

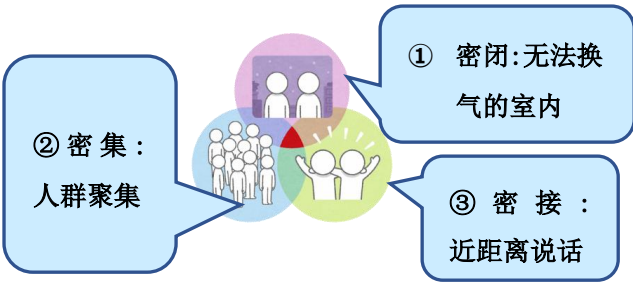
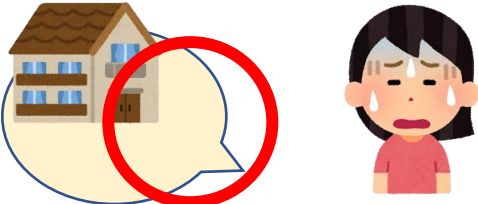


目录	第 2 页	有关特别定额补助金的申请，请大家广泛利用多种语言翻译平板电脑
	第 3 页	请小心中暑！有关台风或暴雨
	第 4 页	「在家运动」～介绍适合在家做的运动～，外国人综合咨询

## 为预防新型冠状病毒，让我们创造新的生活方式！

### ★每个人应做好的措施

<p>勤洗手</p>  <p>洗手需要花 30 秒左右用流水和香皂洗干净 (也可使用消毒液)</p>	<p>戴口罩、遵守咳嗽礼节</p>  <p>没戴口罩，咳嗽时要捂住嘴和鼻子。</p> <p>外出时须戴口罩</p>
<p>尽量避免到以下 3 种情况同时发生的场所</p>  <p>保持室内勤通风换气，人与人之间保持 2 米的距离。</p>	<p>发烧或感冒时在家休养</p> 

### ★生活中防止感染的实例

<p>购物时</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要选择人少的时间段</li> <li>• 排队付款时与前面的人保持一定的距离</li> <li>• 利用网上购物</li> </ul>	<p>坐电车或公共汽车时</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尽量走道或骑自行车</li> <li>• 尽量少说话</li> <li>• 避免人多的时间段</li> </ul>
<p>有关游乐或健身等</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尽量选择人少的时间段或场所</li> <li>• 做户外跑步不要超过 1~2 个人</li> </ul>	<p>有关饮食</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 利用外卖或送货</li> <li>• 菜分开后要放在每个人的盘子上</li> <li>• 禁止使用公用杯子</li> </ul>

## 您已领取特别定额补助金了吗？

## 申请就可领取一个人 10 万日元的补助金



## ▽ 内容

作为新型冠状病毒的对策，给大家发放 1 人 10 万元的补助金。

户主可代表家族领取全家人份的补助金。

## ▽ 对象

2020 年 4 月 27 日前在宇都宫市登记了住民基本台账的人。

短期滞留者或非法滞留者则除此之外

## ▽ 申请期限

2020 年 8 月 31 日为止



可以查阅到多种语言的申请书填写方法。

## ▽ 邮件申请时

- ① 宇都宫市役所将会给户主邮寄申请书。
- ② 请确认申请书的内容（姓名，出生年月日，地址和后页的「同意事项」）。

- ③ 请户主在申请书的首页上填好申请日期・联系电话・签上户主名后盖上印章。然后请在后页上填好有关户主银行账号的详细信息。

## ④ 需要贴的材料

- ・户主的在留卡等的复印件（正面）
- ・记有户主的银行账号的存折或银行卡的复印件。（后页）

- ⑤ 请把申请书放到黄绿色的信封里。

- ⑥ 请把信封投到邮箱。

## ▽ 领取所需日期

宇都宫市役所确认好申请书的内容后，大约需要两星期之后将会汇入到您的银行账户。根据情况确认工作或许需要更长的时间。

## ▽ 咨询处（日语咨询）

特别定额补助金 热线电话

☎ 028-688-8340



## 请大家广泛利用多种语言翻译平板电脑



## ▽ 内容

在市役所或市政办事处，保健所等地办理各种手续时，如果您在日语沟通方面感到困难，请向窗口的职员传达一下你想使用多语种语音翻译平板电脑。

## ▽ 设置处

- ・宇都宫市市役所（综合服务台・税制课・纳税课・市民税课・市民课・生活福祉第 1 课・生活福祉第 2 课・儿童家庭课・保育课）
- ・办事处（车站东口办事处・バンバ办事处）
- ・保健所（保健预防课）・国际交流广场

## ▽ 口译语种（11 种语言）

英语、中文、韩国语、印度尼西亚语、泰语、越南语、缅甸语、葡萄牙语（巴西）、法语、西班牙语

## ▽ 翻译语种（30 种语言）

台湾华语（繁体字）、高棉语、僧伽罗语、菲律宾语、印地语，荷兰语、德语、尼泊尔语、蒙语等

## ▽ 咨询处 国际交流广场

☎ 028-616-1567

# 请小心中暑!



当您以「新的生活方式」生活时，要比以往更加小心中暑!

## 1. 以下情况时为避免中暑，请偶尔摘下口罩

- 气温·湿度过高时
- 在室外，当您与周围人相距 2 米以上时
- 做繁重的工作或激烈的运动时

## 2. 让我们避免高温

- 用空调等调节室温时，请经常打开窗户进行通风换气。
- 炎热的天气或高温时间段，请避免外出。
- 让我们穿凉快的衣服。
- 外出时请使用太阳伞或帽子。

## 3. 感到口渴之前，请勤喝水

- 每天要喝 1~2 公升。
- 出很多汗时，还得补充盐分。

## 4. 时刻留意自己的身体健康

- 每天早晨测体温，确认自己的健康状况。
- 感到身体不舒服时，请在家休息。

## 5. 通过锻炼增强体质

- 尽可能多做运动，勿忘要勤喝水。



# 有关台风或暴雨



从夏季到秋季是台风多发季节。强风暴雨会造成各种危害。

请通过电视或互联网查看避难时的必备物品或避难地点，最新的天气预报等，尽量早点避难。



[ Safety tips ]

(可以查阅有关灾害的信息)

## 有关避难所

- 发生灾害时能够避难的安全场所。
- 任何人都可以利用避难所。为预防新型冠状病毒疾病，避免到人群聚集的地方，请尽量去家属或朋友的家等安全场所。
- 提供食品·生活用品和其它有用的信息。

宇都宫市的避难情报可以在市政府的网页进行确认👉



运动可以提高免疫力，增强对疾病的抵抗力。  
下面介绍一下一个人可以做的「劈柴体操」  
让我们一起动身运动吧！

从①到④做3次为一套，  
每天需要练3套。



在YouTube上搜索即可

うんどう よぼう  
運動でコロナ予防

搜索

视频请点击此处



宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务

翻译志愿者服务

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	周一	第1・3个周一	周二	周三	周五
		第4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1个周四	第3个周四
行政书士咨询 ☎028-616-1564	15:00-17:00	第3个周一 (预约制)				

为帮助沟通有困难的外国人，提供去公共机构时的陪同口译服务。

- ▶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。您可以在UCIA的网站阅览小报。



可查阅到过去的  
期刊哟！