



目录	第 2 页	健康生活,「印章登录证」的更换	第 4 页	租借自行车, 翻译支援者服务等
	第 3 页	试穿日本和服体验, 多种语言高中升学指导		



## 育儿支援!! Part.1 入学之前, 托管孩子的设施



目前正在休产假, 明年春天开始准备复职。我想打听一下能托管婴儿的设施都有哪些?

我也从明年春天开始从事短时间的工  
作, 准备找孩子的幼儿园。正犹豫该送什  
么样的设施。



①



### 都有哪些设施呢??



#### 1 托儿所

年龄条件: 0~5岁

托付时间: 从早晨到傍晚

符合对象: 因工作等原因需要托付孩子的人

★所谓的托儿所是...由工作等原因, 家长无法在  
家看待孩子时, 帮他们保育小孩儿的地方。

#### 2 幼儿园

年龄条件: 3~5岁

托付时间: 从早晨到午后

对象: 无限制

★所谓的幼儿园是...进行学前教育的学校。  
午后为止的教育时间结束后, 也有根据要求进行  
托管保育的设施。

②

#### 3 认定こども园

年龄条件: 0~5岁

##### 1. 0~2岁的婴儿

托付时间: 从早晨到傍晚

对象: 因工作等原因无法在家带孩子的人

##### 2. 3~5岁的孩子

有以下两种类型

(1) 托付时间: 从早晨到午后

对象: 无限制

(2) 托付时间: 从早晨到傍晚

对象: 因工作等原因无法在家带孩子的人

★所谓的认定こども园是...对幼儿进行  
教育·保育的地方。具有把幼儿园和托儿所  
的优点相结合的好处。

#### 4 其他

1. 地域型保育事业 (以少数保育员对0~2岁  
的婴儿进行保育的设施)、认可外保育设施  
(未接受地区认可的托儿所) 等

③



申请地点, 受理期间, 需要的材料或所需  
费用, 托付时间等根据各设施都不同. 详  
情请参考宇都宫市的网站! 若有不清楚  
的地方请咨询到宇都宫市役所的保育  
课。

咨询处: こども部保育课

☎: 028-632-2383

HP: [www.city.utsunomiya.tochigi.jp](http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp)

④

# 重新认识运动・饮食等问题、 树立健康的生活习惯



## 利用空闲时间进行运动。 轻轻松松享受 MIYA 运动

在宇都宫市的网站可以看到其视频。  
根据各自的体力和身体状况，可选择  
「伸展体操编」、「肌肉运动编」、  
「有氧运动编」等适合自己的方式。



市保健中心（ララスクエア宇都宫9楼）或健康增进课  
（竹林町・市保健所内）、各图书馆等地可以租借有关  
DVD。

## 介绍有益于健康的老幼皆宜的食谱

料理食谱的检索・投稿网站

「クックパッド」上刊登宇都宫市  
举办的各料理教室的食谱。



（ <https://cookpad.com/kichen/14479535>）

并具体表示了食物的热量及盐含量等  
营养成分。



智能手机・平板电脑专用 QR CODE ▲

## 在附近的药店可咨询有关戒烟的方法

宇都宫市戒烟援助药店是免费进行  
戒烟咨询的药店。

详情参考宇都宫市 HP 或咨询  
到健康增进课。☎ 028-626-1126



## 为尽早发现生活习惯病

（由饮食或运动不足而引起的疾病）要接受特定体检

所谓的特定体检是为发现メタボリック  
ドローム（黏在内脏的大量的脂肪）而  
进行的体检。对其具体诊疗的内容和方  
法请咨询到所加入的医疗保险。参加  
国民健康保险的人请咨询到健康增进课。



☎ 028-626-1129

## 您是否已办好 把旧印章登录证更换成新卡的手续？



### <旧卡>

#### 旧印章登录证

白色和蓝色  
※或者是旧上河内町・旧河  
内町的卡



### <新卡>

#### 宇都宫市市民卡・ 印章登录证

粉色的  
印有杜鹃花纹照片



持有旧印章登录证（旧卡）的人要在取印章  
登录证明书之前必须先办更换新卡的手续。

手续是免费的。但若丢失了卡或印章的情况  
或是想更换另外的印章时需要 300 日元的登录手  
续费。

办手续时本人携带相应的卡和能确认本人的文  
件（再留卡或驾驶证等）直接到市民课（宇都宫市  
役所1楼）、各地区市民中心・各办事处办理手续。



## ～ 体验试穿日本和服 ～

- 🕒 10月29日(周日) 13:30～
- 📍 穿日本和服、拜访二荒山神社, 欣赏菊水节并照相六个纪念哦♪
- 💰 500 日元
- 定员 10名(※按报名顺序)
- 报名 10月15日(周日)为止、报一下申请人的(姓名、性别、年龄、联系电话)用电话或传真·发短信!
- @ 宇都宫表参道スクエア5楼 市民广场 会议室2(穿和服的更衣室)
- ☎ 宇都宫市国际交流協会 028-616-1870   ✉ ucia@ucia.or.jp



## 多种语言的高中升学指导

- 🕒 10月29日(周日) 14:00～17:00
- 📍 对日本高中的种类, 入学考试制度, 升入高中的费用说明以及个别咨询等。有日语, 葡萄牙语, 西班牙语, 英语, 菲律宾语, 中文, 泰语, 乌尔都语, 越南语的翻译资料及现场翻译。  
和家一起来参加并设想将来吧!
- @ 宇都宫大学 大学会馆
- 💰 免费
- ☎ 宇都宫大学国际学部附属多文化公共圏中心  
028-649-5196   ✉ funayama@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp (船山)



## 生涯学习中心的秋季文化节



- 📍 展示或发表各种作品、并出售各种农产品的由我们周边地区主办的庙会。  
详情咨询到各中心。
- 🕒@ 10月14日(周六)～15日(周日) : 清原生涯学习中心 (☎667-5696)
- 10月27日(周五)～29日(周日) : 中央生涯学习中心 (☎632-6331)
- 10月28日(周六)～29日(周日) : 东生涯学习中心 (☎638-5782)
- 11月2日(周四)限下午～3日(周五) : 篠井生涯学习中心(☎669-2515)
- 11月3日(周五)～5日(周日) : 南生涯学习中心 (☎645-0006)
- 11月4日(周六)～5日(周日) : 平石生涯学习中心 (☎660-1964)
- 横川生涯学习中心(☎656-6452)
- 城山生涯学习中心(☎652-4794)
- 富屋生涯学习中心(☎665-1663)
- 姿川生涯学习中心(☎658-1594)
- 上河内生涯学习中心(☎674-3131)
- 11月11日(周六)～12日(周日) : 河内生涯学习中心(☎671-3201)



# 自行车租借

宇都宫市内有 8 所提供自行车租借服务的自行车停车处。让我们骑自行车出门郊游吧!

利用对象	中学生以上的人（小学生要与家长一起申请。） ※需要确认身份的证明书（在留卡或护照等）。
时 间	8:00~21:00
费 用	1 日 1 回 100 日元（电动辅助自行车：1 日 1 回 300 日元）
出租地点 退还地点	JR 宇都宫站西口自行车停车场 ☎028-621-7112 JR 宇都宫站东口第 1 自行车停车场 ☎028-635-0859 JR 宇都宫站东口第 2 自行车停车场 ☎028-635-9722 中央小学校北自行车停车场 ☎028-637-7918 东武宇都宫站东自行车停车场 ☎028-636-4875 JR 鹤田站自行车停车场 ☎028-636-3725 JR 雀宫站自行车停车场 ☎028-653-2241 JR 岗本站自行车停车场 ☎028-653-2241



骑车时一定要遵守交通规则哟!



## 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 文	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 2 个 周四	—	—
	14:00-17:00	周四	—	第 2 个 周四	第 2 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。

- ▶ 周一至周日 8:30~19:00
- ▶ 1 次 (2 个小时) 2,000 日元
- ▶ 在国际交流广场填写委托书，缴付费用后提交申请

“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 的网站上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