



噢！



中国語

发行 宇都宫市国际交流广场 (UIP)
编辑 NPO 法人宇都宫市国际交流协会(UICIA)
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 宇都宫表参道斯库埃阿 5 楼



目录 第 2 页 以「节约之心」聪明地过冬 第 3 页 日本文化交流会，多元文化共生讨论会
第 4 页 宇都宫市立图书馆、外国人综合咨询等

新年好！2020 年，让我们携手共享东京奥运会·残奥会！



新年好！今年也将会举行各种各样的庆祝活动吧。您最感兴趣的是什么呢？

当然是夏季的东京奥运会和残奥会呀，我国的选手也将要前来参赛，我准备为他们加油。



奥运会和残奥会的标志是什么呢？



奥运会标志的 5 个环分别代表着五大洲，象征全世界的人民通过奥运会友好相处，团结共振。



残奥会的标志是被称为「3 条 Agitos」，分别由红，青，绿 3 种颜色的蝌蚪状曲线图案组成。「Agito」是拉丁语，意味着「我在运动」



东京奥运会·残奥会具体是什么时候举行呢？有多少个国家和地区参赛？

奥运会将于 7 月 24 日（周五）至 8 月 9 日（周日）举行，共 17 天。残奥会将于 8 月 25 日（周二）至 9 月 6 日（周日）举行，共 13 天。共有 206 个国家和地区参赛。至今为止，东京曾举办过 1964 年的第 18 届奥运会，还有第 2 届残奥会。



奥运会和残奥会的起源和发展是？

【现代奥运会的起源】

19 世纪末，法国人顾拜旦以「通过体育和艺术培养文武双全的人才、贡献于世界和平」为目标，从新复兴曾在古希腊举办的奥林匹克运动会而召开的。

【残奥会的起源】

为使战争中受伤的士兵能够尽快康复，英国的医生路德维格·格特曼爵士想引进运动疗法，便组织了轮椅患者的运动会。这也就是“残疾人奥林匹克运动会”的前身。



有哪些比赛项目？
参赛选手共多少名？

奥运会赛事包括 33 项运动，共 339 场赛事。将有 11,090 名选手参赛。新增设了棒球·棒垒球、空手道、滑板、攀岩、冲浪等 5 种项目。

残奥会共有 22 场比赛 540 个比赛项目。参赛选手将达 4,400 名。新增设了羽毛球和跆拳道。

让我们为来自世界各国和地区的东京奥运会和残奥会的选手们助威，并共享奥运。

以「节约之心」聪明地过冬



□ 宇都宫市的平均气温也在升高

近 100 年期间，宇都宫市的平均气温也已上升 2.1 摄氏度。平均气温每升高 1 度，将会增加因洪水或暴风雨引发的各种灾害。据说若升高 3~4 摄氏度，地球上的 40% 的生物将会失去其生命力。

我们每个人要留意对环境的各种危害，必须阻止环境污染问题。

□ 正因为是冬季，更要对地球温室效应做认真考虑

一到冬季随着空调和电炉的利用次数增加，消耗很多能源的时期。

在室内加穿衣服等努力节能（尽量减少能源的消耗量）的话，即可省电费，也可减少生活费（经济生活）的负担，从而可以实现「聪明过日子」。

从我做起，环保挑战



Step 1 节能，就在我们身边

只需稍微留意，就可实现节省能源。比如关上房间的门或隔门等，只减少一些取暖范围，就可提高节能效果。还有，只要加穿一件对襟毛衣等，就能起到与提升室内温度 2.2 度同样的效果。

Step 2 购买新商品，需要检讨

购买环保车（省油汽车）、环保家电（省电的电视机）等新商品时，不尽要考虑能否长期使用的问题、还得考虑长期使用期间所需的费用及节能功能等。选择什么样的家电，也密切联系到防止地球温室效应。



家庭内就可实现的冬季节能

□ 电热水壶

▽ 长期不用时，需要将电源拔掉。



□ 煤气灶

▽ 火要调小到火苗不要超过锅底直径的范围。



□ 被炉

▽ 可以再加一张被褥使用。



□ 空调

□ 煤气·石油取暖器

▽ 室内温度调至 20 摄氏度左右。



□ 温水冲洗坐便器（洗手间）

▽ 不用时要盖马桶盖

▽ 马桶坐的温度调低一些（坐位部分）



日本文化交流会



- 🕒 2月16日(周日)
10:00~14:00
- 😊 可体验到试穿日本和服·茶道·花道·书法·碎彩纸画等各种各样的日本传统文化。
舞台上表演和太鼓或三味线等。
- ¥ 300日元(小学生100日元)
- 📍 不需要
- 📍 宇都宫市役所14楼大会议室(旭1-1-5)
- ☎ 宇都宫市国际交流协会 028-616-1870

小型国际交流会 🎵

- 🕒 2月1日(周六)9:00~14:00
- 😊 ·多交流,多欢笑
·可体验到制作日式点心和荞麦面。
·还可以学到茶的礼仪呢!
- ¥ 免费
- 📍 南生涯学习中心
(江曾岛2-4-23)
- ☎ 绿丘地区青少年育成会
028-658-6229



多元文化共生讨论会

- 🕒 2月15日(周六)10:00~12:00
- 😊 以工作·教育·生活咨询·社会等为主题,听一听来自越南·加纳·中国·新西兰等国家的外国人的讲话!
愉快的交流中,让我们进一步了解外国人住民感受到的各种差异!
- ¥ 免费
- 📍 宇都宫表参道斯库埃阿6楼 多目的大厅1·2(马场大街4-1-1)
- ☎ 宇都宫市国际交流广场 028-616-1567



国际交流沙龙 🎵

- 🕒 每个月的第四个周六 16:00~18:00
1月25日 介绍中国的春节
2月22日 试做魔术 🎵
- 😊 来自不同国家或地区的人聚在一起,愉快地进行交流的活动 🎵
- ¥ 免费
- 📍 宇都宫市国际交流广场
- ☎ 028-616-1563



宇都宫二荒山神社的节分祭

- 🕒 2月3日(周一)
14:30~庙会 15:00~撒豆驱邪
- 😊 为祈求新的一年幸福而进行的日本传统的庙会之一。
- 📍 停车场 300台(1小时300日元)
- 📍 宇都宫二荒山神社
(马场大街1-1-1)
- ☎ 028-622-5271



宇都宫市立图书馆



中央图书馆



图书馆内的布置



阅览室（提供给读书的场所）

市内共有中央图书馆，东图书馆，南图书馆，上河内图书馆，河内图书馆等5所图书馆。

- 中央图书馆：宇都宫市明保野町 7-57 ☎028-636-0231
- 东图书馆：宇都宫市中今泉 3-5-1 ☎028-638-5614
- 南图书馆：宇都宫市雀宫町 56-1 ☎028-653-7609
- 上河内图书馆：宇都宫市中里町 182-1 ☎028-674-1123
- 河内图书馆：宇都宫市中冈本町 3397 ☎028-673-6782

每次限借；图书·杂志（15册为止）、CD·DVD（5片为止）。

图书馆内还设有阅览室（提供给读书的场所）。

在各所图书馆内还定期举行给朗读图画书等活动。

各所图书馆的活动内容及开关时间，休息日等有所不同，有关详情请确认以下的图书馆网址。

<https://www.lib-utsunomiya.jp>



邀请您参加图书馆内举行的其它各种活动哟！

宇都宫市国际交流广场（UIP）的服务

外国人综合咨询



		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，提供公共机构的同行以及翻译服务。

- ▶ 周一至周日 8:30~19:00
- ▶ 1次（两个小时）2,000日元
- ▶ 请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。在UCIA的网站，您还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