



# 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 うつのみや表参道スクエア 5 階



目次	2 ページ	特別定額給付金の申し込みについて、多言語の翻訳タブレットを使ってください
3 ページ		熱中症に気を付けましょう！、台風や大雨について
4 ページ		「おうちで運動」～家でできるカンタン運動を紹介～、外国人のための総合相談など

## 新型コロナウイルスの病気にならないための

## 新しい生活の仕方をしましょう！

### ★ひとりひとりが取り組むこと

<p>手を洗う</p> <p>手も洗おう 消毒しよう</p> <p>手を洗うときは 30 秒 くらい 水とせっけんをよく洗う (手や指を消毒するための薬を使ってもよい)</p>	<p>マスクをつける、せきエチケットを守る</p> <p>マスクをしていないときは、口と鼻をおさえる</p> <p>外に出かけるときは、マスクをつける</p>
<p>次の 3 つのことが一緒に起きるところには行かない</p> <p>① 密閉: 部屋の空気が入れ替わらない</p> <p>② 密集: 人がたくさんいる</p> <p>③ 密接: 近くで話をする</p> <p>こまめに部屋の空気を入れ替え他の人と 2 m 離れる</p>	<p>熱が出たり、かぜをひいたりしたときは自分の家で休む</p>

### ★感染を防ぐための生活の例

<p>買い物をするとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人が少ない時間に行く</li> <li>レジに並ぶときは、前の人と離れる</li> <li>インターネットも使う</li> </ul>	<p>電車やバスなどにのるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歩いたり自転車を使う</li> <li>会話は少なくする</li> <li>人が多い時間に乘らない</li> </ul>
<p>遊ぶとき、スポーツなどをするとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>公園は人が少ない時間に行って、人が少ない場所を使う</li> <li>ジョギングは 1 人か 2 人でする</li> </ul>	<p>ごはんを食べるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>持ち帰りや配達も使う</li> <li>料理は、一人一人分けてお皿にのせる</li> <li>同じコップをみんなで使わない</li> </ul>

とくべつていがいきゅうふきん もう こ  
特別定額給付金の申し込みをしましたか？  
もう こ ひとり まんえん  
申し込みをすると、1人10万円がもらえます



▽ 内容  
新型コロナウイルスの病気の対策のため、1人10万円を配ります。  
世帯主（家族の代表する人）がまとめて一緒に生活する人数分のお金をもらいます。

▽ お金をもらえる人  
2020年4月27日に、宇都宮市に住居の登録をしている人  
短期滞在者と不法滞在者はお金をもらえません。

▽ 申し込みの期限  
2020年8月31日まで



▽ 郵送で申し込むとき  
① 宇都宮市役所から世帯主に申請書（申し込み紙）を送りました。  
② 申請書の内容（名前、生年月日、住所、裏のページの「同意事項」）を確認してください。

③ 世帯主が申請書の表のページに、申請日・電話番号・世帯主のサインを書きか印鑑（はんこ）を押してください。裏のページに、世帯主の銀行口座について書いてください。

④ 申請書に貼るもの  
・世帯主の在留カードなどのコピー（表のページ）  
・世帯主の銀行の口座番号が書いてある通帳やキャッシュカードのコピー（裏のページ）

⑤ 申請書を黄緑色の封筒に入れてください。

⑥ 封筒を郵便ポストに入れてください。

▽ お金がもらえるまでの日数  
申請書の内容を宇都宮市役所で確認が終わってから約2週間で、銀行の口座へお金が払われます。確認に時間がかかる場合もあります。

▽ 問合せ先（日本語で話します）  
特別定額給付金コールセンター  
☎ 028-688-8340



たげんご つうやく ほんやく  
多言語で通訳と翻訳ができるタブレットを使ってください



▽ 内容  
市役所や出張所、保健所で日本語の手続きやコミュニケーションに困っている人は、職員に多言語で通訳と翻訳するタブレットを使いたいと伝えてください。

▽ 置いている場所  
・宇都宮市役所（総合案内・税制課・納税課）  
・市民税課・市民課・生活福祉第1課・生活福祉第2課・子ども家庭課・保育課  
・出張所（駅東出張所・バンバ出張所）  
・保健所（保健予防課） ・国際交流プラザ

▽ 通訳できる言語（11言語）  
英語、中国語、韓国語、インドネシア語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、ポルトガル語（ブラジル）、フランス語、スペイン語

▽ 翻訳できる言語（30言語）  
台湾華語（繁体字）、クメール語、シンハラ語、フィリピン語、ヒンディ語、オランダ語、ドイツ語、ネパール語、モンゴル語など

▽ 問合せ先 国際交流プラザ  
☎ 028-616-1567

# ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けましょう！



「新しい生活の仕方」で生活するときは、いままで以上に熱中症に気を付けましょう！

## 1. 次のような時はときどきマスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高いとき
- ・外で人と2メートル以上離れているとき
- ・大変な作業や運動をするとき

## 2. 暑さを避けましょう

- ・エアコンなどで室温を調整し、こまめに窓を開けて空気を入れ替えましょう。
- ・暑い日や暑い時間は外で動かないようにしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。
- ・外に出る時は日傘や帽子を使いましょう。

## 3. のどがかわく前にこまめに水を飲みましょう

- ・1日あたり1～2リットルです。
- ・たくさん汗をかいたときは塩分もとりましょう。

## 4. いつも体に気を付けましょう

- ・毎朝体温をはかって、健康をチェックしましょう。
- ・体調が悪いときは家で休みましょう。

## 5. 暑さに負けない体をつくりましょう

- ・水を飲むことを忘れずに、なるべく運動をしましょう。



# たいふう おおあめ 台風や大雨について



夏から秋にかけて大雨や多くの台風があります。大雨や強風による

被害があります。避難するときの持ちものや場所、新しい天気の情報

をテレビやインターネットで調べ、早めに避難しましょう。



[ Safety tips ]

(災害情報を調べられます)

## 避難所について

- ・災害が発生したときに、避難することができる安全な場所です。
- ・避難所は誰でも利用できますが、新型コロナウイルスの病気になるのを防ぐため、多くの人が集まらないように安全な家族や友人の家などへ行くことを検討しておきましょう。
- ・食べ物・生活用品、役に立つ情報がもらえます。

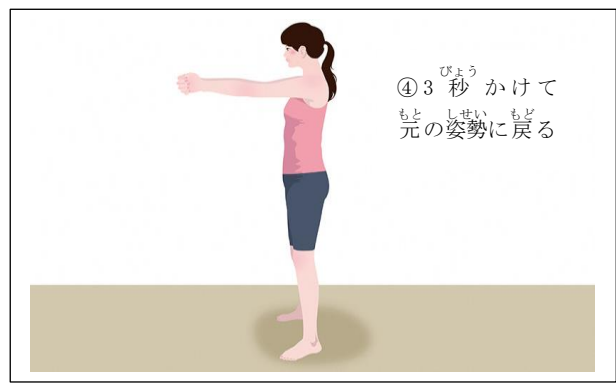


宇都宮市の避難所の場所は、市ホームページで確認できます👉

「**おうちで運動**」～家でできる運動を紹介～

運動は体の免疫力をアップさせ病気に罹らないようにします。  
ひとりでもできる「まき割り体操」を紹介します。  
皆さんも一緒に体を動かしましょう！

①～④の3回を1セットとして1日3セットを行います。



YouTube に入って検索

運動でコロナ予防

検索

動画はこちら



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

※多言語で通訳と翻訳ができるタブレットを使って、他の言語も対応します。

		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	げつ月	だい第1・3 げつ月	か火	すい水	きん金	
	だい第4日曜日 (予約制)						
市役所 ☎028-632-2834 (開設時間のみ)	9:00-12:00	もく木	—	だい第2木	—	—	
	14:00-17:00	もく木	だい第2木	—	だい第1木	だい第3木	
行政書士相談 ☎028-616-1564	15:00-17:00	だい第3月曜日 (予約制)					

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）へ一緒に行き、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・ベトナム語で作っています。  
宇都宮市国際交流協会 (UCIA) のHPでも読めます。



バックナンバーもああります！