



# おーい!



やさしい日本語

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



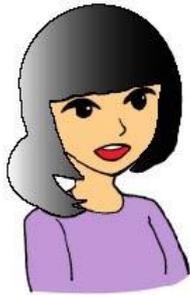
目次	2 ページ	熱中症に気をつけましょう
	3 ページ	国際交流サロン♪、わくわくサマースクール、English Camp ♪、スポ GOMI大会in鬼怒川など
	4 ページ	メキシコの AURELIANO さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス

スリーアール

## 3 R をやりましょう ～限りある資源を大切に！～

【問い合わせ先】ごみ減量課 ☎028-632-2414

Reduce  
Reuse  
Recycle



### リデュース Reduce

ごみになるものを減らしましょう。

〈Point1〉

- ▼食べ残しをしない。
- ▼必要なものを必要な分だけ買う。
- ▼物は最後まで大切に使う。
- ▼生ごみの水切りをする。

### リユース Reuse

繰り返し使いましょう。

〈Point2〉

- ▼シャンプーなどは詰め替え品を利用する。
- ▼リユースショップを利用する。
- ▼使い古したタオルを雑巾にするなど、別の使い方を考える。



### リサイクル Recycle

もう一度資源として利用しましょう。

〈Point3〉

- ▼資源物の分別をしっかりとやりましょう。
- ▼再生品を使う。
- ▼コンポストを使って生ごみを堆肥化する。「家庭用生ごみ処理機設置費補助制度」について、詳しくは市ホームページで確認してください。

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



### ごみ分別アプリ

- ・「さんあ〜る」で検索
- ・アプリをインストール
- ・インストール後、住んでいる地域を登録してください

Android



iPhone



ねっちゅうしょう き  
熱中症に気をつけましょう

ねっちゅうしょう あつ からだ なか すいぶん えんぶん くず たいおん ちょうせつ お さまざま  
熱中症は、暑さにより体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなることで起こるさまざま  
しょうじょう きび あつ つづ ふよう で そと さぎょう ひか へ や なか せつきまくてき れいぼう  
症状のことで。厳しい暑さが続くときは、不要なお出かけや外での作業を控えて、部屋の中では積極的に冷房を  
つか す  
使って過ごしましょう。 【問い合わせ先】：健康増進課 ☎028-626-1126

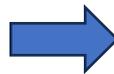
⚠<sup>した</sup>下にあてはまる場合は、  
特に注意が必要です

- ▼<sup>きおん たか</sup>気温が高い
- ▼<sup>しつど たか</sup>湿度が高い
- ▼<sup>かぜ よわ</sup>風が弱い
- ▼<sup>きゆう あつ</sup>急に暑くなった
- ▼<sup>としよ ちい こ</sup>お年寄り・小さい子ども
- ▼<sup>たいちょう わる ひと</sup>体調の悪い人
- ▼<sup>あつ な ひと</sup>暑さに慣れていない人
- ▼<sup>じびょう ひと</sup>持病のある人

ねっちゅうしょう しょうじょう  
熱中症の症状



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・あくび
- ・たくさんの汗
- ・<sup>きんにくつう</sup>筋肉痛
- ・<sup>きんにく</sup>筋肉のこむら返り



- ・<sup>あたま いた</sup>頭が痛くなる
- ・<sup>は け</sup>吐き気
- ・<sup>き</sup>やる気がでない
- ・<sup>しゅうちゅうりよく さ</sup>集中力が下がる
- ・<sup>はんだんりよく さ</sup>判断力が下がる
- ・だるい

あつ さを避けるために気をつけること

○<sup>せんぷうき</sup>扇風機やエアコンで  
<sup>しつど ちょうせい</sup>湿度を調整する

○<sup>しやこう ひ ざ さえぎ</sup>遮光（日差しを遮る）カー  
テンや、<sup>つか</sup>すだれを使ったり、  
<sup>そと みず おんど さ</sup>外に水をまいて温度を下げる

○<sup>そと で とき</sup>外に出る時は、  
<sup>ひがさ ぼうし つか</sup>日傘や帽子を使う

○<sup>てんき よ ひ</sup>天気の良い日は、  
<sup>ひかげ す</sup>日陰で過ごしたり、  
<sup>こ やす</sup>こまめに休みをとる

○<sup>あせ かわ</sup>汗が乾きやすい  
<sup>ふく き</sup>服を着る

○<sup>ほれいざい こおり</sup>保冷剤、氷、  
<sup>つめ</sup>冷たいタオルなど  
<sup>からだ ひや</sup>で体を冷やす

こまめに<sup>みず</sup>水などを飲みましょう

○<sup>へ や なか</sup>部屋の中にいる時や、<sup>とき</sup>外出している時に、<sup>がいのしゅつ</sup>のどが渴いていなくても、<sup>とき</sup>こまめに<sup>すいぶん えんぶん と</sup>水分や塩分を取りましょう。

## こくさいこうりゅう 国際交流サロン♪

- 🕒 毎月第4土曜日 16:00～18:00  
6月22日(土)
- 😊 いろいろな国の人が楽しく交流するイベントです。
- ¥ 無料
- @ 宇都宮市国際交流プラザ  
(馬場通り 4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



## にほんえいがけきじょう 日本映画劇場

- 🕒 6月21日(金) 10:00～  
6月22日(土) 14:00～
- 😊 「パパは わるものチャンピオン」
- ¥ 無料
- 定員 各先着50人
- 申込 要りません。当日30分前から整理券を配る
- @ 東凶書館 視聴覚ライブラリー  
(中今泉3丁目)
- ☎ 028-638-5704



## わくわくサマースクール

- 🕒 7月29日(月)・30日(火)・31日(水)、8月1日(木)・3日(土)・5日(月) 全6回  
10:30～12:00
- 😊 夏休みに楽しく科学、音楽、工作などの体験学習をしましょう！
- 対象 市内在住か通学する小学4年生～6年生 抽選30名
- 申込 6月3日(月)～17日(月)までに、市HP※またはEメールで。
- @ 宇都宮市西生涯学習センター(西一の沢町17-32)
- ☎ 028-648-7480



※市HP「イベント  
カレンダー」

## English Camp ♪

- 🕒 ① 7月25日(木)・26日(金) ② 8月22日(木)  
10:00～16:00
- 😊 外国人指導助手(ALT)と活動しながら英語に親しみましょう！
- 対象 市内在住か通学する  
① 小学4年生～6年生 抽選140人  
② 中学1～3年生 抽選70人
- 申込 6月17日(月)(必着)までに直接または市HP※、郵送で。
- @ 冒険活動センター(篠井町1885-1)
- ☎ 028-669-2441



## スポGOMI大会 in 鬼怒川

- 🕒 7月6日(土) 10:00～11:00
- 😊 ゴミの質と量をポイントで競い合う  
チーム対抗の河川清掃活動
- 定員 先着100人 1グループ3～5人
- 申込 6月21日(金)までに直接・電話またはEメールで
- @ 道場宿緑地(道場宿町)
- ☎ 河川課 028-632-2690



アウレリアノさんにメキシコの有名なところ・伝統的なイベント、日本の好きなところ、困りごと、茶道の魅力、やってみたいことなどを聞きました。

**Hola!** スペイン語でこんにちは。  
マルティネス アウレリアノ アウレ  
Martinez Aureliano (AURE)さんは1年前、日本語の留学生として来日しました。メキシコでスチール材料工学を学びました。

**UCIA** メキシコの有名なところはどこですか。  
AURE 1500年以上前にマヤ文明に建てられたピラミッド「チチェン・イツァ」が有名です。春分の日に太陽が西にしずむときに影ができピラミッドに雨風の神Kukulkan 蛇が下りてくるような現象が見られます。

**UCIA** メキシコの伝統的なイベントは何ですか。  
AURE 11月2日、亡くなった先祖を迎え入れる「死者の日」が伝統的です。家では果物、パン、花などを飾り、お墓で料理を食べたり、音楽を演奏したり楽しく過ごします。

**UCIA** 日本に来たいと思った理由は何ですか。  
AURE 5年前豊橋の大学に6か月間留学したときに、日本語を学びたいと思いました。

**UCIA** 日本のどのようところが好きですか。  
AURE 自然や山がとても好きです。特に日光が好きで4回自転車で行きました。神秘的で自然の美しいところがたくさんあります。

**UCIA** 何か困りごとがありますか。  
AURE 日本語が難しく困っています。一人なのでときどきさびしくなります。

**UCIA** 茶道の魅力は何ですか。  
AURE 抹茶が好きで茶道を始めましたが、いろいろな作法や決まりごとがあることを知りました。お茶を点てるときは気持ちが落ち着きます。

**UCIA** これから日本でやってみたいことはありますか。  
AURE お料理が好きなので、すしやお好み焼きの作り方を覚えたいです。福岡県や沖縄県に旅行したいです。将来は日本の大学で学んだり、仕事をしたいです。

**UCIA** アウレさん、*Gracias!* (ありがとう)

うつのみやしこくさいこうりゅう  
宇都宮市国際交流プラザ (UIP) のサービス

がいこくじん そうごうそうだん  
外国人のための総合相談

※多言語で通訳と翻訳ができるタブレットを使って、他の言語も対応します。



こうしき  
UCIA LINE公式

楽しい交流イベントや生活情報を発信しています。ぜひ友だち登録をして情報収集ツールにしてください。



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・ベトナム語で作っています。宇都宮市国際交流協会 (UCIA) のHP <https://www.ucia.or.jp> でも読めます。



		スペイン語 ポルトガル語	ベトナム語	中国語	タイ語	英語
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	げつ 月	だい げつ 第1・3月	か 火	すい 水	きん 金
		だい にちようび 第4日曜日		よやくせい (予約制)		
市役所 ☎028-632-2834 (開設時間のみ)	9:00-12:00	もく 木	—	だい もく 第2木	—	だい もく 第1木
	14:00-17:00	もく 木	だい もく 第2木	—	だい もく 第1木	だい もく 第3木

挿絵提供: 1,3 ページ 金根智さん、1,4 ページ 白井百合香さん、根本夏生さん