

目次 2 ページ 犬・猫の飼い主さんへ、仕事に役立つ日本語を学びましょう 3 ページ 世界の絵本を楽しもう など
4 ページ 外国人スピーチ発表会のスピーチ紹介、通訳ボランティアサービスなど



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう!



とても暑い日が続くわね。なんだかとともだるいわ。

それは、危険だよ。熱中症にならないようにしているかい?



熱中症、よく聞くけど、知らないわ。



①

熱中症には、6月から9月頃になりやすいです。熱中症についてお知らせします。



1. 熱中症の症状

- めまいや顔が熱くなる
 - 筋肉痛や筋肉のけいれん
 - 体のだるさや吐き気(頭痛などもある)
 - 汗のかきかたがおかしい
 - 体温が高い、皮膚の異常(赤くなるなど)
 - 呼んでも反応しない、まっすぐに歩けない
- 危険なのですぐに病院に行ってください。

②

外国出身者に聞いた「日本の暑さ」アンケート結果

- ・外国出身者の7割以上が熱中症を経験した
 - ・症状の5割以上が「体のだるさや吐き気」
 - ・外で熱中症の危険を感じたときに利用する場所の1位は飲食店(「熱ゼロ研究室」HPより)
- 環境省熱中症対策予防サイト

スマートフォン用のQRコードです。
熱中症指数(熱中症のなりやすさを示す数)を確認できます。



次に熱中症の予防と対策について紹介するよ。



2. 熱中症の予防と対策

<<暑さに負けない体づくり>>

- 「水分を」よくとろう
- 「塩分を」適切にとろう
- 「睡眠環境を」快適にしよう
- 「丈夫な体をつくろう(バランスの良い食事やよく眠るなど)

<<暑さに対する工夫>>

- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日差しを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう(冷却シートやスカーフなど)

<<暑さから身を守る>>

- 「飲み物を」持ち歩こう
- 「休憩を」よくとろう
- 「熱中症指数を」気にしよう

③



7月に西日本をおそった大雨でたくさんの被害があったよ。栃木県は雷が多く、急に雨風が強くなるので気をつけてね。

「宇都宮市 ハザードマップ」
(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/anshin/bosai/1003241.html>)

で検索して、必ず自分の住んでいるところを確認してね。自分の身を守ることがとても大切よ。



④

あんしん く
安心して暮らすために
いぬ ねこ か ぬし
犬・猫の飼い主さんへ



1 犬・猫がいなくなったら、すぐに
保健所に連絡しましょう

保健所では、迷っている犬やけがをしている猫を保護し、その情報を市ホームページに載せています。また、市内で保護された犬や猫の情報が保健所に連絡されることがあります。犬や猫がいなくなったら、すぐに保健所に連絡してください。

2 犬・猫に飼い主の連絡先をつけましょう

迷っている犬や猫が保護されたとき、連絡先がわかれば、飼い主のもとへ戻すことができます。首輪などに次のものをつけてみましょう。動物病院などでつけられるマイクロチップも有効です。

犬には、「犬鑑札」(市町村に犬の登録をするともらえる札)と「狂犬病予防注射済票」をつけましょう。



猫には、飼い主の名前、電話番号などを書いた迷子札をつけましょう。



3 猫は家の中で飼うのが一番安心です

交通事故、感染症など外には危険がたくさんあります。けがをした猫が保健所に持ち込まれることがあります。猫は家の中で飼うようにしましょう。

問い合わせ先 生活衛生課 ☎ 028-626-1108



しごと やくだ にほんご まな
仕事に役立つ日本語を学びましょう

厚生労働省 (JICE (日本国際協力センター) が実施) は仕事を探している外国人や、長く働くために、日本語や日本で働くためのマナーなどを学ぶ研修を行っています。9月から日本語基本コース L3・職場の話し方を学ぶ研修が始まります。

- ▽ 期間 9月中旬～12月中旬、月～金、9:00～12:00、42回 (9月13日にテストを予定)
- ▽ 対象 ひらがな・カタカナができ、少し会話ができる「日本人の配偶者等」、「永住者」、「永住者の配偶者」、「定住者」のビザを持っている人。
- ▽ 受講料 無料
- ▽ 申し込み 8月中旬から近くのハローワークで申し込みが始まります。
- ▽ 会場 とちぎ福祉プラザ (宇都宮市若草1-10-6)
- ▽ 問い合わせ先 JICE現地連絡調整員 スズキ 080-4336-1348





せかい えほん たの 世界の絵本を楽しもう♪

- 🕒 9月9日(日) 13:30~15:30
- 😊 ネイティブの方が、絵本の読み聞かせをして、その国の言葉や遊びを紹介しします。
スペイン・ネパール・アメリカ・ウクライナの絵本を紹介しします。
- @ 東図書館 (中今泉3-5-1)
- ☎ 宇都宮市国際交流協会 028-616-1870

チャレンジ もったいない2018♪



- 🕒 8月25日(土) 10:00~15:00
- 😊 ・身の回りのいらなくなったもので作品をつくる無料の体験コーナー!!
- ・ザリガニつり!!
- ・クリーンパーク茂原の施設見学など
- @ 宇都宮市環境学習センター(茂原町777-1)
- ☎ 028-655-6030



こくさいこうりゅう 国際交流サロン♪

- 🕒 毎月第4土曜日 16:00~18:00
- 8月25日 世界のクイズ
- 😊 いろいろな国の人と楽しく交流するイベントです♪
- ひよう費用 無料
- @ 宇都宮市国際交流プラザ
- ☎ 028-616-1563



👉 毎月第4土曜日に開催!

トキメキ☆台湾フェス



- 🕒 8月18日(土) 11:00~20:00
- 8月19日(日) 11:00~18:00
- 😊 『Feel台湾in 栃木』をテーマにしたイベント
本場の台湾グルメと台湾ビールも楽しめます♪
- @ オリオンスクエア(江野町8-3)
- ☎ とちぎ「トキメキ☆台湾フェス」実行委員会
028-634-1722

おはなしひろば



- 🕒 8月18日・9月15日・10月20日・11月17日
12月15日・1月19日・2月16日・3月16日
- 🕒 11:00~11:30
- 😊 絵本の読み聞かせ・紙芝居・手遊びなど
毎回楽しい内容です。
- @ 中央生涯学習センター 1階図書コーナー
(中央1-1-13)
- ☎ 中央生涯学習センター 028-632-6331



とちぎ じもと さけ 地元の酒で "かんぱい" 乾杯フェスタ 2018

- 🕒 8月24日・8月25日
15:00~21:00
- 😊 ・栃木県内の日本酒、焼酎、クラフトビール、
ワイン、県内グルメなどの販売
- ・お酒や発酵食品に関するセミナーなど
- @ オリオンスクエア(江野町8-3)
下野新聞ニュースカフェ
- ☎ 栃木県工業振興課
地域産業担当 028-623-3198



にほんごきょうしつ
「はじめてのふれあい日本語教室」

こんにちは。ぼくの名前は伊藤壮司です。小学校4年生です。父は日本人で、母は韓国人です。3歳の時に韓国へ行き、6年間近く生活し、去年の夏に、日本に戻りました。その時のぼくの日本語は、ひらがな50音を読める程度でしたので、不安でした。

しかし、宇都宮市国際交流協会、夏休み日本語教室があることを知り、参加しました。教室には、ぼくと同じ外国人の友達と先生がいっぱいいました。そこでは、友達と単語ゲームをしたり、絵を描いたりして、楽しく日本語の勉強ができました。

先生達はとても優しく、一生懸命に教えてくれました。不安もだんだんなくなり、勇気ができました。おかげさまで、そのあと、学校に行くことができました。今も学校で、友達と楽しく国語を勉強しています。

ぼくの母も日本に来てから、日本語教室に通っています。

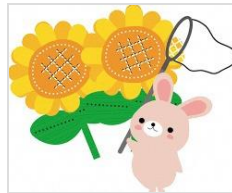
「ぼくに負けないように、頑張る。」と言って頑張っていますが、最近では、母がぼくに、漢字の読み方や発音を聞いたりします。少し先生になった気分が教えるのが楽しいです。母も日本語を習うのが好きみたいです。

ぼくと母とどちらが先に日本語が上手になるか、競争したいと思います。ぼくは母に負けないように、頑張ります。

※ご本人の文章を一部掲載しています。今月で、スピーチの紹介は終わります。

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 (UIP) のサービス

がいこくじん そうごうそうだん
外国人のための総合相談



		スペイン語 ポルトガル語	中国語	タイ語	英語
UIP ・028-616-1564	15:00-18:00	げ月	か火	すい水	きん金
		だい 第4日曜日 (予約制)			
市役所 ・028-632-2834 (開設時間のみ)	9:00-12:00	もく木	だい 第2木	—	—
	14:00-17:00	もく木	—	だい 第2木	だい 第2木
行政書士相談 ・028-616-1564	15:00-17:00	だい げつようび 第3月曜日 (予約制)			

つうやく
通訳ボランティアサービス

コミュニケーションで困っている人を支援するため、公的機関(市役所や入国管理局など)へ一緒に行って、通訳をします。

▶月～日曜日の8:30-19:00

▶1回(2時間)2,000円

▶国際交流プラザで依頼書を書いてください。お金を払って、申し込んでください。

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・ベトナム語で発行し、宇都宮市国際交流協会(UCIA)のHP <http://www.ucia.or.jp> で公開しています。過去のおーい! も読めます。