



嘿！



中国語(簡体字)

发行 宇都宫市國際交流广场 (UIP)

编辑 NPO 法人宇都宫市国际交流协会 (UCIA)

Tel. 028-616-1563

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

宇都宫市马场大街 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・よしす) …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。

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	暴雨特别警报 おおあめとくべつ (大雨特別 けいはつ 警報)	洪水发生通报 はんらん (氾濫 はっせいいじょうほう 発生情報)	5	紧急确保安全 きんきゅうあんぜんかくは (緊急安全確保)	<p>▼有生命危险。</p> <p>▼立即前往当前建筑物的安全区域或附近的安全建筑物</p>
	请务必于警戒等级 4 之前撤离！				
	泥石流灾害警戒 通报 (土砂灾害 けいかしいじょうほう 警戒情報)	洪水危险通报 はんらん (氾濫 きけんじょうほう 危険情報)	4	避难指示 (避難指示) ひなんじじ	<p>▼迅速从危险场所逃离。</p> <p>▼转移到安全地点。</p>
暴雨来临前 数小时～ 约两小时	暴雨警报洪水警 报 (大雨警報 こうずいわいほう 洪水警報)	洪水警戒通报 はんらん (氾濫 けいかしいじょうほう 警戒情報)	3	老年人等优先避难 こうれいしゃとうひなん (高齢者等避難)	<p>▼老人、儿童等需较长时间 避难的人员应优先撤离</p> <p>▼其他人员做好避难准备</p>
暴雨前半 天～数小时 前	暴雨注意报洪水 注意报 (大雨 ちゅういじょうほう 注意報 こうずいちゅういじょうほう 洪水注意報)	洪水注意通报 はんらん (氾濫 ちゅういじょうほう 注意情報)	2	-	<p>▼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。</p>
暴雨前数 日～ 约一天前	早期注意信息 そうき (早期 ちゅういじょうほう 注意情報)	-	1	-	<p>▼及时确认气象厅发布的预警 信息</p>

◆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

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。



生活娱乐♪

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

☺ 在鶴田沼的栗子树林, 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

@ 鶴田沼绿地(鶴田町)

☎ グリーントラスト宇都宫事务局

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务局

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自由选择日常穿的隆基。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
U I P ☎028-616-1564	15:00-	星期一	第 1 · 3 星期一	星期二	星期三	星期五	
	18:00		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！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

