



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
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 自然災害に備え、警戒レベルに応じた行動をしましょう
3 ページ アニメ映画会、クリ拾い体験、まちなかハンギングバスケット大作戦、ミヤ・サンセットジャズなど
4 ページ ミャンマーの HTET さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス

日本の知恵で夏を涼しく

毎日蒸し暑いね。日本の夏の蒸し暑さには慣れないよ。



私も。何か快適に過ごす方法はないかしら？

日本人はどのように夏を過ごしているのかな？



日本の生活にヒントがありそうね。さっそく試してみるといいわね。

～涼しく過ごすための日本の知恵～

【暮らし】

打ち水…玄関前などに水をまくこと。

日陰や朝、夕方などにやるとよいです。

うちわ・扇子…扇ぐための小物。扇子は折りたためるので、持ち運びに便利です。

風鈴…風が吹くとリーンリーンという涼しい音がします。家の中で風が通るところにかけるとよいです。

すだれ・よしず…日陰をつくるもの。

すだれは吊るし、よしずは立てかけます。



【食べ物】

かき氷…氷を細かく削ってシロップをかけたもの。特に

日光市の天然水の氷が有名です。市内の店でも

食べられます。

そうめん…細い麺をゆで、氷で麺を冷やして食べます。

【服】

甚平…夏に家で着る和服。男性や子どもが着ます。

浴衣…夏に着る和服。女性が花火大会で着て、日本の文化を楽しみます。

自然災害に備え、警戒レベルに応じた行動をしましょう

激しい雨による災害などが起こった時、どのように自分の命を守るのか、防災について理解し、自然災害に備えましょう。

市や気象庁が出す避難情報などは、5段階の警戒レベルでお知らせしています。警戒レベルに応じた行動を確認しましょう。

危険な場所にいる人は警戒レベル4までに必ず避難（逃げます。）

気象 状況	気象庁などの情報	警戒 レベル	避難情報 (宇都宮市からの指示)	取るべき行動 (いつ逃げるか)
すうじゅうねん 数十年に 一度の おおあめ 大雨	おおあめとくべつけいほう 大雨特別警戒	5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	▼命が危ないです。 ▼今いる建物の安全な場所 や近くの安全な建物にす ぐに行きます。
	警戒レベル4までに必ず逃げます！			
	どしやさいがい 土砂災害 けいかいじょうほう 警戒情報	4	ひなんしじ 避難指示	▼危ない場所からすぐに逃 げます。 ▼安全な場所に行きます。
おおあめ 大雨の すうじかんまえ 数時間前～ じかんでいど 2時間程度	おおあめけいほう 大雨警戒 こうずいけいほう 洪水警戒	3	こうれいしやとうひなん 高齢者等避難	▼おじいさんやおばあさん や子どもなど、逃げるの に時間がかかる人は逃げ ます。 ▼その他の人は、逃げる 準備をします。
おおあめ 大雨の はんいち 半日～ すうじかんまえ 数時間前	おおあめちゅういほう 大雨注意報 こうずいちゅういほう 洪水注意報	2	-	▼ハザードマップ（逃げる ところや危ないところな どを書いた地図）で逃げ る道と場所を考えます。
おおあめ 大雨の すうじつ 数日～ やくにちまえ 約1日前	そうき 早期 ちゅういじょうほう 注意情報	1	-	▼気象庁が発表する注意 情報等を確認します。

◆「宇都宮市防災ハザードマップ」

http://www3.city.utsunomiya.lg.jp/utsunomiya/hazardmap/book/#target/page_no=1

を参考に、避難所（逃げるところ）や危ないところなどを前もって確認し、安全に

避難できるようにしておきましょう⇒

【問い合わせ先】危機管理課 ☎028-632-2052



こくさいこうりゅう 国際交流サロン♪

- 🕒 8月23日(土) 16:00~18:00
まいつきだい どようび
毎月第4土曜日
- 😊 いろいろな国の人と一緒に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



えいがかい アニメ映画会

- 🕒 8月24日(日) ①10:30~ ②14:00~
- 😊 「映画忍たま乱太郎」
- ¥ 無料
- 定員 各先着50人
- 申込 要りません。
- @ とうじつじょうえいかいし ぶんまゑ 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
- @ ひがしとしょかん しちようかく
東図書館 視聴覚ライブラリー
(中今泉3丁目)
- ☎ 028-638-5704



ひろ たいけん クリ拾い体験♪

- 🕒 9月14日・21日(日) 9:00~12:00
- 😊 鶴田沼の栗林でクリを拾いましょう♪
- ¥ 300円
- 定員 各先着30人
- 申込 8月4日から電話で
- @ 鶴田沼緑地(鶴田町)
- ☎ グリーントラストうつのみや事務局
028-632-2559

だいさくせん まちなかハンギングバスケット大作戦

- 🕒 9月6日(土) 9:30~12:00
- 😊 ハンギングバスケットを作り、中心市街地の
がいろとう かざ づ はな なえ
街路灯を飾り付け。花の苗をプレゼント♪
- 対象 市内在住か通勤通学者
- 定員 先着50人
- 申込 8月20日までに、電話で
- @ オリオンスクエア(オリオン通り内)
- ☎ 花と緑のまちづくり推進協議会事務局
028-632-2597

ミヤ・サンセットジャズ♪

- 🕒 8月23日(土) 16:20~18:50
- 😊 音楽があふれるまちにするために
ジャズライブを開催します♪
- ¥ 無料
- 申込 要りません
- @ オリオンスクエア(オリオン通り内)
- ☎ うつのみやジャズのまち委員会
028-632-2456



チャレンジ!もったいない2025♪

- 🕒 9月13日(土) 9:00~14:00
- 😊 ・工作体験
・ガラポン抽選会
・手作りパンの販売
- ¥ 無料
- 申込 要りません
- @ うつのみやしかんきょうがくしゅう
宇都宮市環境学習センター
(茂原町777-1)
- ☎ 028-655-6030





ミャンマーの Htet Htet Aung さんに出身地のヤンゴン、バガン遺跡、巻きスカート・ロンジーなどについて聞きました。

မင်္ဂလာပါ! (Mingalar Par) ミャンマー語でこんにちは。

テテさんは1年半前に来日しました。

UCIA 出身地のヤンゴンはどのようなところですか。

HTET ヤンゴンはミャンマーの一番大きい商業都市です。各地から若者が集まって、勉強や仕事をしています。海外から企業がたくさん進出し、日本からもヤクルトなどの食品の会社があり、日本の電車の中古車両も走っています。

UCIA ミャンマーの有名な観光地はどこですか。

HTET ミャンマーの中心部にある世界遺産バガン遺跡が有名です。1000～1200年代に築かれた仏教建造物が約2,200立ち並んでいます。多くの人が参拝に行き、その景色がとても好きです。

UCIA 巻きスカートのロンジーは素敵ですね。どのようなときにははきますか。

HTET ロンジーはシルクやコットンの生地で作られ、男女問わずはきます。学生服は白いシャツに緑のロンジーと決まっています。大学生や社会人は自由に好きなロンジーを日常的にはいています。私は普段パンツですがお寺に行くときや家族と出かけるときにロンジーをはきます。

UCIA 宇都宮の好きな場所はどこですか。

HTET 二荒山神社の鳥居がとても大きくて素晴らしいです。参道の長い石段を上り、最上段からの風景がとても良いです。近代的な建物がたくさんある中に歴史を感じる伝統的な建物が大切に守られています。

宇都宮は静かで安心して暮らせる街です。

UCIA 今はどのようなことをしていますか。

HTET UCIA の日本語教室で優しいボランティアの先生から楽しく日本語を学んでいます。

さまざまな人と接するのが好きなのでコンビニと飲食店で働いています。

UCIA 日本でやってみたいことは何ですか。

HTET 日本のいろいろな歴史や文化を覚えたいので、有名な城や神社へ行って、地元の人に話を聞いてみたいです。

日本で赤ちゃんが生まれて、家族と幸せに暮らしたいと願っています。

UCIA テテさん ကျေးဇူးတင်ပါသည်! (Kyay Zuu Tin Par TI) (ありがとう)。

宇都宮市国際交流プラザ (UIP) のサービス

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
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	げつ 月	だい 第1・3月	げつ 月	か 火	すい 水	きん 金
			だい にちようび 第4日曜日 (予約制)				
しやくしよ 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	—	—

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

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。

