



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	女性のためのサポート窓口について、できることから始めよう！夏のエアコンの上手な使い方
	3 ページ	ふるさと宮まつり、うつのみや花火大会、夏休みふれあい集 中 日本語教室、ほしぞら映画会など
	4 ページ	ペルーの REINA さんのインタビュー、外国人のための総合相談

じてんしゃほけん はい 自転車保険に入りましょう



令和4年(2022年)7月1日から自転車を使うひとは自転車の保険に入らなければいけません。自転車に乗っているときに、歩いている人や自転車とぶつかって、けがなどをさせてしまった場合、けがをさせてしまった人を助けられるよう、自転車の保険に入りましょう。

【問い合わせ先】生活安心課 ☎028-632-2264

★自転車^{じてんしゃ}の保険^{ほけん}に入っていない^{はい}場合は下の表から自転車^{じてんしゃ}の保険^{ほけん}について調べて、保険^{ほけん}に入りましょう★

じてんしゃ ほけん 自転車の保険	と あ さき 問い合わせ先
① TS マーク付帯保険 ふたいほけん	TS マークについてはこちら にほんこうつうかんりぎじゆつさようかい 日本交通管理技術協会 ☎03-3260-3621 または、近くの自転車屋さんへ
② こども総合保険 しょうがっこう ちゅうがっこう はい ほけん (小学校・中学校で入る保険です)	うつのみやし れんごうかいほしよせいどむきよくとちぎほけんない 宇都宮市PTA連合会保障制度事務局栃木保険内 ☎028-643-6611
③ 自転車向け損害賠償保険 じてんしゃむ そんがいばいしよほけん	かくそんがいほけんがいしや と あ 各損害保険会社へ問い合わせてください
④ 個人賠償責任特約をつける かにゆう じてんしゃ じどうしや ほけん (加入している自動車の保険などに じてんしゃ ほけん 自転車の保険をつけること)	はい ほけんがいしや と あ 入っている保険会社などに問い合わせてください

▼詳しくは、問い合わせ先に確認してください。

！自転車の盗難(盗まれること)に注意しましょう！

令和5年の自転車の盗難件数が前の年より増えています。盗まれないようにしましょう。

☆盗まれないようにするには☆

- ① 必ず鍵をかける
- ② 自転車を停めたら鍵をかける
- ③ 鍵を2つかける

じょせい まどぐち
女性のためのサポート窓口について

うつのみやし おお しえんきかん れんらく と ふあん こどく なや じょせい そうだん
宇都宮市では、多くの支援機関と連絡を取り、不安や孤独など悩みがある女性の相談にのります。

【問い合わせ先】アコール☎028-636-4075 へ

じょせい そうだんまどぐち うつのみやし じょせい そうだんしよ
女性のための相談窓口「宇都宮市女性相談所」

かじ いくじ ふうふかんけい おやこかんけい がっこう なやみ しょくぼ にんげんかんけい かいご もんだい けいざいでき なやみ
家事や育児、夫婦関係、親子関係、学校での悩み、職場での人間関係、介護の問題、経済的な悩みなどの
こまり ひと なや そうだん じょせい そうだんいん ほなし き ひみつ まも
困りごとがありましたら、一人で悩まず相談してください。女性の相談員がお話を聞きます。秘密は守ります。

そうだんじかん
▼相談時間

しゅくきゆうじつ ねんまつねんし のぞ か じょうび
祝休日・年末年始を除く火～土曜日

9:00～17:00 ただし、月曜日が祝休日の場合、火曜日も休み。

そうだんほうほう
▼相談方法

でんわ じょせい そうだんしよ
電話で、女性相談所へ ☎028-636-5731

そうだんまどぐち
DVの相談窓口

そうだんまどぐち 相談窓口	そうだんにちじ 相談日時
うつのみやしはいぐうしゃぼうりよくそうだんしえん 宇都宮市配偶者暴力相談支援センター ☎028-635-7751	■電話、面接（予約が必要） ▼火曜日～土曜日＝9:00～17:00 ただし、第4土曜日は9:00～12:00
だんじよきょうどうさんかく とちぎ男女共同参画センター「パルティ」相談ル ーム（配偶者暴力相談支援センター・野沢町） ☎028-665-8720	■電話 ▼月曜日～金曜日＝9:00～20:00 土曜日・日曜日＝9:00～16:00 ■面接（予約が必要） 火曜日～日曜日＝9:00～16:00
ウイメンズハウスとちぎ ☎028-621-9993	でんわ 電話 ▼月曜日～金曜日＝9:00～17:00

はじ なつ じょうず つか かた
できることから始めよう！夏のエアコンの上手な使い方

1 へや おんど
部屋の温度

ひ やしすぎると でんきだい がたくさん
かかります。こまめに温度調節を
しましょう。

れいぼう
冷房は28℃がおすすめです。

せつていおんど より 1℃ たか くすると、約
10% でんきだい を せつやく します。

2 おくがいき
屋外機

ふきだしぐちには物を置かないで、
かぜとおしを良くしましょう。ひさしな
どで、たいよう ひかり さえぎ こうか
ります。

3 しつないき
室内機（エアコンなど）

つき 1・2回くらい、フィルターそうじの掃除をしましょう。

4 くうき なが つか
空気の流れを作ります。

せんぼうき や サーキュレーター
をつか 使うと、すず かん
できます。

5 まど ねつ
窓からの熱

カーテンやブラインドを閉
めて出かけると、ひざ ねつ
カットすることができます。

みや ふるさと宮まつり

- 🕒 8月3日(土)・4日(日)
16:30~21:00
- ☺ 宇都宮市の一番大きい夏祭りです。
いろいろな団体のパレードや踊り、おみこし、
おはやし、屋台などを楽しめます。
- @ 大通り、オリオンスクエア、バンバ広場など
- ☎ ふるさと宮まつり開催委員会
028-643-8331

はなびたいかい うつのみや花火大会

- 🕒 8月10日(土)
*雨風が強い時は8月11日(日)になります。
- ☺ 夏の夜空に約3万発の花火を打ち上げます。
JR宇都宮駅からバス(柳田車庫行)で行く
ことができます。
- @ 道場宿緑地(鬼怒川河川敷)
- ☎ 特定非営利活動法人うつのみや百年花火
028-600-3980

なつやす しゅうちゅうにほんごきょうしつ 夏休みふれあい集中日本語教室



- 🕒 7月22日(月)~8月2日(金) 10:00~12:00
[土・日は休み、全10回]
- ☺ 市内の小中学校に通う外国籍などの子どもたちが一緒に日本語を勉強します。
- ¥ 無料
- もうしこみ
申込 宇都宮市国際交流協会(UCIA)に「生徒の名前」・「住所」・「保護者の電話番号」・「学校名」・「学年」
「国籍」・「日本に住んでいる年数」を電話、FAXまたはメールで申込みます。
- @ 宇都宮市中央生涯学習センター(中央1-1-13) 205・206学習室など
- ☎ 宇都宮市国際交流協会(UCIA) Tel 028-616-1870 FAX 028-616-1871 ✉ucia@ucia.or.jp

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
7月27日(土)
- ☺ いろいろな国の人と楽しく交流する場
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



えいがかい ほしぞら映画会

- 🕒 7月27日(土) 19:00~
- ☺ ① 大きなかぶ
② 楽しいムーミン一家 魔法の帽子
③ シートン動物記 タラク山の熊王
- ¥ 無料
- 定員 50人
- もうしこみ
申込 要りません
- @ 東図書館 視聴覚ライブラリー
(中今泉3丁目)
- ☎ 028-638-5704





レイナさんにペルーについて、おすすめ料理、家庭で話す言葉、ペルー人のコミュニティ・サポート、大切にしていることなどを聞きました。

Buenas tardes! スペイン語でこんにちは。

レイナさんは日本生まれですが、5歳までペルーで過ごし、その後日本で生活しています。看護助手として仕事をしています。

UCIA ペルーはどのような国ですか。

REINA 歴史がとても深い国で、インカ帝国の遺跡マチュピチュが有名です。ペルー人は明るくて陽気です。クンビアやサルサをよく踊ります。

UCIA 最近ペルー料理が注目されていますよね。どのような料理がおすすめですか。

REINA 母の出身地サンマルティンではプラタノ・バナナが主食です。このバナナは大きくて色は緑です。焼いたり、蒸したり、揚げたりします。セビーチェ（海鮮マリネ）はおすすめです。

UCIA 家庭では何語を話していますか。

REINA スペイン語で話していますが、日本で教育を受けているので、日本語の語彙力のほうが高く、表現しやすいです。

UCIA ペルー人のコミュニティはどのようなのですか。

REINA ホームパーティーやお祝い事をするのが大好きです。特に15歳の誕生日は特別でホールを貸切って盛大にお祝いをしたりします。みんなフレンドリーなので、パーティーで新しいお友達を作ります。

UCIA どのようにペルー人をサポートしていますか。

REINA 勤めている病院で親の友達の検診、診察、入院のサポートをしています。最近院内で私がスペイン語ができることを知られ、各科から通訳を頼まれるようになりました。

UCIA 大切にしていることがありますか。

REINA ペルー人のコミュニティは小さく、「助け合い」ながら、いろいろな困難を乗り越えて日本での生活を築いて来たと思います。私自身も人のために働くことが好きです。

UCIA レイナさん **Gracias!** (ありがとう)

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を集める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。



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

※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。



		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 (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
		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、4 ページ 白井百合香さん、根本夏生さん