



HELLO,  
NEW  
CITY.

新しいまちの暮らし  
スーパースマートシティ  
うつのみや始動

中国語

中文

# 生活指南手册

暮らしの便利帳

保存版 收藏版



宇都宮市

宇都宮市

## はじめに

「暮らしの便利帳」は、宇都宮市に住む外国人の皆さんが、安心して快適な生活を送れるよう、行政サービスなどの生活に関する基本的な情報を掲載したガイドブックです。この本が、多くの皆さんにお役に立てるよう、英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タイ語の7カ国語で作製し、それぞれに日本語を併記した7分冊としました。皆さんが、この「暮らしの便利帳」を活用し、本市での生活をより快適にお過ごしいただければ幸いです。

宇都宮市長

### 前言

《宇都宮市生活指南》是一本为了让居住在宇都宮市的外国人能安心、舒适地生活而刊登的关于行政服务等有关生活方面基本信息的指南手册。为了让大家能用上这本手册,该手册分为7本分册、分别采用英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、越南语等7种语言编写而成、并同时标有相应的日语。希望大家灵活使用这本《宇都宮市生活指南》、更舒适地在本市生活。

宇都宮市市長

## 表紙の 写真

宇都宮市は、将来にわたり発展し、人や企業から選ばれ、子どもから高齢者まで誰もが豊かで便利に安心して暮らすことができるまち「スーパースマートシティ」を自指しています。

表紙の写真は、スーパースマートシティの実現に向けた取り組みの1つとして、2022年11月に誕生したJR宇都宮駅東口地区です。

### 封面照片

宇都宮市の目標は成为一个“超级智能城市”，一个持续发展的城市，一个被人们和企业选择的都市，一个从孩子到老人都能过上富裕、便利和安心生活的城市。

封面照片显示的是JR宇都宮站东出口区域，该区域于2022年11月建成，是实现“超级智能城市”的举措之一。



◀市网址

URL : [https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/foreign\\_language/english/index.html](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/foreign_language/english/index.html)

## もくじ 目次

### ほんべん 本編

うつのみやし がいよう 宇都宮市の概要	1
宇都宮市はこんな街	2 1
じゅうみんとうろく 住民登録	2 7
とくべつえいじゅうしゃ とどけで 特別永住者の届出	3 0
こせき 戸籍	3 3
いんかんとうろく 印鑑登録	3 5
せいど マイナンバー制度	3 7
こくみんねんきん 国民年金	4 1
こくみんけんこうほけん 国民健康保険	4 2
けんこう 健康	4 7
しゅつさん いくじ 出産と育児	5 0
じどう ぼし ふし ふくし 児童・母子父子福祉	5 7
ふくし 福祉	6 3
はんざい じ こ ぼん 犯罪・事故は110番	
かじ きゅうきゅう ぼん 火事・救急は119番	6 7
きゅうきゅういりよう 救急医療	6 9
ぼうさい 防災	7 2
ひ こ とど で 引っ越しの届け出	9 6
じゅうたく 住宅	9 8
でんき すいどう 電気・ガス・水道	9 9
でんわ ゆうびん 電話・郵便	1 0 0
こうつう 交通	1 0 2
じち かい かつどう 自治会活動	1 0 7
がいこくごたいおうきかん 外国語対応機関	1 0 9
うつのみやし がいこくごたいおうきかん 宇都宮市の外国語対応機関	1 1 8

## 目録

### 正篇

宇都宮市の概要	1
宇都宮市是这样的街道	21
住民登録	27
特別永住者の申請	30
戸籍	33
印章登记	35
个人编号制度	36
国民年金	41
国民健康保険	42
健康	47
分娩与育儿	50
儿童・母子父子福利	57
福利	63
遇到犯罪・事故请拨打 110	
遇到火灾・急救请拨打 119	67
急救医疗	69
防灾	72
搬迁申报	96
住宅	98
电力・煤气・自来水	99
电话・邮政	100
交通	102
自治会活动	107
外语对应机关	109
宇都宫市的外语对应机关	118

# 宇都宮市の概要



## 市の沿革

宇都宮市は江戸時代から城下町として栄えていました。  
 明治には栃木県庁が置かれ、宇都宮市制が施行されました。  
 戦後の合併編入により、近代的な商業都市としての基礎を整えると、市制施行から100周年で中核市となりました。  
 2007年には上河内町および河内町と合併し、50万人都市となり、首都圏の北の拠点都市として発展を続けています。

### 宇都宮市概要

#### ■城市沿革

宇都宮市从江戸时代开始作为城下町而昌盛。  
 明治时期设置了栃木县厅，实行宇都宫市制。  
 由于战后的合并编入，作为近代商业都市的基础得到了调整，在市制实施 100 周年之际成为了核心城市。  
 2007 年宇都宫市和上河内町及河内町合并，成为 50 万人都市，将作为首都圈北部的据点城市继续发展。

## 地勢

面積：416.85km  
 東西：23.97km  
 南北：29.53km  
 東経：139° 52' 58"  
 北緯：36° 33' 19"  
 海拔：116.07m

人口・世帯数（2022年4月1日現在）  
 人口総数：514,708人  
 男257,183人  
 女257,525人  
 世帯数：232,617世帯



## ■地勢

面積：416.85km<sup>2</sup>  
 東西：23.97km  
 南北：29.53km  
 東経：139° 52' 58"  
 北緯：36° 33' 19"  
 海拔：116.07m

人口・家庭数（截止至 2022 年 4 月 1 日  
 現在）  
 人口总数：514,708 人  
 男 257,183 人  
 女 257,525 人  
 家庭数：232,617 个家庭

## 市の施設

### ■市役所本庁舎

- ▽所在地：旭1丁目1-5 ☎028 (632) 2222 (代表)
- ▽窓口業務時間：午前8時30分～午後5時15分 [土・日曜日、祝休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く]。ただし、一部の窓口業務は市役所本庁舎にて、午後7時まで延長して業務を行っています。



### 市政府施設

#### ■ 市政府大楼

- ▽地址：旭1丁目1-5 ☎028 (632) 2222 (代表)
- ▽窓口营业时间：上午8点30分～下午5点15分(星期六・星期日，节假日，岁末年初(12月29日～1月3日)除外)。但是，市政府大楼的部分窗口业务延长至下午7点。

### ■地区市民センター・出張所

地区市民センター・出張所では、証明書などの交付や届出の受付、市税などの収納業務を行っています。

▽窓口業務時間：午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝休日を除く)。

ただし、バンバ出張所は午前10時～午後7時、土・日曜日、祝休日も開業しています。

また、地区市民センターでは、地域活動やまちづくり活動の支援、施設の貸し出し、図書館の貸し出し、各種講座の開催など学習や仲間づくりの活動を支援しています。施設は、趣味やサークルなどいろいろな活動の場として活用できる会議室や多目的ホールなどがあります。

#### ■地区市民中心、办事处

地区市民中心、办事处负责证明书等的发放、申报的受理，以及市税等收缴业务。

▽窓口营业时间：上午8点30分～下午5点15分(星期六、星期日，节假日除外)。

但是，Bamba办事处上午10点～下午7点营业，星期六、星期日及节假日也营业。

此外，地区市民中心还支持地区活动，城市建设活动，出借设施，出借图书，支持举办各种讲座等有关学习，交友的活动。设施包括可以作为兴趣活动，小组活动等各种活动场所的会议室，多功能厅等。

- ▽施設貸出時間：午前9時～午後9時30分。
- ▽図書貸出時間：平日＝午前8時30分～午後7時、土・日曜日、祝 休日＝午前9時30分～午後7時。
- ▽利用方法：貸出券が必要です（中央図書館・東図書館・南図書館・上河内図書館・河内図書館・各生涯学習センター・各地区市民センター共通）。
- ▽貸出期間：2週間以内で15冊まで。
- なお、施設や図書の貸し出しについて、詳しくは、各地区市民センターへお問い合わせください。
- ※年末年始（12月29日～1月3日）はすべての業務が休みになります。

- ▽施設出借時間：上午9点～下午9点30分。
- ▽图书出借时间：工作日＝上午8点30分～下午7点，星期六・星期日，节假日＝上午9点30分～下午7点。
- ▽使用方法：需要出借券（中央图书馆・东图书馆・南图书馆・上河内图书馆・河内图书馆・各个生涯学习中心・各地区市民中心通用）。
- ▽出借时间：2周以内，最多15本。
- 此外，关于设施及图书出借的详细情况请咨询各地区市民中心。
- ※岁末年初（12月29日～1月3日）停办所有业务。

〈地区市民センター〉

- 平石地区市民センター  
住所：下平出町158-1  
☎028 (661) 2667
- 清原地区市民センター  
住所：清原工業団地15-4  
☎028 (667) 0501
- 横川地区市民センター  
住所：屋板町576-1  
☎028 (656) 1009
- 瑞穂野地区市民センター  
住所：下桑島町1030-1  
☎028 (656) 1580
- 城山地区市民センター  
住所：大谷町1059-5  
☎028 (652) 0621

- ＜地区市民中心＞
- 平石地区市民中心  
地址：下平出町 158-1  
☎028-661-2667
- 清原地区市民中心  
地址：清原工業団地 15-4  
☎028-667-0501
- 横川地区市民中心  
地址：屋板町 576-1  
☎028-656-1009
- 瑞穂野地区市民中心  
地址：下桑島町 1030-1  
☎028-656-1580
- 城山地区市民中心  
地址：大谷町 1059-5  
☎028-652-0621

○国本地区市民センター  
住所：宝木本町1868-1  
☎028 (665) 1041

○富屋地区市民センター  
住所：徳次郎町80-2  
☎028 (665) 0002

○豊郷地区市民センター  
住所：岩曾町825-1  
☎028 (660) 2267

○篠井地区市民センター  
住所：下小池町466-1  
☎028 (669) 2101

○姿川地区市民センター  
住所：西川田町805-1  
☎028 (658) 1201

○雀宮地区市民センター  
住所：新富町9-4  
☎028 (653) 1511

○上河内地区市民センター  
住所：中里町181-3  
☎028 (674) 3132

○河内地区市民センター  
住所：中岡本町3221-4  
☎028 (671) 3203

〈出張所〉

○宝木出張所  
住所：若草3丁目13-13  
☎028 (622) 5765

○陽南出張所  
住所：春日町11-1  
☎028 (658) 1658

○駅東出張所  
住所：中今泉3丁目5-1  
☎028 (638) 5771

○バンバ出張所  
住所：馬場通り4丁目1-1  
うつのみや表参道スクエア5階  
☎028 (616) 1542

○国本地区市民中心  
地址：宝木本町 1868-1  
☎028-665-1041

○富屋地区市民中心  
地址：徳次郎町 80-2  
☎028-665-0002

○丰乡地区市民中心  
地址：岩曾町 825-1  
☎028-660-2267

○篠井地区市民中心  
地址：下小池町 466-1  
☎028-669-2101

○姿川地区市民中心  
地址：西川田町 805-1  
☎028-658-1201

○雀宮地区市民中心  
地址：新富町9-4  
☎028-653-1511

○上河内地区市民中心  
地址：中里町181-3  
☎028-674-3132

○河内地区市民中心  
地址：中岡本町3221-4  
☎028-671-3203

<办事处>

○宝木办事处  
地址：若草3-13-13  
☎028-622-5765

○阳南办事处  
地址：春日町11-1  
☎028-658-1658

○站东办事处  
地址：中今泉3-5-1  
☎028-638-5771

○Bamba办事处  
地址：马场大道4-1-1  
宇都宫表参道广场5楼  
☎028-616-1542



## ■コミュニティプラザ

岡本・田原コミュニティプラザは、諸証明書等交付、施設の貸出のほか、児童館が併設されています。

また、田原コミュニティプラザでは図書貸出しも行っています。

▽窓口業務時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝休日を除く）。

▽施設貸出時間：午前9時～午後9時30分

▽図書貸出時間（田原コミュニティプラザのみ）：平日＝午前8時30分～午後7時。土・日曜日、祝休日＝午前9時30分～午後7時。

▽児童館開館時間：午前9時30分～午後5時30分（月曜日・第1、3、5土曜日、第3日曜日、祝休日を除く）。

※年末年始（12月29日～1月3日、児童館は12月27日～1月4日）はすべての業務が休みになります。

## ■交流广场

岡本・田原交流广场除发放各种证明，出借设施外还设置了儿童馆。另外，田原交流广场还受理图书出借。

▽窗口营业时间：上午8点30分～下午5点15分（星期六・星期日，节假日除外）。

▽设施出借时间：上午9点～下午9点30分。

▽图书出借时间（仅田原交流广场）：工作日＝上午8点30分～下午7点。星期六・星期日，节假日＝上午9点30分～下午7点。

▽儿童馆开馆时间：上午9点30分～下午5点30分（星期一・第1、3、5个星期六，第3个星期日，节假日除外）。

※岁末年初（12月29日～1月3日，儿童馆12月27日～1月4日）所有业务均休息。

〈コミュニティプラザ〉

○岡本コミュニティプラザ

住所：下岡本町1954-10

☎028 (673) 6500

○田原コミュニティプラザ

住所：上田原町1

☎028 (672) 4000

〈交流广场〉

○岡本交流广场

地址：下岡本町 1954-10

☎028-673-6500

○田原交流广场

地址：上田原町 1

☎028-672-4000

## ■宇都宮市民プラザ

うつのみや表参道スクエアの5、6階にある行政機関と公の施設の複合施設。

▽住所：馬場通り4丁目1-1

## ■宇都宮市民广场

是位于宇都宮表参道广场内第5、6层的行政机关与公共设施的复合设施。

▽地址：马场大道 4-1-1



## バンバ出張所

日常生活に関する深い証明書などの交付や届出の受付のほか、市税などの収納業務などを取り扱います。ただし土・日曜日、祝休日及び夜間は一部取り扱えない業務があります。また、図書につきましては予約図書などの貸し出し、返却などがご利用いただけます。

### Bamba 办事处

除发放、受理申报与日常生活密切相关的证明书外，还受理市税等的收缴业务。但是，星期六・星期日，节假日及晚上部分业务不予受理。另外，可进行已预约图书等的出借、返还等。

## パスポートセンター

宇都宮市民の一般旅券（パスポート）の申請受付、交付などを行います。なお、緊急発給など、一部取り扱えない業務があります。

### 护照中心

受理宇都宮市民普通护照的申请和发放业务。但是，有部分如紧急发放等不能受理的业务。

## 消費生活センター

よりよい消費生活を支援するため、契約トラブルや商品に関する相談を行います。また、被害防止のための情報提供や暮らしに役立つ出前講座などを行います。

### 消费生活中心

为了帮助大家拥有更好的消费生活，提供合同纠纷以及商品相关的等的咨询。另外，还提供防止受害的信息，举办对生活有用的各种讲座。

## 計量検査所

適正な計量の実施を確保するため、取引・証明に使用する計量器を検査します。

### 计量检查所

为了确保实施准确的计量，检查用于交易，证明时的计量器。

## 国際交流プラザ

外国人住民のための、6カ国語による生活相談や、生活に役立つ多言語での情報提供のほか、国際交流や情報交換のための施設です。日本語教室や誰でも自由に参加できる国際交流サロンなども開催しています。

### 国際交流广场

它是除了为外国居民提供6国语言的生活咨询，提供对生活有用的多国语言的信息以外，还进行国际交流以及信息交换的设施。也举办日语教室及任何人都可自由参加的国际交流沙龙等活动。

## うつのみや妖精ミュージアム、市民ギャラリー

妖精関連の絵画、陶器、貴重本を展示しているアートサロンや、市民等の作品を発表するための貸ギャラリー(面積69㎡)があります。

### 宇都宮妖精博物館

展出有关妖精的绘画，陶器，书籍等。另外，还向普通市民出租市民画廊（面积 69 m<sup>2</sup>）。

## うつのみや妖精ミュージアム

▽開館時間：午前9時～午後7時

▽休み：年末年始(12月29日～1月3日)、毎月第1月曜日

▽利用料：無料

### 宇都宮妖精博物館

▽開館時間：上午 9 点～下午 7 点

▽閉館日：岁末年初（12 月 29 日～1 月 3 日），每月第一个星期一。

▽入场费：免费

## 市民ギャラリー

▽利用時間：午前10時～午後9時30分

▽休み：年末年始(12月29日～1月3日)

▽利用料：22,000円(火～月曜日までの1週間を1単位、2単位まで貸出可)。展示作品の販売を伴う場合は88,000円。

### 市民画廊

▽使用时间：上午 10 点～下午 9 点 30 分

▽閉館日：岁末年初（12 月 29 日～1 月 3 日）。

▽使用费：22,000 日元（以星期二～星期一的一周为 1 个单位，最多可出租 2 个单位）。展品同时进行销售的话则使用费为 88,000 日元。

## ゆうあいひろば

2022年4月にリニューアルした、未就学児から小学生までがアスレチックなどで遊ぶ屋内の遊び場です。その他にも、子どもの一時預かり保育や中学生や高校生が使える青少年エリアなどがあります。

▽所在地：馬場通り4丁目1番1号 うつのみや表参道スクエア6階

▽休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

▽利用料：青少年エリア・子どもたちのあそびひろばは無料  
一時預かり保育は1時間につき800円。

### 友爱广场

...这是2022年4月重新装修后的室内游乐场，从学龄前儿童到小学生都可以在这里进行田径运动等活动。此外，还有儿童的临时托儿所以及可供初中生和高中生使用的青少年区。

▽地点：马场大道4-1-1宇都宫表参道广场6楼

▽休息日：年末年初（12月29日～1月3日）

▽使用费：青少年区、儿童游乐区免费

临时托儿所每小时800日元。

## 各業務の開業時間

		ぎょうむ と あ きき 業務（問い合わせ先）	かいぎょうじ かん 開業時間
かい 5階		バンパ出張所 ☎028-616-1542	平日/休日 10:00～19:00
		パスポートセンター ☎ 028-616-1544	平日/休日 10:00～19:00
		消費生活センター ☎028-616-1547	電話相談：平日9:00～17:30/休日9:00～16:30 来所相談：平日10:00～17:30/休日10:00～16:30
		計量検査所 ☎028-616-1562	平日 8:45～17:30
		国際交流プラザ ☎028-616-1563	平日/休日 10:00～20:00
		うつのみや妖精ミュージアム ☎028-616-1573	平日/休日 9:00～19:00
		市民ギャラリー ☎028-616-1573	平日/休日 10:00～21:30 (展示時間は内容により異なります)
かい 6階		子どもたちのあそびひろば ☎028-616-1570	
		一時預かり保育 ☎028-616-1569	平日/休日 9:00～18:00
		ファミリーサポートセンター ☎028-616-1571	
		青少年エリア ☎028-616-1570	平日/休日 9:00～19:00
いっばん 一般	5	会議室1・2 ☎028-616-1540	平日/休日 10:00～21:30

かしだし 貸出	かい 階	うつのみやしみん (宇都宮市民プラザ)	
------------	---------	------------------------	--

		业务（咨询处）	营业时间
5楼		Bamba 办事处 ☎028-616-1542	工作日/休息日 10:00~19:00
		护照中心 ☎028-616-1544	工作日/休息日 10:00~19:00
		消费生活中心 ☎028-616-1547	电话咨询时间：工作日 9:00 ~ 17:30/ 休息日 10:00~16:30。 现场咨询：工作日 10:00~17:30/休息日 10:00~16:30
		计量检查所 ☎028-616-1562	工作日 8:45~17:30
		国际交流广场 ☎028-616-1563	工作日/休息日 10:00~20:00
		宇都宫妖精博物馆 ☎028-616-1573	工作日/休息日 9:00~19:00
		市民画廊 ☎028-616-1573	工作日/休息日 10:00~21:30（展示时间因内容而异）
6楼		儿童游戏广场 ☎028-616-1570	工作日/休息日 9:00~18:00
		临时托管保育 ☎028-616-1569	
		家庭支援中心 ☎028-616-1571	工作日/休息日 9:00~19:00
		青少年中心 ☎028-616-1570	
一般 出租	5楼	会议室 1・2 ☎028-616-1540 (宇都宫市民广场)	工作日/休息日 10:00~21:30
	6楼	多功能厅 1・2 ☎028-616-1540 (宇都宫市民广场)	



▲ゆうあいひろば



▲妖精ミュージアム（妖精博物館）

## ■図書館

市内には、中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館の5つの図書館のほか、生涯学習センター、田原コミュニティプラザに図書室があります。

### ■图书馆

市内除设有中央图书馆，东图书馆，南图书馆，上河内图书馆，河内图书馆 5 个图书馆外，在终身学习中心，田原交流广场等还设有图书室。

中央図書館：明保野町7-57 ☎028(636)0231  
東図書館：中今泉 3-5-1 ☎028(638)5614  
南図書館：雀宮町 56-1 ☎028(653)7609  
上河内図書館：中里町 182-1 ☎028(674)1123  
河内図書館：中岡本町 3397 ☎028(673)6782  
田原コミュニティプラザ図書室：  
上田原町1 ☎028(672)4000  
図書館ランチ(バンバ出張所内)：  
☎028(616)1542  
地区市民センター：3・4 ページ参照  
生涯学習センター：54 ページ参照

中央图书馆：明保野町 7-57 ☎028-636-0231  
东图书馆：中今泉 3-5-1 ☎028-638-5614  
南图书馆：雀宫町 56-1 ☎028-653-7609  
上河内图书馆：中里町 182-1 ☎028-674-1123  
河内图书馆：中冈本町 3397 ☎028-673-6782  
田原交流广场图书室：上田原町 1 ☎028-672-4000  
图书馆分馆（Bamba 办事处内）：☎028-616-1542  
地区市民中心：参照 3・4 页  
终身学习中心：参照 54 页



◀UTSUNOMIYA CITY LIBRARY[HP]

URL:<https://www.lib-utsunomiya.jp/viewer/info.html?id=1>

## 図書館利用案内

▽借りるとき 図書館の資料を借りるには利用カードが必要です。利用カードを作るときは、氏名・住所を確認できるものをお持ちください。

### 图书馆使用指南

▽借书时 借阅图书馆的资料时，需要出示借阅卡。办理借阅卡时，请随身携带能够确认姓名和住址的证件。

かしたしりよういちらん  
▽貸出資料一覧

資料名	貸出数	貸出期間
図書(本・紙芝居・最新号を除く雑誌・マンガ)	あわせて15冊まで	2週間
音声資料(CD/カセットテープ)	あわせて5点まで	
映像資料(ビデオテープ, DVD など)	あわせて5点まで	

※音声資料・映像資料は、中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館でのみ取り扱っています。

▽出借資料一覧

資料名	出借数	時間
图书(书, 连环画, 非最新一期的杂志, 漫画)	总计不超过15本	2周
音响资料(CD/盒式磁带)	总计不超过5盘	
图像资料(录像带, DVD 等)	总计不超过5盘	

※音频资料, 视频资料只在中央图书馆, 东图书馆, 南图书馆, 上河内图书馆, 河内图书馆能够借到。

▽返すところ

中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館、生涯学習センター図書室などで借りた本、雑誌などは、いずれの施設に返すこともできますが、CD・DVD など視聴覚資料は中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館、田原コミュニティプラザ図書室・図書館ランチ(バンバ出張所内)のいずれかにお返しください。図書館が閉まっている場合、本、雑誌、紙芝居は、各図書館、地区市民センター(上河内、河内を除く)、中央生涯学習センター、北生涯学習センター、市役所玄関、うつのみや表参道スクエア 駐車場 入口にある「ブックポスト」へ返却ができます。ただし、視聴覚資料は破損の恐れがありますので、絶対に入れないでください。

▽返还地

在中央图书馆, 东图书馆, 南图书馆, 上河内图书馆, 河内图书馆, 终身学习中心图书室等处借出的书, 杂志等, 可以到任何一个地方返还, 但是 CD, 录像带等视听资料请务必返还到中央图书馆, 东图书馆, 南图书馆, 上河内图书馆, 河内图书馆, 田原交流广场图书室・图书馆分馆(Bamba 办事处内)中的任意一个图书馆。图书馆闭馆时, 书, 杂志, 连环画可以放到各图书馆, 地区市民中心(除上河内, 河内以外), 中央终身学习中心, 北终身学习中心, 市政府门口, 宇都宫表参道方形停车场入口的“还书箱”中。但是, 视听资料有可能会损坏, 请绝对不要放入“还书箱”。



■市文化会館 問：市文化会館 ☎028(636)2121

収容人員2,000人の大ホールと500人の小ホールのほか、展示室、会議室などがあります。

▽所在地：明保野町7-66

▽開館時間：午前9時～午後10時

▽休み：第1・3月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）。

■市文化会館 咨询：市文化会館 ☎028(636)2121

除了可容纳 2,000 人的大厅和可容纳 500 人的小厅外，还设有展示室，会议室等。

▽地址：明保野町 7-66

▽开馆时间：上午 9 点～下午 10 点

▽休馆日：第 1・3 个星期一（星期一为节假日时延至次日），岁末年初（12月29日～次年1月3日）。

■宇都宮駅東口交流拠点施設「ライトキューブ宇都宮」 問：ライトキューブ宇都宮 ☎028(611)5522

2,000人が収容可能な大ホールを備えた北関東初の会議中心型の施設。大ホールのほか、700人収容の中ホールや、総数13室の大・小会議室があります。

▽所在地：宮みらい1-20

▽開館時間：午前9時～午後10時

▽休み：年末年始（12月29日～翌年1月3日）

■宇都宮駅東口交流据点施設 “Light Cube 宇都宮” 咨询：Light Cube 宇都宮 ☎028(611)5522

北关东地区首个以会议为中心的设施，拥有可容纳 2,000 人的大礼堂。除大礼堂外，还有可容纳 700 人的中厅，以及大小会议室共 13 个。

▽地点：宫未来 1-20

▽开放时间：上午 9 点～下午 10 点

▽休息日：年末年初（12 月 29 日～次年 1 月 3 日）。



■宇都宮美術館 問：宇都宮美術館 ☎028(643)0100



「地域と美術」「生活と美術」「環境と美術」をテーマに、主として20世紀以降の美術やデザイン作品を展示しています

▽所在地：長岡町 1077

▽開館時間：午前9時30分～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休み：毎週月曜日（祝 休日の場合は開館し、翌日休館）、祝 休日の翌日（土・日・祝 休日の場合は開館）、年末年始

▽観覧料（常設展示）：一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円

※市内の高校生以下は無料。企画展は別料金

■宇都宮美術館 咨询：宇都宮美術館 ☎028(643)0100

以“地区与美术”，“生活与美术”，“环境与美术”为主题，主要展示 20 世纪以来的美术作品和设计作品。

▽地址：长冈町 1077

▽开馆时间：上午 9 点 30 分～下午 5 点（最迟入馆时间为下午 4 点 30 分之前）。

▽闭馆日：每周一（节假日时则开馆，次日休馆），节假日的次日（星期六・星期日・节假日时开馆），岁末年初。

▽参观费（常设展）：一般 310 日元，高中・大学生 210 日元，小・中学生 100 日元。

※市内高中生以下免费。企划展另行收费。

■旧篠原家住宅 问：旧篠原家住宅 ☎028(624)2200

国の重要文化財に指定された明治時代の商家で、内部が公開されています。

▽所在地：今泉1丁目4-33

▽開館時間：午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休み：毎週月曜日（祝 休日の場合は翌日）、祝 休日の翌日（土・日・祝 休日の場合は開館）、年末年始

▽料金：一般100円、小・中学生50円。（20人以上の団体：一般80円、小・中学生40円）※ 市内に通学または在住の高校生以下は無料

■旧篠原家住宅 咨询：旧篠原家住宅 ☎028-624-2200

是被指定为国家重要文化遗产的明治时代的商家，内部对外开放。

▽地址：今泉1丁目4-33

▽开馆时间：上午9点～下午5点（下午4点30分之前可入馆）。

▽闭馆日：每周星期一（节假日时则为次日），节假日的次日（星期六・星期日・节假日时开馆），岁末年初。

▽费用：一般100日元，中小學生50日元（20人以上团体：一般80日元，中小學生40日元）。

※ 在市内上学或居住的高中生以下免费。

■宇都宮城址公園 问：清明館 ☎028(638)9390

宇都宮城址公園は、宇都宮城の本丸の一部を史実に基づき復元した公園です。伝統的な工法で復元した櫓や土塀のほか、公園内には「清明館歴史展示室」「宇都宮城ものしり館」「まちあるき情報館」の3つのガイダンス施設があり、宇都宮城の歴史に関する資料や模型、市内の文化財や観光スポットのマップなどを展示しています。中心市街地の貴重な緑の空間として、春の桜を始め四季折々の自然も楽しめます。

▽ガイダンス施設：清明館歴史展示室、宇都宮城ものしり館、まちあるき情報館

▽所在地：本丸町

▽開館時間：午前9時～午後7時

▽休み：年末年始（12月29日～1月3日）

▽料金：無料

■宇都宮城址公園 咨询：清明館 ☎028-638-9390

宇都宮城址公園は宇都宮城本丸の一部を史実を基に復元した公園。除了用传统方法修复的炮台和土墙外，公园内还有三个导览设施：“清明馆历史展览室”，“宇都宫城知识馆”和“街道漫步信息馆”。馆内陈列着宇都宫城历史的相关资料和模型，以及市内的文化财产和观光景点的地图。作为市中心难能可贵的被流水和绿色环绕的空间，从樱花烂漫的春天开始，每个季节都可以享受到自然的气息。

▽导览设施：清明馆历史展览室，宇都宫城知识馆，街道漫步信息馆

▽地址：本丸町

▽开馆时间：上午9点～下午7点

▽闭馆日：岁末年初（12月29日～1月3日）

▽费用：免费

■うつのみや遺跡の広場 問：うつのみや遺跡の広場 ☎028(659)0193

園内には、日本有数の規模を誇る縄文時代の復元建物があり、展示資料館も整備しています。

▽所在地：上欠町151-1

▽開園時間：午前9時～午後5時（4月1日～10月31日）午前9時～午後4時30分（11月1日～3月31日）

※入園は、閉園30分前まで。

▽休園日：毎週月曜（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開園）、年末年始。

▽料金：無料

■宇都宮遺跡広場 咨询：宇都宮遺跡広場 ☎028-659-0193

園内有日本为数不多的大规模的绳文时代的复原建筑，并设有资料展览馆。

▽地址：上欠町 151-1

▽开园时间：上午9点～下午5点（4月1日～10月31日），上午9点～下午4点30分（11月1日～3月31日）

※入园截至时间为闭园前30分钟。

▽闭园日：每周一（如逢节假日则为次日），节假日次日（周六、日、节假日时开园），岁末年初。

▽费用：免费

飛田城は、中世に築かれた城で、園内には先物調査で確認された不揃いな独立柱建物・空入建物など

が復元されていて、四季折々の自然も楽しめます。「とびやま歴史体験館」は、この飛山城の歴史と併せて、昔の人々の暮らしを身近に感じ、体験できる施設です

▽所在地：竹下町380-1

▽入館・入園料：無料（体験メニューには料金がかかります）

▽開園・開館時間：飛山城史跡公園・とびやま歴史体験館＝午前9時～午後5時（飛山城史跡公園は11～3月は午後4時30分まで）。※入場は、閉園・閉館の30分前まで

▽休み：月曜日（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開園・開館）、年末年始

■飛山城史跡公園・飛山歴史体験館 咨询：飛山歴史体験館 ☎028(667)9400

飛山城始建于中世纪，园内通过挖掘调查确认的木桥，掘立柱建筑物，竖穴式建筑等已得到修复，在其中可以尽情欣赏四季景观。“飞山历史体验馆”充分体现了飞山城的历史，让人们真切地感受和体验到古代人的生活。

▽地址：竹下町 380-1

▽入馆・入园费：免费（体验项目中有收费项目）。

▽开园・开馆时间：飞山城史迹公园・飞山历史体验馆＝上午9点～下午5点（飞山城史迹公园11月～3月下午4点30分止）。※入场截止时间为闭园・闭馆前30分钟。

▽闭园・闭馆日：星期一（如逢节假日则为次日），节假日的次日（星期六・星期日・节假日时开园・开馆），岁末年初。

■上河内民俗資料館 問：上河内民俗資料館 ☎028(674)3480

上河内地域を中心とした民具・農具の展示のほか、民俗芸能や伝統食などのパネル紹介をしています。

▽所在地：中里町181-3（上河内地区市民センター3階）

▽開館時間：午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休館日：毎週月曜日（祝休日の場合は翌日）、祝休日の翌日（土・日・祝休日の場合は開館）、年末年始

▽料金：無料

■上河内民俗資料館 咨询：上河内民俗資料館 ☎028-674-3480

除展示河内地区为中心的民具，农具外，还使用展示板介绍民俗艺术及传统美食。

▽地址：中里町 181-3（上河内地域市民中心3楼）。

▽开馆时间：上午9点～下午5点（入馆时间为下午4点30分以前）。

▽闭馆日：每周一（节假日及休息日为次日），节假日，休息日的次日（星期六・星期日・节假日时开馆），岁末年初

▽费用：免费

■スポーツ施設

体育館

市内のスポーツ施設としては、市体育館、清原体育館、雀宮体育館、明保野体育館、上河内体育館、

河内<sup>かわち</sup>体育館<sup>たいいくかん</sup>、サン・アビリティーズ<sup>たいいくかん</sup>などの体育館のほか、運動公園<sup>うんどうこうえん</sup>や運動場<sup>うんどうじょう</sup>などのグラウンドがあります。

## ■ 体育施設

### 体育館

市内的体育施設除市体育館、清原体育館、雀宮体育館、明保野体育館、上河内体育館、河内体育館、Sun・Abilities 等体育館外、还有运动公园，运动场等广场。

	きゆうかん び 休館日	りようじかん 利用時間
市 <sup>し</sup> 体育館 <sup>たいいくかん</sup> もとまいずみ ちょうめ 元今泉 5丁目6-18 ☎028(663)1611	まいしゅうかようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 火曜日、祝日 の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	ごぜん じ ごご じ にちようび しゅくじつ ごぜん じ 午前9時～午後9時、日曜日・祝日は午前9時 ～午後5時
清原 <sup>きよはら</sup> 体育館 <sup>たいいくかん</sup> きよはらこうぎょう だんち 清原 工業 団地14 ☎028(667)1227	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 月曜日、祝日 の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
雀宮 <sup>すずめのみや</sup> 体育館 <sup>たいいくかん</sup> みなみまち 南町 6-3 ☎028(655)0058	まいしゅうかようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 火曜日、祝日 の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
明保野 <sup>あけほ</sup> 体育館 <sup>たいいくかん</sup> あけほのちょう 明保野町7-9 ☎028(632)6381	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 月曜日、祝日 の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	
上河内 <sup>かみかわち</sup> 体育館 <sup>たいいくかん</sup> なかさとちょう 中里町 182-1 ☎028(674)3290	ねんまつねんし がつ にち よくねん がつみつか 年末年始 (12月29日から翌年1月3日)	
河内 <sup>かわち</sup> 体育館 <sup>たいいくかん</sup> なかおかもとちょう 中岡 本町 3225 ☎028(673)5600	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ ねんまつ 毎週 月曜日、祝日 の場合は翌日、年末 ねんし がつ にち よくねん がつみつか 年始 (12月29日から翌年1月3日)	ごぜん じ ごご じ ふん 午前9時～午後9時30分。 にちようび しゅくじつ ごぜん じ ごご じ 日曜日、祝日 は午前9時～午後5時
サン・アビリティーズ <sup>さん・あびりていず</sup> やいたまち 屋板町251-1 ☎028(656)1458	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 毎週 月曜日、祝日 の場合は翌日 ねんまつねんし がつ にち よくねん がつみつか 年末年始 (12月29日から翌年1月3日)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後9時。 にちようび しゅくじつ ごぜん じ ごご じ 日曜日、祝日 は午前9時～午後5時

	闭馆日	使用时间
市体育馆 元今泉5丁目6-18 ☎028-663-1611	每周二（节假日时则为次日）， 岁末年初（12月29日至次年1月3日）。	上午9点～下午9点， 星期日，节假日为上午9点～下午5点
清原体育馆 清原工业团地14 ☎028-667-1227	每周一（节假日时则为次日）， 岁末年初（12月29日至次年1月3日）。	
雀宫体育馆 南町6-3 ☎028-655-0058	每周二（节假日时则为次日）， 岁末年初（12月29日至次年1月3日）。	
明保野体育馆 明保野町7-9 ☎028-632-6381	每周一（节假日时则为次日）， 岁末年初（12月29日至次年1月3日）。	
上河内体育馆 中里町182-1 ☎028-674-3290	每周一（节假日时则为次日）， 岁末年初（12月29日至次年1月3日）。	上午9点～下午9点30分
河内体育馆 中冈本町3225 ☎028-673-5600		上午9点～下午9点30分。 星期日，节假日，休息日为上午9点～下午5点
Sun・Abilities 屋板町251-1 ☎028-656-1458	每周一（节假日时则为次日）， 岁末年初（12月29日至次年1月3日）。	上午9点～下午9点 星期日，节假日为上午9点～下午5点

## プール・スケート場

宇都宮駅東公園プールに大人用プールと子ども用プールがあり、7～8月の間開設します。下田原運動場には幼児用プールがあり、6月20日～8月に開設されます。また1年を通して泳げる河内総合運動公園屋内プール（温水）もあります。市スケートセンターは、冬季はスケート場、夏期は屋内運動場となります。

### 游泳池・滑冰场

宇都宮站东公园游泳池分别都设有成人游泳池和儿童游泳池，7～8月开放。下田原运动场设有儿童游泳池，6月20日～8月开放。另外也有常年可以游泳的河内综合运动公园室内游泳池（温水）。市滑冰中心在冬季为滑冰场，夏天作为室内运动场。

		からいせつきかん 開設期間	やす 休み	りようじかん 利用時間
えきひがしこうえん 駅東公園プール もといまいずみ ちょうめ 元 今泉 5丁目3-19 ☎028(661)5310		がつ にち 7月1日～ がつ にち 8月31日	なし ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後5時	
しもたわらうんどうじょうようじょう 下田原運動場幼児用プール しもたわらまち 下田原町3434 ☎028(672)1051		がつ にち 6月20日～ がつ にち 8月31日	まいしゅうげつようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 毎週月曜日、祝日の場合は翌日。	ごぜん じ ごご じ 午前10時～午後4時
かわち そうごううんどうこうえんおくない 河内総合運動公園屋内プール しらかわちょう 白沢町 1791-3 ☎028(673)0212		ねんじゅう 1年中	だい げつようび しゅくじつ ぼあい 第1・3・5月曜日、祝日の場合は よくじつ ねんまつねんし 翌日、年末年始(12月29日から よくねん がつつか 翌年1月4日)	ごぜん じ ごご じ にちようび 午前10時～午後9時、日曜日・ しゅくじつ ぼあい よくじつ 祝日は午前10時～午後6時
し 市スケートセンター じょうなん ちょうめ 城南 3丁目15-32 ☎028(655)6817	とうき 冬季リンク	がつ ついたち 10月1日 ～ がつ にち 5月15日	まいしゅうすいようび しゅくじつ ぼあい 毎週水曜日、祝日の場合は よくじつ がつ ねんまつねんし がつ 翌日。12月～3月(年末年始12月 にち がつつたち のぞ きゅうかん 30日～1月1日を除く)は休館 び 日なし	ごご じ ごご じ とうび 午後1時～午後7時、土曜日・ にちようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 日曜日・祝日は午前9時～午後5 じ 時
	夏季フロア	がつ ついたち 6月1日～ がつ にち 8月31日	まいしゅうすいようび しゅくじつ ぼあい よくじつ 毎週水曜日、祝日の場合は翌日。 ねんまつねんし がつ にち よくねん がつ にち 年末年始(12月30日～翌年1月1日)	ごぜん じ ごご じ にちようび 午前9時～午後9時、日曜日・ しゅくじつ ぼあい よくじつ 祝日は午前9時～午後5時

		开放时间	休息	使用时间
站东公园游泳池 元今泉5丁目3-19 ☎028-661-5310		7月1日～ 8月31日	无 上午9点～下午5点	
下田原运动广场儿童游泳池 下田原町3434 ☎028(672)1051		6月20日 ～ 8月31日	每周一，节假日则为次日	上午10点～下午4点
河内综合运动公园室内游泳池 白泽町 1791-3 ☎028-673-0212		全年	每月1.3.5星期一，节假日时则为次日，岁末年初(12月29日至次年1月4日)	上午10点～下午7点，星期日，节假日为上午10点～下午6点
市滑冰中心 城南3丁目 15-32 ☎028-655-6817	冬季滑冰场	10月1日 ～5月15日	每周星期三，节假日时则为次日。12月～3月(岁末年初12月30日至次年1月1日除外)无休馆日	下午1点～下午9点，星期六，星期日，节假日为上午9点～下午5点
	夏季运动场	6月1日～ 8月31日	每周三，节假日则为次日。岁末年初(12月30日～次年1月1日)	上午9点～下午9点，星期六，星期日，节假日为上午9点～下午5点

■茂原健康交流センター（蝶寿コ・デ・ランネ） 問：茂原健康交流センター ☎028(654)2815

茂原健康交流センター「蝶寿コ・デ・ランネ」は、高齢者から子どもまで世代を超えて楽しくふれあながら健康づくりのできる施設です。浴槽やプールのお湯は、隣のクリーンパーク茂原でゴミを燃やしたときに出るエネルギーを利用しています。

▽所在地：茂原町777-7

▽開館時間：午前10時～午後9時

▽休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始、保守点検日

▽利用料：風呂410円、プール510円、風呂とプール610円

※中学生以下と65歳以上は風呂200円、プール250円、風呂とプール300円。3歳未満は無料。中学生以下は、毎週土曜日の利用が無料。身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている人と介護者（1名）は無料。窓口で手帳または障がい者手帳アプリ「ミライロID」をご提示ください

▽施設内容：浴室（大浴槽、露天風呂、超音波、ジャグジー、寝湯、うたせ湯、サウナ、冷水）、プール（25m×3レーン、流水、子ども用）、大広間、リラクソコーナー、機能訓練室、会議室、レストラン

■茂原健康交流中心（蝶寿 Ko・de・ranne） 咨询：茂原健康交流中心 ☎028-654-2815

茂原健康交流中心“蝶寿 Ko・de・ranne”是能够使老人和孩子愉快交流，共同打造健康的设施。浴池和游泳池中的热水，是利用旁边的清洁中心茂原燃烧垃圾产生的能量加热的。

▽地址：茂原町 777-7

▽开馆时间：上午 10 点～下午 9 点

▽闭馆日：星期一（节假日则为次日），岁末年初，维修检查日。

▽使用费：澡堂 410 日元，游泳池 510 日元，澡堂与游泳池 610 日元。

※ 中学生以下及 65 岁以上的澡堂 200 日元，游泳池 250 日元，澡堂与游泳池 300 日元。未满 3 岁的免费。中学生以下每个星期六可免费使用。持有肢体残疾人证，疗育证，精神病患者保健福利证者及其监护人（1 名）免费。请在窗口出示证件或残疾人证件小程序“MirairoID”。

▽设施包括：澡堂（大浴池，露天澡堂，超声波，极可意浴缸，躺浴，瀑布浴，桑拿浴，冷水）游泳池（25m×3 泳道，流水，儿童用），大厅，放松区，机能训练室，会议室，餐厅。



■**冒険活動センター** 問：冒険活動センター ☎028(669)2441

豊かな自然の中で子どもたちが体験学習をする場です。キャンプ、ハイキング、レクリエーション活動などを楽しむことができます。

▽所在地：篠井町1885-1

▽開館時間：午前9時～午後9時30分

▽休館日：月曜日（5月3日～5日、7月21日～8月31日を除く）、12月29日～翌年1月3日。

■**宇都宮市冒険活動中心** 咨询：冒険活動中心 ☎028-669-2441

这是孩子们在丰富的大自然中尽情体验，学习的地方。可以进行野营，远足，休闲等活动。

▽地址：篠井町 1885-1

▽开馆时间：上午 9 点～下午 9 点 30 分。

▽闭馆日：星期一（5月3日～5日，7月21日～8月31日除外），12月29日～次年1月3日。

■**市サイクリングターミナル** 問：サイクリングターミナル ☎028(652)4497

古賀志山の緑豊かな環境の中にあり、ゆったりとくつろげる宿泊施設と貸し自転車があります。

▽所在地：福岡町1074-1

▽利用時間：宿泊利用＝午後3時～翌日午前10時

▽自転車利用＝4月～10月午前9時～午後4時30分、11月～3月午前9時～午後4時

▽休館日：火曜日（4月29日～5月5日、7月20日～8月31日を除く）、12月29日～1月3日

■**市自行车总站** 咨询：市自行车总站 ☎028-652-4497

处于古賀志山的绿色环境中，设有可以放松休闲的住宿设施和出租自行车。

▽地址：福岡町 1074-1

▽使用时间：住宿使用＝下午 3 点～次日上午 10 点

▽自行车使用＝4月～10月上午9点～下午4点30分，11月～3月上午9点～下午4点

▽闭馆日：星期二（4月29日～5月5日，7月20日～8月31日除外），12月29日～1月3日