



おーい！



にほんご
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 うつのみや表参道カシア 5 階



- もくじ
目次
- 2 ページ 11月 1 日～自転車の「ながら運転」・「酒気帯び運転」の罰則が厳しくなります、DV を防ぐ
 - 3 ページ TIA ライブラリー「世界の絵本」コーナー！、アニメ映画会、クリスマス音楽会♪など
 - 4 ページ ドイツの DANELA さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス など

ノロウイルス食中毒に注意しましょう

ノロウイルス食中毒は、冬に流行します。

ノロウイルスについて正しい知識を身につけ、食中毒にならないように気を付けましょう。

1 ノロウイルス食中毒になると、どうなる？

吐き気、おう吐、下痢、腹痛が起きます。

1 日～2 日、症状が続きます。



2 感染のパターン

▼ 食品から感染

ノロウイルスに汚染された水や貝などを十分に加熱しないで、食べたり飲んだりすることで感染します。特に生のカキによるノロウイルス食中毒が多く発生しています。

▼ 料理を作った人から感染

ノロウイルスに感染した人が料理をすると、食品にノロウイルスを付けてしまいます。その食品を食べた人が、食中毒になることがあります。

▼ 糞便や吐いたものから感染

糞便や吐いたものにノロウイルスがいる場合があります。

トイレのドアノブにノロウイルスが付いている場合もありますので、トイレの後などは、必ず手を洗いましょう。

3 予防方法

▼ しっかり手を洗う

アルコールでは、ノロウイルスに効きません。

トイレの後、料理をする前、外から帰った後は、石鹼を使って、しっかり手を洗いましょう。

▼ 料理は十分に火を通す

ノロウイルスは、十分に加熱することで死滅します。

料理は十分に加熱してから食べましょう。

特にカキなどの貝は、しっかり火を通してから食べてください。

11月1日～自転車の「ながら運転」・「酒気帯び運転」の罰則が厳しくなります

道路交通法の改正で、「ながら運転」（自転車を運転中に携帯電話を使うこと）や「酒気帯び運転」（お酒を飲んで自転車を運転すること）などの罰則が厳しくなります。ルールを守って安全に自転車を運転しましょう。

■自転車の「ながら運転」

▼罰則 ①交通事故を起こした場合は、1年以下の懲役（刑務所に入れて、自由を奪い、刑務所で仕事をさせる罰）または30万円以下の罰金（お金を払わせる罰）

②①以外で、手で携帯電話などを持って話したり、見た場合は、6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金

■自転車の「酒気帯び運転」

「酒酔い運転」（アルコールの影響により正常な運転ができない状態）だけ罰せられていたが、「酒気帯び運転」（血液1mlにつき0.3mg以上または息1Lにつき0.15mg以上のアルコールが体にある状態で運転する状態）についても罰せられることになりました。

▼罰則 3年以下の懲役または50万円以下の罰金

■自転車の酒気帯び運転のほう助（手助けをした場合）

▼自転車を提供した人 3年以下の懲役または50万円以下の罰金

▼お酒を提供した人 2年以下の懲役または30万円以下の罰金

■その他

自転車の「酒酔い運転」は、5年以下の懲役または100万円以下の罰金です。
詳しくは、各警察署へ問い合わせください。

【問い合わせ先】生活安心課 ☎028-632-2264

DVを防ぐ

DVとは、Domestic Violenceの略で、夫や妻や恋人などから振るわれる暴力のことです。殴る・蹴るなどの「身体的暴行」の他、大きな声で怒鳴るなどの「心理的攻撃」、生活費を渡さないなどの「経済的圧迫」、避妊に協力しないなどの「性的強要」があります。

ひとりで悩まずにまずは誰かに相談してください。

相談窓口	相談日時
市配偶者暴力相談支援センター ☎028-635-7751	▼電話、面接（面接は要予約） 火～土曜日、9:00～17:00 第4土曜日は12:00まで
どちら男女共同参画センター相談ルーム (配偶者暴力相談支援センター) ☎028-662-8720	▼電話 月～金曜日、9:00～20:00 土・日曜日、9:00～16:00 ▼面接（要予約） 火～日曜日、9:00～16:00

【問い合わせ先】配偶者暴力相談支援センター ☎028-635-7751

たの 楽しいイベント♪♪

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
12月21日(土)(12月は第3土曜日)
- ⌚ いろいろな国の人々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



おはなしサロン 冬のスペシャル

- ⌚ 12月21日(土) 14:00～15:00
- ⌚ クリスマスや冬のおはなしと工作など
- ¥ 無料
- ていいん 定員
もうしこみ 申込
せんちやく にん
先着20人
12月7日9:30から、直接または電話で
かわちとしょかん 河内図書館
なかおかもとちょう (中岡本町3397)
- ☎ 028-673-6782



カブトムシのすみかを作ろう

- ⌚ 1月12日(日) 9:15～12:00
- ⌚ 冬の里山で落葉さらい体験と散策
- ていいん 定員
もうしこみ 申込
せんちやく にん
先着20人
12月4日から電話で
- ¥ 200円
- @ 長岡樹林地 (長岡町)
グリーントラストうつのみや事務局
- ☎ 028-632-2559

TIA ライブライ

せかい えほん 「世界の絵本」コーナー！

- ⌚ 8:30～17:15 (定休日は日曜・月曜・祝日)
- ⌚ TIA ライブライに「世界の絵本」コーナーが出来ました。英語、ベトナム語など24言語の絵本を見ることが出来ます。
TIA の図書カードをすでに持っている人は、借りることも出来ます。
https://tia21.or.jp/content/files/sekaino_ehon.pdf
- URL
えほん 絵本のリスト⇒ 
- @ とちぎけんこくさいこうりゅうきょうかい
栃木県国際交流協会
(ほんちよう こくさいこうりゅう くわい) (本町9-14 とちぎ国際交流センター内)
- ☎ 028-621-0777

アニメ映画会

- ⌚ 12月15日(日)
- ① 10:30～ ②14:00～
- ⌚ 「映画忍たま乱太郎」
ていいん 定員
かくせんちやく にん
各先着50人
とうじじょうえいかいし ふんまえ せいりけん はいふ
当日上映開始30分前から整理券を配布
ちゅうとうじょうしおとしょかん しちょうかく
中央図書館 視聴覚ライブラリー
あけぼのちょう (明保野町7-57)
- ☎ 028-638-5704

クリスマス音楽会♪

- ⌚ 12月21日(土)
- ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
- ⌚ 子どもから大人まで楽しめるクリスマスに
おとな たの
ちなんだ音楽会♪
ていいん 定員
かくせんちやく にん
各先着300人
がついつか
12月5日14:00から電話で
みんなとしょかん でんわ
南図書館 (雀宮町56-1) すずめのみやちょう
028-653-7609



インタビュー

ドイツの DANELA さん



ドイツ出身のダニエラさんにバイエルン州のこと、「エコ」活動、ドイツ人が好きなもの、日本で良いと思うこと、お勧め体験、日本生活のアドバイスを聞きました。

ハロー！ドイツ語でここにちは。
ダニエラさんは2年前に日本語を学ぶために来日しました。

UCIA 出身地はどのようなところですか。
DANELA 私はドイツ南部のBayern州出身です。オーストリアに近く、アルプス山脈があります。冬は-10°Cまで寒くなり、雪も降ります。サウナがたくさんあります。夏は30°Cを超えるときがありますが快適です。私は山が大好きで、甲府市で日本語を勉強していました。

UCIA ドイツは「エコ」活動が進んでいると思いますが、どのような活動がありますか。

DANELA ドイツでは、空き缶・ビンをマーケットの自動機に入れると、そのマーケットで買い物ができるクーポン券と交換ができます。それで、缶・ビンのポイ捨てではないが、日本のはうがポイ捨てが少なくきれいです。

UCIA ドイツ人はやっぱりビールが好きですか。

DANELA ドイツ人はソーセージとビールが大好きですが、私はソーセージより納豆、ビールよりワイン

が好きです。

UCIA 日本で良いと思うことは何ですか。

DANELA 日本では、どこでもトイレがあり、きれいいペーパーもあります。ドイツではない上、お金を払わないとトイレを使わせてもらえない。飲み物の自動販売機がどこでもあり、ハイキングする私には重い飲み物を持たなくともいいのです。

UCIA 日本のお勧め体験は何ですか。

DANELA はっぴを着せてもらい、お祭りで神輿を担ぐ体験をしました。日本の伝統的なお祭りに参加でき、日本人の熱気を感じ、楽しかったです。

UCIA 最近日本に来た人へ、どのようなアドバイスをしますか。

DANELA 電車やバスに乗ったときは、さわがず、静かにしていたほうが良いです。マナーに注意しましょう。

UCIA ダニエラ、Danke! (ありがとう)。

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。



UCIA LINE公式

楽しい交流イベントや生活情報を発信しています。
ぜひ友だち登録をして情報を集める
ツールにしてください。



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
<https://www.icia.or.jp> でも読めます。



		スペイン語 ポルトガル語	ベトナム語	中国語	タイ語	英語
U I P 028-616-1564	15:00-18:00	げつ 月	だい 第1・3月	か 火	すい 水	きん 金
		だい にちよう び 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	—	だい 第1木
	14:00-17:00	もく 木	だい 第2木	—	だい 第1木	だい 第3木

挿絵提供: 1, 3 ページ 金娘智さん、1, 4 ページ 白井百合香さん、根本夏生さん