



# おーい!



やさしい日本語

発行 宇都宮市国際交流プラザ (UIP)  
編集 NPO 法人宇都宮市国際交流協会 (UCIA)  
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568  
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp  
宇都宮市馬場通り 4-1-1 うつのみや表参道5階



目次 2 ページ 「もったいない」の心で冬を賢く暮らそう、3 ページ 日本文化ふれあいの会、多文化共生フォーラムなどのイベント、4 ページ 宇都宮市立図書館、外国人のための総合相談など

あ 明けましておめでとうございます 2020年は東京オリンピック・パラリンピックを楽しみましょう



明けましておめでとうございます。今年も色々なイベントがありますね。何が一番楽しみですか？

夏の東京オリンピック・パラリンピックには、私の国からも選手がでるので応援したいと思っています。



東京オリンピック・パラリンピックはいつですか？いくつの国・地域が参加しますか？

オリンピックは7月24日(金)～8月9日(日)の17日間、パラリンピックは8月25日(火)～9月6日(日)の13日間で行われます。206の国・地域が参加します。東京ではこれまで、1964年に第18回オリンピック、第2回パラリンピックが行われました。



どんな競技種目がありますか？選手は何人くらい参加しますか？

オリンピックには、全部で33競技、339種目あります。11,090人の選手が参加する予定です。新しく野球・ソフトボール、空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの5競技が増えました。

パラリンピックには、22競技、540種目あります。4,400人の選手が参加する予定です。新しくバドミントンとテコンドーが増えました。

オリンピックとパラリンピックのシンボルは何ですか



オリンピックシンボルの5つの輪は五大大陸を表しており、世界中の人がオリンピックを通して、仲良く協力しあって結ばれることを表しています。



パラリンピックシンボルは「スリーアギトス」と呼ばれ赤、青、緑の3色の曲線で描かれています。「アギト」はラテン語で「私は動く」の意味です。



オリンピックとパラリンピックはいつ、どのように始まったのですか？

### 【近代オリンピックの始まり】

19世紀末、フランスのクーベルタンが「スポーツと芸術を通してバランスがよい人間を育て、世界の平和に貢献する」ことを目指し、昔ギリシアで行われていたオリンピックを復活させました。

### 【パラリンピックの始まり】

イギリスで戦争でけがをした人の治療をしていたルードウィッチ・グットマンがもとの生活に戻るための治療としてスポーツを導入し、病院で車いす患者によるアーチェリー大会を行いました。これがパラリンピックの始まりです。

世界から多くの国・地域の選手が集まる東京オリンピック、パラリンピックを応援し、みんなで楽しみましょう。

「もったいない」の心で

冬を賢く暮らそう



□ 宇都宮市でも平均気温が上がっています  
宇都宮市でも、この100年間で平均気温が2.1度上がっています。平均気温が1度上がると、洪水や暴風雨（強い雨や風）による被害が増えます。3～4度上がると地球の生き物の40%がいなくなるといわれています。私たち一人ひとりが、環境に影響がないように気をつけて、環境問題をとめなければいけません。

□ 冬こそ地球温暖化について考えましょう  
冬はエアコンやヒーターを使う回数が増えるなど、多くのエネルギーを使う時期です。家庭で重ね着をするなどの省エネ（エネルギーをできるだけ少なくすること）に取り組むことで、電気代などを安くして、家計（経済生活）にも負担が少なく「賢い暮らし」をしてみましよう。

はじ  
始めてみよう エコチャレンジ



Step 1 身近にできる省エネ

省エネは、少しの工夫でできます。部屋のドアやふすまを閉めるなど、暖める範囲を小さくすることでも効果を高めることができます。また、カーディガンなどを1枚重ね着するだけで、室温を2.2度上げるのと同じ効果があります。

Step 2 新しい物を買う時に検討

エコカー（少ないガソリンで走る車）、エコ家電（少ない電気で動く機械）など、新しい物を買う時には、物を長く使うことを考え、長く使うためにかかるお金や省エネ機能などにも注目して、家で使う物を選ぶことも温暖化防止につながります。



家でできる冬の省エネ

□ 電気ポット  
▽ 長い時間使わないときは、プラグを抜く。



□ ガスコンロ  
▽ 炎がなべ底からはみ出さないように火を小さくする。



□ 電気こたつ  
▽ こたつ布団を2枚使う。



□ エアコン  
□ ガス・石油ファンヒーター  
▽ 室温は20度くらいにする。



□ 温水洗浄便器（トイレ）  
▽ 使わないときはフタを閉める。  
▽ トイレの便座（座る所）の温度は低めにする。



たの  
楽しいイベント♪

にほんぶんか かい  
日本文化ふれあいの会



- 🕒 2月16日(日) 10:00~14:00
- 🎯 ・着物、茶道、華道、書道、ミニわらじ作り  
ちぎり絵など様々な日本文化を体験できます。
- ・ステージでは、和太鼓や三味線などの披露があります。
- ¥ 300円 (小学生100円)
- 📄 申し込み いりません
- @ うつのみやしやくしよ かい だいかいぎしつ あきび  
宇都宮市役所 14階 大会議室 (旭1-1-5)
- ☎ うつのみやしよ こくさいこうりゅうかい  
宇都宮市国際交流協会 028-616-1870

こくさいこうりゅうかい  
ミニ国際交流会!!

- 🕒 2月1日(土) 9:00~14:00
- 🎯 ・たくさん話して、たくさん笑おう♪  
・和菓子作りとそば打ち体験ができます。  
・茶道も教えてもらえるよ♪
- ¥ 無料
- @ みなみしょうがいがくしゅう  
南生涯学習センター  
(江曾島2-4-23)
- ☎ みどり おかちく せいしやうねんいくせいかい  
緑が丘地区青少年育成会  
028-658-6229



たぶんかきょうせい  
多文化共生フォーラム

- 🕒 2月15日(土) 10:00~12:00
- 🎯 日本人と外国人住民がいつしよに仕事・教育・生活相談・社会などをテーマに  
ベトナム・ガーナ・中国・ニュージーランドの話聞きます♪  
様々な違いを知り、みんなで楽しく話しましょう!
- ¥ 無料
- @ うつのみや表参道スクエア 6階 多目的ホール1・2 (馬場通り4-1-1)
- ☎ うつのみやしよ こくさいこうりゅう  
宇都宮市国際交流プラザ 028-616-1567



こくさいこうりゅう  
国際交流サロン♪

- 🕒 毎月第4土曜日 16:00 ~ 18:00
- 1月25日 中国の春節の紹介
- 2月22日 マジックをやってみよう♪
- 🎯 いろいろな国の人と楽しく交流する  
イベントです♪
- ¥ 無料
- @ うつのみやしよ こくさいこうりゅう  
宇都宮市国際交流プラザ
- ☎ 028-616-1563



うつのみやふたあらやまじんじやせつぶんさい  
宇都宮二荒山神社節分祭

- 🕒 2月3日(月)  
14:30 から祭り、15:00 から豆まき
- 🎯 1年が幸せになるように願う伝統的なお祭りです。
- 🚗 駐車場 300台(1時間300円)
- @ うつのみやふたあらやまじんじや  
宇都宮二荒山神社  
(馬場通り 1-1-1)
- ☎ 028-622-5271



# 宇都宮市立図書館



ちゅうおうとしょかん  
中央図書館



としょかん なか ようす  
図書館の中の様子



えつらんせき ほん よ ばしよ  
閲覧席 (本を読むことができる場所)

市内には、中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館の5つがあります。

- 中央図書館：宇都宮市明保野町7-57 ☎028-636-0231
- 東図書館：宇都宮市中今泉3-5-1 ☎028-638-5614
- 南図書館：宇都宮市雀宮町56-1 ☎028-653-7609
- 上河内図書館：宇都宮市中里町182-1 ☎028-674-1123
- 河内図書館：宇都宮市中岡本町3397 ☎028-673-6782

本・雑誌(15冊まで)、CD・DVD(5点まで)などを借りることができます。図書館の中に閲覧席(本を読むことができる場所)もあります。

各図書館で、絵本の読み聞かせやコンサートなどのイベントが行われています。

イベントの内容や開館時間、休館日などは、図書館によって異なります。

ホームページ <https://www.lib-utsunomiya.jp> を確認してください。



図書館で行われるイベントにも行って見てね。

## 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



## 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)と一緒に行って、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。

おーい！はやさしい日本語・英語・中国語・ポルトガル語・タイ語・ベトナム語で発行し、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。

		スペイン語	中国語	タイ語	英語
		ポルトガル語			
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	げつ	か	すい	きん
		月	火	水	金
		だい にちようび よやくせい 第4日曜日(予約制)			
市役所 ☎028-632-2834 (開設時間のみ)	9:00-12:00	もく	だい もく	—	—
	14:00-17:00	もく	—	だい もく	だい もく
		木	第2木	第2木	第2木
行政書士相談 ☎028-616-1564	15:00-17:00	だい げつようび よやくせい 第3月曜日(予約制)			
		第3月曜日(予約制)			

1ページの挿絵提供：臼井 百合香、根本 夏生