



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



もくじ 2 ページ 税金について知ろう・納めよう (払いましょう) !

3 ページ 20世紀名画座、わくわくサマースクール、リサイクル工作体験、English Camp♪

4 ページ インドの ALARMELU さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス

た けんこう 食べて健康になろう！！



「食育」という言葉を知ってる?



「食育」は知らないよ。

「食」(食べること)について知ることと
バランスの良い食事で健康的な生活を送
る力をつけるための教育のことよ。



「食」か… あまり気にしてい
なかつたな。



6月は食育月間だから、この機会に「食」
について一緒に考えましょう。

チェック 1 : あなたは大丈夫? 宇都宮市民の食事の特徴

① 塩をとる量が多い。

② 野菜を食べることが少ない。

チェック 2 : 食べて健康になるには・・・

□毎日朝ごはんを食べる。

□栄養のバランスや塩をとりすぎないように気をつける。

□季節の食材や、自分が住んでいる地域で採れる食材に 관심を持って、食べる。

□よくかんで食べる。

□毎日野菜を食べる。

ほかのもののこと かぞく ゆうじん いっしょ しょくじ たいせつ
その他にも、食べ物を残さないこと、家族や友人と一緒に食事することなども大切です。
みんなで楽しく、おいしく食べて健康になりましょう！



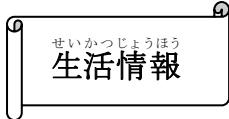
また、健康診断を受けることも忘れないでください！市の集団健康診査の申込方法は、

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/kenshin/1004400.html>

見てください。

市の集団健康診査申し込み ⇒





せいかつ ささ 税金について知ろう・納めよう（払いましょう）！

うつのみやし どうろ こうえん せいび しょり しょうばう きゅうきゅうかつどう
宇都宮市は、道路・公園の整備、ごみの処理、消防や救急活動など、みなさんの生活を支えるため、いろいろな仕事をしています。これらの仕事をするには、みなさんの「税金」が必要です。「税金」によって、安心して暮らすことができます。

うつのみやし がいこくじん まか げんご さくせい
宇都宮市のホームページには、外国人のみなさん向けに8言語で作成した
がいこくごばんしせい 「外国語版市税のしおり」をのせています。納付書の見方や税金の払い方、問い合わせ先などについて確認し、外国人のみなさんも税金を正しく申告し、納めて（払って）ください。



がいこくごばんしせい
外国語版市税のしおり

○ 市民税・県民税・森林環境税とは

いちがつついたち す しちょうそん はら せいかん
1月1日に住んでいる市町村に払う税金です。

はたら ひと いっていいじょう しゅううにゅう
働いている人などで一定以上の収入があるときは、払わなければなりません。

しみんぜい けんみんぜい しんりんかんきょうぜい まえ とし はたら え しゅううにゅう
なお、市民税・県民税・森林環境税は、前の年に働いて得た収入にかかります。
はら ひつよう はら まえ とし しゅううにゅう きんがく き
払う必要があるか、いくら払うかは、前の年の収入などの金額で決まります。

○ 市民税・県民税・森林環境税は、期限までに払いましょう。

のうぜいつうちしょ とど ないよう かくにん
納税通知書が届いたら内容を確認し、コンビニや銀行などで

きげん かなら おさ はら
期限までに必ず納めて（払って）ください。

《納める期限（納期限）》

だい き ねん がつ にち
第1期 2025年6月30日

だい き ねん がつ にち
第2期 2025年9月1日

だい き ねん がつ にち
第3期 2025年10月31日

だい き ねん がつ にち
第4期 2026年2月2日



↑ 6月に届く納税通知書（封筒）

【問い合わせ先】市民税課 ☎ 028-632-2217

税金を払う便利な方法は主に次の2種類があります。

○ 口座振替（自分の銀行口座から引き落とす方法）

こうざふりかえ じぶん ぎんこうこうざ ひ あ ほうほう
口座振替できる金融機関に口座を持っている人は、口座から税金を払うことができます。忘れずに払うこと
ができるので便利です。口座振替で払いたい人は、宇都宮市内にある金融機関の窓口や地区市民センター、
しゅつちょうじょ まどぐち もう こ こうざふりかえ はら ひと うつのみやしない きんゆうきかん まどぐち ちくしみん
出張所の窓口などで申し込みをしてください。口座振替できる金融機関は、市HPから確認してください。

こうざふりかえ
↓ 口座振替について



○ コンビニ納付（コンビニエンスストアで払う方法）

のうせん まえ のうふしょ か
納期限の前ならば、納付書のうしろに書いてあるコンビニエンスストアで
ぜいかん はら ぜいかん はら べんり
税金を払うことができます。いつでも税金を払うことができるので便利です。

【問い合わせ先】納税課 ☎ 028-632-2189

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
6月28日(土) 七夕短冊作り
- いろいろな国の人々が楽しく交流する場です。
- 無料
- 宇都宮市国際交流プラザ
(馬場通り 4-1-1)
- 028-616-1563



せいきめいがざ 20世紀名画座

- 6月20日(金) 14:00～
6月21日(土) 10:00～
- 「世界で一番ゴッホを描いた男」
各先着50名
- 無料
- 申込
6月20日(金) 14:00～
6月21日(土) 10:00～
- 東図書館 視聴覚ライブラリー
(中今泉3-5-1)
- 028-638-5704



わくわくサマースクール

- 7月28日(月)・29日(火)・31日(木) 8月1日(金)・4日(月)
全5回 10:30～12:00
- なつやす たの かがくじっけん おこづかい ゲームなどの体験学習
市内在住か通学する小学4年生～6年生
- 500円
- 申込 6月4日(水)～24日(火)までに、市HPで※
- 定員 抽選30名
- 宇都宮市西生涯学習センター(西一の沢町17-32)
7月31日のみ栃木県立博物館(睦町2-2)
- 西生涯学習センター 028-648-7480



※市HP「イベント
カレンダー」

リサイクル工作体験

- 6月21日(土)・22日(日)
10:00～12:00 または 13:00～15:00
- リサイクルの材料を使い、「カラクリおもちゃパタパタ」を作ります。
- 無料
- 各先着16人
- 申込 いりません
- 環境学習センター (茂原町777-1)
- 028-655-6030



English Camp♪

- ① 8月22日(金) ② 8月25日(月)
10:00～16:00
- 外国人指導助手(ALT)と活動しながら英語に親しましょう！
市内在住か通学する
- ① 小学5年生～6年生 抽選70人
② 中1生～3年生 抽選70人
- 申込 6月30日(月) 17:00(必着)までに、直接または市HP※で
- 冒険活動センター (篠井町1885-1)
- 学校教育課 028-632-2797



インタビュー

インドの ALARMELU さん

インド出身のアラルメルさん(写真右)にヨガやカレー、日本での子育てなどについて聞きました。



ヴァナッカン
வனக்கம்(Vanakkam)タミル語でこんにちは。
ポジティブエネルギーを相手に伝える意味を込め、両手を合わせてあいさつします。インドでは22の公用語があり、アラルメルさんの出身地ポンリチエリではタミル語を話します。

UCIA インドではヨガをする人が多いですか。
ALARMELU インドでヨガをしている人は少なく、実家では家族が集まったときにみんなです。最近ヨガが見直され、する人が増えています。学校では空手、音楽、バラタテム踊りなどをします。

UCIA カレーはやっぱりよく食べますか。
ALARMELU 3食 カレーを食べますが、豆、野菜、肉などの材料を使い、いろいろなスパイスを組み合わせ、たくさんの種類のカレーを作ります。北の地域ではナン、南ではごはんと食べます。

UCIA 日本での子育てはいかがですか。
ALARMELU 宇都宮は特に子育てしやすいです。公園がたくさんあり、子どもが遊んでいるときは近所の人が見守ってくれています。娘が大きがったときに

近所の人たちが直ぐ手当をしてくれました。安心して子育てができます。昔のインドもそうでした。

UCIA 子どもたちとタミル語で話をしていますか。
ALARMELU 家ではタミル語で話すようにしています。もう少し大きくなったらタミル語の読み書きも教えていっています。今は子どもたちに英語と日本語の絵本を読み聞かせしています。

UCIA どのような仕事をしていますか。
ALARMELU 夫と AccreteMirai という IT会社を設立し、自動車会社などの仕事をしています。他に裁判所や警察署でタミル語と英語の通訳をしています。教育委員会の通訳・翻訳やインドから来た子どもに日本語を教えています。

UCIA インドの方から相談を受けることがありますか。
ALARMELU 出産、学校、宇都宮での生活についての相談をよく受けています。病院などの通訳もボランティアでしています。

UCIA ナンドリ (Nandri) (ありがとう)。

宇都宮市国際交流プラザ (UIP) のサービス

相談時間が変わりました。

多言語 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
U I P ☎028-616-1564	15:00-	げつ 月	だい 第1・3月	か 火	すい 水	きん 金	
	18:00			だい にちよう び 第4日曜日 (予約制)			
しやくしょ 市役所 ☎028-632-2834 (開設時間のみ)	9:00- 12:00	もく 木	—	—	—	もく 木	
	14:00- 17:00	もく 木	だい 第2木	だい 第3木	だい 第1木	—	

絵画提供: 1, 3, 4 ページ 金垣智さん、1 ページ 白井百合香さん、根本夏生さん

UCIA LINE公式

たの
う
楽しい交流イベントや
せいかつじょうほう
はっしん
生活情報を発信しています。

とも
とうろく
ぜひ友だち登録をして

じょうほう
あつ
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>

でも読みます。

