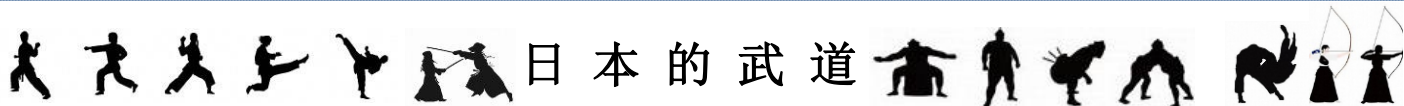


目录 第 2 页 关于人权问题 第 3 页 欣赏雪景的 UCIA 大巴团体旅游，宇都宫美术馆森林音乐会等  
 第 4 页 介绍外国人演讲发表会的演讲稿，翻译支援者服务等



2020 年的东京奥运会中，新增加了空手道项目。希望世界各国的人们对日本传统体育项目之一的「武道」加深了解。这回，给大家介绍关于代表日本武道的各种项目♪

## 空手道

从中国传入到日本的冲绳。

在冲绳禁止使用武器的时代，以求得自卫本领而发展变化的。称为「组手（对打）」的比赛中，要遵循进攻者的攻击未接触对方身体之前「寸止（点到为止）」的原则。另外还有表演各种空手道技巧的被称为「型」的比赛项目。



## 柔道

日本传统的体育项目，目前已成为奥运会比赛项目之一，在海外也很受欢迎。柔道的战术中，如果巧用对方的力气和体重的话即使是弱小者也可以把强者摔倒在地。



## 合气道

利用的是大自然和人类所具有的称为「气」的肉眼看不到的能量，是日本独特的体育项目之一。

所谓的「气」是锻炼并掌握正确的呼吸法。如同柔道，合气道也可以利用对方的力量摔倒或猛甩出对方。



## 相扑

在古代的日本，相扑作为祈祷上帝五谷或水果的丰收而举行的仪式。比赛当中为给对方显示没带武器，相扑手的身上只勒紧叫“丁字兜档”的裤腰带。

如果被推出叫「土表」的摔跤场或身体的任何一部分着地，即为认输。

丁字兜档



## 弓道

弓道是类似于 archery（箭术）的体育项目。从古代开始，日本人把弓箭当作武器来使用。从 12 世纪左右很多武士纷纷开始掌握使用弓箭的技巧。

弓道中强调的是为射准对方，定要聚精会神。因此，如今很多人以求达到精神上的修养而勤学弓道。



## 剑道

作为武士必修技术之一的剑道是江户时代发展而来的。身带护具，使用用竹子制作的竹刀进行比赛。

用竹刀有效打击对方的头部，腹部，手部或刺喉咙部而获得分数。





### 什么叫人权？

所谓的人权是指人因其为人而存在于世上被社会所认可的权利，也是所有人与生俱来的，并不允许任何人损害的基本权利。

### 各种各样的人权问题

您或您周围的人是否有过被损害人权的经历呢？各种各样的人权问题，需要解决。



比如欺负和体罚，虐待，工作单位里的骚扰，网络上的人权侵害等。

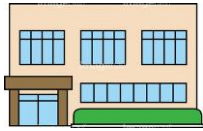


最近还存在网络上上传伤害人权的暴言或动画，假装选拔模特儿或偶像而强迫出演成人电影。由女高中生从事的「JK ビジネス（女高中生商业）」行业中还存在强迫进行性接待服务等问题。

我们要接受民族・国籍或残疾人等互相之间的各种差异和不同，树立任何人都可以安心生活的社会环境。

### 您对人权拥护委员有所了解吗？

人权拥护委员是接受关于人权的咨询，并帮助解决人权问题的人。



### 人权咨询窗口

有关人权问题而苦恼的人，请利用下面的免费咨询服务。

咨询项目・会场	日期	联系电话
1. 一切关于人权的咨询（窗口咨询） 市役所14楼 B会议室	原则上每个月第二个周三 10:00~12:00/13:00~15:00	028-632-2346
2. 人权咨询（窗口・电话咨询） 宇都宫地方法务局 人权拥护课（小幡2-1-11）	周一～周五 8:30~17:15 (年末年初休息)	0570-003-110 电话指南
3. 女性人权热线（电话咨询）		0570-070-810 电话指南
4. 高龄人・残疾人的人权安心咨询（电话咨询）		0570-003-110 电话指南
5. 儿童人权110（电话咨询）		120-07-110 免费电话
6. 外国人专用关于人权咨询（电话咨询） 语种：英语・中文・韩国语・菲律宾语・ 葡萄牙语・西班牙语	周一～周五 9:00~17:00 (年末年初休息)	0570-090-911 电话指南

◇ 咨询处：1 人权拥护委员协议会宇都宫部会（男女共同参画课内） ☎ 028-632-2346  
2~6 宇都宫地方法务局人权拥护课 ☎ 028-623-0925

## 欣赏雪景！UCIA 大巴团体旅游



- 🕒 2月4日(周日) 12:00~19:00 \*集合时间和地点在报名时予以通知。
- 📍 游览并巡回山麓雪景、打雪仗、体验日本美妙的冬季的大巴团体旅游。  
\*穿着要既保暖又轻便。

**定员** 先到 40 人

¥ 一般 3,500 日元、UCIA 会员 3,000 日元、留学生/小学生 2,500 日元  
(包括保险·防滑鞋套租费·简单饭食)



**报名** 请到宇都宫市国际交流协会报名·付款, 报名截止日为 1 月 25 日(周四)。

请告知姓名·注音假名·地址·电话号码·出生年月日·国籍·鞋号, 还有一般/UCIA 会员/留学生/小学生的区分

@ 奥日光

☎ 宇都宫市国际交流协会 (UCIA) ☎028-616-1870 FAX 028-616-1871 ✉ ucia@ucia.or.jp



## 宇都宫美术馆 森林音乐会 🎵

- 🕒 2月10日(周六) 11:00~12:00
- 📍 由加藤纱耶香等人表演的大提琴·小提琴·钢琴音乐演奏会

**定员** 先到 170 人

**报名** 不要

¥ 免费  
@ 宇都宫美术馆 讲义室  
(长岗町 1077 番地)



☎ 028-643-0100



## 小型国际交流会 🎵

- 🕒 2月3日(周六) 9:00~14:00
- 📍 和当地的小朋友们一起边制作点心, 边喝茶交流。还推荐参加体验手擀荞麦面哟!

¥ 免费(提供午餐)

@ 南生涯学习中心  
(江曾岛 2-4-23)

☎ 028-645-0006



## 二荒山神社 春渡节



- 🕒 1月15日(周一) 10:00~19:00
- 📍 烧毁旧不倒翁等正月的各种装饰品, 并祈祷全家安康的活动。从 16:30 左右还可以欣赏田乐舞(日本传统的舞蹈)或神轿。

**报名** 不要

¥ 免费  
@ 二荒山神社(马场大街 1-1-1)  
☎ 028-622-5271



## 日语教室

### 「介护专用日语」

- 🕒 每个月的第 2·4 个周五 10:00~11:30  
(从 2017 年 5 月已开课。可随到随学。)
- 📍 对介护工作有兴趣的外国人市民为对象而举办的日语教室。

**报名** 报名到栃木县国际交流协会 (TIA)

¥ 免费  
@ 栃木国际交流中心(本町 9-14)  
☎ 栃木县国际交流协会(TIA) 028-621-0777



## 我的日本生活

我从印度来，叫 Suresh Gandhi。来日 6 年以来，我一直工作在有关汽车的行业。

来日之前，周围的有些朋友非常担心地提醒过我「日本人很严格，好可怕哟，你要多加小心！」

但是，实际上到日本之后我所亲眼目睹的日本人的印象是完全不同的。比如在市役所办理外国人登录手续的时候，窗口的服务人员用非常明亮的声音和笑脸亲切地接待我，还特意亲自把我领到各指定窗口。当时我觉得非常地惊讶，同时也很受感动。还有，窗口的服务人次到我身边道歉到「非常对不起。请稍候。给您添麻烦了」等等。对这些和印度的市役所大不相同的服务态度，我再次感到意外。

到日本之后，我一如既往地为学好日语下功夫。日语老师们也非常亲切，除了教日语外，还教我们很多有关日本的习俗和礼节等方面的知识。

我衷心地希望今后日本和印度，乃至世界各国之间保持更加亲密的友好关系。

Suresh Gandhi

※从本人演讲稿中摘录一部分进行登载。今后，准备按照发表顺序持续登载，敬请期待！

### 宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务

#### 外国人的综合咨询

		西班牙语 葡萄牙语	中文	泰语	英语
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	周一	周二	周三	周五
		第四个周日 (预约制)			
市役所 ☎028-632-2834 (开设时间内)	9:00-12:00	周四	第 2 个 周四	—	—
	14:00-17:00	周四	—	第 2 个 周四	第 2 个 周四
行政书士咨询 ☎028-616-1564	15:00-17:00	第三个周一 (预约制)			



#### 翻译志愿者服务

为帮助沟通有困难的外国人，提供去公共机构的同行以及翻译服务。

- ▶ 周一至周日 8:30~19:00
- ▶ 1次 (2个小时) 2,000 日元
- ▶ 在国际交流广场填写委托书，缴付费用后提交申请

“噢—！”小报同时发行简单易懂的日语·英语·中文·葡萄牙语·泰语，并在 UCIA 的网站可以浏览或查阅过去的期刊  
<http://www.ucia.or.jp>

