



嘿！



中国語(簡体字)

发行 宇都宫市国际交流广场 (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 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乐边骑行

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	
载人骑行	3,000 日元

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「宇都宫市」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！→



生活娱乐♪

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



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」为主题的岡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 (塙田1-1-20)
- ☎ 栃木県国际交流协会 028-621-0777

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

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

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

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
- @ 南图书馆ザザンクロスホール
(雀宮町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。



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。



		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	—	

插画提供：金娘智、臼井百合香、根本夏生

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

