



# 噢——！



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  
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp  
宇都宫市市场大街 4-1-1 宇都宫表参道スクエア 5 楼



目录	第 2 页	做好自然灾害防范，请根据警戒等级采取相应行动
	第 3 页	动漫电影会，捡栗子体验，市中心悬挂花篮大作战，Miya Sunset Jazz 等
	第 4 页	采访来自缅甸的 HTET 女士、国际交流广场的服务等

## 用日本的智慧清凉度夏

每天都很闷热呀。我还不习惯日本的盛夏。



我也是。有没有什么舒适度夏的方法呢？



日本人是怎么度过夏天的呢？



或许能从日本的生活方式中找到灵感。不如马上试试看吧！



### ～清凉度夏的日本人的智慧～

#### 【生活篇】

打水（打ち水）…在门前等地洒水降温。建议在阴凉处或早晨、傍晚时进行。

团扇・折扇（うちわ・扇子）…用来扇风的小物件。折扇可折叠，便于携带。

风铃（風鈴）…风吹时会发出“叮铃叮铃”的清凉声音。适合挂在室内通风处。

竹帘・苇帘（すだれ・よしず）…用来遮阳，制造阴凉。竹帘悬挂使用，苇帘可斜靠摆放。

#### 【饮食篇】

刨冰（かき氷）…将冰刨打碎后淋上糖浆的甜品。日光市的天然冰非常有名，市内多家店铺有售。

素面（そうめん）…细面条煮熟后冰镇食用，清凉爽口。



#### 【服饰篇】

甚平…夏季居家穿着的和服，多为男性和儿童穿着。

浴衣…夏季外出穿着的轻便和服，女性常穿着参加花火大会并体验日本文化。

## 做好自然灾害防范，请根据警戒等级采取相应行动

当发生暴雨等灾害时，如何保护自身安全？请认真学习防灾知识，提前做好应对自然灾害的准备。

市政府和气象厅发布的避难信息会以 5 级警戒等级进行通知，请根据警戒等级采取相应的行动。

身处危险区域的人员必须在警戒等级 4 之前完成避难！

气象状况	气象厅等的信息		警戒等级	避难指示 (宇都宫市公告)	应采取的措施 (何时撤离)
数十年一遇的大雨	<b>暴雨特别警报</b> おおあめとくべつ (大雨特别 警戒)	<b>洪水发生通报</b> はんらん (氾滥 発生情報)	5	<b>紧急确保安全</b> きんきゅうあんぜんかくほ (紧急安全確保)	▼有生命危险。 ▼立即前往当前建筑物的安全 区域或附近的安全建筑物
	请务必于警戒等级 4 之前撤离！				
	<b>泥石流灾害警戒 通报(土砂災害 警戒情報)</b>	<b>洪水危险通报</b> はんらん (氾滥 危険情報)	4	<b>避难指示(避難指示)</b>	▼迅速从危险场所逃离。 ▼转移到安全地点。
暴雨来临前 数小时～ 约两小时	<b>暴雨警报洪水警 报(大雨警戒 洪水警戒)</b>	<b>洪水警戒通报</b> はんらん (氾滥 警戒情報)	3	<b>老年人等优先避难</b> こうれいしゃとうひなん (高齢者等避難)	▼老人、儿童等需较长时间 避难的人员应优先撤离 ▼其他人员做好避难准备
暴雨前半 天～数小时 前	<b>暴雨注意报洪水 注意报(大雨 注意報 洪水注意報)</b>	<b>洪水注意通报</b> はんらん (氾滥 注意情報)	2	-	▼参考灾害地图(ハザードマ ップ)(标注避难场所和危险 区域的地图)规划逃生路线。
暴雨前数 日～ 约一天前	<b>早期注意信息</b> そうき (早期 注意情報)	-	1	-	▼及时确认气象厅发布的预警 信息

◆请参考「宇都宫市防灾灾害地图(ハザードマップ)」。

[http://www3.city.utsunomiya.lg.jp/utsunomiya/hazardmap/book/#target/page\\_no=1](http://www3.city.utsunomiya.lg.jp/utsunomiya/hazardmap/book/#target/page_no=1)

提前确认避难场所(逃生地点)和危险区域，做好安全避难准备。



【问讯处】危机管理课 ☎028-632-2052

## 国际交流沙龙 ♪

- 🕒 每个月的第4个星期六 16:00~18:00  
8月23日(星期六)
- 😊 世界各国的人们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 宇都宫表参道スクエア 5F)
- ☎ 028-616-1563



## 动漫电影会

- 🕒 8月24日(星期日) ①10:30~ ②14:00~
- 😊 「电影 忍者乱太郎」
- ¥ 免费
- 定员 各场仅限前50名
- 报名 不需要  
当天上映前30分, 将分发整理券
- @ 东图书馆 视听觉图书室  
(中今泉3丁目)
- ☎ 028-638-5704



## 捡栗子体验 ♪

- 🕒 9月14日・21日(星期日) 9:00~12:00
- 😊 在鹤田沼的栗子树林, 捡栗子吧 ♪
- ¥ 300日元
- 定员 各限前30名
- 报名 8月4日起电话预约
- @ 鹤田沼绿地(鹤田町)
- ☎ グリーントラスト宇都宫事務局  
028-632-2559

## 市中心悬挂花篮大作战

- 🕒 9月6日(星期日) 9:30~12:00
- 😊 制作悬挂花篮, 装饰市内中心街道的路灯。  
给参加活动的人, 赠送花卉幼苗 ♪
- 对象 限市内居民或通勤通学者
- 定员 限前50名
- 报名 至8月20日为止, 电话预约
- @ オリオンスクエア(オリオン大道内)
- ☎ 花卉与绿色城市建设促进协会事務局  
028-632-2597

## Miya Sunset Jazz ♪

- 🕒 8月23日(星期六) 16:20~18:50
- 😊 为了让城市充满音乐, 将举办爵士乐现场演出 ♪
- ¥ 免费
- 报名 不需要
- @ オリオンスクエア(オリオン大道内)
- ☎ 宇都宫爵士之城委员会  
028-632-2456



## 挑战! 减少浪费 2025 ♪

- 🕒 9月13日(星期六) 9:00~14:00
- 😊 ・手工制作体验  
・幸运抽奖活动  
・手工面包售卖
- ¥ 免费
- 报名 不需要
- @ 宇都宫市环境学习中心  
(茂原町777-1)
- ☎ 028-655-6030





我们采访了来自缅甸的 Htet Htet Aung 女士，了解了她的家乡仰光、蒲甘佛塔遗迹以及关于缅甸的传统服饰筒裙“隆基”等内容。

မင်္ဂလာပါ။！你好！（缅甸语 Mingalar Par）。

Htet Aung 女士一年半之前来到了日本。

UCIA 你的家乡仰光(Yangon)是什么样的地方？

HTET 仰光是缅甸最大的商业都市。来自各地的年轻人聚集在这里学习和工作。许多外国企业进驻，比如日本的养乐多(ヤクルト)食品公司等。另外，市内还运行着日本的二手电车。

UCIA 缅甸有哪些著名的旅游景点？

HTET 缅甸中部的世界遗产蒲甘遗址非常有名。那里有建于 1000~1200 年代的约 2200 座佛教建筑。许多人前去参拜，景色非常迷人。

UCIA 筒裙“隆基”很漂亮呢，通常什么时候会穿？

HTET 隆基用丝绸或棉布制成，男女皆可穿。学生制服规定为白衬衫配绿色隆基，大学生和上班族则可以选择日常穿的隆基。我平时穿裤子，但去寺庙或与家人外出时会穿隆基。

UCIA 你喜欢宇都宫的哪些地方？

HTET 二荒山神社的大鸟居非常壮观。攀登参道的长长的石阶，顶端的风景很美。在众多现代建筑中，这些承载历史的传统建筑被精心保护着。宇都宫是一座安静宜居的城市。

UCIA 平时，你主要做什么呢？

HTET 我在 UCIA 的日语教室跟亲切的志愿者老师快乐地学习日语。因为喜欢与人接触，所以我还在便利店和餐饮店打工。

UCIA 在日本有什么想尝试的事？

HTET 我想了解日本的历史文化，去著名的城堡和神社，听听当地人的故事。也希望能在日本迎来宝宝，一家人幸福地生活。

UCIA 谢谢你 ကျေးဇူးတင်ပါသည်！  
(缅甸语 Kyay Zuu Tin Par Ti)。

## 宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务

### 多种语言综合咨询

※使用多种语言翻译拼版电脑，给大家提供其他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	—	—	—	星期四	
	14:00-17:00	星期四	第 2 个星期四	第 3 个星期四	第 1 个星期四	—	

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

## 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>

