



# おーい！



やさしい日本語

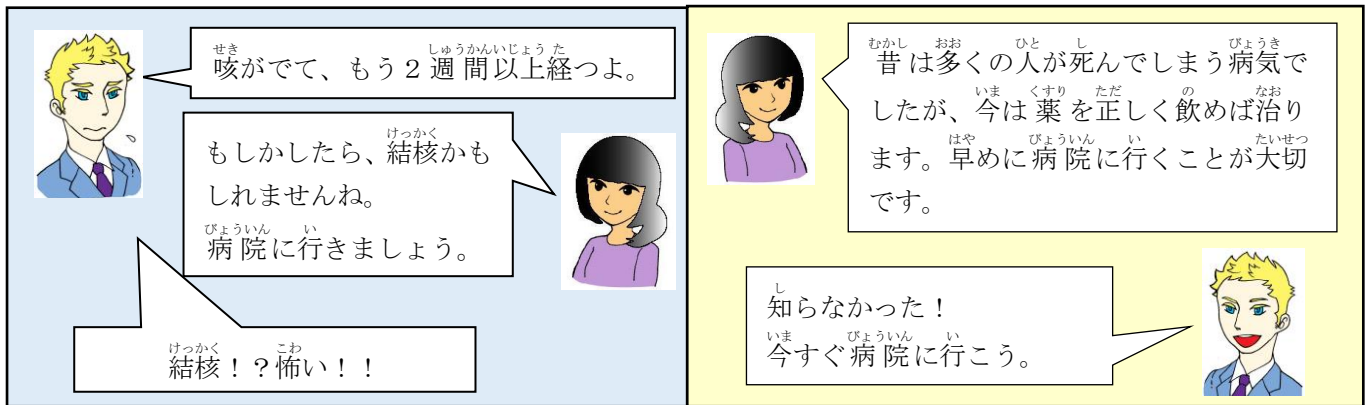
発行 宇都宮市国際交流プラザ (UIP)  
編集 NPO 法人宇都宮市国際交流協会(UCIA)  
Tel. 028-616-1563  
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp  
宇都宮市馬場通り 4-1-1 うつのみや表参道スエア 5 階



目次	2 ページ	バンパ出張所の取り扱い業務の変更について
	3 ページ	第20回うつのみや食育フェア、外国人による日本語学習発表会、うつのみや百景紅葉バスツアーなど
	4 ページ	タイの SAOWALAK さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス

## その長引く咳、結核かも！？

～日本で健康に生活するために、あなたに知ってほしいこと～



### ■結核はどんな病気？

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まります。

### ■結核は空気を通してうつります

菌を出している肺結核の人が咳やくしゃみをするすると菌が空気に、飛び散り、それを他の人が吸い込むとうつります。

### ■こんなときは病院に行きましょう

2週間以上続く、咳、痰、微熱、だるさがある時は、結核かどうか調べるため病院に行きましょう。結核がひどくなると、長い間、病院に入院をする必要があります。結核がひどくなって、家族や友達に結核が広がりやすくなる前に、早く病院に行くことはとても大切です。

### ■どうやって治すの？

複数の薬を6～9か月間、毎日きちんと飲み続けることで結核は治ります。(病院で結核を治すために必要なお金の一部を市が払います)

### ■困ったときは保健所に相談しましょう

日本の保健所では、保健師(専門の人)が家を訪問したり、相談にのったり、正しく治療をして結核を治すことができるようにお手伝いをしています。



「心配なときは、相談しましょう！」いろんなことばで対応しています。

※対応言語数(14か国)

出典：公益財団法人結核予防会



【問い合わせ先】：宇都宮市保健所 保健予防課 感染症予防グループ ☎ 028-626-1115

しゅつちやうじよ とりあつかいぎやうむ へんこう  
バンバ出張所の取扱業務の変更について

2025年10月1日（水）から、バンバ出張所で可能な手続きが、一部、変更になります。  
詳しくは、**変更点**に書いてある内容を確認してください。

▼バンバ出張所でできる手続き

- 住民異動（転入、転居、転出など）
- 戸籍届出（婚姻、出生など）
- 各種証明書の交付（住民票、戸籍関係、印鑑証明、税証明など）
- 印鑑登録
- マイナンバーカードの手続き（交付以外）
- 保険関係の手続き（国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険）
- 国民年金の手続き
- 高齢福祉関係や各種医療費助成関係などの手続き
- 子どもに関する手当などの手続き
- 市税・水道料金等に関する手続き

▼**変更点**

**土・日曜日、祝休日と、平日17:15以降は、下の手続きはできませんので注意してください。**

- マイナンバーカードの手続き（マイナンバーカード処理が伴う転入、転出、住所等の記載事項変更、電子証明書発行や暗証番号初期化など）
- 戸籍届出（婚姻、出生など、全て）
- 他の市区町村の戸籍関係の証明書の交付（※17:00以降、手続きできません。）
- 税証明書の交付（所得証明書、課税証明書など、全て）
- 原付バイクの登録（ナンバー交付）・廃車
- 国民健康保険資格確認書の交付
- 市税・水道料金等の納税相談や納付書の再発行 など

▽バンバ出張所

【業務時間】 10:00～19:00

【休館日】 毎週月曜日、年末年始（12月29日～翌年の1月3日）

（システムの点検などにより、終日、業務を休止する日があります。）

【場所】 馬場通り4丁目1番1号 うつのみや表参道スクエア5階（市民プラザ内）

【近くのバス停】 関東バス「馬場町」「二荒山神社前」 JRバス「馬場町」

【駐車場】 有料駐車場（最初の30分は無料）があります。駐車場の入口は、赤門通りにあります。

HPはこちら⇒



まどぐち こんざつじょうきやう  
窓口の混雑状況を  
かくにん  
確認できます⇒



【問い合わせ先】バンバ出張所 ☎028-616-1542

## こくさいこうりゅう 国際交流サロン

- 🕒 10月25日(土) 16:00～18:00  
まいつきだい ど ようび  
毎月第4土曜日
- 😊 いろいろな国の人に楽しく交流するイベントです。
- ¥ 無料
- @ うつのみやしこくさいこうりゅう  
宇都宮市国際交流プラザ  
(馬場通り 4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



## だい かい しょくいく 第20回うつのみや食育フェア

- 🕒 10月19日(日) 10:00～15:00
- 😊 ・ステージイベント  
トマト料理コンクールなど
- ・出展ブース  
体験型ブースや食品販売など
- ・スタンプラリー♪
- @ ライトキューブ、宮みらいライトヒル
- ☎ うつのみや食育フェア実行委員会事務局  
028-626-1128

## がいこくじん にち ほん ご がく しゅう はっ びょう かい 外国人による日本語学習発表会

- 🕒 11月9日(日) 13:30～16:00 (入場 13:00～)
- 😊 うつのみやしこくさいこうりゅうきょうかい にほんごきょうしつ にほんご べんきょう がいこくじん  
宇都宮市国際交流協会の日本語教室などで日本語を勉強している外国人のみなさんが  
にほん き たいけん かん はっぴょう み き  
日本に来て体験したこと、感じたことなどを発表します。ぜひ、見に来てください！！
- ¥ 無料
- もうしこみ 申込 み ひと とうじつ ちよくせつかいじょう き  
見たい人は、当日、直接会場に来てください。
- @ うつのみやしこくさいこうりゅう こんわしつ ば ば どの おもてさんどう かい  
宇都宮市国際交流プラザ 懇話室 (馬場通り 4-1-1 うつのみや表参道スクエア 5階)
- ☎ うつのみやしこくさいこうりゅうきょうかい  
宇都宮市国際交流協会 TEL:028-616-1870 FAX:028-616-1871 ✉ucia@ucia.or.jp



## ひゃっかいこうよう うつのみや百景紅葉バスツアー

- 🕒 11月14日(金) 9:00～15:10
- 😊 うつのみや百景の紅葉の名所などを見学
- ¥ 無料
- たいしょう 対象 しな いざいじゅう つうきんつうがくしゃ  
市内在住か通勤通学者
- ていいん 定員 ちゅうせん にんていど  
抽選25人程度
- もうしこみ 申込 10月15日までに、市のHP または 往復はがきで
- @ うつのみやじょうしこうえん しゅうごう かいさん とちぎけんちゅうおうこうえん はぐろじんじや きゅうおおやこうかいどう  
宇都宮城址公園(集合・解散)、栃木県中央公園、羽黒神社、旧大谷公会堂、  
ベルテラシェ大谷(昼食)、石倉倉庫群など
- ☎ 景観みどり課 028-632-2558



# タイの SAOWALAK さん



タイ出身のサワラクさんに「微笑みの国」といわれる理由、ふるさとピッサヌローク、仕事、大切にしていることなどについて聞きました。

สวัสดีค่ะ! Sawadee kha!はタイの挨拶で「こんにちは」だけでなく、「おはよう」、「おやすみ」、「さようなら」の意味があります。手を合わせて挨拶します。

UCIA タイは「微笑みの国」といわれているが、なぜだと思いますか。

SAOWALAK タイ人にとって微笑みは相手への敬意と礼儀、心の平安など色々な意味を持っています。観光客に言葉が通じなくても微笑みで心が通じ合ったからだと思います。

UCIA サワラクさんのふるさとPhitsanulokはどのようなところですか。

SAOWALAK ピッサヌロークはドライ・バナナで有名な農業が盛んです。父も米、ココナツ、マンゴーの生産者です。歴史的にアユタヤ王朝の古都でした。タイで一番美しい仏像とされているチナラート仏があります。

UCIA 日本で何か困ったことはありますか。

SAOWALAK 日本に来たとき、日本語ができなかったので1年間日本語学校に通い、その後、日本語教室で習い続けていました。しかし、日常生活では教室で学ばない栃木県の方言が分からなくて戸惑いました。

UCIA どのような仕事をしていますか。

SAOWALAK 約10年前にTBC学院で介護福祉を学び、老人ホームで働いています。タイに居る父母や祖父母を思い出しながらホームの入居者と接しています。インドネシア、ベトナム、ブラジルのスタッフと楽しく仕事をしています。他にタイ語やパソコンを教える仕事もしています。

UCIA 「デックタイグループ」はどのような団体ですか。

SAOWALAK 宇都宮市内にあるNPO法人で日本語とタイ語を教えたり、タイ人の生活相談や行政の手続きのサポートをしたり、タイの文化紹介などを行っています。

UCIA どのようなことを大切にしていますか。

SAOWALAK 日本人は忙しいときも丁寧に教えてくれます。相手を思いやる心を持っています。地震が起きたとき日本人はパニックにならず、落ち着いて行動をします。タイでは日本人を見習って災害の対策をしています。私も日本人を尊敬して見習いたいと思います。

UCIA サワラクさん、ขอบคุณค่ะ Khobkun kha ありがとうございます。

## 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	—	—

挿絵提供者: 金塚智さん、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.ucia.or.jp> でも読めます。

