



嘿！

ちゅうごくご かんたいじ
中国語(簡体字)

发行 宇都宫市国際交流广场 (UIP)

编辑 NPO 法人宇都宫市国際交流協会 (UCIA)

Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568

E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp

宇都宫市馬場大街 4-1-1 宇都宮表参道スクエア 5 楼



- 目录 第2页 从11月1日起，自行车的「骑车用手机」・「酒后骑车」将遭严厉处罚，预防家庭暴力
第3页 TIA 图书馆新设了「世界绘本」专区！，动漫电影会，圣诞音乐会♪等
第4页 采访来自德国的DANELA女士、国際交流广场的服务

请注意诺如病毒（ノロウイルス）引发的食物中毒

由诺如病毒引起的食物中毒在冬季呈多发趋势。

我们要掌握关于诺如病毒的正确知识，以防食物中毒。

1 若被诺如病毒感染，会导致哪些症状？

会出现恶心，呕吐，腹泻，腹痛等症状。

症状会持续1~2天。



2 感染的途径

▼ 食物感染

诺如病毒是通过饮用被诺如病毒污染的水，或食用未煮熟的贝类等食物而感染。尤其是由生牡蛎所引起的诺如病毒感染率较高。

▼ 通过做料理的人被感染

如果负责烹饪的人已被诺如病毒感染，可能会将病毒传播到食物上。食用这些食物的人会发生食物中毒。

▼ 通过粪便或呕吐物的感染

粪便或呕吐物里可能含有诺如病毒。

厕所的门把手上有可能沾有诺如病毒，因此上完厕所后请一定要清洗双手。

3 预防方法

▼ 彻底清洗双手

酒精对诺如病毒无效。

上完厕所后，做饭前或外出回家后请一定要用肥皂把手彻底洗干净。

▼ 食物要充分加热

通过充分加热就可杀灭诺如病毒。

食物要充分加热后再食用。

特别是牡蛎等贝类，必须煮熟后再吃。

【问讯处】生活卫生课 ☎028-626-1110

根据日本道路交通法的修正，对「边骑自行车，边使用手机」或「酒后骑自行车」等行为将加强惩罚。请大家遵守规则安全骑自行车。

■自行车的「骑车使用手机」

- ▼处罚 ①如果引发交通事故时，将处于1年一下的有期徒刑（被关进监狱，剥夺自由，狱中劳役等处罚）或30万日元以下的罚款。
 ②除了①以外，如果手持手机进行通话或观看，将面临6个月以下的有期徒刑或10万日元以下的罚款。

■自行车的「酒后骑车」

过去，只对「酒醉骑车」（因酒精影响无法正常骑自行车的状态）进行处罚，但现在也将对「酒后骑车」（血液中每毫升含有0.3毫克以上或呼气中每升含有0.15毫克以上的酒精状态下骑自行车）也进行处罚。

- ▼处罚 3年以下的有期徒刑或50万日元以下的罚款

■酒后骑自行车的协助者（提供他人酒后骑车的行为）

- ▼自行车提供者将被处以3年以下的有期徒刑或50万日元以下的罚款
 ▼提供酒精的人将面临两年以下的有期徒刑或30万日元以下的罚款

■其它

自行车的「酒醉骑车」将被处以5年以下的有期徒刑或100万以下的罚款。

关于详情，请咨询各警察署。

【问讯处】生活安心课 ☎028-632-2264

预防家庭暴力

家庭暴力 DV 是 Domestic Violence 的缩写，指的是伴侣或配偶等家庭成员之间施加的暴力行为。包括殴打或踢打等「身体暴力」，大声怒吼等「心里攻击」和不支付生活费的「经济压迫」，以及不配合避孕的「性强迫」等行为。

请不要独自烦恼，先咨询周围的人。

咨询窗口	咨询时间
市配偶暴力咨询支援中心 ☎028-635-7751	▼电话，当面（当面咨询需要预约） 星期二～星期六，9:00～17:00 第4个周期六，截至12:00
栃木男女共同策划中心咨询室 (配偶暴力咨询支援中心) ☎028-662-8720	▼电话 星期一～星期五 9:00～20:00 星期六・星期日 9:00～16:00 ▼当面咨询（需要预约） 星期二～星期日 9:00～16:00

【问讯处】配偶暴力咨询支援中心 ☎028-635-7751

生活娱乐♪♪

国际交流沙龙♪

- ⌚ 每个月的第4个星期六 16:00~18:00
12月21日(星期六)(12月份是第3个星期六)
- 😊 世界各国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
(马场街4-1-1)
028-616-1563



冬季特别交流活动

- ⌚ 12月21日(星期六) 14:00~15:00
- 😊 圣诞节和冬季为话题的交流和手工制作等
- ¥ 免费
- 定员 仅限前20人
- 报名 从12月7日9:30起,直接或打电话
@ 河内图书馆
(中岡本町3397)
028-673-6782



让我们为甲虫建造一个家吧

- ⌚ 1月12日(星期日) 9:15~12:00
- 😊 在冬季村庄森林体验落叶并散散步
- 定员 仅限前20人
- 报名 从12月4日起,致电报名
¥ 200日元
@ 长岡树林地(长岡町)
028-632-2559

TIA图书馆新设 「世界绘本」专区!

- ⌚ 8:30~17:15(星期日·星期一·节假日为定休日)
- 😊 TIA图书馆新设了「世界绘本」专区。您可阅读英语、越南语等24种语言的图画书。已持有TIA图书卡的人可以借书。

URL https://tia21.or.jp/content/files/sekaino_ehon.pdf

绘本目录⇒



- @ 栃木县国际交流协会
(本町9-14 栃木国际交流中心内)
- 📞 028-621-0777

动漫电影会

- ⌚ 12月15日(星期日)
① 10:30~ ②14:00~
- 😊 「电影忍者乱太郎」
- 定员 各场仅限前50人
开始上映30分钟前发放整理券
- @ 中央图书馆 视听觉图书室
(明保野町7-57)
📞 028-638-5704



圣诞节音乐会♪

- ⌚ 12月21日(星期六)
① 10:00~12:00 ②13:30~15:30
- 😊 小朋友和大人们都喜欢的以圣诞节为主题的音乐会♪
- 定员 各场仅限前300人
- 报名 从12月5日14:00起,致电报名
@ 南图书馆(雀宮町56-1)
📞 028-653-7609



采访专栏

来自德国的丹尼拉 (DANELA) 女士

这次采访的是来自德国的 DANELA 女士。她给我们介绍了巴伐利亚州的事情，有关环保活动，德国人喜欢的食物，日本的好处，她想推荐的体活动以及对日本生活的建议等。



Hallo (哈喽) ! 是德语的你好。

丹尼拉 (DANELA) 女士两年前为学日语来到了日本。

UCIA 您的出生地是什么样的地方呢？

DANELA 我出生于德国南部的巴伐利亚 (Bayern) 州，它靠近奥地利，那里有阿尔卑斯山脉。

冬天气温将会下降到-10℃，当然会下雪。有很多桑拿浴。夏天有时候气温也可能超过 30℃，但非常舒适。

我特别喜欢山，曾在日本的甲府市学过日语。

UCIA 我认为德国的环保活动很先进，您能给我们介绍具体有哪些活动吗？

DANELA 在德国，如果把空罐和瓶子等放入超市的自动回收机，就可换取在该超市能使用的优惠券。因此，几乎没有随意丢弃空罐或瓶子等垃圾。

但我觉得日本的随意丢弃现象更少，环境更干净。

UCIA 德国人是很喜欢啤酒吗？

DANELA 对，德国人非常喜欢香肠和啤酒。但我本人比香

肠更喜欢吃纳豆，比啤酒更喜欢喝葡萄酒。

UCIA 您认为日本有哪些好处？

DANELA 在日本随处都有干净的卫生间，并且都具备着卫生纸。在德国卫生间不但其数量很少，还需要付费才能使用。

还有，在日本饮料自动售货机随处可见，这对像我这样喜欢徒步旅行的人很有帮助，因为不用携带沉重的饮料。

UCIA 您想推荐的日本体验是什么？

DANELA 我曾参加过日本的节日活动，体验到穿上法被 (はつび) 抬神轿。通过参加日本传统的庙会，我深深感受到日本人的热情，非常有趣。

UCIA 对最近来到日本的外国人，您有什么好建议吗？

DANELA 在乘坐电车或巴士时最好保持安静，请注意日本的礼仪。

UCIA 丹尼拉女士、Danke (但克) ! (谢谢)。

宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务

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。



UCIA LINE 官网

通过 LINE 官网，我们给大家提供有关各种有趣的交流活动和生活方面的信息。

请注册好友，将其用作信息收集工具。



噢一！小报同时制作发行简明日语・英语・中文・葡萄牙语・泰语・越南语版。在 UCIA 的网站，您可以阅览小报。 <https://www.ucia.or.jp>

第 1, 3 页插画提供：金垠智 第 1, 4 页插画提供：臼井百合香、根本夏生

