



# おーい!



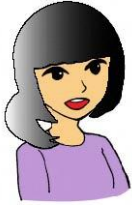
やさしい日本語

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(UCLA)  
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2F 5階



目次 2ページ 新型コロナウイルスの病気を予防しよう! UCIA理事長からのメッセージ  
3ページ 子どもと家で楽しく過ごしましょう 生ごみを減らそう!等 4ページ 宇都宮市森林公園等

## おおや い いし しせき 大谷に行って、石の史跡をみよう!



宇都宮市には、石で有名な大谷という町があります。  
大谷の石の文化は2018年5月に日本遺産「地下迷宮の秘密を探る旅～大谷石文化が息づくまち宇都宮～」に認定されています。昔から大谷石が切り出されている大谷では、寺や観音、巨大な大谷石の岩を見られ、最近ではカフェもあり、訪れる人がさらに増えています。  
今回は、大谷の観光コースを紹介しますね。

大谷に行くには、JR宇都宮駅西口6番ホームから、関東バス「立岩」行きに乗り、約30分で「大谷観音前」に着きます。(料金 大人460円)

車で行く時は、市営大谷駐車場を無料で利用できます。

### ①天狗の投げ石



○バスを降りてから、歩いて約3分で天狗という妖怪が、投げて崖の上ののせたという伝説の石があります。

### ②平和観音



○自然の石の壁を全部手で彫って作られた高さ27mの観音です。戦争で亡くなった人と世界平和を祈るため、1954年に完成しました。

### ③親子かえる



○昔、蜂の大軍が大谷の町を攻めて来た時、「親子かえる」が現われ、住民を守ったといわれています。

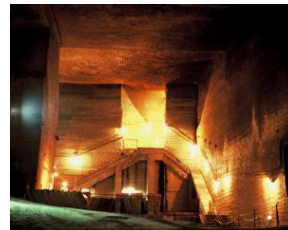
### ④大谷寺・大谷観音



○大谷寺は810年弘法大師が作ったといわれ、大谷寺本尊の「大谷観音(千手観音立像)」は、平安時代(794年～1185年)初期に立てられた石の仏像といわれています。

(参拝料 大人400円)

### ⑤大谷資料館



○地下には約2万平方メートルもの大谷石採石場跡が広がり、最も深いところで60mあり、温度は平均8℃です。幻想的な雰囲気と迫力があります。古代ローマの神殿を思わせ、音響がよいので、演劇やコンサートの会場として利用されています。

(入館料 大人800円)

### ⑥大谷景観公園



○大谷石の岩壁が連なる珍しい景観を見られる公園です。姿川に沿った石の南にあります。御止山の美しい岩を楽しむことができます。

※④・⑤は臨時休館の場合もあるので、行く前に確認してください。



しんがた びょうき よぼう  
新型コロナウイルスの病気を予防しよう！

しんがた びょうき よぼう てあら  
新型コロナウイルスの病気の予防には、いつも手洗  
いをしたり、マスクをすることがとても大切です。

かんき わる ひと あつ かいわ ところ  
換気が悪く、人が集まっていて、会話している所  
では特に注意が必要です。

ひとり ひとり が けんこう たいせつ  
また、一人ひとりが健康でいることも大切です。

じゅうぶん しょくじ よ ね てきど うんどう  
十分な食事をして、良く寝て、適度な運動をしま  
しょう。

たいちよう かん  
体調がおかしいなと感じたら、

で  
出かけないようにして、

まいにち たいおん ほか  
毎日、体温を測りましょう。



とき そうだん  
こんな時は相談してください

▽ かぜ しょうじょう どいじょう ねつ よっかいじょうつづ  
風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く。

▽ つよ いきぐる  
強いだるさや息苦しさがある。

※ こうれいしゃ にんぶ こきゅうき びょうき ひと ふつか  
高齢者、妊婦、呼吸器の病気などがある人は2日ぐ  
らい、上のような症状が続く場合。

きこくしゃ せつしよくしゃそうだん  
帰国者・接触者相談センター

ほけんじょほけんよぼうか  
(保健所保健予防課)

ー平日 8:30~17:15 ☎ 028-626-1114

ー夜間、土・日曜日、祝休日の緊急連絡先  
☎ 028-626-1135

ホットライン

ー毎日 24 時間 ☎ 028-678-8282

ー18 言語、3 者通話

りじちよう  
[UCIA理事長からのメッセージ]



しんがた かんせんぼうし む みんな がんば  
～新型コロナウイルス感染防止に向けて皆で頑張ろう～

ほうじんうつのみやしこくさいこうりゅうきょうかい りじちよう うすい よしこ  
NPO法人宇都宮市国際交流協会 理事長 白井 佳子

しんがた びょうき ニュースを耳にしてから 3か月余、現在のこんな事態になると誰も想像しなかった  
とおもいます。

いま わたし こと Stay Home～いえにしよう！～生活の中のでできるだけ外出をしない事と体と  
こころ けんこう たも じかん ふあん なか なに す  
心の健康を保つ、たっぷりある時間を不安の中で、何もしないで過ごすのではなく、いつもできない事をす

る、そしてあたりまえに暮らしていたこれまでの生活を見直す機会です。周りには私たちより不安な外国人

じゅうみん にはん じょうきょう とまど こきょう かぞく ゆうじん しんばい ひと  
住民もいるはずです。日本の状況に戸惑いながら故郷の家族や友人を心配している人たちはです。どうぞ、

がいこくじんじゅうみん おも いま きょうかい そうだんじぎょう か つづ  
外国人住民を思いやってください。今も協会の相談事業は変わらず続いています。ウイルスは世界中で大

りゅうこう ウイルスへの不安は世界のどこでも同じです。感染爆発になっていない国に学ぶのは、国

や政府が行動を制限するからではなく私たち一人一人の意識と責任ある行動によってだと思ひます。お互い

の「信頼」を感じます。自分と他人を思いやりながらこの難局を乗り越えてまた笑顔で会いましょう。

# 子どもと家で楽しく過ごしましょう♪



◎ 絵本や子どもの本はオンラインで無料で読むことができます。

- ・ 絵本ひろば <https://ehon.alphapolis.co.jp/>
- ・ 無料 e童話 <http://www.e-douwa.com/>
- ・ 絵本が無料で読める PIBO (ピーボ) <http://pibo.jp/>
- ・ 福音館書店「たくさんのおふしぎバックナンバー無料公開中！」  
[https://www.fukuinkan.co.jp/detail\\_contents/?id=85](https://www.fukuinkan.co.jp/detail_contents/?id=85)

◎ 子ども向けのラジオ番組は聴くことに集中するので「聴く力」を育ててくれます。ぜひ利用してみてくださいね♪

子ども向けラジオ番組

番組名	ホームページ	放送時間
NHK ラジオ第2 「お話を聞いてこい」	<a href="https://www4.nhk.or.jp/detekoi/">https://www4.nhk.or.jp/detekoi/</a>	毎週月、火、水 9:30~9:45
NHK ラジオ第1 「子ども科学電話相談」	<a href="https://www4.nhk.or.jp/kodomoq/">https://www4.nhk.or.jp/kodomoq/</a>	毎週日曜日 10:05~11:50



## 生ごみを減らそう！

家庭用生ごみ処理機の購入費  
(買った金額)の一部を補助します。  
最大30,000円。



ごみ分別アプリ  
「さんあ〜る」を  
使いましょう

### 1. 電動式生ごみ処理機

補助額 購入費の1/2。1台につき上限30,000円 (1家族1台まで)。

### 2. 非電動式生ごみ処理機 (コンポスト容器など)

補助額 購入金額の1/2。1基につき最大5,000円 (1家族に3基まで)。

#### □ 次のすべてにあてはまる人

- ① 市内に住んでいて住民登録がある人
- ② 1または2を買って、取り付けた人
- ③ 市税の滞納がない人

#### □ その他

申込方法など、詳しくは市ホームページを確認するか、ごみ減量課 ☎ 028-632-2413 へ

#### □ 便利な機能がたくさん

- ▽ 収集日カレンダー ごみを集める日 (分別収集日) をカレンダー形式で表示される。
- ▽ 収集日アラーム ごみ出しを忘れないように通知される。
- ▽ ごみ分別辞書 品目名を検索し、分け方・出し方が表示される。
- ▽ 言語 英語、中国語、韓国語
- ▽ 問い合わせ先の地図 使用した油などの回収ボックスの場所などが地図で表示される。

QRコード



アイフォン



アンドロイド

うつのみやしんりんこうえん  
宇都宮市森林公園



宇都宮市森林公園は、赤川ダムを中心にキャンプ・バーベキュー・サイクリング・ハイキングなどが楽しめるアウトドアスポットです。様々な花や木々があり、森林浴や自然散策ができます。

【住所】〒321-0342 栃木県宇都宮市福岡町1074-1 【問合せ先】☎028-652-3450

【ホームページ】<http://forestpark-utsunomiya.jp/>

【交通案内】①車の場合：JR宇都宮駅から約40分

②バスの場合：JR宇都宮駅6番ホームから荒針経由鹿沼行きに乗る（約30分）。

森林公園入口で降りて、徒歩約3キロメートル。



気分転換に散歩などをしてみましょう。

宇都宮市国際交流プラザ (UIP) のサービス



通訳ボランティアサービス

外国人のための総合相談 (4月からベトナム語の相談が始まりました。)

		スペイン語 ポルトガル語	ベトナム語	中国語	タイ語	英語
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	月	第1・3 月	火	水	金
	第4日曜日 (予約制)					
市役所 ☎028-632-2834 (開設時間のみ)	9:00-12:00	木	—	第2木	—	—
	14:00-17:00	木	第2木	—	第1木	第3木
行政書士相談 ☎028-616-1564	15:00-17:00	第3月曜日				

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・ベトナム語で作っています。宇都宮市国際交流協会 (UCIA) のHP <http://www.ucia.or.jp> で読めます。

1ページの挿絵提供：臼井 百合香、根本 夏生