



凉爽



目录 第2页 「共同营造舒适整洁的城市环境」 「向国民健康保险加入者的提示」

第3页 「为就业的日语培训班」等

第4页 「关于飞山城史迹公园」, 「外国人综合咨询」

用日本人的智慧，度过凉爽的夏季



每天都好闷热呀。很难适应日本的这种闷热的夏季。



日本人是如何度过炎热的夏季呢？



同感。有没有舒适地度过夏季的方法呢？



日本的日常生活中应该有所提示。

最好是立即体验一下哟。

①

②

~日本人度过凉爽夏季的智慧~

【衣服】

甚平…男性或儿童在家时穿的和服式夏季短外衣。

浴衣…夏季和服的一种。烟火大会时女性们穿着浴衣，欣赏日本的文化。

【食物】

刨冰…把冰块细刨成雪花，上面淋上糖浆的冰饮。特别有名的是用日光市的天然水制成的冰。在市内的冰饮店也可品尝到日光的刨冰。



素面…煮好素面，把它放入冰水里冷却即可。在地区的夏季庙会，用劈成的竹片加水，吃顺水而下的「流水素面」，孩子们其乐无穷。



【生活】

洒水…将水洒在大门口等处。

要在阴凉处或早晨，傍晚时进行洒水。

团扇·扇子…用于扇风的东西。扇子可以折叠便于随身携带。

风铃…有风的时候发出叮当的清脆声。最好把它挂在室内通风较好的地方。

竹帘·苇帘子…为造阴而制的物品。装竹帘要往下吊，苇帘子则靠墙立起来使用。



竹帘

风铃



扇子



③



宇都宫市制定了「宇都宫市民共同营造没有垃圾的干净整洁的城市环境的条例」和市民共同着手进行创建舒适整洁的城市环境。

◇不许乱扔垃圾(在道路或公园等地随地乱扔垃圾的行为)!



垃圾必须扔到垃圾桶或各自带回家处理。



吸烟时，请使用携带用烟灰缸。

◇不许遗留宠物的粪便!

带宠物狗散步时，请把粪便装到垃圾袋，带回去。



◇美化自己居住的周边环境!

随时整理自己的周围环境，不要把垃圾堆积在自己的居住地附近，避免给邻居们添麻烦。

还有，平时讲究打扫卫生，除掉周围的杂草或剪树枝等防止被别人误认为是扔垃圾处。



向国民健康保险加入者的提示

(1) 已发送国民健康保险证(卡)。

- ▽ 居住期间超过 3 个月的人有必要加入国民健康保险等医疗保险。到医院看病时需要出示保险证(医疗保险卡)。
- ▽ 7 月 12 日，已经给国民健康保险加入者，邮寄了从 8 月 1 日开始使用的新的保险卡。
- ▽ 国民健康保险加入者当中若有还未收到新保险卡的人，请咨询一下。

(2) 已加入公司的医疗保险的人，需要办理停止国民健康保险的手续。

- ▽ 已加入单位的社会保险，但又收到了国民健康保险卡的人，需要办理停止国民健康保险的手续。

- ▽ 请携带目前加入的社会保险等健康保险证(卡)到保险年金课或地区市民中心或办事处办理。

(3) 7 月 1 日，已经邮寄国民健康保险税的支付通知书。

- ▽ 从 7 月至 3 月，分 8 次(第 1 次: 7 月 31 日，第 2 次: 9 月 2 日等)交付。支付要在制定的期限内
- ▽ 支付方法 附近的银行或 24 小时便利店都可支付。另外，办理网上银行支付手续，就可在银行的自动取款机或在网上银行均可办理。
- ▽ 咨询处 保险年金课 ☎ 028-632-2320



国际交流沙龙 ♪

- 🕒 每个月的第四个周六 16:00 ~18:00
8月24日(周六) 打西瓜大赛
- 😊 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♪
- ¥ 免费
- @ 宇都宫市国际交流广场
- ☎ 028-616-1563



用栃木当地的酒 “干杯”节 2019 ♪



- 🕒 8月23日(周五) 17:00~21:00
24日(周六) 15:00~21:00
- 😊 边享受栃木当地的美味的酒和美食,领略热闹的气氛吧!
- @ オリオンスクエア(江野町8-3)
- ☎ 「用栃木当地的酒干杯节实行委员会」
028-665-8800

上河内友谊夏季庙会 ♪

- 🕒 8月31日(周六) 13:00~
- 😊
 - 手抓鳟鱼
 - 特大西瓜大赛
 - 发射大约7,000发烟花
- @ 梵天温泉(今里町18-4)
- ☎ 上河内友谊夏季庙会实行委员会
028-674-3131



瑞穗野夏季庙会



- 🕒 8月24日(周六) 14:00~20:00
下雨天顺延到第二天20日(周日)
- 😊
 - 体验手抓香鱼
 - 打篮球体验
 - 和太鼓·夜来舞·空手道表演等
 - 发射烟花
- @ 瑞穗野自然森林公园(西刑部町1861)
- ☎ 瑞穗野自然森林公园管理事务所
028-657-5222

免费!

~为就业的日语培训班~

- 🕒 9月6日(周五)~12月6日(周五) 周一~周五
9:00~12:00
- 水平 日语初学者为对象的日语培训班。
- 考试日期 8月30日(周五) 9:00~ ※需要提前报名
- 对象 日本人的配偶·永住者·永住者的配偶·定住者
- ¥ 免费
- 报名 请携带证明照1张(3cm×4cm)和身份证(在留卡或护照),直接到职业介绍所进行报名
- @ 栃木福祉广场(若草1丁目10-6)和栃木县教育会馆(驹生1丁目1-6)
- ☎ 职业介绍所 宇都宫站前广场 028-623-8609
JICE 现地联络调查员 落合 080-4336-1348





飞山城建于1293年。其面积大约有14平方公里特别的宽敞，被双重渠（防止敌人进城的水沟）或鬼怒川维护着。2005年为遗留城的历史，在原来城堡的位置上新建了公园。

在公园前面的「飞山历史博物馆」里，具备着可亲身体验到古代人的各种生活的地方或制作素烧陶器的体验工作室。

- (体验例) 小袖体验 300日元 大约1个小时 可试穿「小袖」，是和服的一种。
甲冑体验 300日元 大约1个小时 可试穿战国时代的武士的防护具

有关「飞山城史迹公园」与「飞山历史体验馆」的设施信息

【参观时间】 9:00~17:00

(但、飞山城史迹公园从11月1日至次年3月31日期间 16:30为止)

【休息日】周一(除节假日外。) 节假日的第二天(除周六·周日·节假日外) 年末年初

【入场费】免费(但、体验项目需要另付体验费。)

【地址】宇都宫市竹下町380-1

【路径】请在JR宇都宫站西口乘坐JR公交车(经过道場宿，至清原团地的路线等)。

在「下竹下」站或「JA清原支所前」站下车即可。

【咨询处】☎028-667-9400

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
U I P •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。在UCIA的网站，您可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