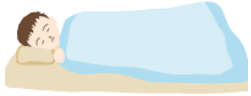




噢——！



知道什么叫做“五月病”吗？



我从4月份开始工作了。刚开始的时候特别有干劲儿，也特别努力的，可是黄金周结束之后，怎么觉得身体不太舒服呢？

该不会是五月病吧！



什么是“五月病”呢？

①

“五月病”是…



○4月份是环境转变的季节，所以身体会处于紧张状态，等黄金周过后，就会觉得特别疲倦，心情下沉的感觉。

○对于周围环境和人际关系等的变化，感到极大的压力。

如果一直憋在心里，搞不好还有可能患上抑郁症的。



②

以前，得五月病的人都是一些新学生和新职员。但现在是中老年人换工作时，产生这种情况的比较多。



也就是说，谁都有可能得五月病咯！



是的，你说的很对。
一直持续着紧张状态的话，人的心灵也会生病的。



怎么办好呢？

- 经常与家人聊天。
- 做一些自己的兴趣爱好。
- 有规律的生活和健康的饮食生活。
- 周围的人也需要为新来的人创造融合的气氛。

③

当你觉得特别辛苦的时候，不如找心理咨询师咨询一下！



来到UCIA，可以通过各种活动与世界各地的人们交朋友。
有时间来参加哦！



④



为了大家可以在一个安心舒适的环境里生活，「民生委员·儿童委员」协助遇到麻烦的人一起解决问题。

如果遇到无法解决的麻烦，可以与当地的民生委员相谈。

◆ 咨询员就在您身边

「民生委员」听取当地居民，残疾人士及老年人的困难提供建议并介绍行政机关。

「儿童委员」可以相谈关于妊产妇·儿童的各种问题。

「民生委员·儿童委员」有义务严守保密个人信息。

当「民生委员·儿童委员」来到之后，向其要求出示市担当民生委员·儿童委员证，确认身份。

◆ 民生委员·儿童委员之日

5月12日是「民生委员·儿童委员之日」。

5月12日~18日是活动强化周。

政府在此活动强化周期间内，介绍守护独自生活的老年人及民生委员的活动。

◆ 担当民生委员·儿童委员

39个地区联合自治会都有民生委员·儿童委员。

关于民生委员·儿童委员的详细信息，请咨询

生活福祉第1课 ☎028-632-2373

宇都宫市观光APP开始配信

此应用程序功能有宇都宫市的观光地点，历史，文化设施，餐饮场所，住宿设施等信息及AR（增强现实），并可使用GPS的APP。您可以搜索附近的各种信息，也可以从目的进行搜索。

使用摄像头可以在屏幕上显示。

其中还有与Miyari一起合照的功能，收藏您美好的旅游回忆。

用智能手机和平板电脑可以下载。



Android QR 码



iPhone QR 码



◆ 下载方法

▽ Android

扫描左侧的二维码，或进入「Google Play」搜索「宇都宫 観光」下载。

▽ iPhone

扫描左侧的二维码，或进入「App Store」搜索「宇都宫 観光」下载。

庆典我的宇都宫 2015 ~ 国际交流广场 ~

- 🕒 5月17日(周日)
10:00~15:00
- ☺ 品尝世界各地的美食, 欣赏舞蹈·民族乐器演奏等舞台表演。我们牵起手来, 让全世界的人们成为好朋友吧。
- @ 马场广场
(二荒山神社下广场)
- 💰 免费
- ☎ 宇都宫市国际交流协会
028-616-1870



草莓采摘 & 参观防灾馆



- 🕒 5月31日(周日)
13:00 栃木县防灾馆 集合
- ☺ 到县防灾馆参观·体验后, 采摘草莓。
- @ 栃木县防灾馆, 上河内地区农家
- 💰 留学生·UCIA 会员 300 日元
普通 500 日元, 小学生以下免费
- 定员 先到 30 人
- 报名 拨打电话到 UCIA。
- ☎ 宇都宫市国际交流协会
028-616-1870

图书馆探索之旅



- 🕒 6月21日(周日)
11:00~12:00
- ☺ 讲解图书馆方便的利用方法及参观平常不可踏入的地方。
- @ 南图书馆
- 对象 小学生以上
- 定员 先到 20 人
- 报名 5月22日 9:30~拨打电话。
- ☎ 南图书馆
028-653-7609

宇都宫凯林赛



- 🕒 5月23日(周六)~26日(周二)
9:30~
- ☺ 模拟器体验自行车比赛, 煎饺的演示贩卖,
先到 1000 人赠送礼物
- 23日 = 「雷剑士 Daiji」舞台表演
- 23日·24日 = 「Speeches」演出
- 24日 = 「U字工事」搞笑表演
- @ 宇都宫竞轮场
- ☎ 公营事业所
028-625-0100

🎵 国际交流沙龙

- 🕒 每月第四个星期天
5月24日(周日) 16:00 ~18:00
- ☺ 任何人都可以参加的国际交流活动。
- 💰 免费
- @ 国际交流广场
- ☎ 国际交流广场
028-616-1563



宇都宫杜鹃 & 花卉博览会

- 🕒 5月30日(周六)~6月7日(周日)
9:00~17:00
- ☺ 杜鹃花展示会, 杜鹃种植示范会等, 欣赏春天美丽的花朵。
- @ 罗曼蒂克村
- ☎ 宇都宫杜鹃&花卉博览会
实行委员会
028-632-2456





宇都宫市体育设施

宇都宫市内有各种体育馆和运动场，只要提前预约，团体及个人都可以使用。

还可以参加各种体育教室及活动。

个人也可以使用健身房。（健身房只限中学以上的人使用。）

【关于使用健身房】

| | | | | |
|-----|--|--------------------------------------|--|---|
| 体育馆 | Brex arena 宇都宫 (元今泉 5-6-18) ☎ 028-663-1611 | 雀宫 (南町 6 番 3 号) ☎ 028-655-0058 | 清原 (清原工業团地 14 番地) ☎ 028-667-1227 | 明保野 (明保野町 7 番 9 号) ☎ 028-632-6381 |
| 休息日 | 星期二 (逢节假日时星期三), 年末年初 | | 星期一 (逢节假日时星期二), 年末年初 | |
| 时间 | <周一~周六> 9:00~21:00 | | <周日·节假日> 9:00~17:00 | |
| 费用 | 430 日元/次 | | 310 日元/次 | |

【咨询】

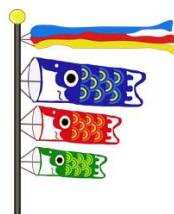
宇都宫体育振兴财团 ☎ 028-663-1611

宇都宫体育导航 <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/index.php>



UIP 的服务

外国人的综合咨询



| | | 西班牙语 葡萄牙语 | 中国语 | 泰语 | 英语 |
|-----------------------------|-----------------|---------------|-----------|-----------|-----------|
| UIP ☎616-1564 | 15:00~ 18:00 | 周一 | 周二 | 周三 | 周五 |
| | 第四个周日 (预约制) | | | | |
| 市役所 ☎632-2834 (开设时间内) | 9:00~12:00 | 周四 | 第二个 周四 | — | — |
| | 14:00~ 17:00 | 周四 | — | 第二个 周四 | 第二个 周四 |
| 行政书士咨询 ☎616-1564 | 15:00~ 17:00 | 第 3 个周一 (预约制) | | | |

为帮助沟通有困难的外国人，提供

去公共机构的同行以及翻译服务。

▶ 周一~周六 9:00~17:00

▶ 1 次 (2 个小时) 2,000 日元

▶ 在国际交流广场填写委托书，

附上费用后提交申请。

第一页插画提供:

臼井 百合香、根本 夏生

(宇都宫艺术&体育专门学校)