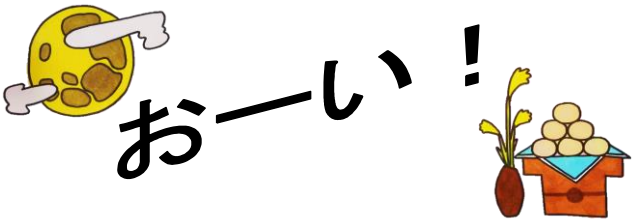


やさしい日本語
発行 宇都宮市国際交流プラザ（UIP）
編集 NPO 法人宇都宮市国際交流協会(UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
宇都宮市馬場通り 4-1-1 うつのみや表参道ｽｸｴｱ 5 階

168号
2021年9月10日
発行

目次 2ページ 児童手当について、新型コロナワクチン接種証明書（ワクチンパスポート）の発行について
3ページ 国際交流サロン♪、世界の絵本を楽しもう♪、虫むし体験、星空のハーモニー など
4ページ 栃木県中央公園と県立博物館、外国人のための総合相談 など

正しい知識で食中毒にならないように注意しましょう

食中毒を正しく知ろう！

食中毒は、食物が原因でなる病気です。細菌やウィルスが付いた食品や、悪い物が含まれる食品を食べると、体の具合が悪くなります。多くの場合、発熱（熱がでる）や嘔吐（吐く）、腹痛・下痢（お腹がいたくなる・こわす）などの胃や腸の病気になります。ひどいときは死亡することもあります。食中毒にならないためには、食中毒の菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが大切です。

食中毒は飲食店など外で食べる食事だけではなく、家庭の食事でも起こります。食中毒を正しく理解し、安全に、おいしい秋の食事をたのしみましょう。

家庭でできる食中毒予防のポイントを正しく知ろう！

① 食品を買う時

・消費期限（安全に食べられる期限）・賞味期限（おいしく食べられる期限）を確認する。
・肉や魚などはビニール袋に入れ、他の食品と分ける

② 食品の保存

・冷蔵・冷凍食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。冷蔵庫の容量の 70%を超えないようにする。
・肉や魚などの汁が他の食品につかないようにする。

③ 料理をする前の注意

・生の肉や魚、卵を使った後、トイレ後などには、石けんで手を洗う。
・器具は、使用する前によく洗う。特に肉や魚に使った器具は注意する。
・食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使用し、自然解凍はしない。
・使用した後の包丁やふきんなどは洗って漂白剤や熱いお湯で消毒する。

④ 調理

・魚や肉はよく温める。食べ物の中心部を 85～90℃で 90 秒以上温める。

⑤ 食事

・食べる前に石けんで手を洗う。
・温かく食べる料理は温かく（65℃以上）、冷やして食べる料理は冷たく（10℃以下）して、室温で長く置かない。

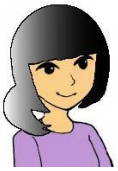
⑥ 残った食品

・小分けにして冷蔵保存し、長い時間が過ぎたら捨てる。
・保存した食品を食べる前には、もう一度よく温める。

⑦テイクアウト

・食べきれる量を注文し、1回で食べる。
・持ち帰る時は、暑い車の中に長い時間置かない。

問い合わせ先 生活衛生課 ☎028-626-1110



児童手当について

児童手当は、子どもを育てる家庭がもらえるお金です。家庭の生活の安定と子どもの健康な成長を助けるための国の制度です。

▽受給資格者（お金をもらえる人）

国内に住所があり、次の「支給対象児童」を育てている人。

▽支給対象児童（どのような子を育てているか）

◎15歳になってから最初の 3月31日までの子ども

◎国内に住所がある子ども

▽手当の額（いくらもらえるか）

1. 所得制限限度額未満の人

◎ 0歳から 3歳未満　　月額15,000円

◎ 3歳から小学6年生(12歳)

1人目・2人目の子ども　　月額10,000円

3人目の子ども　　月額15,000円

◎ 中学生(15歳まで)　　月額10,000円

2. 所得の限度額以上の人

◎ 子ども一人当たり月額5,000円

▽手当の支給日（年3回）（いつもらえるか）

◎ 6月15日　(2月分から 5月分まで)

◎ 10月15日　(6月分から 9月分まで)

◎ 2月15日　(10月分から 1月分まで)

▽必要な手続き

子どもが生まれたときに届出をします。また、毎年6月に更新手続きが必要です。現況届を提出します。

▽申し込み

子ども家庭課(市役所2階)、各地区市民センター及び各出張所

問い合わせ先　子ども家庭課子ども給付グループ

☎028-632-2387

新型コロナワクチン接種証明書（ワクチンパスポート）の発行について

7月26日から「海外に行く予定がある人」へワクチンパスポートの申請受付が始まりました。

▽ 申請に必要なもの

1. 申請書（窓口にあります。ダウンロードも出来ます。）
   https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/027/469/sinsei.pdf
2. パスポートの写し（パスポートの番号が書いてあるページ）
3. 本人を確認する書類（住所が書いてあるもの）
4. 「接種済証」または「接種記録書」の写し

▽ 申請方法

1. 窓口で申請
   ① 宇都宮市保健所保健予防課
   ② うつのみや表参道スクエア 5階 パスポートセンター
2. 郵送で申請
   送付先　〒321-0974宇都宮市竹林町972 新型コロナウイルスワクチン接種実施本部
   ※ 返信封筒（封筒に名前と住所を書き、切手を貼る）
   ※ 発行までに約10日間かかります。

問い合わせ先　保健予防課　☎028-626-1114

楽しいイベント♫

新型コロナウィルスの病気により、イベントは中止になる時もあります。行く前には必ず確認してください。

国際交流サロン♪

🕒 毎月第4土曜日　16:00 ～18:00
9月25日

☺ いろいろな国の人が楽しく交流するイベントです。

¥ 無料

@ 宇都宮市国際交流プラザ
(馬場通り 4-1-1)

☎ 028-616-1563

世界の絵本を楽しもう♪

🕒 10月10日（日）　※2回入れ替え制です
1回目13:30～14:30　2回目14:30～15:30

☺ アメリカ、韓国とポーランドの３カ国を紹介しながら、絵本の読み聞かせをします。ご家族で遊びに来てください。

¥ 無料

定員 各30名

申込 9月10日(金)午前10時から電話でUCIAまで

@ 東図書館２階集会室(中今泉3-5-1)

☎ 宇都宮市国際交流協会(UCIA)028-616-1870

ミヤラジ 77.3FMで UCIA“手をつなごう　世界のなかま”を放送中です!

🕒 毎週月曜日の 13:00～13:30　(2021年7月5日～12月27日)

☺ 宇都宮コミュニティFMミヤラジで宇都宮市国際交流協会(UCIA)の番組を放送中です！！

・宇都宮市に住んでいる外国人のみなさんも登場

・やさしい日本語のミニ講座、外国語講座の紹介や各種イベント情報などを生放送でお届けします。

※スマホでミヤラジが聴くことができます。
アプリストアで「FMプラプラ」で検索してください。

☎ 宇都宮市国際交流協会（UCIA）　028-616-1870　✉ucia@ucia.or.jp

虫むし体験
こんなところに昆虫が！

🕒 9月20日(月・祝)、26日(日)
10:00～11:00、11:30～12:30、13:30～14:30

☺ ・カマキリやバッタなどを探し出して観察
・昆虫の正しい捕まえ方を学ぶ

講師 遠山あづさ

定員 各回先着3組(最大12名まで)

申込 予約してください(前日の 12:00 まで)

¥ 1000円(保護者600円)

@ 道の駅うつのみや　ろまんちっく村
(新里町丙254)

☎ 028-615-7730

プラネタリウム特別番組
星空のハーモニー

🕒 9月25日(土)、26日(日)
15:00～15:45

☺ プラネタリウムでバラード曲と美しい星空をお楽しみください♪

定員 78名

¥ 大人220円/4歳～中学生110円/幼児無料

@ 栃木県子ども総合科学館
プラネタリウム　(西川田町567)

☎ 028-659-5555

ご案内

栃木県中央公園と県立博物館

○ 栃木県中央公園

宇都宮市の中心にある「水と緑と文化」をテーマとした公園です。
洋式と和式の庭園（見て、歩いて楽しめる場所）と、公園の中央には、大きな池があります。公園には、栃木県の自然や文化を学ぶことができる県立博物館もあります。

開園時間　3月～9月 5:00～20:00、10月～2月 5:30～18:00
休園日　なし
URL　http://t-chuokoen.jp
@　睦町2-50　☎　028-636-1491

○ 県立博物館

開館時間　9:30～17:00（入館は16:30まで）
休館日　月曜日（祝日は休まない）、祝日・振替休日の次の日、年末年始（12/28～1/4）
URL　http://www.muse.pref.tochigi.lg.jp/index.shtml
￥　大人260円　高校・大学生120円　中学生以下は無料
☎　028-634-1311

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、9月12日（日）まで休館します。

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	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（予約制）				

1,3ページの挿絵提供：金垠智さん

2,4ページの挿絵提供：臼井百合香さん、根本夏生さん

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。

お一い！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 https://www.ucia.or.jp でも読めます。

バックナンバーもあります！