噢－！

中国語(簡体字)

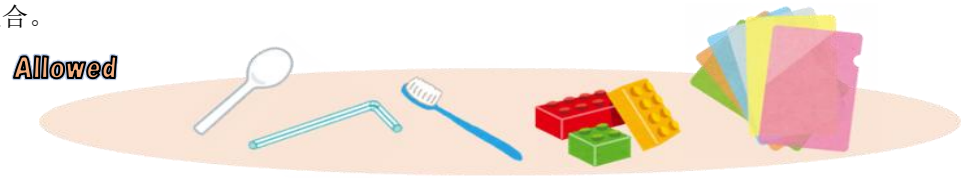
发行 宇都宫市国際交流广场 (UIP)
编辑 NPO 法人宇都宫市国际交流协会(UCIA)
Tel.028-616-1563
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
宇都宫市马场大街 4-1-1 宇都宫表参道スクエア 5 楼

229号
2026年10月10日
発行

目录 第 2 页 持续不休的咳嗽，会不会是肺结核！？
第 3 页 来庆祝“七五三”吧！宇都宫推荐赏红叶胜地、宇都宫食育博览会等
第 4 页 采访来自印度尼西亚的 FURQON 先生、国际交流广场的服务等

从 2027 年 4 月起，资源垃圾的分类方法将发生改变

宇都宫市目前收集的塑料垃圾，仅限于“塑料制容器包装”。 从 2027 年 4 月起，也将收集“塑料制品”。
为了减少垃圾，请大家积极配合。



⇒新增可以投放的，仅限于 100%由塑料制成的物品。
含有金属的物品以及由橡胶制成的物品不能投放。
⇒沾有油污或泥土的物品，请冲洗干净后再投放。
脏污状态下不能投放。

【问讯处】垃圾减量课 ☎ 028-632-2413

5 人以上前往市政府办理申请时，请提前预约

超过 5 人从海外到宇都宫市办理“迁入手续”时，请先通过 WEB 预约后再来。请在希望前往市役所日期的 4 天前完成预约。如果没有预约，可能需要在窗口长时间等待。

请从这里预约

- 星期：星期一～星期五

（星期一等休息日后的第一天窗口会比较拥挤）

- 时间：9:00～16:00

（12:00～13:00 期间无法预约）

- 地点：仅限宇都宫市政府 市民课。（地区市民中心及出张所无法办理）

【注意事项】

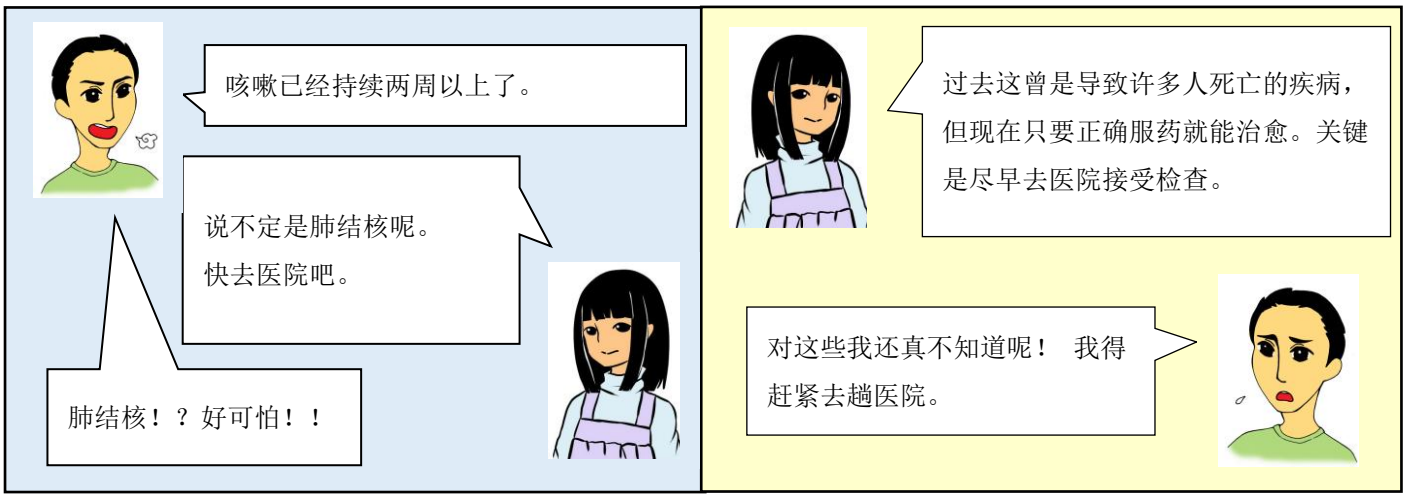
・请携带在留卡和护照（如果护照上没有入境日期的印章，请携带能证明入境日期的机票等凭证）。
・如果是代办人前来，请携带能证明该人姓名和住址的证件以及委任状。
・预约当天到达市政府后，请在取号机上点击“团体受理（已预约）按钮并取号。

【问讯处】市民课 住民グループ ☎ 028-632-2271

生活指南

持续不休的咳嗽，会不会是肺结核！？

～为了在日本的健康生活，希望大家须知的事项～



■肺结核是什么病？

肺结核主要是由结核杆菌感染肺部引起的肺部炎症。最初症状与感冒相似。

■肺结核通过空气传播

当具有传染性的肺结核患者咳嗽或打喷嚏时，细菌会飞散到空气中，如果其他人吸入这些细菌，就会被感染。

■出现以下情况请及时就医

当出现持续两周以上的咳嗽、咳痰、低烧、乏力等症状时，请去医院检查以确定是否患有肺结核。如果肺结核病情加重，就需要长期住院治疗。为避免病情恶化和对家属或周围朋友的传染，尽早去医院检查是非常重要的。

■如何治疗？

通过每天正确服用多种药物，并持续 6 个月，肺结核是可以治愈的。（也有在医院治疗结核病时补助医疗费用的制度）

■如有困扰，请咨询保健所

日本的保健中心，由专门的保健师通过进行访问或接受咨询等方法帮助患者接受正确的治疗，最终达到结核病的痊愈。

「怀疑结核时，请尽早咨询！」

我们用多种语言为您提供咨询服务。

※提供服务的语种数（14 国语言）

出典：公益财团法人结核预防会

【问讯处】宇都宫市保健所 保健预防课 感染症预防小组 ☎：028-626-1115

生活娱乐♫♪

国际交流沙龙♪

🕒 10 月 24 日(星期六)16:00～18:00
每个月的第 4 个星期六

☺ 世界各国的人士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 4-1-1-5F)

☎ 028-616-1563

来庆祝“七五三”吧！

🕒 11 月 8 日(星期日) 13:30～16:30

☺ 一起来体验庆祝 3 岁、5 岁、7 岁孩子成长的日本传统活动吧！

¥ 母亲 1,000 日元・孩子 300 日元（着装费）

定员 15 人

@ 宇都宫市国际交流广场
(马场街 4-1-1-5F)

申请 宇都宫市国际交流协会
☎ 028-616-1870
Email: ucia@ucia.or.jp

宇都宫推荐赏红叶胜地

	栃木县中央公园	大谷寺	宇都宫美术馆
赏　点	可以同时欣赏日式与西式风格的美丽池塘，以及各种树木的红叶美景。	红桥与红叶相映成趣，景色优美♪巨大的和平观音像以及石像等都是看点。	在广阔的庭园里，可以同时欣赏艺术文化和美丽的红叶。
赏　季	11 月中旬～12 月上旬	11 月上旬～11 月中旬	11 月上旬～11 月下旬
地　址	睦町 2-50	大谷町 1198	长冈町 1077
停车场	有免费停车场	有收费停车场 （参拜者免费）	有免费停车场

宇都宫食育博览会

🕒 10 月 25 日(星期日) 10:00～15:00

☺ ・舞台活动
番茄料理大赛等
・出展摊位
体验型展位及食品销售等
・集章拉力赛♪

@ ライトキューブ宇都宮・宮みらいライトヒル

☎ 宇都宫食育博览会实行委员会事务局
028-626-1128

北生涯学习中心文化节

🕒 10 月 24 日(星期六)11:30～16:00

☺ ・生涯学习团体作品展示
・模拟店
・文艺表演等

@ とちぎ福祉プラザ(若草 1-10-6)

☎ 北生涯学习中心
028-621-7745

采 访 专 栏

来自印度尼西亚的 FURQON 先生

我们采访了来自印度尼西亚的 FURQON 先生，了解了他来日本的契机、来到日本后的生活情况、印度尼西亚和玛琅市的特征、他所重视的事情以及想做的事情。

Halo, Rek! （爪哇语的“大家好”）

UCIA: FURQON 先生，您是什么时候来日本的？

FURQON:我是 4 年前来日本的。印度尼西亚 90%的汽车是日本车，我一直认为日本汽车在技术方面非常优秀。我还听说日本人遵守规则，重视他人，所以想在日本工作。

UCIA:来到日本后感觉怎么样？

FURQON:来到日本后，我接受了 6 个月的日语学习和技术培训。之后，找到了一份机械设计师的工作，现在是一名控制设计工程师。

在我日语还不是很好的时候，上司很亲切地教我工作。我现在在一个很好的环境中工作。

UCIA:与邻居有交流吗？

FURQON:我和家人住在公寓里。会和同一栋公寓的居民聊天。住在附近的“老阿姨”也很温柔，在各方面都很照顾我们。

UCIA:印度尼西亚是一个什么样的国家？

FURQON:印度尼西亚有 17,000 个岛屿，许多民族在那里生活，使用约 700 种方言。共通的语言是印度尼西亚语，但在我的家乡是用爪哇语交流的。

UCIA: FURQON 先生的家乡是哪里？

FURQON:是爪哇岛的玛琅市。玛琅市是一个气候凉爽的地方。那里有荷兰殖民时期建造的历史建筑、美丽的大海和山脉，以及许多大学。

UCIA:您有什么重视的事情吗？

FURQON:来到日本后，我开始更加关心身边的人，也很重视体谅他人的心情。

UCIA:今后有什么想做的事情吗？

FURQON:我想从事最新的技术，为世界做贡献。还想去北海道、鸟取和京都看看。

UCIA: FURQON 先生、Suwun! （谢谢）

宇都宫市国际交流广场（UIP）的服务

多种语言综合咨询

※使用多种语言翻译平板电脑，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		—	—	—	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：金子紗耶、臼井百合香、根本夏生

UCIA LINE 官网

通过 LINE 官网，我们向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，将其用作为您收集信息的便利工具。

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,您可阅览小报。
https://www.ucia.or.jp