



City Hall of Minowa 箕輪町役場

The newsletter is published monthly by Minowa City Hall.

〒399-4695 Nagano-ken.Kamiina-gun. Minowa-machi. Oaza Naka Minowa ,10298.

399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 10298

TEL:0265-79-3111 内線・ramais: 1371/1713



Municipal Income Tax Return for Reiwa year 6 (2024)

About: Declaration for Reiwa year 6(2024)

With regard to the "Acceptance of Tax Returns" at Minowa City Hall, again this year, due to the prevention of new infections, **only with "pre-booking"**.

If you have booked a day and time to make a tax declaration/refund, check your booking on the leaflet given to you at the town hall and show up on the date and time described.

(This year again, foreigners will have to fill in a separate form justifying their living status, as required by the Tax Office in Ina, so please bring your zairyu card, my number card and your passports.) [Come in advance to fill in the form].

We apologize for any inconvenience and thank you for your understanding and cooperation.

Please check the content below for the schedule and attendance at Minowa City Hall.

Schedule for receiving/servicing the Declaration at Minowa City Hall :

<p>Date :</p>	<p>⚠ [By appointment only] ⚠</p> <p>February 17th, 2025 (Monday) ~</p> <p>March 17th, 2025 (Monday)</p> <p>(Except Saturdays, Sundays and public holidays)</p>	
<p>Schedule :</p>	<p>[Morning] : from 9:00 a.m. ~ 11:30 a.m.</p> <p>① 9:00 a.m. ④ 10:30 hrs</p> <p>② 9:30 a.m. ⑤ 11:00 a.m.</p> <p>③ 10:00 hrs ⑥ 11:30 am</p>	<p>[Afternoon] : from 13:00hrs ~ 15:30hrs</p> <p>⑦ 13:00hrs ⑩ 14:30hrs</p> <p>⑧ 13:30hrs ⑪ 15:00hrs</p> <p>⑨ 14:00hrs ⑫ 15:30hrs</p>
	<p>※February 21 (Friday) will be the day for declarations from 16:00hrs ~ 18:30hrs.</p>	
<p>Location :</p>	<p>Minowa City Hall - 3rd floor</p>	

Free Consultations - Support Network/SOS Network



Experts such as lawyers, medical advisors and social workers will be on hand to questions and consultations. Don't hesitate to contact us if you have any questions about your life, work or health. There is also support for supplies such as food and daily necessities (free delivery).

※Only legal advice requires advance booking (please request form in advance).

● **January 17th** (Friday) (18:00~ 20:) * **Translator on site**

● **Day February 1st** (Saturday) (9:00 am~ 11:00 am)

Venue: **Kinoshita Kouminkan** (End.:Minowa-machi.Oaza Nakaminowa,11393-1.(next to Sukiya and 7-eleven)

△ **Attention!** Regarding the various consultations, (cost of living allowance), etc., the consultations are aimed at those who are in financial difficulties, and **the distribution of**
(You don't have to be a Minowa resident, it doesn't matter where you live)

[Practical nihongô (Japanese) course] : (Nihongô Kyoushitsu) Japanese lessons for work and everyday life

- ※ People who cannot yet read and write [hiraganâ] and [katakana]
- ※ People who want to study and learn Japanese for work (We are currently studying nihongô for life) (e.g. communication in hospitals, stores...how to call an ambulance, etc.)
- ※ **Anyone interested can go directly to the classroom or come to City Hall to ask questions!**

It's OK if you can't come all the time... If you can't come at 8:30... If you can't read or write hiragana... People of all levels can study.

Fee (FREE)

Every Thursday :

➤ * **1/16, 1/23, 1/30**

* **1/16** (shuji/brush writing class)

Timetable:(Morning) : from 8:30 a.m. to 10:00 a.m.

Venue: **Minowa Sangyo Shien Center**

(New building opposite City Hall - 2nd floor)

※ ➡ (Bring a notebook and pen) If

If you have any questions, please contact Minowa City Hall!

Phone: 0265-79-3154 (Minowa City Hall - Counter 11)

E-mail: kurashi@town.minowa.lg.jp

*For more general information **via Messenger, Line, Whatsapp.**➔



messenger

line



whatsapp



*Saturday classes (open for visits and future registrations)

Note: Beware! The location has changed to: Minowa Sangyo Shien

Center Classes this month: • 1/11, **1/19** (in front of City Hall)

• 2/1, 2/15



[Japanese class] with Japanese volunteers

(Saturdays - from 13:00 to 15:00)

(*200 yen fee/per time)

*January 11th: from 13:00hrs ~ (venue: Bunka Center Minowa rooms 5 and 6)

*January 18th: from 13:00hrs ~ (venue: Bunka Center Minowa rooms 5 and 6)

*January 25th: from 13:00hrs ~ (venue: Kō ryu Center Minowa rooms A and B)

If possible, please use mask

Separation and Disposal of Household Waste and Recyclable Waste

~Let's maintain a pleasant atmosphere,
following the rules of garbage collection~

Lixo incinerável

Materiais que podem ser depositados no local de coleta de lixo incinerável

Descartar no saco de lixo incinerável designado pela Prefeitura de Kani.

Lixo orgânico (retirar o excesso de água), papéis, tecidos, sacos plásticos, materiais plásticos flexíveis.

Veja abaixo como colocar os galhos e as tábuas cortadas.



Lixo não incinerável (lixo a ser triturado, lixo de difícil processamento).

Materiais que podem ser depositados no local de coleta de lixo não incinerável

Colocar no saco de lixo designado pela cidade de Kani ou colar o adesivo de lixo de grande porte devidamente preenchido.

—Lixo não incinerável—

○Metais (lixo a ser triturado, lixo de difícil incineração), blocos de plástico

- ※ Itens difíceis de incinerar como pedaços de plástico, serão incinerados após o trituração.
- Portanto, descarta-os como lixo não incinerável - metal.
- ※ Acabar a lata de spray toda.



○Vidros

produtos de vidro, lâmpadas incandescentes, vidros de cosméticos, vidros de remédios, etc

○Cerâmica

Telhas, peças de concreto, pratos, xícaras de chá, tigelas etc

Coloque os metais, o vidro e a cerâmica em sacos separados. Confirme as datas de coleta no calendário do lixo.

—Lixo de Grande Porte—

(dimensões até 150 cm x 80 cm x 60 cm e até 20 kg)

- ※ O item que não couber no saco de lixo não incinerável, com dimensões e peso dentro do limite estabelecido, deverá ser descartado com a etiqueta de lixo de grande porte. Exemplo: móveis, futon (edredon), bicicleta, etc.
- ※ Bicicletas e tábuas de esqui poderão ser depositadas mesmo que ultrapassem as dimensões descritas acima.



Galhos, itens de madeira.

Em caso de colocar lixo combustível ou incombustível, faça-o sempre que caberem no saco.

- Galhos de poda ... lixo combustível com até 3 cm de espessura, metais incombustíveis com 3 cm a 10 cm de espessura
- Madeira quadrada ... lixo combustível até 3 cm de comprimento, lixo incombustível até 3 cm de comprimento até 10 cm
- Tábuas cortadas ... Lixo incombustível até 10 cm se a largura ou espessura for maior

Em galhos podados de até 10 cm e metais incombustíveis trituram e queimam

Materiais recicláveis que poderão ser depositados nas estações de reciclagem.

Garrafas/vidros de alimentos e bebidas (vidro de produtos não alimentícios deverão ser descartados como lixo não incinerável)

- 1 Garrafas incolores
- 2 Garrafas marrons
- 3 Garrafas de outras cores
- 4 Garrafas reaproveitáveis (somente garrafas de saquê e de cerveja)

※ Colocar dentro de cada caixa, separando pelas cores

Cuidado: Lave levemente. Coisas sujas ou quebradas não se pode recolher.

Coloque com lixo de vidro incombustível



○Embalagens•Embrulhos de papel

Retirar o que não for papel (caso não seja possível, descartar como lixo não incinerável) e amarrar em cruz.



○Latas de alimentos e bebidas, embalagens e bandejas de isopor

- 1 Latas de alimentos e bebidas (coloque sem amassar)
- Latas de alumínio, latas de aço (tampas devem ser descartadas como metais incombustíveis)



- 2 Garrafas PET (as tampas para lixo combustível, as os rótulos e os anéis intactos tire as rótulos de papeis)



- 3 Isopor de poliestireno, bandeja de isopor (somente isopor e com marca de reciclagem)

※ Lave-o levemente ※ Divida por tipo e coloque em cada saco(rede).

O método de coleta e os itens dos pequenos eletrodomésticos usados foram

Nas prefeituras, centro de cada distritais e Eco Dome, não se pode colocar ventiladores, aspiradores de pó e forno de microondas.

Recolhemos pequenos eletrodomésticos usados e baterias re

Lugar de coleta : nas prefeituras, centro de cada distrito, Eco Dome
Itens coletados: Os seguintes itens são do tamanho que cabe na caixa de entrada (30cm x 15cm) da caixa de coleta

Telefones celulares, PCs, tablets, dicionários eletrônicos, memória USB, tocadores de música portáteis, Câmeras digitais, câmeras de vídeo portáteis, máquinas de jogos, escovas de dentes elétricas, barbeadores elétricos, Adaptador CA, controle remoto, vários cabos, calculadora, cigarro eletrônico, bateria recarregável, etc.

Obs.: Eletrodomésticos recicláveis (ar condicionado, TV, geladeira, freezer, máquina de lavar roupa, secadora de roupa não são recolhidas)
※ As formas de descarte estão indicadas no verso).
Os aparelhos que incluem dados pessoais devem ser excluídos antes do descarte.
As pilhas devem ser removidas. Após o descarte do aparelho na caixa de coleta, não será mais possível obtê-lo de volta. Para itens que não passam pela abertura da caixa de coleta, descartar na caixa azul localizada nas proximidades.



Confirme a data de coleta dos metais incombustíveis no calendário do lixo.

Atenção Este tipo de lixo não pode ser jogado no lixo.
Todo mundo está com problemas. Siga as regras e descarte o lixo de forma correta.

Lixo que não pode ser descartado no ponto de coleta

- Lixo que não pode ser processado (de difícil processamento) no Sasayuri Clean Park. Pesticida, seringa, peças de automóveis, bolas de boliche, etc.

※ Consultar o distribuidor, revendedor, empresas especializadas e etc.

- Lixo de grande porte acima do limite de tamanho/peso (dimensões acima de 150 cm x 80 cm x 60 cm e acima de 20 kg).

- Lixo descartado em grandes quantidades (lixo gerado na mudança etc)

※ Favor solicitar a coleta diretamente às empresas autorizadas (veja o verso) pela cidade. (As taxas variam de acordo com o item, quantidade, etc. Favor verificar com as empresas autorizadas descritas no verso)

- Campanha de coleta de itens recicláveis

Jornais, revistas, papelão, Tetra PAK (Favor descartar nas campanhas das escolas e Eco Dome).

- Pilhas, lâmpadas fluorescentes, lâmpadas LED, termômetros de mercúrio, medidores de pressão arterial de mercúrio

As lâmpadas incandescentes devem ser descartadas como lixo não incinerável - vidro
No caso de baterias tipo botão, favor consultar um distribuidor ou revendedor

- Eletrodomésticos Recicláveis

Ar Condicionado, Geladeira / Freezer, Máquina de Lavar Roupas / Secador de Roupas, TV (Cristal Líquido, Plasma, CRT)

※ Proceder de acordo com as Normas de Reciclagem de Eletrodomésticos (detalhes no verso).

- Computador doméstico

os computadores são coletados como eletrodoméstico de pequeno porte.

※ Computadores com símbolo de reciclagem: consultar o fabricante



Coloque lixo no saco de lixo designado pela cidade!

Não é coletado em sacos de lixo de outras cidades, sacolas de compras, caixas de papelão, etc!

Sacos de lixo designados para a cidade e adesivos de lixo de grande porte são vendidos nas prefeituras, centros distritais, supermercados, farmácia, lojas de conveniência. Pergunte à loja.



Sacos de lixo combustível são translúcidos. Não coloque lixo incombustível, como latas de alumínio, latas de aço e garrafas de vidro.



Saco de lixo incombustível é transparente. Metal, vidro e cerâmica devem ser colocados separadamente. A data da coleta é diferente.



Coloque adesivos de lixo de tamanho grande no lixo que não cabe no saco e coloque-os no dia do lixo incombustível. (Até 150 cm x 80 cm x 60 cm e cerca de 20 kg)

(jogue separadamente de lixos combustíveis)



Aproveite a água que ficou após lavar louças etc.



Atenção
Não jogue as embalagens plásticas dentro de sacos de compras de supermercado e etc! (Atrapalha o serviço de reciclagem)

[Cuidado com o congelamento de água nos canos]

<水道管の凍結に注意してください>

Due to the low temperatures in our region, water can easily freeze in pipes. As we are in a very cold period, let's take the following precautions.

[Easiest places to freeze]

External plumbing, water heater, boiler, etc.

[Prevent freezing]

Wrap the water pipe with thermal insulation.

Leave the tap running to drain a stream of water

[In case the water freezes in the pipe]

And no water comes out: Wait for it to defrost. Pour in warm water.

In the event of a rupture:

- (1) Close the water main and wrap the pipe with vinyl tape, etc.
- (2) Have it repaired by a specialist store.



[Mesmo no Inverno – A importância da Hidratação]

With the arrival of cold weather in Japan, there is an increased **risk of dehydration** due to the decrease in the thirst signal caused by the hormone ADH. This condition, which is more pronounced on mild days, can lead to **insufficient fluid intake**, which is particularly worrying for those who engage in regular physical activity and can cause damage to the muscles.

It is therefore essential to remain vigilant, because even in winter, maintaining an adequate level of hydration, as in summer, is crucial. In addition to the classic recommendation of 2 liters a day, there are other preventive measures, including:

- Daily consumption of at least **3 portions of water-rich fruit** such as melon, strawberries, apples, watermelon and fresh plums and 2 portions of fresh vegetables such as lettuce, spinach, kale and rocket.
- The strategic use of **stimulating teas in the morning**, such as black, mate and red, and calming teas in the afternoon, such as melissa, chamomile and fennel, can also help, as well as bringing benefits such as speeding up the metabolism and improving the sensation of body cold.
- **Moderation in the consumption of coffee** and other caffeine-rich drinks, and foods and drinks rich in sodium, as well as taking care with alcohol consumption, since they are diuretics and lead to increased dehydration.
- Try to **consume more natural juices**, coconut water, flavored water and carbonated water, accompanied by lemon are healthy alternatives for keeping hydrated.