

目次 2ページ 健康生活、「印鑑登録証」の引き換え、3ページ きもの着付け体験、多言語高校進学ガイダンス、4ページ レンタサイクル、通訳ボランティアサービスなど



## 子育て応援!! Part.1

### しょうがっこう はい まえ あず 小学校に入る前に、こどもを預けるところ



いま こそだ しょうがっこう やす  
今、子育てのために仕事を休んでい  
て、来年の春から仕事に戻るの。  
ちい しょうがっこう あず  
小さなこどもを預けるにはどうい  
う施設があるのかな。

わたし  
私は来年の春からこどもが通う  
ようちえん さが かんじかん しょうがっこう  
幼稚園を探しているの。短時間の仕事  
も始めたくてどこに通わせればいいか  
かんが  
考えているところ。



①



### どんな施設があるの??



1

#### 保育所

たいしょうねんれい さい  
対象年齢：0～5歳

あず じかん あさ ゆうがた  
預かる時間：朝から夕方まで

たいしょう しょうがっこう かいでい こそだ  
対象：仕事などで家庭で子育てができない人

★保育所とは・・・仕事などのため、家庭で子育て  
ができない人に代わって、こどもを保育する  
ところです。

2

#### 幼稚園

たいしょうねんれい さい  
対象年齢：3～5歳

あず じかん あさ ひるす  
預かる時間：朝から昼過ぎごろまで

たいしょう せいげん なし  
対象：制限なし

★幼稚園とは・・・小学校に入る前の教育を  
行う学校。昼過ぎごろまでの教育時間後に、  
希望によって預かり保育をする園もあります。

②

3

#### 認定こども園

たいしょうねんれい さい  
対象年齢：0～5歳

1. 0～2歳のこども

あず じかん あさ ゆうがた  
預かる時間：朝から夕方まで

たいしょう しょうがっこう かいでい こそだ  
対象：仕事などで家庭で子育てができない人

2. 3～5歳のこども

以下の2つがあります。

(1) 預かる時間：朝から昼過ぎごろまで

たいしょう せいげん なし  
対象：制限なし

(2) 預かる時間：朝から夕方まで

たいしょう しょうがっこう かいでい こそだ  
対象：仕事などで家庭で子育てができない人

★認定こども園とは・・・子どもを教育・  
保育するところです。幼稚園と保育所の  
両方の良さをあわせ持っています。

4

#### その他

ちいきがたほいくじぎょう さい しょうにんずう  
地域型保育事業（0～2歳のこどもを少人数で  
保育する施設）、認可外保育施設（地域の認可を  
受けていない保育所）など

③



もう こ きき うけつけかん ひつようしょるい  
申し込み先、受付期間、必要書類や  
りょうきん あず じかん  
料金、預かる時間などはそれぞれ  
ちが かわ うつのみやし ホームページ  
違うよ。詳しくは宇都宮市のHPを  
みてね！わからないことは宇都宮市  
役所の保育課に問い合わせよう。

といあわ きき こ ぶ ほいくか  
問合せ先：子ども部保育課

☎ : 028-632-2383

HP: www.city.utsunomiya.tochigi.jp

④

うんどう しよくじ みなお  
運動・食事などを見直して、  
けんこう せいかつ  
健康に生活しましょう



あ じかん うんどう  
空いた時間に運動しよう。  
きがる  
気軽にエンジョイMiya運動

うつのみやし ホームページ どうが み  
宇都宮市 H P で動画を見られます。

たいりよく からだ じょうきょう おう  
体力や体の状況に応じて

「ストレッチ編」、「筋力運動編」、

「有酸素運動編」を選びます。

しほけん センター (ララスクエア宇都宮9階) や  
けんこうぞうしんか たげばやしまち しほけんじよない かくとしよかん  
健康増進課 (竹林町・市保健所内)、各図書館  
などで DVD を貸しています。



こどもから こうれいしゃ まで やくだ  
体から高齢者まで役立つレシピ  
からだ しょうかい  
体にいいメニューを紹介

うつのみやし おこな りょうりきょうしつ つか  
宇都宮市が行った料理教室などで使  
レシピを、料理レシピ検索・投稿

サイト「クックパッド」( <https://cookpad.com/kichen/14479535>) に

掲載しています。エネルギー量や

えんぶんりょう えいよう ひょうじ  
塩分量などの栄養についても表示して  
ます。

スマートフォン・タブレット用QRコード▲



みじか やつきよく きんえん  
身近な薬局で禁煙 (たばこを止めること) の  
そうだん  
相談ができます

うつのみや せきんえんおうえんやつきよく  
のみや禁煙応援薬局は、  
きんえん そうだん わりよう おこな  
禁煙の相談などを無料で行う  
やつきよく  
薬局です。

くわ うつのみやし ホームページ  
詳しくは、宇都宮市 H P または  
けんこうぞうしんか き  
健康増進課へ聞いてください。☎ 028-626-1126



せいかつしゅうかんびよう しよくじ うんどうぶそく びようき  
生活習慣病 (食事や運動不足による病気) を  
はやみ  
早く見つけるために、特定健診を受けましょう

とくていけんしん  
特定健診は、メタボリックシン

ドローム (内臓にたくさん脂肪が  
つくこと) を見つけるための健康診査

です。診査の内容や受け方は、加入

している医療保険者へ、国民健康保険に入っている人は  
けんこうぞうしんか き  
健康増進課へ聞いてください。☎ 028-626-1129



ふる いんかんとろうろくしやう  
古い印鑑登録証を

あたらし  
新しいカードに交換しましたか？



<古いカード>

きゅういんかんとろうろくしやう  
旧印鑑登録証

しろいろ あおいろ  
白色と青色

※もしくは、旧上河内町・  
旧河内町のカード



<新しいカード>

うつのみやし しみん  
のみや市民カード・  
いんかんとろうろくしやう  
印鑑登録証

いろ  
ピンク色で  
はながら  
さつきの花柄の  
写真付き



きゅういんかんとろうろくしやう ふる  
旧印鑑登録証 (古いカード) を持っている人は、  
いんかんとろうろくしやうめいしよ と まえ あたらし  
印鑑登録証明書を取る前に、新しいカードへの交換  
が必要です。

てつづ わりよう  
手続きは無料です。ただし、カードまたは印鑑をな  
くした場合や印鑑を変更する場合は、登録手数料300円  
がかかります。

てつづ ほんにん がいとう  
手続きには、本人が、該当するカード、本人確認書類  
ざいりゅう うんてんめんきしやう も  
(在留カードや、運転免許証など) を持って、直接、  
しみんか うつのみやし やくしよ かい かくちくしみん  
市民課 (宇都宮市役所1階)、各地区市民センター・各  
しゅつちやうじよ  
出張所へ。

たの 楽しいイベント♪



～きもの着付け体験～

- 🕒 10月29日(日) 13:30～
- 🎯 きものを着て、二荒山神社に出かけ、菊水祭を楽しみながら記念写真を撮ろう♪
- 💰 500円
- 👤 定員 10名(受付順)
- 📄 申込 10月15日(日)までに、UCIAへ、名前、性別、年齢、国籍、電話番号を電話またはメールで伝えてください。
- 📍 @ うつのみや表参道スクエア 5階 市民プラザ 会議室2 (着付けをするところ)
- ☎️ 宇都宮市国際交流協会 028-616-1870 ✉️ ucia@ucia.or.jp



たげんご こうこうしんがく 多言語による高校進学ガイダンス

- 🕒 10月29日(日) 14:00～17:00
- 🎯 日本の高校の種類や高校受験のしくみ、高校進学費用の説明や個別相談など。日本語・ポルトガル語・スペイン語・英語・フィリピン語・中国語・タイ語・ウルドゥー語・ベトナム語の翻訳資料と、その言語の通訳もあります。
- 📍 @ 宇都宮大学 大学会館
- 💰 無料
- ☎️ 宇都宮大学国際学部附属多文化公共圏センター 028-649-5196 ✉️ funayama@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp (船山)



しょうがいがくしゅう 生涯学習センター

あき ぶんかさい 秋の文化祭



- 🎯 作品の展示や発表、農産物の販売などがあります。身近な地域のお祭りです。詳しいことは各センターに聞いてください。
- 🕒 @ 10月14日(土)～15日(日) : 清原生涯学習センター (☎667-5696)
- 10月27日(金)～29日(日) : 中央生涯学習センター (☎632-6331)
- 10月28日(土)～29日(日) : 東生涯学習センター (☎638-5782)
- 11月2日(木) 午後のみ～3日(金) : 篠井生涯学習センター (☎669-2515)
- 11月3日(金)～5日(日) : 南生涯学習センター (☎645-0006)
- 11月4日(土)～5日(日) : 平石生涯学習センター (☎660-1964)
- : 横川生涯学習センター (☎656-6452)
- : 城山生涯学習センター (☎652-4794)
- : 富屋生涯学習センター (☎665-1663)
- : 姿川生涯学習センター (☎658-1594)
- : 上河内生涯学習センター (☎674-3131)
- 11月11日(土)～12日(日) : 河内生涯学習センター (☎671-3201)



# レンタサイクル

宇都宮市内の8か所の駐輪場で自転車を借りることができます。サイクリングに出かけよう!

|                 |   |
|-----------------|---|
| 利用できる人          | 中学生以上の人（小学生は、保護者と一緒に借りることができます。）<br>※身分が確認できる証明書（在留カードやパスポートなど）が必要です。   |
| 時間              | 8:00～21:00  |
| 料金              | 1日1回100円（電動アシスト自転車：1日1回300円）  |
| 借りるところ<br>返すところ | <p>JR宇都宮駅西口駐輪場 ☎028-621-7112</p> <p>JR宇都宮駅東口第1駐輪場 ☎028-635-0859</p> <p>JR宇都宮駅東口第2駐輪場 ☎028-635-9722</p> <p>中央小学校北駐輪場 ☎028-637-7918</p> <p>東武宇都宮駅東駐輪場 ☎028-636-4875</p> <p>JR鶴田駅駐輪場 ☎028-636-3725</p> <p>JR雀宮駅東口駐輪場 ☎028-653-2241</p> <p>JR岡本駅西口駐輪場 ☎028-671-0201</p> |



自転車のときはルールを守ってね!



## 宇都宮市国際交流プラザ (UIP) のサービス

### 外国人のための総合相談

|                                  |             | スペイン語<br>ポルトガル語 | 中国語 | タイ語 | 英語  |
|----------------------------------|-------------|-----------------|-----|-----|-----|
| UIP<br>☎028-616-1564             | 15:00-18:00 | 月               | 火   | 水   | 金   |
| 第4日曜日 (予約制)                      |             |                 |     |     |     |
| 市役所<br>☎028-632-2834<br>(開設時間のみ) | 9:00-12:00  | 木               | 第2木 | —   | —   |
|                                  | 14:00-17:00 | 木               | —   | 第2木 | 第2木 |
| 行政書士相談<br>☎028-616-1564          | 15:00-17:00 | 第3月曜日 (予約制)     |     |     |     |



## つうやく 通訳ボランティアサービス

コミュニケーションで困っている人を支援するため、公的機関（市役所や入国管理局など）へ一緒に行って、通訳をします。

- ▶月～日曜日の 8:30-19:00
- ▶1回（2時間）2,000円
- ▶国際交流プラザで依頼書を書いてください。お金を払って、申し込んでください。

お問い合わせは、やさしい日本語・英語・中国語・ポルトガル語・タイ語で発行し、宇都宮市国際交流協会（UCIA）のHP <http://www.ucia.or.jp> で公開しています。過去のおーい！も読めます。

1ページの挿絵提供：臼井 百合香、根本 夏生