



噢！



中国語(簡体字)

発行 宇都宮市国際交流广场 (UIP)

编辑 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、国际交流广场的服务

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年以下的有期徒刑（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

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



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

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



动漫电影会

- 🕒 12月15日(星期日)
- ① 10:30~ ② 14:00~
- 😊 「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



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)

☎ グリーントラスト宇都宫事務局
028-632-2559

圣诞音乐会♪

- 🕒 12月21日(星期六)
- ① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30
- 😊 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 (雀宫町 56-1)

☎ 028-653-7609





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) 女士两年前来学日语来到了日本。

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，几乎没有人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 (はっぴ) 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。



		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	星期一	第1・3 星期一	星期二	星期三	星期五
		第4个星期日 (预约制)				
市役所 ☎028-632-2834 (开设时间内)	9:00-12:00	星期四	—	第2个 星期四	—	第1个 星期四
	14:00-17:00	星期四	第2个 星期四	—	第1个 星期四	第3个 星期四

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：金根智 第1, 4页插画提供：臼井百合香、根本夏生