



目录	第 2 页	关于垃圾的分类与丢弃方法
	第 3 页	国际交流沙龙, 栃木韩流节 2026, 制作鲤鱼旗, 挑战自然 in 河内 插秧活动
	第 4 页	采访来自越南的 THUY 女士, 国际交流广场的服务

让我们遵守自行车交通规则！

自 2026 年 4 月 1 日起, 将正式实施针对自行车的交通违法行为的“罚款”制度。

罚款对象为 16 岁以上者。

■ 骑行时禁止使用手机。

罚款 12,000 日元



■ 骑行时禁止撑伞。

罚款 5,000 日元

■ 自行车禁止并排骑行。

罚款 3,000 日元

■ 自行车应在车道的左侧行驶。

在右侧行驶属于违法行为。

罚款 6,000 日元

■ 禁止骑车载人 (双人骑行)

罚款 3,000 日元

■ 禁止酒后骑行。

酒驾 (带酒气): 处以 3 年以下拘禁刑或 50 万日元以下罚金

醉酒骑行: 处以 5 年以下拘禁刑或 100 万日元以下罚金



■ 骑行时, 在“停止”标志前务必停车, 确认左右安全后方可通行。

不停车属于违法行为。

罚款 5,000 日元



■ 天黑后若不开启车灯, 属于违法行为。

不开灯时, 自身不易被周围人看见, 因此容易引发事故, 非常危险。

罚款 5,000 日元



若发生交通事故, 请立即拨打 110 (报警电话), 并在警察到达前留在现场等待!

栃木县警察本部
交通规则宣传单
(自行车用)



英语 · 中国语



西班牙语 · 葡萄牙语



越南语 · 乌尔都语

垃圾分类与丢弃方法

本月刊我们将学习以下5类“垃圾”的分类与投放方法。

(关于“资源物”的分类与丢弃方法，请查阅宇都宫市国际交流协会官网（噢！2025年12月刊第2页）

可燃垃圾	不可燃垃圾	大型垃圾
<p>(50 cm以下的易燃垃圾)</p>  <p>⇒ 装入塑料袋中丢弃。厨余垃圾要彻底沥干水分。纸尿裤的粪便请冲入马桶。树枝需切成50 cm以下，用绳子捆好。</p>	<p>(50 cm以下的不可燃垃圾：陶器、非资源物的瓶罐、玻璃制品、锅、伞、50厘米以下的小家电)</p>  <p>⇒ 装入塑料袋中丢弃。每3把伞捆成一捆，用绳子系好再丢弃。</p>	<p>(50 cm以上、2.5m以下、100 kg以下的垃圾)</p>  <p>⇒ 自行送至清扫中心免费处理。若无法自行运送，可致电大型垃圾受理中心（028-643-5371）进行电话预约，申请上门回收。但此服务需收费。（每件840日元，每次最多回收5件。）</p>
危险垃圾（电池类）		危险垃圾（其他危险物品）
<p>(干电池、纽扣电池、电子烟、硬币型电池、充电宝等)</p>  <p>⇒ 装入塑料袋中丢弃。电池需用胶带贴住正负极，与“其他危险垃圾”分开装入不同袋子丢弃。</p>		<p>(灯泡、荧光灯管、水银体温计、刀具类、喷雾罐、打火机等)</p>  <p>⇒ 装入塑料袋中丢弃。喷雾罐需将气体用尽后，在室外给罐体打孔后再丢弃。刀具类需用纸或布包好后丢弃。</p>
<p>※请使用透明或半透明的塑料袋。</p>		

▼关于“资源物”和“垃圾（=上述5类）”以外的“可回收垃圾”及“本市不予收集、处理的垃圾”等内容，请在下期刊物中确认。

国际交流沙龙♪

🕒 每个月的第4个星期六 16:00~18:00

4月25日(星期六)

😊 世界各国的人们聚在一起愉快地进行交流的活动

¥ 免费

@ 宇都宫市国际交流广场
(马场街4-1-1)

☎ 028-616-1563



日本电影剧场

🕒 4月17日(星期五)10:00~

4月18日(星期六)14:00~

😊 「深夜食堂」

¥ 免费

定员 各场限前50人

申请 不需要

当天开始上映30分钟前,将发放整理券

@ 东图书馆 视听觉图书室

(中今泉3-5-1)

☎ 028-638-5704



栃木韩流节2026

🕒 4月26日(星期日) 11:00~17:00

😊 ·制作泡菜讲座(参加费500日元)
(定员限前20名、10:30~发放整理券)

·舞台表演

·出展饮食摊位

¥ 入场免费

@ オリオンスクエア(江野町8-3)

☎ 栃木フェスティバル2026实行委员会
028-622-7777

制作鲤鱼旗(こいのぼり)

🕒 4月29日(星期三)・30日(星期四)

10:30~12:00

😊 让我们来一起制作鲤鱼旗吧♪

对象 居住或在本市工作的未入园儿童亲子家庭

¥ 免费

报名 当天、各场限前10组

@ 青少年活动中心 あそぼ之屋
(今泉町3007)

☎ 028-663-3155
028-632-2944(儿童政策课)



在母亲节赠送玻璃瓶吧

🕒 5月9日(星期六)10:30~12:00
14:00~15:30

😊 利用亲手制作的作品,表达感谢之情♪

对象 幼儿以上

¥ 300日元

定员 各场限前15人

报名 从4月24日9:30起,直接或致电报名

@ 河内图书馆(中岡本町3397)

☎ 028-673-6782



挑战自然 in 河内 插秧活动

🕒 5月17日(星期日) 9:30~13:00

😊 认真来一场插秧体验吧!

对象 居住在本市的亲子家庭

报名 4月20日之前通过明信片报名

¥ 1000日元

定员 抽选50人

@ 河内农村体验交流馆(下ヶ桥町2843)

☎ 农业企画课 028-632-2475



我们采访了来自越南的 THUY 女士，请她分享了关于越南旅游、学习日语、育儿过程中的困扰、希望改进的地方以及未来的梦想等内容。

Xin chào (越南语的你好)

THUY 女士于 12 年前来到了日本。

UCIA: 请推荐越南有名的旅游圣地可以吗？

THUY: 越南首都河内的胡志明主席陵是越南国父胡志明的安息之地，对越南人来说是一个非常神圣且重要的地方。此外，您可乘坐三轮自行车悠闲地欣赏风景。各种口味的添添冰淇淋也很受欢迎。

UCIA: 您的家乡是个什么样的地方？

THUY: 我出生在越南东北部的港口城市海防。那里是一个经济快速增长、拥有约 202 万人口的城市。这里有美丽的海滩、岛屿和森林，其自然风光非常迷人。当地的海鲜和蟹肉汤也非常美味。

UCIA: 您的日语非常流利，是在哪里学习的？

THUY: 最开始在越南的日语学校集中学习了 3 个月。来到宇都宫后，又在日语学校学习了一年三个月。即使上了大学、步入社会后，仍然坚持早上 5 点起床，练习日语的阅读和写作。

UCIA: 在育儿方面遇到过什么样的困难？

THUY: 我有两个 8 岁和 3 岁的儿子。遇到不明白的事情会请教老师，但小学和幼儿园的书面材料非常多，即使能读懂日语，也常常感到困惑。因为不熟悉日本学校的运作方式，所以感到有些吃力。

UCIA: 有哪些希望改善的地方吗？

THUY: 希望学校和政府尽量用“简易日语”简洁地通知我们需要注意的事项。

UCIA: 与 12 年前相比，宇都宫市有什么变化？

THUY: LRT (轻轨) 开通后交通更方便了，公园和游乐场所也增多了，生活更加便利。同时外国人住民也明显增加了。

UCIA: 未来有什么想做的事情吗？

THUY: 我希望尝试组建一个英语社团，让大人和孩子都能在那里轻松地用英语交流、玩耍，共同度过愉快的时光。

UCIA: THUY 女士, **Cảm ơn!** (谢谢)

宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务
多种语言综合咨询



※使用多种语言翻译拼版电脑，我们也给大家提供其它语言的翻译或口译服务。

		西班牙语	葡萄牙语	越南语	中文	泰语	英语
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	星期一	第 1・3 星期一	星期二	星期三	星期五	
		第 4 个星期日 (预约制)					
市役所 ☎028-632-2834 (开设时间内)	9:00-12:00	星期四	—	—	—	星期四	
	14:00-17:00	星期四	第 2 个星期四	第 3 个星期四	第 1 个星期四	—	

插画提供：金子紗耶、白井百合香、根本夏生

UCIA LINE 官网

通过 LINE 官网，我们向大家提供有关各种有趣的交流活动和生活方面的信息。

请注册好友，将其用作为您收集信息的便利工具。



噢！小报同时制作发行简明日语・英语・中文・葡萄牙语・泰语・越南语版。

在 UCIA 的网站，您可阅览小报。

<https://www.ucia.or.jp>

