



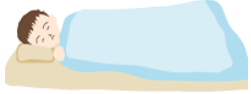
おーい!



日本語



編集・発行 2015年5月10日
宇都宮市国際交流プラザ (UIP)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
宇都宮市馬場通り 4-1-1 うつのみや表参道スクエア 5 階



ごがっびょう 五月病って知ってる?



4月がつから新しい会社あたらしいかいしゃで働き始めたよ。最初さいしよは、やる気やるきがあつて、頑張がんばつてたけど、ゴールデンウィークおが終わわった頃ころから体調たいちようが悪わるいんだ。

もしかして五月病ごがつびょうじゃないかな?



五月病ごがつびょうって何なに?

五月病ごがつびょうは…



○4月よんがつは環境かんきようの変化へんかがあり緊張きんちようしますが、長い休ながやすみのゴールデンウィークごうのあと、だるかんく感じかんじたり、気分きぶんが落ちおち込んだりすることです。

○新あたらしい環境かんきようや人間関係にんげんかんけいなどの変化へんかによって、強つよくストレスすトレスを感じかんじます。

ほう放ほうっておくと、うつ病うつびょうになることもああるわよ。



むかしは、新入生しんにゆうせいや新入社員しんにゆうしゃいんが五月病ごがつびょうになることが多おほかったのよ。でも、今いまは中高年ちゆうこうねんも仕事しごとなどの環境かんきようが変かわる時ときになるらしいわよ。



じゃあ、誰だれでも五月病ごがつびょうになることがあるあるんだ!



うん、その通とおりだよ。人ひとの心こころも、ずつとストレスすトレスがかかると疲つかれてしまうんだよ。



どうすればいいですか?

- 家族かぞくや友達ともだちと話はなす。
- 趣味しゆみなど自分の好じぶんきなことをする。
- 規則きそく正しい生活ただ、健康けんこう的な食生活しよくせいかつをする。
- 周まわりの人も、新あたらしく入いってきた人たいに対して、話はなしやすあい雰囲気ふんいきづく作りをつをする。

とても辛つらい時は、心こころの病院びやういんに行いって、医いしや者に診みてもららってね!



UCIAせかいじゆうでは、世界中せかいじゆうの人ひとと友とも達だちにななれる楽たのしいアクティビテたのイーいをややっているよ! ぜぜひ参さん加かしてみみてね!





ちいきで困っている人の相談にのるのが「民生委員・児童委員」です。安心して暮らせるために、活動をしています。困ったことがあったときには、地域の民生委員に相談してください。

◆ 身近な相談相手

「民生委員」は、地域で生活に困っている人、障がい者・年寄りの生活や福祉についての相談を受け、専門機関を紹介します。

「児童委員」として、妊産婦・子どもについての相談ができます。「民生委員・児童委員」には秘密を守る義務

があり、相談した人の秘密は守られます。

「民生委員・児童委員」が来たときは、市担当民生委員・児童委員証を見せてもらいましょう。

◆ 民生委員・児童委員の日

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。5月12日～18日は、活動強化週間です。

市では、この活動強化週間に、ひとり暮らしの年寄りの見守りや民生委員活動の紹介をします。

◆ 担当民生委員・児童委員

39地区の連合自治会ごとに、民生委員・児童委員がいます。民生委員・児童委員については、生活福祉第1課 ☎028-632-2373 に聞いてください。

うつのみや市観光アプリ配信開始

うつのみや市の観光、歴史、文化施設、飲食店、宿泊施設などの情報やAR(拡張現実)、GPSが使えるアプリがあります。今いる場所の近くの検索や目的からの検索ができます。カメラを使うと情報が画面で見られます。

ミヤリーとの写真撮影や旅の記録ができます。スマートフォンやタブレットなどからダウンロードできます。



◆ ダウンロードのやり方

▽ Android 左のQRコード、または「Google Play」の検索画面から「宇都宮 観光」で検索。

▽ iPhone 左のQRコードから、または「App Store」の検索画面から「宇都宮 観光」で検索。



Android QR コード

iPhone QR コード

問合せ先 観光交流課 ☎028-632-2436

うつのみや
フェスタmy宇都宮2015
こくさいこうりゅう
～国際交流ひろば～

- 🕒 5月17日(日)
10:00～15:00
- ☺ 世界各国の飲食物のほか、ダンス・民俗楽器演奏などのステージパフォーマンスがたのしみえます。みなさん一緒に、世界の仲間と手をつなぎましょう。
- @ **バンパ広場**
(二荒山神社下の広場)
- 費用 **無料**
- ☎ 宇都宮市国際交流協会
028-616-1870



いちご狩り
ぼうさいかんけんがく
& 防災館見学



- 🕒 5月31日(日)
13:00 栃木県防災館に集合
- ☺ 県防災館を見学・体験して、いちご狩りをたのしみよう。
- @ 栃木県防災館、上河内地区農家
- 費用 留学生・UCIA会員300円、
一般500円、小学生まで無料
- 定員 先着30名
- 申込 電話でUCIAまで。
- ☎ 宇都宮市国際交流協会
028-616-1870

としょかんたんけん
図書館探検ツアー



- 🕒 6月21日(日)
11:00～12:00
- ☺ 図書館の便利な使い方、普段は入れないところの案内
- @ **南図書館**
- 対象 小学生以上
- 定員 先着20名
- 申込 5月22日9:30～電話で。
- ☎ 南図書館
028-653-7609

けいりん
宇都宮競輪



- 🕒 5月23日(土)～26日(火)
9:30～
- ☺ 自転車レースのバーチャルシュミレーション、焼き餃子の実演販売、先着1000人にプレゼント
- 23日＝「雷様剣士ダイジ」ステージイベント
- 23日・24日＝「スピーチーズ」ライブ
- 24日＝「U字工事」お笑いライブ
- @ **宇都宮競輪場**
- ☎ 公営事業所
028-625-0100

♪ **国際交流サロン**

- 🕒 毎月第4日曜日
5月24日(日) 16:00～18:00
- ☺ どなたでも参加できる国際交流イベントです。
- 費用 **無料**
- @ 国際交流プラザ
- ☎ 国際交流プラザ
028-616-1563



はな
宇都宮さつき&花フェア

- 🕒 5月30日(土)～6月7日(日)
9:00～17:00
- ☺ サツキ展示会、サツキ栽培実演会など、春の花を楽しみましょう。
- @ **ろまんちっく村**
- ☎ 宇都宮さつき&花フェア
実行委員会
028-632-2456





う つ の み や し し せ つ

宇都宮市のスポーツ施設

宇都宮市内には体育館や運動場などがあり、予約をすると、団体や個人で利用することができます。

スポーツ教室やイベントに参加することもできます。

個人で、トレーニング室の利用ができます。(トレーニング室は、一般(中学生卒業以上)の使用ができます。)

【トレーニング室の利用について】

| | | | | |
|-------------|---|--|--|---|
| 体育館 | ブレックスアリーナ宇都宮 (元今泉5-6-18) ☎ 028-663-1611 | すずめのみや 雀宮 (南町6番3号) ☎ 028-655-0058 | きよはら 清原 (清原工業団地14番地) ☎ 028-667-1227 | あけほの 明保野 (明保野町7番9号) ☎ 028-632-6381 |
| やす 休み | かようび しゅくじつ ばあい すい 火曜日(祝日の場合は水曜日)、年末年始 | | げつ 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始 | |
| じかん 時間 | <月~土曜日> 9:00~21:00 | | <日曜日・祝日> 9:00~17:00 | |
| りょうぎん 料金 | 430円/回 | | 310円/回 | |

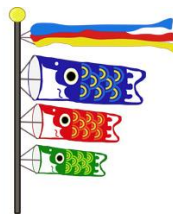
【問い合わせ】 宇都宮市スポーツ振興財団 ☎ 028-663-1611

宇都宮スポーツナビ <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/index.php>



UIP のサービス

外国人のための総合相談



通訳ボランティアサービス

コミュニケーションでお困りの方を支援するため、公的機関へ同行し、通訳をします。

- ▶ 月~土曜日の 9:00~17:00
- ▶ 1回(2時間) 2,000円
- ▶ 国際交流プラザで依頼書に記入し、費用を添えてお申し込みください。

1ページの挿絵提供：
臼井 百合香、ねもと 夏生
(宇都宮アート&スポーツ専門学校)

| | | スペイン語 ポルトガル語 | 中国語 | タイ語 | 英語 |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------|---------|---------|
| UIP ☎616-1564 | 15:00-18:00 | げつ 月 | か 火 | すい 水 | きん 金 |
| | だい にちようび よやくせい 第4日曜日(予約制) | | | | |
| 市役所 ☎632-2834 (開設時間のみ) | 9:00-12:00 | もく 木 | だい 第2木 | — | — |
| | 14:00-17:00 | 木 | — | 第2木 | 第2木 |
| 行政書士相談 ☎616-1564 | 15:00-17:00 | だい げつようび よやくせい 第3月曜日(予約制) | | | |