

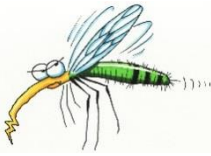


おーい!

日本語



発行 宇都宮市国際交流プラザ (UIP)
編集 NPO 法人宇都宮市国際交流協会(UCIA)
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



か ちゅうい 蚊にご注意!



蚊がはじめる季節ね。刺されると、かゆくなるので嫌だわ。

そうね。それに今年はジカ熱も心配ね。どうしたらいいのかしら。



①



次にジカ熱を運ぶ蚊(ヒトスジシマカ)の特徴と対策を紹介するよ。

蚊が発生する場所:

空き缶・空きビン・ペットボトルの中の水、古いタイヤの中、植木鉢の水受けなどの小さな水たまりの中
⇒家の周りに水たまりを作らない!

活動する場所や時間帯:

茂みのある公園、庭の木陰、竹林、墓地
早朝から夕方まで
⇒しっかりした対策が必要!

たとえば...

- 肌を出さないように、長そで、長ズボンを着る
- 虫よけ剤や虫よけスプレーを使う※
- 汗をこまめに拭く (汗の匂いで寄ってくるため)
- 白っぽい服を着る (黒いものに寄ってくるため)

また、体温が高い人に寄ってくるため、妊娠中の人は特に気をつけましょう!

※虫よけに効果があるディートという成分は、赤ちゃんや小さい子どもが使う場合は注意してね。イカリジンという成分が入った虫よけ剤はだれでも使えるよ。



蚊が運ぶ感染症は他にもあるよ。海外に行く前に感染症情報をHPなどでチェックしてみてね。ジカ熱や他の詳しい情報も載っているよ。また、帰国した後1週間は蚊に刺されないようにしようね。

厚生労働省検疫所HP:「FORTH」
<http://www.forth.go.jp>

④



ジカ熱は中南米や東南アジアで流行しているんだ。日本でも海外で感染して国内で発症した例があるし、この夏はオリンピックをやるブラジルには多くの人が行くので、特に注意が必要だよ。

今日はジカ熱とその予防について考えましょう。



②



ジカ熱とはどんな感染症か紹介するよ。

～ジカ熱の主な症状～

- ・発疹 (肌に変化する)
- ・発熱 (熱が上がる)
- ・結膜炎 (目が赤くなる)
- ・筋肉痛 (筋肉が痛くなる)
- ・関節炎 (関節が痛くなる)
- ・頭痛 (頭が痛くなる)

- 発症までの潜伏期間は、数日から1週間以上の場合もある
- 症状は軽く、2～7日で治る
- 感染した人の80%は症状が出ない
- 主に蚊に刺されることで発症するが、性交渉による男性から女性への感染例がある
- 妊婦が感染した場合、小頭症の子どもが生まれる可能性がある
- 有効なワクチンは今はない

③

おいしく楽しく、体も健康に



毎年6月は「食育月間」です

「食（食べること）」についての知識や「食（食べ物）」の選び方を覚え、健康的な食生活をするには、生きるための基本です。いい食生活が出来る人を育てることを「食育」といいます。

2014年度「食育に関する意識調査」の結果、次のことが分かりました。

- ◇ 20～30代の方は朝食を「毎日食べる」人が少ない。
- ◇ 太っている人が増えている。特に40～60代の男性に多い。若い女性は痩せすぎの人が多。
- ◇ メタボリックシンドローム（内臓のまわりに脂肪がたまる肥満）の予防や改善に取り組む人が少なくなっている。
- ◇ 若いの方が減塩（食事あまり塩を使わないようにすること）に取り組む人が少ない。
- ◇ 20～50代の男性は、1日に必要な野菜を食べていないと思う人が多い。



食べている野菜の量を計ってみましょう

野菜は体の調子を調整、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病（食事や運動、ストレス、喫煙（たばこを吸うこと）、飲酒（お酒を飲むこと）などの生活習慣が原因でなる病気）の予防に役立ちます。



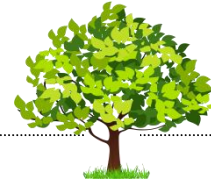
健康のためには1日約5皿、重さにすると350グラムの野菜を食べることが必要です。

食育月間をきっかけに、3食きちんと食べ、バランスのいい食事を、良くかんで食べる習慣を身につけましょう。

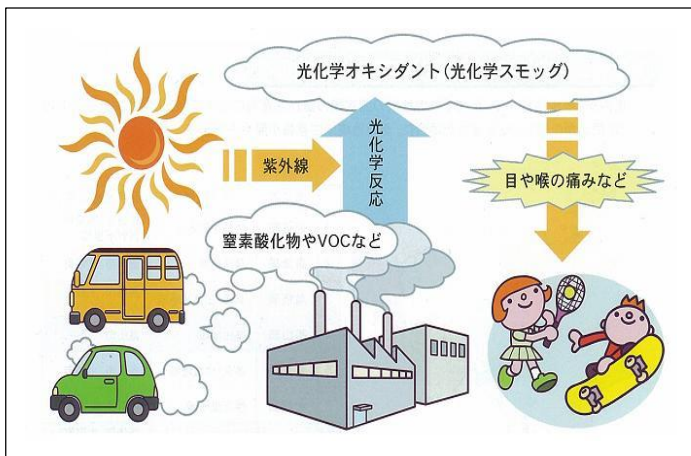
▽問合せ 保健所 健康増進課
☎ 028-626-1126



これからの季節、光化学スモッグに注意しよう



自動車や工場などの排気ガスに含まれる、ちっ素酸化物や炭化水素に、太陽の強い光があたると、光化学オキシダントというものができ、それを光化学スモッグといいます。



これから暑くなると、光化学スモッグが発生しやすくなります。光化学スモッグ注意報がでている間は次のことに注意をして行動してください。

- ① 外で激しい運動をしない
- ② できるだけ自動車の運転をしない
- ③ 目や喉が痛くなったりしたときは顔を洗ったり、うがいをして、しばらく動かないで休む
- ④ 症状がよくなるには、すぐに病院に行く

なお、光化学スモッグの情報については、市HP <http://utsunomiya-city-taikikanshi.jp/taiki/> を見てください。

▽問合せ 環境保全課 ☎ 028-632-2420

外国人住民のための就労（仕事に就くこと）支援セミナー



- 🕒 **セミナー①** 7月6日（水）、7月8日（金）、7月9日（土）
- セミナー②** 7月13日（水）、7月15日（金）、7月16日（土）
- 10：00～12：00 ＊どの日も同じ内容です。3日の中から好きな日を選んでください。
- 😊 **セミナー①**：就職活動の準備、面接時のマナー、ハローワークの利用方法
- セミナー②**：役に立つ！日本の職場のマナーと会話
- 定員** 各20名
- 申込** 事前に電話で予約してください。
- 費用** 無料
- @ とちぎ国際交流センター
- ☎ 栃木県国際交流協会（TIA） 028-621-0777

みや 宮まつりで よさこいを踊りましょう♪



- 🕒 8月7日（日）夕方（本番）
- 😊 宇都宮市で1番大きい夏祭り『宮まつり』で、日本人と外国人が一緒になって、よさこいを踊ります。
- はじめて踊る人も、一緒に練習しましょう♪
～練習スケジュール～

7月3日（日）	中央生涯学習センター 304視聴覚室
7月10日（日）	総合福祉センター 4F 視聴覚室
7月17日（日）	中央生涯学習センター 303会議室
7月23日（土）	総合福祉センター 4F 視聴覚室
7月31日（日）	中央生涯学習センター 304 視聴覚室
8月3日（水）	総合福祉センター 4F 視聴覚室
8月6日（土）	未定

申込 UCIAへ電話してください。
☎ 宇都宮市国際交流協会（UCIA）
028-616-1870

世界の料理で 異文化コミュニケーション

- 🕒 6月30日（木）10：00～12：30
- 😊 イタリアの家庭料理を作ります。
パスタ・ピッツア以外のメニューもあります。

定員 15名
費用 材料費がかかります。
@ 上河内生涯学習センター
調理実習室
☎ 上河内生涯学習センター
028-674-2233



♪国際交流サロン

- 🕒 毎月第4日曜日 16：00～18：00

6月26日	『ピニャータ』作り①
7月24日	『ピニャータ』作り②
8月28日	みんなでピニャータ割り

- 😊 いろいろな国の人々が楽しく交流するイベントです。

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





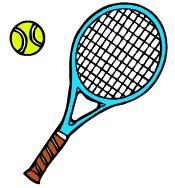
宇都宮市のスポーツ施設

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。
 中学校を卒業した人は、トレーニング室を利用することができます。

【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 もといまいずみ (元今泉5-6-18) ☎ 028-663-1611	すずめのみや 雀宮 みなみまち (南町6-3) ☎ 028-655-0058	きよはら 清原 こうぎょうだんち (清原工業団地14) ☎ 028-667-1227	あけぼの 明保野 ちやう (明保野町7-9) ☎ 028-632-6381
やすみ	かようび しゆくじつ 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	<月～土曜日> 9:00～21:00		<日曜日・祝日> 9:00～17:00	
りようきん	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、各施設の電話番号へ
 宇都宮スポーツナビ <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/index.php>



宇都宮市国際交流プラザ (UIP) のサービス

がいこくじん 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 ☎028-616-1564	15:00-18:00	月	火	水	金
		第4日曜日 (予約制)			
市役所 ☎028-632-2834 (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 ☎028-616-1564	15:00-17:00	第3月曜日 (予約制)			

つうやく 通訳ボランティアサービス

コミュニケーションで困っている人を支援するため、公的機関(市役所や入国管理局など)と一緒に行って、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を書いてください。お金を払って、申し込んでください。

おーい! はやさしい日本語・英語・中国語・ポルトガル語・タイ語で発行し、宇都宮市国際交流協会 (UCIA) のHP <http://www.ucia.or.jp> で公開しています。過去のおーい! も読めます。