



噢！



中国語(简体字)

发行 宇都宫市国際交流广场 (UIP)
编辑 NPO 法人宇都宫市国際交流協会(UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
宇都宫市马场大街 4-1-1 宇都宫表参道スクエア 5楼

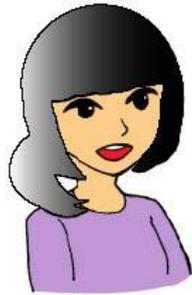


目录	第2页	夏季要小心中暑
	第3页	国际交流沙龙♪, 快乐的暑假活动, 英语夏令营, 体育垃圾大会 in 鬼怒川等
	第4页	采访来自墨西哥的 Aureliano 先生、国际交流广场的服务等

让我们努力实践 3R ～要珍惜有限的资源！～

【问讯处】垃圾减量课 ☎028-632-2414

Reduce
Reuse
Recycle



Reduce (減量化)

減少垃圾量。

〈Point1〉

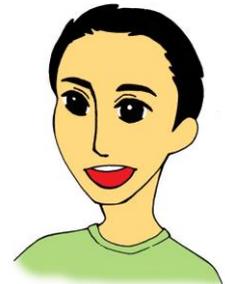
- ▼不留饭菜, 全吃干净。
- ▼按所需数量, 只购买所需物品
- ▼所用之物, 皆要珍惜, 物尽其用。
- ▼去除生活垃圾的水分。

Reuse (再使用)

重复使用。

〈Point2〉

- ▼洗发水等选用补充装。
- ▼利用中古店。
- ▼用旧毛巾做抹布等, 考虑其它的使用方法。



Recycle (再循环)

再次将其用作资源。

〈Point3〉

- ▼请正确分类回收物。
- ▼使用再生产品。
- ▼使用堆肥将食物垃圾变成堆肥。关于“家庭食物垃圾处理机设置费的补贴制度”的详情, 请在该市的官方网站进行确认。

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/gomi/genryo/1005120.html>



垃圾分类应用程序

- 请用「さんあ～る」搜索
- 安装应用程序
- 安装后、请登录您所居住的地区

Android



iPhone



中暑是我们的身体在高温环境下导致体内水盐平衡失调，无法有效调节体温时出现的多种症状。酷暑持续时，请避免不必要的外出或户外工作，并积极使用室内空调。

【问讯处】：健康增进课 ☎028-626-1126

⚠以下情况时，需要警惕

- ▼高温
- ▼高湿
- ▼通风不良
- ▼气温急剧上升
- ▼老年人·婴幼儿
- ▼体弱者
- ▼对高温不适应的人
- ▼患有疾病的人

中暑的症状

- 晕眩
- 头晕
- 打哈欠
- 多汗
- 肌肉疼痛
- 肌肉痉挛



- 头痛
- 恶心呕吐
- 精神不振
- 集中力下降
- 判断力下降
- 倦怠乏力

避暑注意事项

○用电风扇或空调调节湿度

○利用遮光窗帘、竹帘，地上洒水等办法降低温度。

○外出时，使用遮阳伞或帽子

○天气炎热时，请在阴凉处勤休息

○穿上速干的衣服

○用冰袋、冰块、冷毛巾等降低体温

要经常补充水分

○在室内或外出时，即使没感到口渴，也经常要补充水分和盐分。

出处「为预防中暑」(厚生劳动省)

国际交流沙龙 ♪

- 🕒 每个月的第4个星期六 16:00~18:00
6月22日(星期六)
- 😊 世界各国的人们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
(马场街4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



日本电影剧场

- 🕒 6月21日(星期五)10:00~
6月22日(星期六)14:00~
- 😊 「爸爸是坏人冠军」
- ¥ 免费
- 定员 各场先到的50人
- 报名 不需要。
活动当天,将提前30分钟分发整理券
- @ 东图书馆 视听视觉ライブラリー
(中今泉3丁目)
- ☎ 028-638-5704



快乐的暑假活动

- 🕒 7月29日(星期一)・30日(星期二)・31日(星期三)、8月1日(星期四)・
3日(星期六)・5日(星期一) 共6次 10:30~12:00
- 😊 暑假期间,让我们一起体验科学,音乐或手工制作的乐趣吧!
- 对象 居住在市内或上学的小学4年级~6年级的学生 抽选30名
- 报名 6月3日(星期一)~17日(星期一)为止、宇都宫市HP※或利用电子邮件。
- @ 宇都宫市西生涯学习中心(西一之泽町17-32)
- ☎ 028-648-7480



※市HP「活动日程表」

English Camp(英语夏令营) ♪

- 🕒 ① 7月25日(星期四)・26日(星期五)
② 8月22日(星期四) 10:00~16:00
- 😊 和外交老师(ALT)一起参加英语夏令营活动,让我们熟悉一下英语吧!
- 对象 居住在市内或上学
① 小学4年生~6年生 抽选140人
② 中学1~3年生 抽选70人
- 报名 6月17日(星期一)(必到)为止直接提交,或在市HP※、也可通过邮寄。
- @ 冒险活动中心(筱井町1885-1)
- ☎ 028-669-2441



体育垃圾大会 in 鬼怒川

- 🕒 7月6日(星期六) 10:00~11:00
- 😊 河流清洁活动,团队根据垃圾的质量和数量争夺积分。
- 定员 前100人,每组3~5人
- 报名 6月21日(星期五)为止,直接・致电或利用电子邮件
- @ 道场宿绿地(道场宿町)
- ☎ 河川课 028-632-2690



采访中 Aureliano 先生给我们介绍了墨西哥的著名景点和传统活动，对日本的喜欢之处，遇到的困难，茶道的魅力以及今后他想做的事情等等。

Hola (欧啦)！是西班牙语的你好。

Martinez Aureliano (AURE) 先生 1 年前作为留学生来到了日本。在墨西哥，他学的是钢铁材料工程专业。

UCIA 墨西哥有什么著名的景点？

AURE 墨西哥以「奇琴·伊察」而闻名，它是 1500 多年前由玛雅文明所建造的。每年春分日落时，可以欣赏到风雨之神库库尔坎蛇从金字塔顶向大地游动的现象。

UCIA 墨西哥有哪些传统文化？

AURE 11 月 2 日是墨西哥的传统节日亡灵节，是一个迎接已故祖先的节日。他们用水果、面包、鲜花等装饰自己的家，并在坟墓边吃东西、边演奏音乐，过得很开心。

UCIA 可以听听您来日本的理由吗？

AURE 5 年前，在丰桥大学留学 6 个月的期间，我意识到要好好学日语了。

UCIA 您喜欢日本的哪些地方？

AURE 我非常喜欢自然和山。因为我特别喜欢日光，骑自行车去过 4 次日光了，那里有很多神秘而自然美的地方。

UCIA 到日本后，遇到了哪些困难？

AURE 我遇到的困难就是学日语方面。还有，因一个人生活在日本，所以有时我会感到寂寞。

UCIA 您觉得茶道的魅力是什么？

AURE 因喜欢抹茶，所以我开始学茶道，但学茶道的过程中我了解到了其中有各种各样的礼仪和规则。泡茶的时候心情很平静。

UCIA 今后，在日本有哪些事您想去尝试的吗？

AURE 我喜欢烹饪，所以我想学寿司和大阪烧的做法。我还想去福冈县和冲绳县旅行。将来，我想上日本的大学学习或工作。

UCIA AURE 先生、Gracias(格拉西亚斯)！（谢谢）

宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务

外国人综合咨询



※使用多种语言翻译拼版电脑，为大家提供其它语言的翻译或口译服务。

		西班牙语 葡萄牙语	越南语	中文	泰语	英语
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	星期一	第 1・3 星期一	星期二	星期三	星期五
		第 4 个星期日 (预约制)				
市役所 ☎028-632-2834 (开设时间内)	9:00-12:00	星期四	—	第 2 个 星期四	—	第 1 个 星期四
	14:00-17:00	星期四	第 2 个 星期四	—	第 1 个 星期四	第 3 个 星期四

UCIA LINE 官网

通过 LINE 官网，我们为大家提供有关各种有趣的交流活动和生活有用的各种信息。

请注册好友，将其用作信息收集工具。



噢！小报同时制作发行简明日语・英语・中文・葡萄牙语・泰语・越南语版。在 UCIA 的网站，您可以阅览小报。<https://www.ucia.or.jp>

