日本語

おーい！

編集・発行　2015 年 6 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

VOL. 93
6 月号

梅雨を快適に過ごそう！

最近蒸し暑くて、嫌だわ。

うん、宇都宮では毎年6 月に梅雨に入るからね。

梅雨？

①

梅雨とは..

・夏の前にくる雨が長く降る季節。

・約 1 か月半の 間 に、3 つの段階がある。
「梅雨入り」：静かな雨が何週間も降る。
「梅雨半ば」：晴れの天気が続き、
いきなり気温が上がる。
「梅雨後半」：激しい雨が何日も降る。
雷 が多い。

②

梅雨の季節は、特に、カビ、食 中 毒、雷に気をつけよう！

③

湿気が多いと、カビが生えやすいよ。カビは、健康に悪いから、カビ対策をしよう。

・お風呂や台 所は、使った後に水滴を拭き取ろう。
・エアコンや換気扇、除湿機を使って、湿気を取ろう。
・晴れの日は、窓を開けて風通しを良くしよう。

食べ物が傷みやすく、食中毒に注意。調理器具や手は清潔に。お弁当には梅干しなど菌に強いものを入れよう。

特に栃木県は、雷が多いです。雷が鳴ったら、電化製品のコンセントを抜いたり、高い木などに近づかないように気をつけてください。

④

梅雨には、体調が悪くなることがあります。運動して汗をかきましょう！
しょうが、ねぎなどを食べると汗をかきやすくなります。

⑤

しっかり対策をして、梅雨を快適に過ごしましょう！

⑥

生活情報

外国人登録証明書の切り替えをしてください

外国人登録証明書を持っている特別永住者と永住者は、7月８日までに、「**特別永住者証明書**」または「**在留カード**」に切り替えをしてください。

7月８日直前は、窓口が混みます。手続きが済んでいない人は、早めに手続きをしてください。

▽　申請　**特別永住者**は、直接、市民課（市役所1階）、各地域自治センター、バンバ出張所へ。

　　永住者は、直接、最寄りの入国管理局へ。

▽　問合せ　市民課　☎028-632-2271

定住外国人のための就職支援セミナー

自分に合う仕事を見つけよう！

無料

	日　時	就職スキルアップ	業種紹介・外国人労働者の話
第１回	6 月 19 日（金）　9:30～12:30	就職活動の流れと準備	レストラン
第２回	6 月 26 日（金）　9:30～12:30	履歴書の書き方	介護施設
第３回	7 月　3 日（金）　9:30～12:30	面接時のマナー	製造・食品工場
第４回	7 月 10 日（金）　9:30～12:30	職場のマナーと会話レベル１	スーパーマーケット
第５回	7 月 17 日（金）　9:30～12:30	職場のマナーと会話レベル２	翻訳・通訳

▽　対象　県内に住む労働資格を持つ外国人

▽　定員　30名　（電話で予約をしてください。）　　▽　場所　とちぎ国際交流センター（本町9-14）

▽　申込・問合せ　栃木県国際交流協会(TIA)　☎028-621-0777、9:00～17:00、火～土曜日（祝日は除く）

もしかして熱中症？

これから、暑い夏がきます。熱中症に気をつけましょう。

室内・室外、日中・夜間に問わず熱中症になります。こまめに水分を取り、涼しいところで休むことが大切です。

気温が 28℃以上、湿度が 70%以上、風が弱く、急に暑くなった日は注意をしてください。

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽	めまい、立ちくらみ、筋肉が痛い、汗が止まらない	涼しいところへ行く、休む、水分を取る	
↓	頭が痛い、吐き気、だるい、力が入らない	涼しいところへ行く、体を冷やす、休む、水分と塩分を取る	口から飲めないときや症状が良くならないときは受診する
重	意識障害、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない、走れない	涼しいところへ行く、休む、体が熱ければ保冷剤などで冷やす	救急車（☎119）を呼ぶ

楽しいイベント♫♪

工場見学会

◷ 7月14日（火）

7:00（宇都宮大学正門集合）

…宇都宮大学留学生

7:30（JR宇都宮駅東口関東交通付近集合）

…一般の人

☺ いろいろな国の人と一緒に工場見学に参加しよう！

～見学内容～

① 富岡製糸場・絹産業遺産群（群馬県の世界遺産）

② こんにゃくパーク（昼食）

③ 富士重工業・群馬製作所

費用 昼食代込みで、留学生 2,500円、一般 4,000円、UCIA会員 3,500円

申込 電話・FAX・メールで、「名前・住所・電話番号・生年月日」を伝えて下さい。参加費用は、6月26日までに宇都宮市国際交流協会（UCIA）へ支払ってください。

☎ 宇都宮市国際交流協会 028-616-1870

宮っこみこし担ぎ手募集

◷ 8月2日（日）

12：00～

☺ みこし担ぎ体験。

@ バンバ通り

申込 6月30日までに、電話で申し込んでください。

☎ 宮まつり開催委員会事務局（宇都宮市観光コンベンション協会内）

028-633-8766

みんなであそぼ、みんな友だち！

◷ 7月4日（土）

10:30～12:00 ≪七夕について≫

☺ 七夕・童謡・手遊びなど、日本や世界の行事を楽しみながら、お互いの文化を理解し、交流しましょう。

@ うつのみや表参道スクエア6階

対象 幼稚園から小学校低学年生とその保護者

☎ 宇都宮市国際交流協会 028-616-1870

ほたるの里 梵天の湯でほたる観察会

◷ 6月20日（土）～28日（日）

20：00～21：00

（雨が降ったら、やらないこともあります。）

☺ 歩きやすい靴で来てください。

@ 梵天の湯

☎ 梵天の湯

028－674－8963

♪国際交流サロン

◷ 毎月第4日曜日

6月28日（日）16:00 ～18:00

☺ いろいろな国の人とお話ができるイベントです。

費用 無料

@ 宇都宮市国際交流プラザ

☎ 宇都宮市国際交流プラザ

028-616-1563

宇都宮市国際交流プラザ（UIP）

懇話室を利用することができます

【　利用できる人　】　宇都宮市内で多文化共生や国際交流を目的として活動をしている団体。

※　営利、宗教、政治を目的とした利用はできません。

【　利用できる時間　】

午　前	午　後①	午　後②	夜　間
10:00～12:30	13:00～15:30	16:00～18:30	18:30～20:00

【　利用方法　】　1．宇都宮市国際交流プラザ（UIP）で団体登録をする。

2．UIP へ使用許可申請書を提出する。

3．UIP から許可証を受けとる。

※　詳しいことは問合せてください。

【　問合せ　】　宇都宮市国際交流協会（UCIA）　☎ 028-616-1870　Email ucia@ucia.or.jp

宇都宮市国際交流プラザ（UIP）のサービス

外国人のための総合相談

		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	月	火	水	金
		第４日曜日（予約制）			
市役所 ☎632-2834 （開設時間のみ）	9:00-12:00	木	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	第3月曜日（予約制）			

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、根本　夏生
（宇都宮アート&スポーツ専門学校）