

目次 2 ページ “リサイクルできるごみ”や“市では集めないごみ”の出し方
 3 ページ フェスタ my宇都宮2026、第14回南図書館子どもフェスティバル、第30回「宇都宮さつき&花フェア」
 4 ページ ペルーの BETTY さんのインタビュー、国際交流プラザのサービス

1年に1回は健診（健康診査）を受けましょう

集団健診と個別健診があります。受診券が届いたら、予約をしましょう。

I 集団健診

(保健センター・地区市民センターなどで受ける健診)

- ① 日にち・会場を選びます。
「健康づくりのしおり」や市ホームページを見て、日にち・会場を選びます。
- ② 電話かインターネットで予約します。

電話

集団健診予約センターに電話します。

受付時間：月～金曜日 8:30～17:15

(祝日・年末年始は休み)

☎ 028-611-1311

インターネット

市ホームページまたは集団健診予約システムで予約できます。

・スマートフォン

右の画像を読み取ります ⇒

・パソコン



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

- ③ 市が、予約した日の1週間前に、問診票などを郵送します。
- ④ 予約した日に、健診受診券・マイナ保険証または資格確認書・問診票などをもって、予約した会場に行きます。
- ⑤ 健診日より約1か月後に、結果を自宅に郵送します。

II 個別健診

(自分が希望する病院で、受ける健診)

- ① 自分が行きたい病院を「健康づくりのしおり」や市ホームページで選びます。病院によって受けられる項目が違います。
- ② 電話して予約します。
- ③ 予約した日に、健診受診券・マイナ保険証または資格確認書・問診票などをもって、病院に行きます。
- ④ 結果を、病院で聞きます。

健康づくりのしおり

市役所、宇都宮市保健所、宇都宮市保健センター、各地区市民センター、各出張所などに置いてあります。



会社の健診もありますが、内容が違う検査はこの市の健診で受けられます。

問い合わせ先 健康増進課 ☎ 028-626-1129

“リサイクルできるごみ”や“市では集めないごみ”の出し方

こがたかでん
小型家電のリサイクル

かいしゅう はいちい かでん でんきせいひん
回収ボックスに入る小さい家電(電気製品)
はば たか おくゆき みまん
(幅50 cm×高さ15cm×奥行30 cm未満のもの)

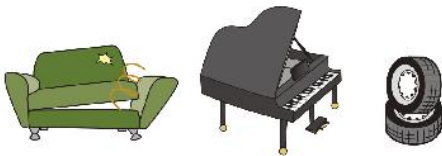


⇒市役所、各地区市民センターや各図書館などに置いてある回収ボックス↓に入れる。



しあつ
市では集めないごみ
(お金がかかります。)

たて よこ たか のいずれかの長さが2.5m、
おもさが100 kgを超えるごみ



⇒買ったお店や処理業者(宇都宮市が許可しているごみを集める会社)に聞く。

市HPで確認してください→



りょうり つか おあぶら
料理で使い終わった油などのリサイクル

りょうり つか あぶら しょうみきげん きあぶら
料理で使った油や賞味期限の切れた油

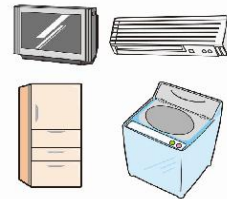


⇒ペットボトルなどのキャップのある容器に入れて、市役所、各地区市民センター、一部のスーパーにある回収ボックスに入れる。

市HPで確認してください→



エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機
の捨て方(お金がかかります。)



▽捨て方は2種類あります。

⇒お店などに頼む。

買ったお店、新しく家電を買うお店などに確認する。

⇒自分で持ち込み場所へ持っていく。

メーカーの名前や大きさ(型・φ)を調べたら、家電リサイクル券センター(☎0120-319-640)に電話し、リサイクル料金を確認する。郵便局の窓口でお金を払い、リサイクル券を受け取る。家電にリサイクル券を貼り、持ち込み場所へ持っていく。

もちこばしよ
持ち込み場所

おかやまけんかもつうんそう
▼岡山県貨物運送
うつのみやえいぎょうしよ
宇都宮営業所
@西刑部町2730
☎028-656-1981
ほりえ
▼堀江ソーケン
やなせそうこ
築瀬倉庫
@築瀬町1568
☎028-634-3367

やす
▽休み

にちようび しゅくきゅうじつ
日曜日、祝休日、
8/13~16、12/29~1/3
※土曜日は休みが変更になる
場合があります。

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
5月23日(土)
- 😊 いろいろな国の人々が楽しく交流
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)
- ☎ 028-616-1563



だい かいみなみとしょかん こ 第14回 南図書館子どもフェスティバル Come On Baby

- 🕒 5月16日(土) 9:30～15:00
- 😊 おたのしみぶっくやおはなし会などの
図書館体験型イベント♪
- ¥ 無料
- 対象 0歳～小学校に入る前の子
- @ 南図書館 (雀宮町 56-1)
- ☎ 028-653-7609

うつのみや フェスタmy宇都宮 2026 ～「国際交流ひろば」が設けられます～

- 🕒 5月17日(日) 10:00～15:00
- 😊 <国際交流ひろば出店ブース>
茶道体験・ブラジル料理・台湾料理などのほか、各国際交流団体の紹介ブースが出ます。
- <全体ステージ>
楽器演奏やフラダンスなど
- ¥ 無料(紹介ブース、ステージ)
- @ 宇都宮城址公園(本丸町1-15)
- ☎ 宇都宮市国際交流協会 028-616-1870



だい かい うつのみや ほな 第30回 宇都宮さつき&花フェア

- 🕒 5月23日(土)～31日(日)
9:00～17:00
- 😊 さつき展示品評会、花や盆栽の展示
即売など
- ¥ 無料
- @ 道の駅うつのみやろまんちっく村
(新里町丙254)
- ☎ 農林生産流通課
028-632-2457



せいきめいがざ 20世紀名画座

- 🕒 5月22日(金) 14:00～
5月23日(土) 10:00～
- 😊 「河は呼んでる」
- ¥ 無料
- 定員 各先着50人
- 申込 要りません
- @ 当日上映開始30分前から整理券を配布
東図書館 視聴覚ライブラリー
(中今泉3-5-1)
- ☎ 028-638-5704





ペルー出身のベティさんにリマの街、「ペルーは美食の国」、日本に来たきっかけ、文化の違い、仕事、これからやりたいことなどを聞きました。

¡Hola a todos! (スペイン語でこんにちは)
ベティさんは19才のとき栃木県に来ました。

UCIA: 出身地リマはどのようなところですか。

BETTY: リマは歴史的な街で大きな教会があり、家族とよく教会に行きイベントに参加していました。海岸のコスタ・ヴェルデではパラグライダーを楽しむ人がたくさんいます。

UCIA: なぜ「ペルーは美食の国」と言われていますか。

BETTY: ジャガイモは3500種類、調味料、魚介類など食材が豊富です。伝統的な料理セビーチェは白身魚をレモン、玉ねぎ、アヒアマリージョ、塩などで味付け冷やして食べます。さっぱりして美味しいです。

UCIA: どのようなきっかけで日本に来ましたか。

BETTY: 35年前日本で働くペルー人が多く、私も日本に行きたいと思いました。1年間仕事をして帰るつもりでしたが、夫と出会い宇都宮に永住することになりました。

UCIA: どのようなことで文化の違いを感じましたか。

BETTY: 最初は料理の違いを感じ、日本料理が食べられなくて困っていました。義理の母が心を込めて日本料理を作ってくれていたのだから、食べられるようになりました。今は納豆、カレーなんでも食べられるようになりました。

UCIA: どのような仕事をしていますか。

BETTY: 在宅リモートで日本全国の役所、警察、保険会社の通訳やスペイン語の講師をしています。このような仕事ができるようになったのはTIA*で相談員として働く機会をいただき、日本語やいろいろな手続きを学べたからです。今もスペイン語講師の養成講座を受けるため東京に通っています。

UCIA: これからやりたいことがありますか。

BETTY: 日本の子どもに優しい、楽しいスペイン語を学べるサークルを作りたいです。

UCIA: ベティさん、Muchas gracias! (ありがとうございます)

* TIA (栃木県国際交流協会)

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。



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	げつ 月	だい 第1・3月	げつ 月	か 火	すい 水	きん 金
		だい にちようび 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	—	—	—	—	もく 木
	14:00-17:00	もく 木	だい 第2木	だい 第3木	だい 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