



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	ごみ分別アプリ さんあへる
3 ページ	国際交流サロン♪、とちぎ多文化共生フォーラム 2025、世界の絵本を楽しもう！、東図書館まつりなど	
4 ページ	アメリカの DANIEL さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス	

じてんしゃ たの あんぜん 自転車を楽しく安全に！

今回は自転車の乗り方について紹介するわ。次の5つのルールをよく理解して、正しく乗りましょう。



- 横に並んで走ること
- スマホを使いながらの運転
- 車や人が通行しているところでの傘さし運転
- イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞きながらの運転

ルール5：ヘルメットをかぶる

- 自転車の運転者だけでなく、一緒に乗る人もかぶるようにしましょう
- 保護者は、子どもが自転車を運転する際に、ヘルメットをかぶらせるようにしましょう

ルール1：車道が原則で、左側を走る

歩道または路側帯と車道の区別があるところでは車道を走るのが原則です。ただし、次の場合は歩道を走れます。

- 道路標識や道路標示で指定された場所
- 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な方が運転する
- 車道を安全に通行できないなど、やむを得ない場合

ルール2：交差点では信号と一時停止を守り、 交差点では安全確認をしっかりと行う

ルール3：夜は必ずライトをつける

ルール4：安全ルールを守る



次の6つは禁止されていることだよ。十分気を付けてね。

- 飲酒運転
- 二人乗り ※小学校に入る前の子どもを幼児用座席に乗せる場合などを除く

2026年4月1日から、自転車の交通違反に「反則金」が科される制度が始まります。ルール違反に対して「青切符」という通知が出され、内容に応じて反則金を支払う仕組みです。



おも はんそくこうい 主な反則行為	はんそくきん 反則金
スマホを見ながら運転	12,000円
信号無視	6,000円
一方通行を逆行する	
指定場所一時不停止	5,000円
二人で横に並んで走る	3,000円
二人乗り	

対象：16歳以上

ごみの分け方・出し方や収集する曜日などが、簡単に調べることができる便利なアプリです。

日本語の他、英語、中国語（簡体字）、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、ネパール語で見ることができます。スマートフォン本体の言語を上記9言語のいずれかに設定すると、アプリケーションも設定した言語で見ることができます。（一部の機能を除きます。）



■利用方法

- ・「さんあ〜る」アプリをインストール
- ・右記のQRコードからアプリをインストールできます⇒
- ・インストール後、①「新規登録」②「栃木県」③「宇都宮市」を選び、④「お住まいの地域」の順番で登録してください。

Android

iPhone



■主な機能

▼収集する曜日などの確認

お住まいの地域を設定すると、週ごと、月ごとのごみ収集日や収集する品目（資源物や危険ごみなど）が確認でき、通知で受け取ることもできます⇒



▼「資源物とごみの分け方・出し方」

パンフレットでの確認

←イラスト入りのパンフレットを見ることができます



▼ごみの分別辞書機能について

ごみを品目別（50音順）で検索し、分け方・出し方が確認できます⇒

Column

ごみを分ける方法や減らす方法をまとめた動画をつくりました！

資源物を燃えるごみに混ぜないことや、食べ物を大切にしてフードロスを減らすことは、SDGs（持続可能な開発目標）の達成につながります。

右のQRコードから動画を見て、環境に良い行動を増やしましょう。⇒



こくさいこうりゅう 国際交流サロン♪

- 🕒 11月22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



がいこくじん 外国人のための無料法律相談会

- 🕒 11月15日(土)
① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00
- 😊 日本語、英語、中国語、ベトナム語、
タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、
ネパール語やタイ語などで、弁護士と
相談ができます。(通訳つき)
- ¥ 無料
- @ とちぎ国際交流センター(本町9-14)
- ☎ 028-627-3399

たぶんかきょうせい とちぎ多文化共生フォーラム 2025

- 🕒 11月29日(土) 13:30～15:30 開場 13:00～
- 😊 「隣近所の多文化共生」を進めるコツを
テーマにした岡崎広樹氏の基調講演。その後、
パネルディスカッションで地域や職場での
日本人とのお付き合いについて話します。
- ¥ 無料
- ていいん
定員 先着100名
- もうしこみ
申込 電話または申込フォームで⇒
<https://forms.gle/khf6m28Bwi8d5Yvk7>
- @ 栃木県庁講堂 東館4階(塙田1-1-20)
- ☎ 栃木県国際交流協会 028-621-0777



せかい えほん たの 世界の絵本を楽しもう!

- 🕒 11月30日(日) 13:30～15:30
- 😊 デンマーク、フィリピンとインドの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
- もうしこみ
申込 電話またはメールで UCIA へ。
- @ ひがしとしょかん かいしゅうかいしつ なかいまいずみ
東図書館2階集会室(中今泉3-5-1)
- ☎ 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(UCIA)
028-616-1870
- ✉ ucia@ucia.or.jp



ひがしとしょかん 東図書館まつり

- 🕒 12月7日(日) 9:30～15:00
- 😊 ・尺八と箏の音楽会
・わくわくチャレンジ
・キッチンカー販売
・冬のおはなし会スペシャル
・クイズラリーなどたくさんイベント♪

くわ
詳しくはこちら⇒



- @ ひがしとしょかん なかいまいずみ
東図書館(中今泉3-5-1)
- ☎ 028-638-5614

めい が かん しょう かい 名画鑑賞会



- 🕒 11月24日(月・祝) 14:00～
- 😊 「レディ加賀」
じもと おんせんがいの さいせい わかおかみ
地元の温泉街を再生するために若女将
たちが頑張る物語です。
- ¥ 無料
- ていいん
定員 先着300人
- @ 13:15 から整理券を配布
みなみとしょかん
南図書館サザンクロスホール
(雀宮町56-1)
- ☎ 028-653-7609



UCIA の日本語教室に通うアメリカ出身のダニエルさんに宇都宮市に来た理由や暮らし、日本の印象について聞きました。

UCIA 出身地はどちらですか？

DANIEL アメリカ東北部にあるマサチューセッツ州のケープコッド(Cape Cod)です。たくさんの浅瀬のビーチがあって、泳いだり、ヨットや小さなボートを漕いだり、マリンスポーツが楽しめる所です。

UCIA 最初に日本に来たのは？

DANIEL 1980年から3年間、海軍で長崎県佐世保市にいました。日本が大好きになりました。その後、アメリカに帰りました。

UCIA アメリカに戻ってどのような仕事をしていましたか？

DANIEL テクノロジーアナリスト、テクノロジージャーナリスト、また電話会社に不正防止のソフトウェアを販売する仕事をしていました。

UCIA 宇都宮市に来たきっかけは？

DANIEL 妻は日本人で、40年間アメリカにいましたが、日本に帰りたいという思いがあって、私も賛成し3年前に宇都宮に来ました。宇都宮市を選んだ理由は3つ。地震の心配があまりないこと、東京に近いこと。それともう一つ、アメリカでも夫婦ともプレーしていた「ピッケルボール」のクラブがあ

ることでした。アメリカではテニスと同じくらいの人気で、どの世代でもできる魅力あるスポーツです。テニスより狭いコートでプラスチックのボールを打ち合います。

UCIA 宇都宮市での暮らしはどうですか？

DANIEL 週に2回くらいピッケルボールに通って体を動かします。また2か月に1回ほど英語を話したい人のグループでおしゃべりをしています。

UCIA 日本語教室はどうですか？

DANIEL 教室にはいろいろな国の人がいて楽しいです。日本語は好きだけどまだうまく話せないのので、たくさん話したいのにできないのが残念です。

UCIA 日本の印象はどうですか？

DANIEL 日本は清潔で美しい国で、日本人は優しくフレンドリー。いつもすばらしいサポートをしてくれます。まだまだ日本を楽しみたいです！

UCIA ダニエルさん、Thank you! (ありがとうございました)

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	毎月	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	—	—	—	木	
	14:00-17:00	木	第2木	第3木	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ための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。

