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

229号
2026年10月10日
発行

目次　2 ページ　その長引く咳、結核かも！？
3 ページ　七五三のお祝いをしましょう！、宇都宮のおすすめ紅葉スポット、うつのみや食育フェアなど
4 ページ　インドネシアの FURQON さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス

2027年4月から資源物の分け方が変わります

宇都宮市が集めるプラスチックは、今までは「プラスチック製容器包装」だけでした。2027年4月からは「プラスチック製品」も集めます。ごみを減らすために、みなさんのご協力をお願いします。

⇒新しく出せるようになるものは、100%プラスチックでできたものだけです。金属が入っているものやゴムでできたものは出せません。

⇒油や土が付いているものは、洗い流してから出してください。汚れたままでは出せません。

【問い合わせ先】ごみ減量課　☎028-632-2413

5人より多い人で市役所に申請に行くときは、予約をしてください

5人より多い人で、海外から宇都宮市へ「転入手続き」をするときは、WEB で予約をしてから来てください。市役所に行きたい日から、4 日前までに予約してください。予約しないと窓口で長く待つことがあります。

- 曜日：月～金曜日
  （月曜日など休みの次の日は窓口が混みます）
- 時間：9:00～16:00
  （12:00～13:00 の間は予約できません）
- 場所：宇都宮市役所　市民課だけです。（地区市民センターや出張所ではできません）

ここから予約してください

【注意】
・在留カードとパスポート（入国した日のスタンプがないときは、入国した日がわかる飛行機のチケットなど）を持ってきてください。
・代わりの人が来るときは、その人の名前や住所がわかる書類と委任状を持ってきてください。
・予約した日に市役所に来たら、受付の機械から「団体受付（予約済み）」ボタンを押して番号札を取ってください。

【問い合わせ先】市民課　住民グループ　☎028-632-2271

生活情報

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～

咳がでて、もう２週間以上経つよ。

もしかしたら、結核かもしれませんね。
病院に行きましょう。

結核！？怖い！！

昔は多くの人が死んでしまう病気でしたが、今は薬を正しく飲めば治ります。早めに病院に行くことが大切です。

知らなかった！今すぐ病院に行こう。

■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？

複数の薬を約６か月、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を補助する制度もあります）

■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）が訪問したり、相談にのります。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

楽しいイベント♫♪

国際交流サロン♪

🕒 10月24日(土)　16:00～18:00
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 4-1-1-5F)

☎ 028-616-1563

七五三のお祝いをしましょう！

🕒 11月8日(日)　13:30～16:30

☺ 3・5・7才の子どもの成長を祝う日本の伝統行事を体験しましょう！

¥ 母親1,000円・子ども300円(着付け代)

定員 15人

@ 宇都宮市国際交流プラザ
(馬場通り 4-1-1-5F)

申込 宇都宮市国際交流協会
☎028-616-1870
Email: ucia@ucia.or.jp

宇都宮のおすすめ紅葉スポット

	栃木県中央公園	大谷寺	宇都宮美術館
見どころ	和風と洋風の美しい池と様々な種類の樹木の紅葉を一緒に楽しめます	赤い橋と紅葉のコントラストが美しい♪巨大な平和観音像や石像などが見どころです	広い庭園で芸術文化と美しい紅葉が同時に楽しめます
見頃	11月中旬～12月上旬	11月上旬～11月中旬	11月上旬～11月下旬
住所	睦町2-50	大谷町1198	長岡町1077
駐車場	無料駐車場あり	有料駐車場あり (参拝客は無料)	無料駐車場あり

うつのみや食育フェア

🕒 10月25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♪

@ ライトキューブ宇都宮・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

北生涯学習センター　文化祭

🕒 10月24日（土)11:30～16:00

☺ ・生涯学習団体作品展示
・模擬店
・演芸発表など

@ とちぎ福祉プラザ(若草1-10-6)

☎ 北生涯学習センター
028-621-7745

インタビュー

インドネシアの FURQON さん

インドネシア出身のフルコンさんに日本に来たきっかけ、来てからの様子、インドネシアとマラン市の特徴、大切にしていること、やりたいことについて聞きました。

Halo, Rek!（ジャワ語で皆さんこんにちは）

UCIA: フルコンさん、いつごろ日本に来ましたか。

FURQON: 4年前に来日しました。インドネシアの 90%の自動車は日本車であり、日本車は技術的に優れていると思っていました。日本人はルールを守り、また、人を大切にすると聞いていたので、日本で就職したいと考えました。

UCIA: 日本に来てどうでしたか。

FURQON: 来日して 6か月間、日本語の学習や技術の研修を受け、機械設計士として就職ができ、現在、制御設計エンジニアとして勤務しています。
日本語がまだ良くできない時、上司に親切に仕事を教えてもらいました。良い環境で仕事をしています。

UCIA: 近所の人と交流はありますか。

FURQON: アパートに家族と住んでいます。同じアパートの人住民と話をしたり、近くに住んでいる「おばちゃん」は優しくて、色々気を遣ってくれます。

UCIA: インドネシアはどのような国ですか。

FURQON: インドネシアに 17,000 の島があり、多くの民族が暮らし、約700 の方言を話しています。
共通の言語はインドネシア語ですが、私の出身地ではジャワ語で話します。

UCIA: フルコンさんの出身地はどちらですか。

FURQON: ジャワ島のMalang市です。マラン市は涼しいところです。オランダ植民地時代に建てられた歴史的な建物、美しい海や山、たくさんの大学があります。

UCIA: 大切にしていることはありますか。

FURQON: 日本に来てから、周りの人を気にかけるようになり、おもいやりの気持を大切にしています。

UCIA: これからやりたいことは何ですか。

FURQON: 最新の技術に携わって、世界に貢献したいです。
北海道、鳥取、京都に行ってみたいです。

UCIA: フルコンさん、Suwun!（ありがとございます）

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	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:金子紗耶さん、臼井百合香さん、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。