



噢！



ちゅうごくご かんたいじ
中国語(简体字)

発行 宇都宮市国際交流广场 (UIP)
编辑 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
宇都宮市馬場大街 4-1-1 宇都宮表参道スクエア 5 楼



| | |
|----------|--|
| 目录 第 2 页 | “可回收垃圾”及“本市不予收集的垃圾”的丢弃方法 |
| 第 3 页 | 2026 宇都宮庆典, 第 14 届南图书馆儿童节, 第 30 届“宇都宮杜鹃&花卉博览会” |
| 第 4 页 | 秘鲁 BETTY 女士的专访, 国际交流广场的服务项目 |

请每年至少接受一次健康检查

健康检查分为集体体检和个别体检两种。收到体检券后，请提前预约。

I 集体体检

(在保健中心、地区市民中心等场所进行的体检)

① 选择日期和会场。

请查看《健康指南》或市政府官网，
选择合适的日期和会场。

② 通过电话或网络预约。

电话预约

请致电集体体检预约中心。

受理时间：星期一至星期五 8:30~17:15

(节假日、年末年初休息)

☎ 028-611-1311

网络预约

可通过市政府官网或集体体检预约系统进行预约。

· 智能手机

扫描右侧二维码 ⇒



· 电脑

<https://www.mrso.jp/kenshin/092011/top>

③ 市政府会在您预约日期的一星期之前，将问诊表等材料邮寄给您。

④ 在预约当天，请携带体检受诊券、My Number 保险卡或资格确认书、问诊表等材料，前往预约的会场。

⑤ 体检结束后，大约 1 个月左右，会将结果邮寄到您的家中。

II 个别体检

(在自己选择的医院进行的体检)

① 自己从《健康指南》或市政府官网上选择想去的医院。不同医院可以检查的项目有所不同。

② 打电话进行预约。

③ 在预约当天，携带体检受诊券、My Number 保险卡或资格确认书、问诊票等材料前往医院。

④ 在医院听取体检结果。

《健康指南》手册

放置于市政府、宇都宮市保健所、宇都宮市保健中心、各地区市民中心、各办事处等处。



虽然公司也有健康体检，但项目不同的检查可以在本市的健康体检中接受。

问讯处：健康增进课 ☎ 028-626-1129

小型家电的回收

可放入回收箱的小型家电（电器产品）
（尺寸小于宽 50cm × 高 15cm × 深 30cm）



⇒请投入设置在市政府、各地区市民中心、各图书馆等地的回收箱中。



烹饪后废弃食用油等的回收利用

烹饪中使用过的油和已过保质期的油

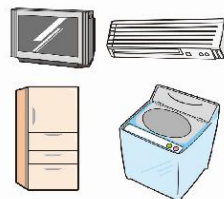


⇒将其装入塑料瓶等带盖容器中，然后投入市政府、各地区市民中心、部分超市的回收箱。

请在市政府官网上确认→



空调、电视、冰箱、冷冻柜、洗衣机·衣物烘干机的处理方法（需付费）



▽处理方法有两种。

⇒委托商店等代为处理。

请咨询原购买商店、或购买新家电的商店等。

⇒自行送往指定回收点。

先查询家电的品牌和尺寸（型号·容量ℓ）、然后致电家电回收券中心（☎0120-319-640）确认回收费用。之后到邮局窗口缴费并领取回收券。将回收券粘贴在家电上，最后自行送往指定回收点。

市里不予收集的垃圾
（需付费处理）

（长、宽、高）中任意一边超过 2.5 米，
或重量超过 100 公斤的垃圾。



⇒请咨询购买商品的商店或处理业者（宇都宫市许可的垃圾收集公司）



指定回收点

▼冈山县货物运送
宇都宫营业所
@西刑部町 2730
☎028-656-1981
▼堀江ソーケン
築瀬仓库
築瀬町 1568
☎028-634-3367

▽休息日
星期日、节假日
8/13~16、12/29~1/3
※星期六有可能休息。

国际交流沙龙♪

- 🕒 每个月的第4个星期六 16:00~18:00
5月23日(星期六)
- 😊 世界各国的人士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



第14届南图书馆儿童节 Come On Baby

- 🕒 5月16日(星期六) 9:30~15:00
- 😊 图书盲盒和故事会等图书馆体验型活动♪
- ¥ 免费
- 对象 0岁~学龄前儿童
- @ 南图书馆(雀宫町56-1)
- ☎ 028-653-7609

2026宇都宫庆典 ~设置「国际交流广场」专区~

- 🕒 5月17日(星期日) 10:00~15:00
- 😊 <国际交流广场展出摊位>
茶道体验·巴西料理·台湾料理等。此外,还展出介绍各种国际交流团体的摊位。
<舞台>
乐器演奏、草裙舞等
- ¥ 免费(介绍摊位、舞台)
- @ 宇都宫城址公园(本丸町1-15)
- ☎ 宇都宫市国际交流协会 028-616-1870



第30届宇都宫杜鹃&花卉博览会

- 🕒 5月23日(星期六)~31日(星期日)
9:00~17:00
- 😊 杜鹃展评会、花卉盆栽展示
及现场销售等
- ¥ 免费
- @ 路站宇都宫罗曼蒂克村
(新里町丙254)
- ☎ 农林生产流通课
028-632-2457



20世纪经典电影展

- 🕒 5月22日(星期五) 14:00~
5月23日(星期六) 10:00~
- 😊 《河在呼唤》
- ¥ 免费
- 定员 每场仅限前50名
- 报名 无需报名
当天在放映开始前30分钟发放整理券
- @ 东图书馆 视听觉图书室
(中今泉3-5-1)
- ☎ 028-638-5704





我们采访了来自秘鲁 BETTY 女士，请她分享了利马的街景，“秘鲁是美食之国”的原因、来日本的契机，感受到的文化差异，现在的工作，以及她今后想做的事情。

iHola a todos! 是西班牙语的你好。

BETTY 女士 19 岁时来到了栃木县。

UCIA: 您的家乡利马是个什么样的地方?

BETTY: 利马是一座历史悠久的城市，有许多大教堂。我经常和家人一起去教堂参加活动。在海岸的科斯塔·贝尔德，有很多人享受滑翔伞运动。

UCIA: 为什么说“秘鲁是美食之国”?

BETTY: 因为秘鲁的食材非常丰富，单是土豆就有 3500 多个品种，还有各式各样的调味料和海鲜。我们的传统料理“塞维切”是用柠檬、洋葱、黄色大辣椒和盐来腌制白身鱼，冰镇后食用。清爽又美味。

UCIA: 您是因为什么契机来到日本的?

BETTY: 35 年前，有很多秘鲁人来日本工作，我也萌生了想来日本看看的想法。原本打算工作一年就回国，但后来遇到了我的丈夫，于是便决定在宇都宫定居了。

UCIA: 在哪些方面感受到了文化差异?

BETTY: 刚开始我感受到了饮食上的差异，吃不惯日本料理，很苦恼。但婆婆用心为我做的日本料理让我慢慢能接受了。现在，无论是纳豆还是咖喱，什么都行了。

UCIA: 您现在从事什么工作呢?

BETTY: 我在家远程工作，为日本各地的政府机关、警察、保险公司提供口译服务，同时也担任西班牙语讲师。之所以能够从事这样的工作，是因为曾经有机会在 TIA* 担任过咨询员，从中学会了日语以及各种手续流程。现在，为了参加西班牙语讲师培训课程，我还在坚持去东京上课。

UCIA: 您今后有什么想做的事情吗?

BETTY: 我想为日本的孩子创建一个可以轻松、快乐学习西班牙语的社团。

UCIA: BETTY 女士、Muchas gracias! (非常感谢您!)

* TIA (栃木县国际交流协会)

宇都宫市国际交流广场 (UIP) 的服务

多种语言综合咨询



※使用多种语言翻译平板电脑，为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>

