welfare and Pension Division (Iryō Nenkin-ka)* da Prefeitura de Tsukuba.

※Se você recebeu uma carta do Serviço de Pensão do Japão (*Nippon Nenkin Kikō*), envie de volta o cartão postal de “Formulário de Solicitação” anexado se não houver nenhuma alteração nas informações do ano anterior. Para mais detalhes, consulte o site do Serviço de Pensão do Japão (em japonês e inglês): <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

Pagamento do Imposto Municipal e dos Tributos do Seguro em dia!

Os Impostos Municipais e os Tributos do Seguro são calculados com base na sua renda do ano anterior e você receberá um comunicado sobre eles. A guia de pagamento anexa pode ser usada para realizar os pagamentos em lojas de conveniência. Observe que diferentes impostos e tributos de seguro têm diferentes prazos de pagamento. Consulte o site abaixo para obter uma lista com os prazos de pagamento para o ano de 2023.

Em japonês simplificado: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/14035.html>

Em inglês: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015282/13992.html>



Open space e Kids space do primeiro andar do Prédio Comunitário (Komyuniti-Tō) da Prefeitura de Tsukuba será reaberto ao público!

Você já foi no Prédio Comunitário (Komyuniti-Tō), ao lado da Prefeitura de Tsukuba? Ele ficou fora de uso por quase dois anos devido à epidemia de COVID, mas voltou a funcionar em abril! No primeiro andar do prédio temos salas de reunião que podem ser utilizadas mediante reserva, além do *Open space* de acesso livre e *Kids space* onde é possível relaxar com a sua criança sem necessidade de reserva.

Horário de funcionamento: 08:30 às 22:00.

Fechado de 29 de dezembro a 3 de janeiro, além de fechamentos esporádicos. Se isso ocorrer, será anunciado no site.

O estacionamento é o mesmo da prefeitura. Gratuito até duas horas de uso.

Só é permitido o consumo de bebidas e alimentos no *Open space*. Entretanto, pedimos que evitem alimentos com sopa, como *cup noodles* e etc.



No verão, cuidado com a insolação e o mofo!



O verão japonês é caracterizado por ter a umidade muito alta. A alta umidade aumenta o risco de insolação, mesmo que a temperatura não esteja tão alta, pois o excesso de calor do corpo não se dissipa e acaba se acumulando. Os principais sintomas da insolação são tonturas, vertigens, convulsões, náuseas ou desmaios temporários. Antes do início da temporada de verão, aumente as oportunidades de suar sem exageros e facilite a regulação da temperatura do seu corpo por meio da transpiração, tornando-o, assim, mais resistente à “insolação”. Também beba água aos poucos e com frequência. Além disso, nos dias em que estiver quente e úmido, faça com que o suor evapore com maior eficiência ventilando, desumidificando, ligando o ar-condicionado ou usando um ventilador.

Devido aos longos períodos de chuva durante a Estação Chuvosa (*Tsuyu*) é comum que se estenda as roupas lavadas dentro de casa o que causa o aumento da umidade e facilita a proliferação do mofo. Para guarda-roupas e armários onde a umidade tende a se acumular, tente abrir as portas e colocar um ventilador para circular o ar.

Cuidado com a intoxicação alimentar!

Fique atento com a intoxicação alimentar também durante a Estação Chuvosa. Mantenha sempre a cozinha e os utensílios higienizados. Cultive o hábito de sempre lavar e esterilizar as mãos antes de cozinhar. Conserve os alimentos em baixas temperaturas e cozinhe-os completamente quando for prepará-los. O vinagre tem um grande efeito bactericida então, antes de preparar e servir o seu *obentō*, passe vinagre na vasilha de *obentō* para esterilizá-la.



Vamos comer 「Ume (Ameixa)」!

As ameixas têm potentes propriedades antibacterianas e são ricas em ácido cítrico, que é eficaz no alívio da fadiga e, por isso, são conhecidas como um bom alimento para sobreviver aos dias quentes de verão. O *Umeshu* (liquor de ameixa) e o *Umeboshi* (ameixa em conserva) são usados há muito tempo como alimentos em conserva. Elas também são populares como xaropes e geléias, nos quais as ameixas são embebidas em mel ou junto com torrões de açúcar.



Uma deliciosa e simples receita para o verão!

Ingredientes: 2 colheres de sopa de alga salgada (alga marinha temperada e cortada em fatias finas), 2 pepinos, 1 colher de sopa de óleo de gergelim.

Modo de preparo: corte os pepinos em um tamanho fácil de comer. Coloque todos os ingredientes em um saco e misture bem. A receita também fica uma delícia ao acrescentar *umeboshi* picadas. Sirva em um prato e está pronto! O pepino é um vegetal que tem o efeito de refrescar o corpo, experimente comê-lo em um dia quente!



Você já ouviu falar sobre o Mercado de Reciclagem (Risaikuru Māketto) de Tsukuba?

Trata-se de um Mercado de Reciclagem realizado várias vezes durante o ano na Cidade de Tsukuba. Há uma variedade de produtos incluindo roupas, artigos diversos e eletrodomésticos. A entrada é franca. O Mercado é instalado todos os anos em março, maio, setembro e novembro no Parque *Chūō Kōen*, próximo à Estação de Tsukuba. As barracas devem ser pré-registradas no site abaixo. Eles também estão recrutando funcionários. <http://t-recyclemarket.main.jp> (uma parte em inglês).

Esse Mercado de Reciclagem ganhou o Grande Prêmio “Categoria *Tsukuba* SDGs (iniciativas que levam a soluções para problemas locais)” do *Tsukuba* SDGs Awādo!



O site da cidade foi renovado!

O site da Cidade de Tsukuba foi completamente renovado em março de 2023. Agora ele pode ser visualizado em nove idiomas através do Google Tradutor (inglês, mandarim simplificado, mandarim tradicional, coreano, espanhol, português, vietnamita, indonésio e tailandês).

↓ Selecione um idioma no canto superior direito e clique em “翻訳” (*hon'yaku*).



↓ A página será traduzida.



Este Jornal Informativo é traduzido por estudante estrangeiros. O trabalho dos Representantes do Intercâmbio Internacional consiste na confecção da tradução deste Jornal Informativo em Língua Estrangeira e na apresentação de sua terra natal em escolas de ensino básico através do “Curso de Compreensão Internacional”. Atualmente estamos recrutando estudantes estrangeiros para os seguintes idiomas: inglês, coreano, tailandês, português, espanhol e indonésio! Aqueles que tiverem interesse, contactem a *Global City Promotion Division* (029-883-1313).

Serviço de Aconselhamento para Residentes Estrangeiros da Cidade de Tsukuba

Dias de semana das 08:30 às 17:15
5º andar da Prefeitura
Tel: 029-883-1313
Atendimento disponível em inglês, mandarim e japonês.

◇ O site multilíngue da Cidade de Tsukuba está disponível em inglês, mandarim, coreano e japonês simplificado. <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/index.html>

◇ O Jornal Informativo em Língua Estrangeira é publicado em inglês, mandarim, coreano, tailandês, português, espanhol, indonésio e vietnamita. <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015289>

