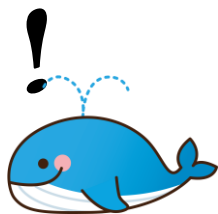


噢！



目录	第 2 页	向饲养宠物狗和猫的主人的提示，大家一起学习对工作有帮助的日语吧
	第 3 页	欣赏世界各国的绘本等
	第 4 页	介绍外国人演讲发表会的演讲稿，翻译志愿者服务等



小心中暑！



连日酷热，
特别感到浑身乏力。

那是危险信号呀。你做好预防中暑
的准备了吗？



中暑这句话是经常听
说，但对它不怎么了解。



①

从 6 月份到 9 月份的期间最容易被中暑。
下面具体说明有关中暑的基本常识。



1. 中暑症状

- 眼花，脸部发热
- 肌肉痛或肌肉痉挛
- 全身无力，恶心（也出现头痛等症状）
- 异常出汗
- 体温升高，肤色异常（比如肤色变红等）
- 打招呼没反应，无法直走→是危险信号，请立即前往医院就诊。

②

关于「日本的暑气」对外国人进行的问卷调查结果

- 百分之 70 的外国人有被中暑的经历
- 百分之 50 以上的中暑症状为「浑身乏力恶心」
- 出门在外，感到中暑危险时最常利用的设施是饮食店
(从「无热量研究室」网站)

环境省中暑对策预防网站

右图是数码手机专用二维码。

中暑指数（表示容易被中暑的指数）



下面介绍有关中暑的预防及其对策。



2. 中暑的预防和对策

<<锻炼出不容易中暑的体质>>

- 充分补充「水分」
- 适当补充「盐分」
- 创造舒适的「睡眠环境」
- 锻炼出「结实的身体」（营养均衡的饮食或充足的睡眠等）

<<对酷暑的措施>>

- 平时多留心「气温和湿度」
- 「室内」要保持凉快
- 「穿着」要合适
- 躲避「日光暴晒」
- 外出时携带「冷却品」（冷却板或围巾等）

<<酷暑中保护好自身>>

- 随身携带「饮料」
- 充分「休息」
- 多留心「中暑症指数」

③



7 月份的突然袭击日本西部地区的大暴雨给当地居民带来了严重灾害。栃木县是打雷频繁的地区，突然会变得狂风暴雨，因此大家要多加小心哟。

在「宇都宮市 灾害预测图」
(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/anshin/bosai/1003241.html>) 中检索，确认好自己所住地区。
确保自身的安全是非常重要的。



④

为保持安心舒适的生活环境 向饲养宠物狗或猫的主人的提示



1 如果您家饲养的宠物狗或猫不见了，请马上联系到保健所

保健所以对走失的狗或受伤的猫进行豢养、并把有关它们的信息刊登在市的网站。并且在市内被保护的有关狗或猫的情报很多会直接联系到保健所。因此，如果您家饲养的宠物狗或猫不见了，请马上咨询到保健所。

2 给宠物狗或猫带上主人的联系方式

丢失的宠物狗或猫被发现时，要是能知道它们主人的联系方式的话，很快就能回到它们主人的身边。请在脖子链等处系上如下图的走失牌子。也可以带上在动物医院等处给佩的微型芯片。

给宠物狗带上「养狗许可证」
(在个地区的市，镇，村办理登录手续，就可拿到许可标签)和已打完狂犬病预防注射的票。



给宠物猫带上记有主人的名字，电话号码等的走失牌



3 饲养宠物猫最好在室内

外面到处存在很多危险因素，比如交通事故或各种流行性疾病的感染等。受伤的猫有时会被送进保健所。建议大家饲养猫要最好在室内。

咨询处 生活卫生课 ☎ 028-626-1108



大家一起学习对工作有帮助的日语吧

厚生劳动省（由 JICE（日本国际协力中心）实施）以正在找工作的外国人，或长期在日本工作而有必要学日语和各种日本礼节的外国人为对象举办日语培训班。从9月份开始进行日语基础课程 L3 和职业专用会话的培训。

- ▽ 期间 9月中旬~12月中旬、周一~周五、9:00~12:00、42次（预定9月13日进行测试）
- ▽ 对象 会平假名·片假名而且会说简单的日常会话的，具有「日本人的配偶等」、「永住者」、「永住者的配偶」、「定住者」等签证的人。
- ▽ 学费 免费
- ▽ 申请 从8月中旬开始在附近的劳动职业培训中心进行报名
- ▽ 会场 栃木福祉广场（宇都宫市若草 1-10-6）
- ▽ 咨询处 JICE 现场联系调整员 铃木 080-4336-1348





欣赏世界各国的绘本♪

- 🕒 9月9日(周日) 13:30~15:30
- 😊 由外国人边读绘本,边介绍本国的语言和游戏。
这回给大家介绍的是西班牙·尼泊尔·美国·乌克兰等国家的绘本。
- @ 东图书馆(中今泉3-5-1)
- ☎ 宇都宫市国际交流协会 028-616-1870

挑战もったいない(减少浪费)2018♪



- 🕒 8月25日(周六) 10:00~15:00
- 😊 ·可免费体验利用我们周围的废品来制作各种作品!!
·钓小龙虾!!
·清洁公园茂原的设施参观等
- @ 宇都宫市环境学习中心(茂原町777-1)
- ☎ 028-655-6030



国际交流沙龙♪

- 🕒 每个月的第4个周六 16:00~18:00
8月25日 猜世界谜语
- 😊 世界各国的人聚在一起愉快地进行交流的活动。
- 费用 免费
- @ 宇都宫市国际交流广场
- ☎ 028-616-1563



👉 举办日期为每个月的第4个周六♪

トキメキ(心跳)☆台湾节



- 🕒 8月18日(周六) 11:00~20:00
8月19日(周日) 11:00~18:00
- 😊 『Feel 台湾 in 栃木』为主题的庆祝活动
可以品尝到当地的台湾美食和台湾啤酒♪
- @ オリオンスクエア(江野町8-3)
- ☎ 栃木「トキメキ(心跳)☆台湾节」实行委员会
028-634-1722

讲故事广场



- 🕒 8月18日·9月15日·10月20日·11月17日
12月15日·1月19日·2月16日·3月16日
- 🕒 11:00~11:30
- 😊 读绘本·连环话剧·手玩等每次都准备了各种各样有趣的内容。
- @ 中央生涯学习中心 1楼图书角
(中央1-1-13)
- ☎ 中央生涯学习中心 028-632-6331

用栃木当地的酒 “干杯”节2018



- 🕒 8月24日·8月25日
15:00~21:00
- 😊 ·出售栃木县内产的日本酒,烧酒,牛皮啤酒,
葡萄酒,县内的美食等
·举办有关酒和发酵食品的演讲会等
- @ オリオンスクエア(江野町8-3)
下野新闻ニュースカフェ
- ☎ 栃木县工业振兴课
地域产业担当 028-623-3198



「我的第一次日语教室」

大家好。我叫伊藤壮司，是小学4年级的学生。我的爸爸是日本人，妈妈是韩国人。

3岁时去韩国生活6年左右之后，去年夏天回到了日本。刚刚回到日本时，我的日语水平勉强会念日语平假名50音的程度，心里感到很不安。

得知宇都宫市国际交流协会正准备举办暑假集中日语教室的消息后，我马上去报名参加。日语教室里有很多象我这样的外国小朋友和教日语的志愿者老师。在那里，和朋友们一起边玩单词游戏或画画，边有趣地学习了日语。

老师们都非常亲切，热心地教我们日语。一开始的不安情绪逐渐消失，对学日语也有了自信。托了老师们的福，开学后便顺利地开始上学了。如今正在学校里和同学们一起快乐地学国语。

来到日本后，我妈妈也开始学日语了。

妈妈也努力去学日语，她说「为了不输给你，我会很用功的」。但最近妈妈开始问我有些汉字的读法或发音等。我觉得自己好像当了小老师的感觉，非常乐意去教妈妈。看起来妈妈也很喜欢学日语。

我跟妈妈准备互相竞争，看谁学日语学得更快更好。为不输给妈妈，我会尽力的！

※从本人演讲稿中摘录一部分进行登载。演讲发表会的介绍到此为止。

宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务



外国人的综合咨询

		西班牙语 葡萄牙语	中文	泰语	英语
UIP • 028-616-1564	15:00-18:00	周一	周二	周三	周五
		第四个周日 (预约制)			
市役所 • 028-632-2834 (开设时间内)	9:00-12:00	周四	第2个周四	—	—
	14:00-17:00	周四	—	第2个周四	第2个周四
行政书士咨询 • 028-616-1564	15:00-17:00	第三个周一 (预约制)			

翻译志愿者服务

为帮助沟通有困难的外国人，提供去公共机构的同行以及翻译服务。

- ▶ 周一至周日 8:30~19:00
- ▶ 1次 (2个小时) 2,000日元
- ▶ 在国际交流广场填写委托书，缴付费用后提交申请。

“噢一！”小报同时发行简单易懂的日语·英语·中文·葡萄牙语·泰语·越南语，并在UCIA的网站可以阅览或查阅过去的期刊。

<http://www.ucia.or.jp>

第一页插画提供：白井 百合香、根本 夏生