



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
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	垃圾分类应用程序さんあ〜る
	第 3 页	国际交流沙龙, 栃木多文化共生论坛 2025, 欣赏世界各国的绘本! 东图书馆节日等
	第 4 页	采访来自美国的 DANIEL 先生, 国际交流广场的服务

快乐骑行, 安全第一!

这次我来为大家介绍自行车的骑行方式。请充分理解以下的 5 条规则, 并正确遵守。



- 并排骑行
- 边骑车边使用手机
- 在车辆或行人通行处, 禁止撑伞骑行
- 使用耳机或耳麦边听大声音音乐边骑行

规则 5 : 佩戴头盔

- 不仅是骑车者, 同乘者也应佩戴
- 监护人应确保儿童在骑自行车时必须佩戴安全头盔

规则 1 : 原则上应在车道上行驶, 并靠左侧通行。

在有人行道或路测带与车道有区分的地方, 原则上应在车道上行驶。但在以下情况下可以骑在人行道上。

- 道路标志或道路标线指定的地方
- 13 岁以下的儿童, 70 岁以上的老年人或身体不便人士骑自行车时
- 因车道无法安全通行等特殊情况

规则 2 : 在交叉路口请务必遵守信号灯和

一停二看, 确保安全

规则 3 : 夜间必须开启车灯

规则 4 : 遵守安全规则



以下 6 项是禁止行为, 请务必注意。

- 酒后骑行
- 载人骑行 ※除将学前儿童置于幼儿专用座椅等情况外

自 2026 年 4 月 1 日起, 日本将启动针对自行车交通违法的「罚款」制度。对违反规则者会出具「蓝色罚单」通知, 并根据违规内容缴纳相应罚款。



主要处罚行为	罚款额
边看手机边骑行	12,000 日元
闯红灯	6,000 日元
逆行于单行道上	
在指定区域未停车让行	5,000 日元
两人并排骑行	3,000 日元
载人骑行	

对象: 16 岁以上

「さんあ〜る」是一款非常便捷的应用程序，可轻松查询垃圾的分类方法、投放方式及收集日期等信息。

除日语外，还有英语、中文（简体）、韩国语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、尼泊尔语等多种语言提供服务。只需将智能手机的系统语言设置为上述 9 种语言之一，应用程序界面就会显示为所设置的语言（部分功能除外）。



■使用方法

- ・安装「さんあ〜る」应用程序
您可扫描右侧的 QR 码安装应用程序⇒
- ・安装后、依次选择①「新注册」②「栃木県」③「宇都宮市」④「您所居住的区域」，并完成注册。

Android



iPhone



■主要功能

▼确认收集的星期等信息

设置您居住的区域后，可查看每周、每月的垃圾收集日期及收集品目（资源垃圾、危险垃圾等），也可通过通知接收提醒⇒



▼通过「资源物和垃圾的分类投放指南」手册进行确认

←可以查看带有插图的手册



▼关于垃圾分类词典的功能

可以按品目（按 50 音顺序）搜索垃圾，确认其分类与投放方法 →

Column

我们还制作了关于如何分类垃圾和减少垃圾的视频！

不要把资源物混入可燃垃圾，并珍惜食物以减少食物浪费，这些都是实现 SDG（可持续发展目标）的一部分。

请通过右侧的二维码观看视频，一起增加环保行动吧！⇒



国际交流沙龙

- 🕒 11月22日(星期六) 16:00~18:00
每个月的第4个星期六
- 😊 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)
- ☎ 028-616-1563



外国人免费法律咨询会

- 🕒 11月15日(星期六)
① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00
- 😊 可以使用日语, 英语, 中文, 越南语, 他加禄语, 葡萄牙语, 西班牙语, 尼泊尔语及泰语进行法律咨询。
(配备翻译)
请通过电话预约。
- ¥ 免费
- @ 栃木国际交流中心(本町 9-14)
- ☎ 028-627-3399

栃木多文化共生论坛 2025

- 🕒 11月29日(星期六) 13:30~15:30 开场 13:00~
- 😊 以振兴「邻里多文化共生」为主题的岗崎光树先生的主题演讲。之后, 将进行座谈会, 讨论在地区或职场内怎样跟日本人相处。
- ¥ 免费
- 定员 仅限前 100 名
- 报名 请通过电话或报名表预约⇒
<https://forms.gle/khf6m28Bwi8d5Yvk7>
- @ 栃木県庁讲堂 东馆 4 楼 (埧田 1-1-20)
- ☎ 栃木県国际交流协会 028-621-0777



欣赏世界各国的绘本!

- 🕒 11月30日(星期日) 13:30~15:30
- 😊 给大家介绍丹麦, 菲律宾, 印度这3个国家, 并进行绘本朗读会。
欢迎全家人一起前来参与。
- ¥ 免费
- 报名 请通过电话或电子信箱联系到 UCIA。
- @ 东图书馆 2 楼集会室(中今泉 3-5-1)
- ☎ 宇都宫市国际交流协会(UCIA)
028-616-1870
ucia@ucia.or.jp



东图书馆节日

- 🕒 12月7日(星期日) 9:30~15:00
- 😊
 - ・尺八和古筝音乐会
 - ・激动人心的挑战活动
 - ・厨房车销售
 - ・冬季故事会特别篇
 - ・问答集章拉力赛等各种各样的活动♪

详情请点击此处⇒

- @ 东图书馆 (中今泉 3-5-1)
- ☎ 028-638-5614



电影欣赏会

- 🕒 11月24日(星期一・节假日) 14:00~
- 😊 「女将加贺」
是一部讲述年轻女将们为振兴当地温泉街而努力奋斗的故事。
- ¥ 免费
- 定员 仅限前 300 人
从 13:15 起, 分发整理券
- @ 南图书馆サザンクロスホール
(雀宫町 56-1)
- ☎ 028-653-7609





我们采访了在 UCIA 日语教室学日语的、来自美国的 Daniel 先生，了解了来到宇都宫市的原因、他在宇都宫的生活以及对日本的印象等。

UCIA 您的家乡是哪里？

DANIEL 我来自美国东北部的马萨诸塞州的科德角 (Cape Cod)。那里有许多浅滩海滩，是可以享受游泳，划帆船或小船等各种水上运动的地方。

UCIA 您第一次来到日本是什么时候？

DANIEL 从 1980 年，我在长崎县佐世保市服役了 3 年的海军。那段时间我喜欢上了日本。之后我返回了美国。

UCIA 回到美国后，您从事过什么样的工作？

DANIEL 我曾担任科技分析师，科技记者，也做过向电话公司销售防欺诈软件的工作。

UCIA 来到宇都宫的契机是？

DANIEL 我的妻子是日本人，她在美国生活了 40 年。但她一直有想回日本的愿望，我也赞成，所以 3 年前我们就来到了宇都宫。选择宇都宫，有 3 个理由。一是地震风险较少，二是离东京近，三是这里有我

和妻子都喜欢的「匹克球(pickleball)」俱乐部。在美国，匹克球和网球一样受欢迎，是一项任何年龄段的人都可以享受的运动。它是在比网球更小的场地上，用塑料球对打的运动。

UCIA 在宇都宫，您过着什么样的生活？

DANIEL 我每周大约会去打两次匹克球，锻炼身体。此外，每两个月一次参加英语交流会，和想说英语的人聊天。

UCIA 您觉得日语教室怎么样？

DANIEL 教室里有很多来自不同国家的人，挺有趣的。我很喜欢日语，但还说得不够流利，所以很遗憾不能多多进行交流。

UCIA 对日本的印象如何？

DANIEL 日本是干净美丽的国家，日本人亲切友善。总是给予我很大的帮助。
我还想继续享受在日本的生活！

UCIA 非常感谢，Daniel 先生

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
U I P ☎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	—

插画提供：金根智、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>

