



HELLO,  
NEW  
CITY.

新しいまちの暮らし  
スーパースマートシティ  
うつのみや始動

ポルトガル語  
Português

# GUIA PRÁTICO DA VIDA DIÁRIA

暮らしの便利帳

保存版 Versão do arquivo



宇都宮市

Município de Utsunomiya

## はじめに

「暮らしの便利帳」は、宇都宮市に住む外国人の皆さんが、安心して快適な生活を送れるよう、行政サービスなどの生活に関する基本的な情報を掲載したガイドブックです。この本が、多くの皆さんにお役に立てるよう、英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タイ語の7カ国語で作製し、それぞれに日本語を併記した7分冊としました。皆さんが、この「暮らしの便利帳」を活用し、本市での生活をより快適にお過ごしいただければ幸いです。

宇都宮市長

### Prefácio

O Guia Prático da Vida Diária contém informações básicas de serviços públicos relacionados à vida cotidiana para auxiliar os residentes estrangeiros a desfrutar de uma vida tranqüila e confortável nesta cidade. Para que este guia seja utilizado por muitos estrangeiros, foi publicado em sete idiomas bilíngues; em japonês e inglês, chinês, coreano, espanhol, português, tailandês e vietnamita. Espero que o Guia Prático da Vida Diária seja útil e que tenham uma vida agradável em Utsunomiya.

Prefeito de Utsunomiya

## 表紙の写真

宇都宮市は、将来にわたり発展し、人や企業から選ばれ、子どもから高齢者まで誰もが豊かで便利に安心して暮らすことができるまち「スーパースマートシティ」を目指しています。

表紙の写真は、スーパースマートシティの実現に向けた取り組みの1つとして、2022年11月に誕生したJR宇都宮駅東口地区です。

### Foto da capa

A cidade de Utsunomiya pretende se tornar uma *Super Smart City* que continuará a se desenvolver no futuro, será escolhida por pessoas e empresas, onde todos, desde crianças até idosos, possam viver com conforto, praticidade e segurança.

A foto da capa é da área da saída leste da estação JR Utsunomiya, inaugurada em novembro de 2022 como um dos esforços para a realização de *Super Smart City*



◀Homepage do município

URL:[https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/foreign\\_language/english/index.html](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/foreign_language/english/index.html)

もくじ  
目次

ほんべん  
本編

うつのみやし がいよう  
宇都宮市の概要 1

うつのみやし はこんな街 2 3  
じゅうみんとろうく  
住民登録 2 9

とくべつえいじゅうしゃ とどけで  
特別永住者の届出 3 3

こせき  
戸籍 3 6

いんかんとろうく  
印鑑登録 3 8

せいど  
マイナンバー制度 4 0

こくみんねんきん  
国民年金 4 4

こくみんけんこうほけん  
国民健康保険 4 5

けんこう  
健康 4 9

しゅっさん いくじ  
出産と育児 5 3

じどう ぼし ふし ふくし  
児童・母子父子福祉 5 9

ふくし  
福祉 6 6

はんざい じ こ ばん  
犯罪・事故は110番

か じ きゅうきゅう ばん  
火事・救急は119番 7 0

きゅうきゅういりよう  
救急医療 7 4

ぼうさい  
防災 7 5

ひ こ とど で  
引っ越しの届け出 1 0 0

じゅうたく  
住宅 1 0 2

でんき すいどう  
電気・ガス・水道 1 0 4

でんわ ゆうびん  
電話・郵便 1 0 6

こうつう  
交通 1 0 8

じち かい かつどう  
自治会活動 1 1 3

がいこくごたいおうきかん  
外国語対応機関 1 1 6

うつのみやし こくさいこうりゅう  
宇都宮市の国際交流 1 2 5

うつのみやし がいこくごたいおうきかん  
宇都宮市の外国語対応機関

Índice

Informações básicas

Perfil de Utsunomiya 1

Cidade de Utsunomiya 23

Registro de Residente (Jumin Toroku) 29

Notificação do Residente Permanente Especial 33

Registro Familiar (Koseki) 36

Registro de Carimbo (Inkan Toroku) 38

Sistema My Number 40

Pensão Nacional (Kokumin Nenkin) 44

Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken) 45

Saúde (Kenko) 49

Nascimento e Puericultura (Shussan/Ikuji) 53

Assistência à Criança e Família Monoparental 59

Bem-estar Social (Fukushi) 66

Crime/Acidente (Hanzai/Jiko) disque 110

Incêndio/Emergência (Kaji/Kyukyu) disque 119 70

Atendimento Médico de Emergência 74

Prevenção de Desastre (Bosai) 75

Procedimentos para mudança 100

Habitação 102

Eletricidade/Gás/Água 104

Telefone/Serviço postal 106

Meios de Transporte (Kotsu) 108

Atividades da Associação Autônoma (Jichikai) 113

Locais de atendimento em idioma estrangeiro 116

Intercâmbio Internacional de Utsunomiya 125

Estabelecimentos com atendimento em idioma estrangeiro em Utsunomiya

# 宇都宮市の概要



## 市の沿革

宇都宮市は江戸時代から城下町として栄えていました。  
 明治には栃木県庁が置かれ、宇都宮市制が施行されました。  
 戦後の合併編入により、近代的な商業都市としての基礎を整えると、市制施行から100周年で中核市となりました。  
 2007年には上河内町および河内町と合併し、50万人都市となり、首都圏の北の拠点都市として発展を続けています。

## Perfil de Utsunomiya

### ■História

Desde a Era Edo, Utsunomiya prosperou como a “cidade do castelo”.

Na Era Meiji foi estabelecido o Governo da Província de Tochigi e Utsunomiya foi nomeado como Município.

Devido a unificação de cidades ocorrida no pós-guerra e com a organização da estrutura básica para um centro comercial moderno, Utsunomiya tornou-se a cidade núcleo no período de 100 anos após ser nomeada como município.

Em 2007 ocorreu a unificação com os municípios de Kamikawachi e Kawachi, tornando-se uma cidade com 500.000 habitantes e continua progredindo como cidade base ao norte da área metropolitana de Tóquio.

### ■地勢

面積 : 416.85km<sup>2</sup>  
 東西 : 23.97km  
 南北 : 29.53km  
 東経 : 139° 52' 58”  
 北緯 : 36° 33' 19”  
 海拔 : 116.07m

人口・世帯数 (2022年4月1日現在)

人口総数 : 514,708人

男 257,183人

女 257,525人

世帯数 : 232,617世帯

### ■Geografia

Área: 416.85 km<sup>2</sup>  
 Extensão Leste-Oeste: 23.97 km  
 Extensão Norte-Sul: 29.53 km  
 Longitude: 139° 52' 58”  
 Latitude: 36° 33' 19”  
 Altitude: 116.07 m

População e nº de domicílios  
 (dados de 1º de abril de 2022)

População total: 514.708

Homens: 257.183

Mulheres: 257.525

Nº de domicílios: 232.617



## 市の施設

### ■市役所本庁舎

▽所在地：旭1丁目1-5 ☎028 (632) 2222 (代表)

▽窓口業務時間：午前8時30分～午後5時15分 [土・日曜日、祝休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く]。ただし、一部の窓口業務は市役所本庁舎にて、午後7時まで延長して業務を行っています。



## Instalações do Município

### ■Prefeitura de Utsunomiya

▽Endereço: Asahi 1-1-5 ☎028-632-2222 (PABX)

▽Horário: das 8h30 às 17h15 [fechado aos sábados, domingos, feriados nacionais, feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro)]. Entretanto, uma parte dos serviços da prefeitura funcionam até às 19h.

### ■地区市民センター・出張所

地区市民センター・出張所では、証明書などの交付や届出の受付、市税などの収納業務を行っています。

▽窓口業務時間：午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝休日を除く)。

ただし、バンバ出張所は午前10時～午後7時、土・日曜日、祝休日も開業しています。

また、地区市民センターでは、地域活動やまちづくり活動の支援、施設の貸し出し、図書(だ)の貸し出し、各種講座(かくしゅこうざ)の開催(かいさい)など学習(がくしゅう)や仲間づくり(なかまづくり)の活動(かつどう)を支援(しえん)しています。施設(しせつ)は、趣味(しゅみ)やサークル(さーくると)などいろいろな活動(かつどう)の場(ば)として活用(かつよう)できる会議室(かいぎしつ)や多目的(たもくてき)ホール(ほーる)などがあります。

### ■Centro Cívico, Sucursal (Centros de Administração do Município)

Estes estabelecimentos realizam emissão de certificados e trâmites de notificações, arrecadação de impostos municipais.

▽ Horário: das 8h30 às 17h15 (fechado aos sábados, domingos, feriados nacionais, feriados de fim e início de ano).

No entanto, a Sucursal Banba funciona também aos sábados, domingos e feriados, das 10h às 19h.

Os Centros Cívicos também oferecem programas sociais e educacionais ministrando diversos cursos de apoio às atividades da comunidade, alugam salas para reuniões e prestam serviços de biblioteca. Existem salas para reuniões e salas multiuso que podem ser utilizadas como local para hobby e atividades de clube.

▽施設貸出時間：午前9時～午後9時30分。

▽図書貸出時間：平日＝午前8時30分～午後7時、土・日曜日、祝休日＝午前9時30分～午後7時。

▽利用方法：貸出券が必要です（中央図書館・東図書館・南図書館・上河内図書館・河内図書館・各生涯学習センター・各地区市民センター共通）。

▽貸出期間：2週間以内で15冊まで。

なお、施設や図書の貸し出しについて、詳しくは、各地区市民センターへお問い合わせください。

※年末年始（12月29日～1月3日）はすべての業務が休みになります。

▽Horário de aluguel da sala: das 9h às 21h30

▽Horário da biblioteca: dias úteis: das 8h30 às 19h, sábado, domingo, feriado: das 9h30 às 19h.

▽Procedimentos da biblioteca: É necessário o cartão da biblioteca para emprestar livros (o mesmo cartão pode ser utilizado na Biblioteca Central de Utsunomiya, Biblioteca Higashi (Leste), Biblioteca Minami(Sul), Biblioteca Kamikawachi, Biblioteca Kawachi, Centros de Estudo Permanente, Centros Cívicos).

▽Período de empréstimo: até 15 livros por 2 semanas.

Consulte diretamente os Centros Cívicos para informações sobre aluguel de salas e empréstimo de livros.

※Fechado nos feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro).

〈地区市民センター〉

○平石地区市民センター

住所：下平出町158-1

☎028 (661) 2667

○清原地区市民センター

住所：清原工業団地15-4

☎028 (667) 0501

○横川地区市民センター

住所：屋板町576-1

☎028 (656) 1009

○瑞穂野地区市民センター

住所：下桑島町1030-1

☎028 (656) 1580

○城山地区市民センター

住所：天谷町1059-5

☎028 (652) 0621

〈Centro Cívico〉 (Chiku Shimin Center)

○Centro Cívico de Hiraishi

Endereço: Shimohiraide machi 158-1

☎ 028-661-2667

○Centro Cívico de Kiyohara

Endereço: Kiyohara Kogyo Danchi 15-4

☎ 028-667-0501

○Centro Cívico de Yokokawa

Endereço: Yaita machi 576-1

☎ 028-656-1009

○Centro Cívico de Mizuhono

Endereço: Shimokuwajima machi 1030-1

☎ 028-656-1580

○Centro Cívico de Shiroyama

Endereço: Oya machi 1059-5

☎ 028-652-0621

○国本地区市民センター  
住所：宝来本町1868-1  
☎028 (665) 1041

○富屋地区市民センター  
住所：徳次郎町80-2  
☎028 (665) 0002

○豊郷地区市民センター  
住所：岩曾町825-1  
☎028 (660) 2267

○篠井地区市民センター  
住所：下小池町466-1  
☎028 (669) 2101

○菱川地区市民センター  
住所：西川田町805-1  
☎028 (658) 1201

○雀宮地区市民センター  
住所：新富町9-4  
☎028 (653) 1511

○上河内地区市民センター  
住所：申里町181-3  
☎028 (674) 3132

○河内地区市民センター  
住所：中岡本町3221-4  
☎028 (671) 3203

〈出張所〉

○宝来出張所  
住所：若草3丁目13-13  
☎028 (622) 5765

○陽簡出張所  
住所：春日町11-1  
☎028 (658) 1658

○駅東出張所  
住所：中今泉3丁目5-1  
☎028 (638) 5771

○バンバ出張所  
住所：馬場通り4丁目1-1  
うつのみや表参道スクエア5階  
☎028 (616) 1542

○Centro Cívico de Kunimoto  
Endereço: Takaragihoncho 1868-1  
☎ 028-665-1041

○Centro Cívico de Tomiya  
Endereço: Tokujiro machi 80-2  
☎ 028-665-0002

○Centro Cívico de Toyosato  
Endereço: Iwazo machi 825-1  
☎ 028-660-2267

○Centro Cívico de Shinoi  
Endereço: Shimokoike machi 466-1  
☎ 028-669-2101

○Centro Cívico de Sugatagawa  
Endereço: Nishikawata machi 805-1  
☎ 028-658-1201

○Centro Cívico de Suzumenomiya  
Endereço: Shintomicho 9-4  
☎ 028-653-1511

○Centro Cívico de Kamikawachi  
Endereço: Nakazato cho 181-3  
☎ 028-674-3132

○Centro Cívico de Kawachi  
Endereço: Nakaokamoto-cho 3221-4  
☎ 028-671-3203

〈Sucursal〉 (Shucchojo)

○Sucursal Takaragi  
Endereço: Wakakusa 3-13-13  
☎ 028-622-5765

○Sucursal Yonan  
Endereço: Kasugacho 11-1  
☎ 028-658-1658

○Sucursal Eki-Higashi  
Endereço: Nakaimaizumi 3-5-1  
☎ 028-638-5771

○Sucursal Banba  
Endereço: Baba dori 4-1-1  
Utsunomiya Omotesando Square, 5º andar  
☎ 028-616-1542

## ■コミュニティプラザ

岡本・田原コミュニティプラザは、諸証明書等交付、施設の貸出のほか、児童館が併設されています。

また、田原コミュニティプラザでは図書としよの貸し出しもおこなっています。

▽窓口業務時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝のぞ休日を除く）。

▽施設貸出時間：午前9時～午後9時30分

▽図書貸出時間（田原コミュニティプラザのみ）：平日＝午前8時30分～午後7時。土・日曜日、祝のぞ休日＝午前9時30分～午後7時。

▽児童館開館時間：午前9時30分～午後5時30分（月曜日・第1、3、5土曜日、第3日曜日、祝のぞ休日を除く）。

※年末年始（12月29日～1月3日、児童館は12月27日～1月4日）はすべての業務が休みになります。

## ■Centro Comunitário (Community Plaza)

Nos centros comunitários, Okamoto e Tawara Community Plaza, pode-se solicitar a emissão de vários tipos de certificados, além de alugar salas, tem o salão infantil.

Também, o Tawara Community Plaza realiza empréstimo de livros.

▽Horário de atendimento: das 8h30 às 17h15 (fechado aos sábados, domingos e feriados).

▽Horário de aluguel das salas: das 9h às 21h30

▽Horário para empréstimo de livros (somente o Tawara Community Plaza):

dias úteis=das 8h30 às 19h. Sábados, domingos, feriados=das 9h30 às 19h.

▽Horário do salão infantil: das 9h30 às 17h30 (fechado na segunda-feira, 1º, 3º e 5º sábados, 3º domingo e feriados).

※Fechado nos feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro, o salão infantil de 27 de dezembro a 4 de janeiro).

〈コミュニティプラザ〉

○岡本コミュニティプラザ

住所：下岡本町1954-10

☎028 (673) 6500

○田原コミュニティプラザ

住所：上田原町1

☎028 (672) 4000

## 〈Community Plaza〉

○Okamoto Community Plaza

Endereço: Shimo-Okamoto cho 1954-10

☎ 028-673- 6500

○Tawara Community Plaza

Endereço: Kamitawara cho 1

☎ 028-672-4000

## ■宇都宮市民プラザ

うつのみや表参道スクエアの5、6階にある行政機関と公の施設の複合施設。

▽住所：馬場通り4丁目1-1

## ■Centro Cívico de Utsunomiya (Utsunomiya Shimin Plaza)

Estabelecimento conjunto de serviços administrativos e instituições públicas, localiza-se nos 5º e 6º andares do edifício Utsunomiya Omotesando Square.

▽Endereço: Baba dori 4-1-1



## バンバ出張所

日常生活にちじょうせいかつに関する深い証明書かんけいなどの交付しやうめいしよや届出こうふの受付とどけでのほか、市税しぜいなどの収納業務しゅうのうぎょうなどを取り扱といます。ただし、土曜日ど・日曜日にちようび、祝日しゆくきゆうじつ及び夜間やかんは一部取り扱とえない業務あつかがあります。また、図書としよにつきましては予約図書よやくとしよなどの貸し出しか、返却かなどがご利用だいただけます。

### Sucursal Banba (Banba Shucchojo)

Realiza serviços administrativos como emissão de certificados, trâmites de notificações, arrecadamento de impostos. Entretanto, alguns serviços não são realizados aos sábados, domingos, feriados e à noite. Também, pode-se fazer o empréstimo de livros reservados, devolução de livros.

## パスポートセンター

宇都宮市民うつのみやしみんの一般旅券いっぽんりょけん（パスポート）の申請受付しんせいうけつけ、交付こうふなどを行います。なお、緊急発給きんきゅうはつきゅうなど、一部取り扱とえない業務あつかがあります。

### Centro de Passaporte (Passaport Center)

Centro para solicitação e emissão de passaporte do cidadão de Utsunomiya. Certos serviços, como a emissão de passaporte de emergência não são processados.

## 消費生活センター

よりよい消費生活しょうひせいかつを支援しえんするため、契約けいやくトラブルや商品しょうひんに関する相談そうだんを行います。また、被害防止ひがいぼうしのための情報提供じょうほうていきょうや暮らしに役立つ出前講座でまゑこうざなどを行います。

### Centro do Consumidor (Shohi Seikatsu Center)

Visando apoiar a vida cotidiana do consumidor, realiza consultas em relação a problemas com contrato ou produtos. Também, oferece cursos itinerantes de prevenção de danos e informações úteis para a vida cotidiana.

## 計量検査所

適正な計量てきせいの実施けいりようを確保じっしするため、取引かくほ・証明とりひきに使用する計量器しょうめいを検査しょうします。

### Centro de Teste de Equipamento de Medição

Para garantir o processo de medição com precisão, são testados os equipamentos de medição que são usados para o comércio e que requerem certificação.

## 国際交流プラザ

外国人住民のための、6カ国語による生活相談や、生活に役立つ多言語での情報提供の他、国際交流や情報交換のための施設です。日本語教室や誰でも自由に参加できる国際交流サロンなども開催しています。

### Utsunomiya International Plaza

Local para troca de informações e atividades de intercâmbio internacional. Além de realizar consultas aos residentes estrangeiros em 6 idiomas, oferece informações multilíngue sobre a vida cotidiana, também realiza classes de japonês e o salão de intercâmbio internacional, dos quais qualquer pessoa pode participar.

## うつのみや妖精ミュージアム、市民ギャラリー

妖精関連の絵画、陶器、貴重本を展示しているアートサロンや、市民等の作品を発表するための貸ギャラリー(面積69㎡)があります。

### ■Museu de Fadas de Utsunomiya, Galeria dos Cidadãos

Este museu possui um salão de artes com exposição de quadros, artigos de cerâmica e livros valiosos relacionados às fadas. Há também uma galeria para aluguel (área de 69m<sup>2</sup>) para exposição de artes dos cidadãos.

## うつのみや妖精ミュージアム

▽開館時間：午前9時～午後7時

▽休み：年末年始(12月29日～1月3日)、毎月第1月曜日

▽利用料：無料

### Museu de Fadas de Utsunomiya (Utsunomiya Yosei Museum)

▽Horário: das 9h às 19h

▽Fechado: feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro), 1a. segunda-feira

▽Ingresso: gratuito

## 市民ギャラリー

▽利用時間：午前10時～午後9時30分

▽休み：年末年始(12月29日～1月3日)

▽利用料：22,000円(火～月曜日までの1週間を1単位、2単位まで貸出可)。展示作品の販売を伴う場合は88,000円。

### Galeria dos Cidadãos (Shimin Gallery)

▽Horário: das 10h às 21h30

▽Fechado: feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro)

▽Taxa de aluguel: ¥22.000 (uma semana, de terça a segunda-feira, é considerada como uma unidade. Pode-se alugar até duas unidades). ¥88.000 quando houver a venda de trabalhos artísticos.

## ゆうあいひろば

2022年4月にリニューアルした、未就学児から小学生までがアスレチックなどで遊ぶ屋内の遊び場です。その他にも、子どもの一時預かり保育や中学生や高校生が使える青少年エリアなどがあります。

▽所在地：馬場通り4丁目1番1号 うつのみや表参道スクエア6階

▽休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

▽利用料：青少年エリア・子どもたちのあそび広場は無料  
一時預かり保育は1時間につき800円。

### Espaço Infantil Yuai Hiroba

Renovado em abril de 2022, é um espaço recreativo coberto onde desde crianças em idade pré-escolar até estudantes do ensino *Shogakko* podem praticar atletismo e outras atividades. Além disso, há creche por hora e instalações para estudantes de *Chugakko* e colegiais.

▽Endereço: 6º andar de Utsunomiya Omote Sando Square, Baba-dori 4-1-1

▽Dias fechados: feriados de final e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro)

▽Taxa de utilização: Área dos jovens e Espaço infantil são gratuitos.

Creche por hora está disponível por 800 ienes por hora.

### 各業務の開業時間

	業務（問い合わせ先）	開業時間
5階	バンパ出張所 ☎028-616-1542	平日/休日 10:00～19:00
	パスポートセンター ☎028-616-1544	平日/休日 10:00～19:00
	消費生活センター ☎028-616-1547	電話相談：平日 9:00～17:30/休日 9:00～16:30 来所相談：平日 10:00～17:30/休日 10:00～16:30
	計量検査所 ☎028-616-1562	平日 8:45～17:30
	国際交流プラザ ☎028-616-1563	平日/休日 10:00～20:00
	うつのみや妖精ミュージアム ☎028-616-1573	平日/休日 9:00～19:00
	市民ギャラリー ☎028-616-1573	平日/休日 10:00～21:30 (展示時間は内容により異なります)
6階	子どもたちのあそび広場 ☎028-616-1570	平日/休日 9:00～18:00
	一時預かり保育 ☎028-616-1569	
	ファミリーサポートセンター ☎028-616-1571	
	青少年エリア ☎028-616-1570	平日/休日 9:00～19:00
一般 5	会議室1・2 ☎028-616-1540	平日/休日 10:00～21:30

かしだし 貸出	かい 階	うつのみやしみん (宇都宮市民プラザ)	
------------	---------	------------------------	--

### Horário de atendimento de cada setor

		Setor (local de consulta)	Horário
5º andar		Sucursal Banba ☎028-616-1542	Dias úteis/Feriados, das 10h às 19h
		Centro de Passaporte ☎028-616-1544	Dias úteis/Feriados, das 10h às 19h
		Centro do Consumidor ☎028-616-1547	Pelo telefone: dias úteis, das 9h às 17h30 feriados, das 9h às 16h30 Pessoalmente: dias úteis, das 10h às 17h30 feriados, das 10h às 16h30
		Centro de Teste de Equipamento de Medição ☎028-616-1562	Dias úteis: das 8h45 às 17h30
		International Plaza ☎028-616-1563	Dias úteis/Feriados: das 10h às 20h
		Museu das Fadas de Utsunomiya ☎028-616-1573	Dias úteis/Feriados: das 9h às 19h
		Galeria dos Cidadãos ☎028-616-1573	Dias úteis/Feriados: das 10h às 21h30 (Os horários das exposições dependem do programa)
6º andar		Espaço Infantil ☎028-616-1570	Dias úteis/Feriados: das 9h às 18h
		Creche por hora ☎028-616-1569	
		Centro de Apoio à Família ☎028-616-1571	
		Área dos Jovens ☎028-616-1570	Dias úteis/Feriados: das 9h às 19h
Aluguel em geral	5ºandar	Salas de Reunião 1 e 2 ☎028-616-1540 (Utsunomiya Shimin Plaza)	Dias úteis/Feriados: das 10h às 21h30
	6ºandar	Salões Multiuso 1 e 2 ☎028-616-1540 (Utsunomiya Shimin Plaza)	



▲Espaço Infantil Yuai Hiroba



▲Museu de Fadas Yosei Museum

としまかん  
■図書館

市内には、中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館の5つの図書館のほか、生涯学習センター、田原コミュニティプラザに図書室があります。

■Biblioteca (Toshokan)

Utsunomiya possui 5 bibliotecas públicas: Biblioteca Central, Biblioteca Leste, Biblioteca Sul, Biblioteca Kamikawachi, Biblioteca Kawachi e salas de livros nos Centros de Estudos Permanentes e no Tawara Community Plaza.

ちゅうおう としまかん あけほのちょう  
中央図書館：明保野町7-57 ☎028(636)0231  
ひがし としまかん なかいまいずみ  
東図書館：中今泉 3-5-1 ☎028(638)5614  
みなみ としまかん すずめのみやちょう  
南図書館：雀宮町 56-1 ☎028(653)7609  
かみかわち としまかん なかざとちょう  
上河内図書館：中里町 182-1 ☎028(674)1123  
かわち としまかん なかおかもとちょう  
河内図書館：中岡本町 3397 ☎028(673)6782  
たわら  
田原コミュニティプラザ図書室：  
かみたわらまち  
上田原町1 ☎028(672)4000  
としまかん  
図書館ブランチ(バンバ出張所内)：  
☎028(616)1542  
ちく しみん  
地区市民センター：3・4 ページ参照  
しょうがい がくしゅう  
生涯学習センター：54 ページ参照

Biblioteca Central (Chuo Toshokan):  
Akebonocho 7-57 ☎028-636-0231  
Biblioteca Leste (Higashi Toshokan):  
Nakaimaizumi 3-5-1 ☎028-638-5614  
Biblioteca Sul (Minami Toshokan):  
Suzumenomiya cho 56-1 ☎028-653-7609  
Biblioteca Kamikawachi (Kamikawachi Toshokan):  
Nakazato cho 182-1 ☎028-674-1123  
Biblioteca Kawachi (Kawachi Toshokan):  
Naka okamoto cho 3397 ☎028-673-6782  
Sala de Livros Tawara Community Plaza  
(Tawara Community Plaza Toshoshitsu):  
Kami Tawara machi 1 ☎028-672-4000  
Biblioteca Filial (dentro da Sucursal Banba):  
☎028-616-1542  
Centro Cívico: consulte a página 3 e 4.  
Centro de Estudo Permanente:  
consulte a página 54.



◀UTSUNOMIYA CITY LIBRARY HP

URL: <https://www.lib-utsunomiya.jp/viewer/info.html?id=1>

### 図書館利用案内

▽借りるとき 図書館の資料を借りるには利用カードが必要です。利用カードを作るときは、氏名・住所を確認できるものをお持ちください。

#### Como utilizar a biblioteca

▽Para emprestar livros é necessário possuir o cartão da biblioteca. Para solicitar o cartão levar algum documento de identificação que conste nome e endereço.

### 貸出資料一覧

資料名	貸出数	貸出期間
図書(本・紙芝居・最新号を除く雑誌・マンガ)	あわせて15冊まで	2週間
音声資料(CD/カセットテープ)	あわせて5点まで	
映像資料(ビデオテープ, DVDなど)	あわせて5点まで	

※音声資料・映像資料は、中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館でのみ取り扱っています。

### ▽Lista de materiais para empréstimo

Material	Número	Período de empréstimo
Livros (livros, estórias em gravuras “kami shibai”, revistas excluindo as últimas edições, revistas “manga”)	Até 15 no total	2 semanas
Materiais de vídeo (CD/Fitas cassette)	Até 5 no total	
Material visual (Vídeos, DVD etc)	Até 5 no total	

※Os materiais audiovisuais estão disponíveis somente na Biblioteca Central, Leste, Sul, Kamikawachi e Kawachi.

## ▽返すところ

中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館、生涯学習センター図書室などで借りた本、雑誌などは、いずれの施設に返すこともできますが、CD・DVDなど視聴覚資料は中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館、田原コミュニティプラザ図書室・図書館ランチ(バンバ出張所内)のいずれかにお返しください。図書館が閉まっている場合、本、雑誌、紙芝居は、各図書館、地区市民センター(上河内、河内を除く)、中央生涯学習センター、北生涯学習センター、市役所玄関、うつのみや表参道スクエア駐車場入口にある「ブックポスト」へ返却ができます。ただし、視聴覚資料は破損の恐れがありますので、絶対に入れないでください。

### ▽Locais de devolução

Os livros e revistas emprestados das Bibliotecas Central, Leste, Sul, Kamikawachi, Kawachi e de salas de livros dos Centros de estudos permanentes podem ser devolvidos em qualquer um destes locais. Entretanto, materiais audiovisuais, como CD e videos, só podem ser devolvidos na Biblioteca Central, Leste, Sul, Kamikawachi, Kawachi, sala de livros do Tawara Community Plaza e Biblioteca Branch (dentro da sucursal Banba).

Quando a biblioteca estiver fechada, os livros, revistas e estórias em gravuras podem ser devolvidos pela caixa "Book Post" localizada na entrada de cada biblioteca, centros cívicos (exceto Kamikawachi e Kawachi) e centros de estudos permanentes central e norte, na entrada da prefeitura e na entrada do estacionamento do edifício Utsunomiya Omotesando Square. Não colocar materiais audiovisuais nestas caixas, pois podem ser danificados.

## ■市文化会館 問：市文化会館 ☎028(636)2121

収容人員2,000人の大ホールと500人の小ホールのほか、展示室、会議室などがあります。

▽所在地：明保野町7-66

▽開館時間：午前9時～午後10時

▽休み：第1・3月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）。

### ■Casa Cultural de Utsunomiya (Shi Bunka Kaikan)

Informação: Casa Cultural de Utsunomiya ☎028-636-2121

Instalação com um salão de teatro grande com capacidade para 2.000 pessoas, um salão de teatro menor com capacidade para 500 pessoas, sala de exposições e salas de reuniões.

▽Endereço: Akebonocho 7-66

▽Horário: das 9h às 22h

▽Fechado: 1ª e 3ª segundas-feiras do mês (no dia seguinte quando a segunda-feira for um feriado), feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro).



■宇都宮駅東口交流拠点施設「ライトキューブ宇都宮」 問：ライトキューブ宇都宮 ☎028(611)5522  
2,000人が収容可能な大ホールを備えた北関東初の会議中心型の施設。大ホールのほか、700人収容の中ホールや、総数13室の大・小会議室があります。

▽所在地：宮みらい1-20

▽開館時間：午前9時～午後10時

▽休み：年末年始（12月29日～翌年1月3日）

■Instalação da base de intercâmbio de saída leste da estação Utsunomiya  
Light Cube Utsunomiya

Informação: Light Cube Utsunomiya ☎028(611)5522

Primeira instalação centrada em conferências na região norte de Kanto, com um grande salão que pode acomodar 2.000 pessoas. Além do grande salão, há um salão médio que pode acomodar 700 pessoas e um total de 13 salas de conferências grandes e pequenas.

▽Endereço: Miya Mirai 1-20

▽Horário: das 9h às 22h

▽Fechado: feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro)



■ **宇都宮美術館** 問：宇都宮美術館 ☎028(643)0100

「地域と美術」「生活と美術」「環境と美術」をテーマに、主として20世紀以降の美術やデザイン作品を展示しています

▽所在地：長岡町 1077

▽開館時間：午前9時30分～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休み：毎週月曜日（祝休日の場合は開館し、翌日休館）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開館）、年末年始

▽観覧料（常設展示）：一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円

※市内の高校生以下は無料。企画展は別料金

### ■ Museu de Arte de Utsunomiya (Utsunomiya Bijutsukan)

Informação: Museu de Arte de Utsunomiya ☎028-643-0100

Baseado nos temas de “Comunidade e Arte”, “Cotidiano e Arte” e “Meio-ambiente e Arte”, o museu expõe principalmente obras de arte e designs a partir do Século XX.

▽Endereço: Nagaoka cho 1077

▽Horário: das 9h30 às 17h (entrada até 16h30).

▽Fechado: segundas (no dia seguinte se a segunda-feira for feriado), no dia seguinte ao feriado (aberto se for sábado, domingo, feriado), feriados de fim e início de ano.

▽Ingresso (para exposição permanente): comum ¥310, estudantes de colégio/universidade ¥210, estudantes do shogakko/chugakko ¥100.

▽Gratuito para crianças até o colegial que residam em Utsunomiya. Taxa extra para exposição especial.

■ **旧篠原家住宅** 問：旧篠原家住宅 ☎028(624)2200

国の重要文化財に指定された明治時代の商家で、内部が公開されています。

▽所在地：今泉1丁目4-33

▽開館時間：午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休み：毎週月曜日（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開館）、年末年始

▽料金：一般100円、小・中学生50円。（20人以上の団体：一般80円、小・中学生40円）※市内に通学または在住の高校生以下は無料

### ■ Antiga Residência da Família Shinohara (Kyu Shinoharake Jutaku)

Informação: Kyu Shinoharake Jutaku ☎028-624-2200

Designada como um importante patrimônio cultural nacional, foi a casa de uma família de comerciantes da Era Meiji (1868-1912). Está aberta ao público.

▽Endereço: Imaizumi 1-4-33

▽Horário: das 9h às 17h (entrada até 16h30).

▽Fechado: segundas (no dia seguinte se a segunda-feira for um feriado), no dia seguinte ao feriado (aberto se for sábado, domingo ou feriado), feriados de fim e início de ano.

▽Ingresso: comum ¥100, estudantes do shogakko/chugakko ¥50. (Para grupos de mais de 20 pessoas: comum ¥80, estudantes do shogakko/chugakko ¥40) ※Gratuito para crianças até o colegial que estudam ou residem em Utsunomiya.

### ■ 宇都宮城址公園 問：清明館 ☎028(638)9390

宇都宮城址公園は、宇都宮城の本丸の一部を史実に基づき復元した公園です。伝統的な工法で復元した櫓や土塀のほか、公園内には「清明館歴史展示室」「宇都宮城ものしり館」「まちあるき情報館」の3つのガイダンス施設があり、宇都宮城の歴史に関する資料や模型、市内の文化財や観光スポットのマップなどを展示しています。中心市街地の貴重な緑の空間として、春の桜を始め四季折々の自然も楽しめます。

▽ガイダンス施設：清明館歴史展示室、宇都宮城ものしり館、まちあるき情報館

▽所在地：本丸町

▽開館時間：午前9時～午後7時

▽休み：年末年始（12月29日～1月3日）

▽料金：無料

### ■ Parque da Ruínas do Castelo de Utsunomiya

Informação: Salão Seimeikan ☎028-638-9390

Neste parque, parte do Castelo de Utsunomiya foi restaurado conforme dados e informações históricas. Além da torre de vigia e muros de barro para defesa que foram reconstruídos de acordo com os métodos tradicionais, existem três centros de informações: Sala de Exposições de História Seimeikan, Utsunomiyajo Monoshirikan e Machiaruki Johokan. Nestes centros estão expostos modelos do castelo de Utsunomiya, materiais referentes à história do castelo, e também mapas indicando as atrações culturais e turísticas da cidade. O parque está localizado no centro de Utsunomiya, e pode-se apreciar a mudança das estações do ano a começar pela floração das cerejeiras na primavera.

▽Centros de informações: Sala de Exposições de História Seimeikan, Utsunomiyajo Monoshirikan e Machiaruki Johokan

▽Endereço: Honmaru cho

▽Horário: das 9h às 19h

▽Fechado: feriados de fim e início de ano (29 de dezembro a 3 de janeiro)

▽Ingresso: gratuito

■ **うつのみや遺跡の広場** 問：うつのみや遺跡の広場 ☎028(659)0193

園内には、日本有数の規模を誇る縄文時代の復元建物があり、展示資料館も整備しています。

▽所在地：上欠町151-1

▽開園時間：午前9時～午後5時（4月1日～10月31日）午前9時～午後4時30分（11月1日～3月31日）

※入園は、閉園30分前まで。

▽休園日：毎週月曜（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開園）、年末年始。

▽料金：無料

■ **Praça Histórica de Utsunomiya (Utsunomiya Iseki no Hiroba)**

Informação: Praça Histórica de Utsunomiya ☎028-659-0193

Esta praça apresenta uma das maiores estruturas restauradas do Período Jomon no Japão e também possui um museu com exposições.

▽Endereço: Kamikake machi 151-1

▽Horário: das 9h às 17h (de 1º de abril a 31 de outubro) e das 9h às 16h30 (de 1º de novembro a 31 de março) ※Entrada até 30 minutos antes do encerramento

▽Fechado: segundas (o dia seguinte se a segunda-feira for um feriado), no dia seguinte ao feriado (aberto se for sábado, domingo ou feriado), feriados de fim e início de ano.

▽Ingresso: gratuito

■ **飛山城史跡公園・とびやま歴史体験館** 問：とびやま歴史体験館 ☎028(667)9400

飛山城は、中世に築かれた城で、園内には発掘調査で確認された木橋や掘立柱建物・竪穴建物などが復元されていて、四季折々の自然も楽しめます。「とびやま歴史体験館」は、この飛山城の歴史と併せて、昔の人々の暮らしを身近に感じ、体験できる施設です

▽所在地：竹下町380-1

▽入館・入園料：無料（体験メニューには料金がかかるものがあります）

▽開園・開館時間：飛山城史跡公園・とびやま歴史体験館＝午前9時～午後5時（飛山城史跡公園は11～3月は午後4時30分まで）。※入場は、閉園・閉館の30分前まで

▽休み：月曜日（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開園・開館）、年末年始

■ **Parque Histórico do Castelo Tobiyama, Museu de Experiência Histórica Tobiyama (Tobiyama Joshiseki Koen, Tobiyama Rekishi Taikenkan)**

Informação: Museu de Experiência Histórica Tobiyama ☎028-667-9400

O Castelo Tobiyama foi construído na Idade Média e conforme estudos de escavação neste parque, foram restauradas pontes de madeira, edifícios suspensos por pilares e construções subterrâneas. Também, pode-se apreciar as mudanças das estações do ano. No Museu de Experiência Histórica Tobiyama é possível conhecer a história do Castelo Tobiyama e o estilo de vida das pessoas que viveram ali no passado.

- ▽Endereço: Takeshita machi 380-1
- ▽Ingresso: gratuito (alguns programas de experiência prática são cobrados).
- ▽Horário: das 9h às 17h (O Parque Histórico do Castelo Tobiyama está aberto até as 16h30 de novembro a março). ※Entrada até 30 minutos antes do encerramento
- ▽Fechado: segundas (no dia seguinte se a segunda-feira for feriado), no dia seguinte ao feriado (aberto se for sábado, domingo ou feriado), feriados de fim e início de ano.

かみかわちみんぞくしりょうかん  
**■上河内民俗資料館** 問：上河内民俗資料館 ☎028(674)3480

かみかわち、ちいき、ちゅうしん、みんぐ、のうぐ、てんじ、みんぞくげいのう、でんとうしょく、しょうかい  
 上河内地域を中心とした民具・農具の展示のほか、民俗芸能や伝統食などのパネル紹介をしています。

▽所在地：中里町181-3（上河内地区市民センター3階）

▽開館時間：午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休館日：毎週月曜日（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開館）、年末年始

▽料金：無料

### ■Museu Folclórico de Kamikawachi (Kamikawachi Minzoku Shiriyokan)

Informação: Museu Folclórico de Kamikawachi ☎028-674-3480

O museu expõe utensílios comuns da época e implementos agrícolas da área de Kamikawachi, também apresenta painéis de arte folclórica e de comida tradicional.

▽Endereço: Nakazato cho 181-3 (Kamikawachi Chiku Shimin Center 3º andar)

▽Horário: das 9h às 17h (entrada até 16h30)

▽Fechado: segundas (o dia seguinte se a segunda-feira for um feriado), no dia seguinte ao feriado (aberto se for sábado, domingo ou feriado), feriados de fim e início de ano

▽Ingresso: gratuito

### ■スポーツ施設

たいいくかん  
**体育館**

市内のスポーツ施設としては、市体育館、清原体育館、すずめのみやたいいくかん、あけぼのたいいくかん、かみかわちたいいくかん、河内体育館、サン・アビリティーズなどの体育館のほか、運動公園や運動場などのグラウンドがあります。

### ■Centros esportivos (Sports Shisetsu)

#### Ginásio esportivo

Os centros esportivos de Utsunomiya incluem ginásios como o Esportivo de Utsunomiya, Esportivo de Kiyohara, Esportivo de Suzumenomiya, Esportivo de Akebono, Esportivo de Kamikawachi, Esportivo de Kawachi, Sun Abilities e também parques esportivos e áreas de atletismo.

	きゅうかんび 休館日	りようじかん 利用時間
したいいくかん 市体育館 もとまいずみ ちょうめ 元今泉 5丁目6-18 ☎028(663)1611	まいしゅうかようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 火曜日、祝日の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	ごぜん じ ごご じ にちようび しゅくじつ ごぜん じ 午前9時～午後9時、日曜日・祝日は午前9時 ～午後5時
きよはらたいいくかん 清原 体育館 きよはらこうぎょう だんち 清原 工業 団地14 ☎028(667)1227	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 月曜日、祝日の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
すずめのみやたいいくかん 雀宮 体育館 みなみまち 南町 6-3 ☎028(655)0058	まいしゅうかようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 火曜日、祝日の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
あげほのたいいくかん 明保野 体育館 あげほのちょう 明保野町7-9 ☎028(632)6381	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 月曜日、祝日の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
かみかわちたいいくかん 上河内 体育館 なかさとちょう 中里町 182-1 ☎028(674)3290	ねんまつねんし がつ にち よくねん がつみつか 年末年始 (12月29日から翌年1月3日)	
かわちたいいくかん 河内 体育館 なかおかもとちょう 中岡 本町 3225 ☎028(673)5600	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 月曜日、祝日の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
サン・アビリティーズ やいたまち 屋板町251-1 ☎028(656)1458	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 毎週 月曜日、祝日の場合は翌日 ねんまつねんし がつ にち よくねん がつみつか 年末年始 (12月29日から翌年1月3日)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後9時。 にちようび しゅくじつ ごぜん じ ごご じ 日曜日、祝日は午前9時～午後5時

	Fechado	Horário
Esportivo de Utsunomiya Motoimaizumi 5-6-18 ☎028-663-1611	Terças, no dia seguinte se a terça-feira for feriado e nos feriados de 29/12 a 3/1	das 9h às 21h, domingos e feriados das 9h às 17h
Esportivo de Kiyohara Kiyohara Kogyo Danchi 14 ☎028-667-1227	Segundas, no dia seguinte se a segunda-feira for feriado e nos feriados de 29/12 a 3/1	
Esportivo de Suzumenomiya Minami machi 6-3 ☎028-655-0058	Terças, no dia seguinte se a terça-feira for feriado e nos feriados de 29/12 a 3/1	
Esportivo de Akebono Akebono cho 7-9 ☎028-632-6381	Segundas, no dia seguinte se a segunda-feira for feriado e nos feriados de 29/12 a 3/1	
Esportivo de Kamikawachi Nakazato cho 182-1 ☎028-674-3290	Nos feriados de 29/12 a 3/1	das 9h às 21h30
Esportivo de Kawachi Nakaokamoto cho 3225 ☎028-673-5600	Segundas, no dia seguinte se a segunda-feira for feriado e nos feriados de 29/12 a 3/1	das 9h à 21h30
Sun Abilities Yaita machi 251-1 ☎028-656-1458	Segundas, no dia seguinte se a segunda-feira for feriado e nos feriados de 29/12 a 3/1	Domingos e feriados, das 9h às 17h

## プール・スケート場

宇都宮駅東公園プールに大人用プールと子ども用プールがあり、7～8月の間開設します。下田原運動場には幼児用プールがあり、6月20日～8月に開設されます。また1年を通して泳げる河内総合運動公園屋内プール(温水)もあります。市スケートセンターは、冬季はスケート場、夏期は屋内運動場となります。

### Piscinas e pista de patinação

No Utsunomiya Eki Higashi Koen Pool há piscinas para adultos e crianças, e estão abertas de julho a agosto. No Shimotawara Undojo há piscina para bebês, aberto do dia 20 de junho a agosto. Temos também a piscina interna (aquecida) do Kawachi Sogo Undo Koen Okunai Pool que funciona o ano todo.

O Centro de Patinação de Utsunomiya é utilizado como pista de patinação no gelo no inverno e como playground no verão.

		かいせつきかん 開設期間	やす 休み	りようじかん 利用時間
えきひがしこうえん 駅東公園プール もといまいずみ ちようめ 元 今泉 5丁目3-19 ☎028(661)5310		がつ にち 7月1日～ がつ にち 8月31日	なし ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後5時	
しもたわらうんどうじようじよう 下田原運動場 幼児用プール しもたわらまち 下田原町3434 ☎028(672)1051		がつ にち 6月20日～ がつ にち 8月31日	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 毎週月曜日、祝日の場合は翌日。	ごぜん じ ごご じ 午前10時～午後4時
かわち そうごううんどうこうえんおくない 河内総合運動公園 屋内プール しらすわちよう 白沢町 1791-3 ☎028(673)0212		ねんじゅう 1年中	がい げつようび しゅくじつ ぼあい 第1・3・5月曜日、祝日の場合は よくじつ ねんまつねんし がつ にち 翌日、年末年始(12月29日から よくねん がつよつか 翌年1月4日)	ごぜん じ ごご じ にちようび 午前10時～午後9時、日曜日・ しゅくじつ ぼあい よくじつ 祝日は午前10時～午後6時
し 市スケートセンター じょうなん ちようめ 城南 3丁目15-32 ☎028(655)6817	とうき 冬季リンク	がつ ついたち 10月1日 がつ にち ～5月15日	まいしゅうすいようび しゅくじつ ぼあい 毎週水曜日、祝日の場合は よくじつ がつ がつ ねんまつねんし がつ 翌日。12月～3月(年末年始12月 にち がつつたち のぞ きゅうかん 30日～1月1日を除く)は 休館 び なし	ごご じ ごご じ どのうび 午後1時～午後7時、土曜日・ にちようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 日曜日・祝日は午前9時～午後5 じ 時
	夏季フロア	がつつたち 6月1日～ がつ にち 8月31日	まいしゅうすいようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 毎週水曜日、祝日の場合は翌日 ねんまつねんし がつ にち よくねん がつ にち 年末年始(12月30日～翌年1月1日)	ごぜん じ ごご じ にちようび 午前9時～午後9時、日曜日・ しゅくじつ ぼあい よくじつ 祝日は午前9時～午後5時

		Período Aberto	Fechado	Horário
Piscinas do Utsunomiya Eki Higashi Koen Pool Motoimaizumi 5-3-19 ☎028-661-5310		1º de julho a 31 de agosto	Não fecha	das 9h às 17h
Piscinas Shimotawara Undojo Shimotawaramachi 3434 ☎028-672-1051		20 de junho a 31 de agosto	As segundas, quando feriado no dia seguinte	das 10h às 16h
Piscina Interna Kawachi Sogo Undo Koen Okunai Pool Shirasawacho 1791-3 ☎028-673-0212		O ano todo	1a, 3a e 5a segundas, quando feriado no dia seguinte, feriados de fim e início de ano (29/12 a 4/1)	das 10h às 21h; domingos e feriados: das 10h às 18h
Centro de Patinação Shi Skating Center Jonan 3-15-32 ☎028-655-681 7	Pista de inverno	1º de outubro a 15 de maio	Quartas, quando feriado no dia seguinte. Aberto de dezembro a março (excluindo os feriados de 30/12 a 1/1)	das 13h às 19h; sábados, domingos e feriados: das 9h às 17h
	Piso de verão	1º de junho a 31 de agosto	As quartas, quando feriado no dia seguinte, feriados de fim e início de ano (30/12 a 1/1)	das 9h às 21h; sábados, domingos e feriados: das 9h às 17h



■ 茂原健康交流センター（蝶寿コ・デ・ランネ） 問：茂原健康交流センター ☎028(654)2815

茂原健康交流センター「蝶寿コ・デ・ランネ」は、高齢者から子どもまで世代を超えて楽しくふれあひながら健康づくりのできる施設です。浴槽やプールのお湯は、隣のクリーンパーク茂原でゴミを燃やしたときに出るエネルギーを利用しています。

▽所在地：茂原町777-7

▽開館時間：午前10時～午後9時

▽休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始、保守点検日

▽利用料：風呂410円、プール510円、風呂とプール610円

※中学生以下と65歳以上は風呂200円、プール250円、風呂とプール300円。3歳未満は無料。中学生以下は、毎週土曜日の利用が無料。身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている人と介護者（1名）は無料。窓口で手帳または障がい者手帳アプリ「ミライロID」をご提示ください

▽施設内容：浴室（大浴槽、露天風呂、超音波）、ジャグジー、寝湯、うたせ湯、サウナ（冷水）、プール（25m×3レーン、流水、子ども用）、大広間、リラクソコーナー、機能訓練室、会議室、レストラン

## ■ Centro de Saúde Mobara (Choju Koderanne)

Informação: Centro de Intercâmbio da Saúde Mobara ☎ 028-654-2815

O centro Choju Koderanne pode ser utilizado por crianças até idosos onde poderão se divertir e preservar a saúde juntos. A água aquecida do balneário e da piscina é fornecida pela energia térmica gerada pela incineração de lixo do Mobara Clean Park, que fica ao lado.

▽Endereço: Mobaracho 777-7

▽Horário: das 10h às 21h

▽Fechado: segundas (quando 2a. for feriado no dia seguinte), feriados de fim e início de ano, dias de inspeção de segurança.

▽Taxa: balneário ¥410, piscina ¥510, balneário e piscina ¥610.

※Crianças até estudantes do chugakko e pessoas acima de 65 anos: balneário ¥200, piscina ¥250, balneário e piscina ¥300. Gratuito para menores de 3 anos. Gratuito aos sábados para crianças até estudantes do chugakko. Gratuito para pessoas portadoras de Carteira de deficiente físico (Shintai Shogaisha Techo), Carteira de deficiente mental (Ryoiku Techo), Carteira de saúde e assistência social do portador de distúrbios mentais (Seishin Shogaisha Hoken Fukushi Techo) e responsável (1 pessoa). Apresentar a carteira ou o aplicativo da carteira de deficiência Mirairo ID na recepção.

▽Instalações: Sala de banho (ampla área de banho, banho ao ar livre, ondas ultrasônicas, hidromassagem, banho deitado, queda de água, sauna, água fria), piscina (25m x 3 raias, águas correntes e piscina infantil), salão, espaço de relaxamento, sala de treinamento funcional, salas de reuniões, restaurante.

■**冒険活動センター** 問：冒険活動センター ☎028(669)2441

豊かな自然の中で子どもたちが体験学習をする場です。キャンプ、ハイキング、レクリエーション活動などを楽しむことができます。

▽所在地：篠井町1885-1

▽開館時間：午前9時～午後9時30分

▽休館日：月曜日（5月3日～5日、7月21日～8月31日を除く）、12月29日～翌年1月3日。

### ■Centro de Atividades de Utsunomiya (Boken Katsudo Center)

Informação: Bouken Katsudo Center ☎028-669-2441

Parque onde as crianças podem ter experiências práticas ao ar livre. Pode-se acampar, caminhar e realizar atividades recreativas.

▽Endereço: Shinoimachi 1885-1

▽Horário: das 9h às 21h30

▽Fechado: segundas (excluindo dias 3 a 5 de maio, 21 de julho a 31 de agosto),  
29 de dezembro a 3 de janeiro.

■**市サイクリングターミナル** 問：サイクリングターミナル ☎028(652)4497

古賀志山の緑豊かな環境の中にあり、ゆったりとくつろげる宿泊施設と貸し自転車があります。

▽所在地：福岡町1074-1

▽利用時間：宿泊利用＝午後3時～翌日午前10時

▽自転車利用＝4月～10月午前9時～午後4時30分、11月～3月午前9時～午後4時

▽休館日：火曜日（4月29日～5月5日、7月20日～8月31日を除く）、12月29日～1月3日

### ■Terminal de Ciclismo de Utsunomiya

Informação: Terminal de Ciclismo ☎028-652-4497

Terminal que está situado no Monte Kogashi, há um alojamento onde pode-se descontraír e também alugar bicicletas.

▽Endereço: Fukuokacho 1074-1 ☎028-652-4497

▽Horário: alojamento, das 15h às 10h do dia seguinte

▽Aluguel de bicicleta: de abril a outubro, das 9h às 16h30, de novembro a março, das 9h às 16h

▽Fechado: Terças (excluindo dias 29/4 a 5/5, 20/7 a 31/8 ) e 29/12 a 3/1