



噢！



中国語



发行 宇都宫市国际交流广场 (UIP)
编辑 NPO 法人宇都宫市国际交流协会(UICIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
宇都宫市马场大街 4-1-1 宇都宫表参道斯库埃阿 5 楼



注意蚊子！



很快就要到蚊虫多的季节了。被蚊子叮了以后痒的难受，真不想被叮到呀。

可不是嘛，而且今年还特别担心寨卡热。不知道怎么办好。



①



下面介绍一下带寨卡热的蚊子（白纹伊蚊）的特征和对策。

容易产生蚊子的地方：

饮料罐、空瓶子、塑料瓶中的水

旧轮胎里面、花盆下面的托盘等容易积水的地方

⇒在家中不要造成积水的环境！

活动的环境与时间段：

草木繁茂的公园，庭园中的树阴，竹林，墓地

从早晨到傍晚

⇒需要彻底做对策！

例如...

- 尽可能不要露出皮肤，穿长袖、长裤
- 使用防虫剂和驱虫喷雾器※
- 勤擦汗（汗味儿会引蚊子靠近）
- 穿白色衣服（黑色引蚊子靠近）

另外，体温高的人也容易引蚊子靠近，所以孕妇要格外注意才好！



寨卡热近期在中南美和中南亚流行。日本也有从当地回国以后发病的例子，而且今年夏天巴西的奥林匹克即将开幕，估计会有很多人前去，大家千万要多加小心呐。

今天我们一起来讲一下有关寨卡热及其预防。



②



首先给大家介绍一下感染寨卡热的症状。

～寨卡热的主要症状～

- ・皮疹
- ・发烧
- ・结膜炎
- ・肌肉疼痛
- ・关节炎
- ・头痛

- 潜伏期大概有数日到一个星期左右才会发病
- 症状不严重，2到7天左右将痊愈
- 感染后还有80%的人并没有发病
- 主要因蚊子叮咬感染，但一部分还有因性交，从男性传染给女性的例子
- 如果孕妇感染上了，会有危险影响胎儿小头畸形
- 目前尚未发现有效的育苗

③

※有效于防虫成分的“ディート”给小宝宝使用时千万要小心。包含“イカジリン”成分的防虫剂是无论大人或是孩子均可使用的。



带传染病的蚊子还有许多呢。如果有计划出国的话，最好在出发前查看一下网页上的信息。其中不只关于感染症的信息还有其它最新消息。此外，大家还要注意回国后的一个星期左右尽量避免被蚊子叮咬。厚生劳动省检疫所 HP：「FORTH」
<http://www.forth.go.jp>

④



每年6月份是“食育月”

有关“食（饮食）”的知识以及学会选择“食（食物）”的方法，从而做到健康的饮食生活，这是为了维持生命的基本。教会人们做到正确的饮食生活方式，这就是所谓的“食育”。

根据2014年度的“关于食育之认知的调查”，我们了解到以下几点。

- ◇ 20~30岁年龄段的人当中“每天吃”早饭的人只占少数。
- ◇ 肥胖者在增多。尤其以40~60年龄段的男性居多。而在年轻女性中太偏瘦的有很多。
- ◇ 预防和改善代谢综合症（内脏周围脂肪堆积而形成的肥胖）的人越来越少。
- ◇ 年轻人当中注意减盐（在饮食中尽量少放盐）的人也为数不多。
- ◇ 20~50年龄段的男性当中，很多人都做不到吃足一天所需要的蔬菜。



让我们来计算一下蔬菜的食用量吧

蔬菜可以调整身体的状况，有利于预防肥胖、高血压还有糖尿病等生活习惯病指（饮食还有运动等方面，精神紧张），吸烟，饮酒等生活习惯等原因引起的疾病）。



为了健康，一天须要吃5盘，350克左右的蔬菜。

乘食育月之机，让我们都来养成认真对待一日三餐，保持营养平衡的进食，以及细嚼慢咽的好的饮食习惯。

▽咨询处

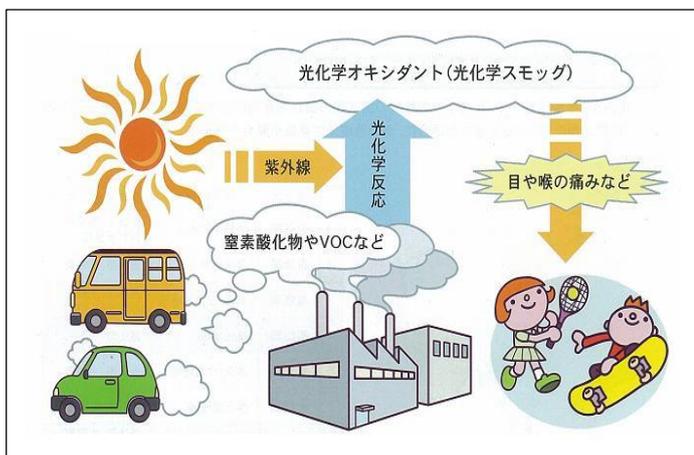
保健所 健康增进课 ☎ 028-626-1126



往后的季节注意光化学烟雾



光化学烟雾是指，从汽车和工厂等废气中包含氮氧化物和碳氢化合物，在被强烈的阳光照射而产生光化学氧化剂，被称为光化学烟雾。



今后天气会变得越来越热，这样就会很容易产生光化学烟雾。如有发出光化学烟雾的警告时，请注意以下事项采取行动。

- ① 不要在室外做剧烈运动
- ② 尽可能不要开车
- ③ 眼睛和喉咙觉得疼痛时，尽快洗漱干净后不要乱动休息一段时间
- ④ 症状没有好转的话，立即去医院

关于光化学烟雾的详细信息，请查看政府网页
<http://utsunomiya-city-taikikanshi.jp/taiki/>

▽咨询处 环境保全科 ☎ 028-632-2420

外国居民就业支援课程

- 🕒 **课程①** 7月6日(周三)、7月8日(周五)、7月9日(周六)
 - 🕒 **课程②** 7月13日(周三)、7月15日(周五)、7月16日(周六)
- 10:00~12:30 *3天都是同一个内容。从其中选一天报名参加。
- ☺ **课程①**: 准备就业活动, 面试时的礼仪, 公共职业介绍所的利用方法
 - ☺ **课程②**: 在日本工作上所需要的礼仪和对话



定员 各20名 **费用** 免费 **报名** 事先拨打电话预约。

@ 栃木国际交流中心

☎ 栃木县国际交流协会 (TIA) 028-621-0777

宫节时

一起来跳夜来舞吧♪



- 🕒 8月7日(周日) 傍晚 (正式表演)
 - ☺ 在宇都宫市最大规模的夏季庙会『宫节』当天, 不论是日本人还是外国人, 大家一起欢快的跳日本传统舞蹈“夜来舞”。没有跳过的人, 也欢迎来参加练习哦♪
- ~练习的日程~

7月3日(周日)	中央生涯学习中心 17:30~20:30	304 视听觉室
7月10日(周日)	综合福祉中心 14:00~17:00	4楼 视听觉室
7月17日(周日)	中央生涯学习中心 14:00~17:00	303 会议室
7月23日(周六)	综合福祉中心 18:00~20:00	4楼 视听觉室
7月31日(周日)	中央生涯学习中心 14:00~17:00	304 视听觉室
8月3日(周三)	综合福祉中心 18:00~20:00	4楼 视听觉室
8月6日(周六)	未定 14:00~17:00	

报名 拨打电话到 UCIA。
☎ 宇都宫市国际交流协会 (UCIA)
028-616-1870

通过世界美食

跨越文化交流

- 🕒 6月30日(周四) 10:00~12:30
- ☺ 烹任意大利家常料理。
除了意大利面·披萨还有意外的料理哦。

定员 15名

费用 需要付材料费。

@ 上河内生涯学习中心
調理实习室

☎ 上河内生涯学习中心
028-674-2233



♪国际交流沙龙

- 🕒 每月第四个星期天

6月26日	『皮纳塔』制作①
7月24日	『皮纳塔』制作②
8月28日	体验皮纳塔游戏

- ☺ 来自不同国家或地区的人们聚在一起交流的活动。

费用 免费

@ 宇都宫市国际交流广场

☎ 宇都宫市国际交流广场
028-616-1563



向导信息



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，不论团体还是个人都可以使用。

并可参加各种体育教室及活动。

15 岁以上的人还可以使用健身房。

【关于使用健身房】

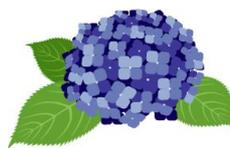
体育馆	Brex arena 宇都宫 (元今泉 5-6-18) ☎ 028-663-1611	雀宫 (南町 6 番 3 号) ☎ 028-655-0058	清原 (清原工业团地 14 番地) ☎ 028-667-1227	明保野 (明保野町 7 番 9 号) ☎ 028-632-6381
休息日	星期二 (逢节假日时星期三), 年末年初		星期一 (逢节假日时星期二), 年末年初	
时间	<周一~周六> 9:00~21:00		<周日·节假日> 9:00~17:00	
费用	430 日元/次		310 日元/次	



【咨询处】 宇都宫体育振兴财团 ☎ 028-663-1611、直接拨打各设施联系电话
宇都宫体育导航 <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/index.php>

宇都宫市国际交流广场 (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 ☎028-616-1564	15:00-18:00	周一	周二	周三	周五
		第四个周日 (预约制)			
市役所 ☎028-632-2834 (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 ☎028-616-1564	15:00-17:00	第三个周一 (预约制)			

翻译志愿者服务

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。

- ▶ 周一至周六 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。

“噢一！”小报同时发行简单易懂的日语·英语·中文·葡萄牙语·泰语，并在 UCIA 的网站可以阅览，或查阅过去的期刊
<http://www.ucia.or.jp>

第一页插画提供：白井 百合香、根本 夏生