



噢-!



発行 宇都宮市国際交流協議会 (UIP)
 编辑 NPO 法人宇都宮市国際交流協会(UICIA)
 Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
 E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
 宇都宮市馬場大街 4-1-1 宇都宮表参道斯库埃阿 5 楼



目录 第2页 关于税金, 民生委员·儿童委员等
 第4页 大袂式 跨过茅轮, 外国人综合咨询等

第3页 UCIA 工厂设施参观, 国际交流广场等



通过均衡饮食, 维护健康!!



听说过「饮食教育」这句话吗?

「饮食教育」...没听说过呀。

是为了正确了解「饮食」(吃)问题, 并通过均衡饮食塑造为维护健康生活所需的体力而进行的教育。

①



「饮食」吗...平时没怎么重视过。

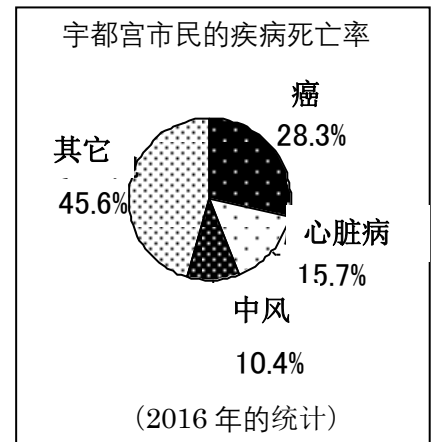
6月份是饮食教育宣传月, 借此机会, 让我们一起进一步了解一下关于「饮食」。

②



确认1: 您的身体状况如何? 令人担忧的宇都宫市的统计数据

- ① 「癌症」「心脏病」「中风」等生活习惯病的死亡率高达百分之五十。(54.4%)
- ② 每天, 坚持吃蔬菜料理的人数少到大约6人中只有1人。(17.3%)



确认2: 为达到健康饮食的目的, 我们要...

- 每天坚持吃早餐。
- 注意均衡营养, 控制盐分的过量吸取。
- 请多留意, 并尽量吃当季的食物或当地出产的农产品。
- 吃东西要细嚼。
- 坚持每天吃蔬菜。

除此之外, 尽量不要留饭菜、一家人或朋友们经常一起共餐等, 也是很重要的。让我们欢聚一堂, 品尝美食, 维护身心健康!



宇都宮市食育卡通角色

「忍者食丸」

③



还有, 请不要忘记要定期接受体检! 有关本市的集体体检的报名方法、请参考今年发行的「噢-! 4月号」的第2页。

④

为更好地维护市民的安心舒适的日常生活，宇都宫市进行着维修道路、完善公园的设备、处理垃圾、消防或急救活动等各项工作。为了顺利进行这些工作，需要大家缴纳《税金》。征收的税金用于确保市民的生活稳定。

作为支撑社会的公民之一，大家也有义务正确缴纳税金。6月份，统一发送市·县民税的纳税通知书（告诉税的具体金额和缴税期限的通知）。收到纳税通知书后，请按期缴纳税款。

Q 1 收到了市役所发送的纳税通知书（缴纳书）。但不知道税的交付方法。

A 1 在银行或 24 小时便利店，都可以交付税金。丢失缴纳书时，请到市役所或地区市民中心就可重新发行缴纳书。



Q 2 缴纳期限内不能按期缴纳，会怎样？

A 2 未按期缴纳税款，您将会收到市政府寄出的督促状（催促您尽快缴纳税款的通知），还会加收税收滞纳金！收到督促状后仍未缴纳者，依据法律会强制实施冻结个人财产（工资·存款等）。因此，重要的是要按期缴纳各种税款哟！



详情请咨询到税制课 ☎028-632-2204

您所住地区的民生委员·儿童委员

所谓的「民生委员·儿童委员」是贴心于地区市民，接受各种咨询，并协助市民一起解决问题的人。

如果遇到困难时，可以找当地的民生委员进行咨询。

◆ 咨询员就在您身边

「民生委员」听取当地生活困难的居民，残疾人士以及老年人在生活上遇到的困难，对其提供建议，并介绍有关的专门行政机关。

「民生委员」同时也尽「儿童委员」的作用，可以相谈关于孕妇或儿童的各种问题，并帮助解决困难。



「民生委员·儿童委员」有义务严守保密前来咨询的人的个人信息。

当「民生委员·儿童委员」来家访问您时，请您要求他们出示「市担当民生委员·儿童委员证」，确认好身份。

※各个地区都有民生委员·儿童委员。遇到困难时，建议您进行咨询。

关于民生委员·儿童委员的详细信息，请咨询到保健福祉总务课 ☎028-632-2930

巴士

UCIA 工厂设施参观 in 埼玉



🕒 7月2日(周二) 6:00~18:00

☺ 留学生或外国人与日本人一起欣赏日本传统的技术, 历史, 自然等

¥ 留学生 2,500 日元 宇都宫市国际交流协会 (UCIA) 会员 3,500 日元、一般 4,000 日元、

定员 先到 40 人

报名 给 UCIA 拨打电话·传真·电子邮件, 传达「姓名·地址·电话号码·出生年月日」

请在 6 月 14 日 (周五) 之前, 到宇都宫市国际交流协会 (UCIA) 交付参加费。

@ ① 本田 狭山工厂(中午饭在巴士内) ②川越小江戸住宅(自由散步) ③渡良瀬遊水地

注意事项 参观时, 不允许穿走路不方便的鞋(比如 5cm 以上的高跟鞋, 凉鞋等)、短裤、迷你裙、吊带式女背心、暴露衣服等。

☎ 宇都宫市国际交流协会 028-616-1870 FAX 028-616-1871 ✉ ucia@ucia.or.jp

国际交流沙龙 ♪

🕒 每个月的第四个周六 16:00 ~18:00

6月22日 制作七夕节长条诗笺

☺ 来自不同国家或地区的人聚在一起, 愉快地进行交流的活动 ♪ 欢迎和家族一起参加哟!

¥ 免费

@ 宇都宫市国际交流广场

☎ 028-616-1563



邀请家属和朋友 一起举办户外烧烤

〈设施利用向导〉

※具备户外烧烤设施的地方

◆鬼怒川緑地运动公园 (上桑島町 2450-3)

设备 洗手间·水道·停车场。

¥ 免费

申请 不需要

其他 因为位于河边, 当恶劣天气时请务必注意。



◆瑞穂自然森林公园 (西刑部町 1861)

🕒 上午 10 点 ~ 下午 3 点 30 分

设备 炉 10 处。洗手间·水道·停车场。铁板·烧烤网。

¥ 1 座 1 天 1,020 日元 (使用费)。

申请 从 3 个月之前, 请拨打电话申请到みずほの自然の森公園 ☎028-657-5222

◆森林公园 (福岡町 1074-1)

🕒 上午 9 点 ~ 下午 4 点, 每周二为定休日

定休日 周二

设备 炉 30 处。洗手间·水道·停车场。

¥ 免费

申请 需要预约。拨打电话到公园事务所

☎028-652-3450

※请各自带回垃圾。

无障碍电影会「积累爱情的人」

🕒 6月30日(周日) 13:30~15:45 (开场 13:15)

☺ 放映时配语音讲解·日语显示字母

出演: 佐藤浩市·樋口可南子

定员 先到 50 人

¥ 免费

@ 河内图书馆(中冈本町 3397)

☎ 028-673-6782



季节活动「大祓式」跨过茅轮



正在跨越茅轮的小朋友们

大祓式是自从 701 年开始举行的仪式。是为祈求无病无祸，祛除灾难，在每年的 6 月 30 日和 12 月 31 日举行。

用菅茅的茎和叶卷上制作大约 2 米长的环形茅轮。

传说，参拜者要是跨过这个茅轮，就可驱病除灾，从而寿延千岁。

日期 2019 年 6 月 30 日（周日）15:00~15:40（预定）

地点 宇都宫二荒山神社（宇都宫马场大街 1-1-1）

咨询处 宇都宫二荒山神社 ☎028-622-5271



跨过大茅轮，您也试一下哟！

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·越南语，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