

# OSHIRASE

発行：東松山市文化まなび課



August 2011(English)

太陽が照りつける夏の季節、日本の関東地方は、日中の特に暑いときには 40℃ 近くの気温になることがあります。

暑くて過ごしにくい日々が続きますが、日本には夏ならではの楽しいイベントもたくさんあります。涼しい夏の夜、色鮮やかに輝く打ち上げ花火を眺める花火大会。迫力あるお囃子や掛け声が飛び交うお祭り。暑さに気をつけながら、日本の夏を楽しみましょう。

## ◎第12回ひがしまつやま花火大会

たくさんの花火が打ち上げられます。

日時 8月27日(土)午後7時～  
場所 都幾川リバーサイドパーク  
(高坂駅から徒歩15分)



問合せ 東松山市観光協会 電話 23-3344

## ◎東松山サンバカーニバル

日時 9月3日(土)

場所 ぼたん通り商店街

問合せ 商工観光課 電話 21-1427

東松山市観光協会 電話 23-3344

## ◎熱中症にご注意を

熱中症とは、高温多湿の環境下で起こる障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなって発症します。

入浴中や寝ている時など、屋内にいても発症する場合があります。症状が重いと命にかかわりますので、注意してください。

### ★症状★

めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、体がだるくなる、吐き気、など。重症になると、けいれんになったり意識が無くなることもあります。

### ★熱中症の予防方法★

・こまめに休憩し、スポーツドリンク等で水分と塩分を補給する。

Hot and humid summer in Japan! The temperature sometimes soars up to even 40 Celsius degrees in the mid-daytime with the strong sunlight around Kanto area.

Although the days are humid and uncomfortable, many typical amusements are held during the summer in Japan. For example, you can view beautiful colourful fireworks launched into the deep sky in the cool night, and you can join the summer festivals with powerful "ohayashi" music and cheers.

Let us enjoy summer in Japan, but be careful of the heat!

## ◆ THE 12th HIGASHIMATAUYAMA FIREWORKS SHOW

A lot of fireworks will be launched.

Time: 19.00- Sat. 27th August

Place: Toki-gawa Riverside Park(15 minutes from the East exit of Takasaka station on foot)

Contact: Higashimatsuyama-shi Sight-seeing Association Phone: 23-3344

## ◆ THE SAMBA CARNIVAL

There are booths and varied entertainments.

Date: Sat. 3rd September

Place: Botan Street

Contact: Shoko-Kanko-ka Phone: Tel 21-1427  
Higashimatsuyama-shi Sight-seeing Association  
Phone: 23-3344

## ◆ Prevent from heat stroke

Heat stroke is a condition caused by exposure to excessive heat and humidity, getting the balance of water and minerals in the body imbalanced and getting unable to control the body temperature.

Heat stroke can cause even when you are having a bath, sleeping or staying indoor. In severe cases, it might endanger your life.

### ★Conditions★

Dizzy, muscular pain, sweating, headaches, fatigue, vomiting, etc. In severe cases, convulsions or coma.

### ★How to prevent heat stroke★

-Have a rest occasionally and drink water with salt.

- ・通気性の良い衣服、日傘や帽子を着用する。
- ・適度に扇風機やエアコンを使って温度を調整する。
- ※節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように気を付けてください。



★熱中症になった時の処置★

- ・涼しい所へ移動し、水分と塩分を補給する。
- ・冷たいタオルなどで体を冷やす。
- ・自力で水が飲めなかったり、意識がない場合など、症状が重い時はすぐに医療機関に搬送してください。

◎市内施設の利用制限について

市の施設のなかには、電力不足に対応するため、施設を使える時間やサービスの提供時間を短くしている所があります。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

★日曜日の市役所窓口

毎週日曜日の市民課と保険年金課の窓口開設は、7～9月の3ヶ月間は第2・第4日曜日の午前8時30分～午後0時30分までとなります。

問合せ 市民課 電話 21-1402  
 保険年金課 電話 21-1403

★駅前行政サービスコーナー

7月以降、当分の間、業務を休止します。

問合せ 市民課 電話 21-1402

★子育て支援センター マーレ

東松山駅前の子育て支援センターマーレは7～9月の3ヶ月間は休館します。ソーレは通常通り開館しています(毎週木曜日休館)。

問合せ 子育て支援センターソーレ  
 電話 23-2231

◎市内の放射線量測定結果

市内の放射線量の調査結果を市のホームページで公表しています。

URL

[http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou\\_sokutei.htm](http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou_sokutei.htm)

- Put on a cool clothe, a hat or a cap, and take an umbrella.
- Control the heat with a fan or an air conditioner. (※Remember to prevent heat stroke! Do not focus on saving electricity too much!)

★What you should do for a heat stroke patient★

- Take him/her to a cool place and let him/her drink water with salt.
- Cool down his/her body with a wet towel etc.
- When he/she cannot drink water by himself/herself or he/she is in coma, carry him/her to a hospital or a clinic.

◆Public Facility Limited

Owing to the shortage of electricity, some public facilities are available under limitations at the moment. Thank you for your patience and co-operation.

★City Hall Window Open on Sundays

The windows of the Municipal Office and the Insurance and Pension Office are open only from 8.30 to 12.30 in the 2nd and 4th Sundays, from July to September.

-Contact:

- ・ *Shimin-ka* (The Municipal Office) Phone: 21-1402
- ・ *Hoken-Nenkin-ka* (the Insurance and Pension Office) Phone: 21-1403

★ Administration Branch Office at Higashimatsuyama Station

We are going on a temporary suspension of business for a while.

-Contact: *Shimin-ka* Phone: 21-1402

★ Support Centre for Child Care “Mare”

Support Centre for Child Care “Mare” at Higashimatsuyama Station is going to be closed from July to September. However, Support Centre for Child Care “Sole” is open as usual. (Every Thursday Closed)

-Contact: Support Centre for Child Care “Sole”

-Phone: 23-2231

◆Radiation Level in Higashimatsuyama

Higashimatsuyama City is showing the Radiation levels around the City on the website.

URL

[http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou\\_sokutei.htm](http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou_sokutei.htm)

◎節電にご協力をお願いします

夏場はさらなる節電が求められます。引き続き節電にご協力をお願いします。

- 空調機の温度を1度あげましょう。
- エアコンの代わりに扇風機を使いましょう。
- 昼間の照明はひかえましょう。
- 緑のカーテンやすだれを利用しましょう。
- 使わない家電製品はコンセントを抜きましょう。
- 省エネ家電製品への買い替えを進めましょう。
- 家族だんらんの時間をもち、なるべく一部屋で過ごしましょう。
- 掃除・洗濯は電力需要のピーク時間帯（昼～夕方）以外で行いましょう。
- 被災地の復興に思いを寄せて一人ひとりが行動しましょう

◎携帯電話を使った同時通訳サービス

「日本語が難しく、市役所で手続きするのが大変」と悩んでいませんか？



東松山市役所には、日本語が不自由な外国人が市役所に来た時に母国語で話ができるように、携帯電話を使った同時通訳のサービスがあります。職員が市役所に備え付けの携帯電話で通訳者に連絡し、マイクとスピーカーを通して、外国人来庁者・通訳・市職員で話をする事ができます。費用は無料です。

★対応言語

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語

★サービスを受けられる時間

月曜日～金曜日（祝日を除く）午後0時～午後5時

問い合わせ 文化まなび課

電話 23-2221 内線274

◎外国人の相談を受け付けます

東松山市国際交流協会では、外国人の相談を受け付けています。困っていることがあったら相談してください。やさしい日本語でゆっくりとお応えします。内容によっては、予約が必要です。

日時 月曜日～金曜日

（祝日と12月29日～1月3日を除く）

## ◆Save Electricity

We have to save more electricity during summer. Thank you for your patience and co-operation.

- Set the temperature 1 Celsius degree higher on the air-conditioner.
- Despite of the air-conditioner, use a fan.
- Turn off the lights during the daytime.
- Put some plants or screens on the windows.
- Take off the plugs not used.
- Buy eco-friendly home appliances.
- Stay in a room with your family, and do not stay in rooms separately.
- Do not use a hover or a washing machine from the noon to evening, when much electricity is consumed.
- Imagine the people's hardships in the stricken areas, and act with prudence.

## ◆Simultaneous Interpretation on Mobile Phone

Are you not feeling hard at proceeding on administration offices?

You can ask for simultaneous interpretation on the mobile phone when you do something in the Higashimatsuyama City Hall. If you ask, the civil servants would make a contact with an interpreter on the mobile phone belong to the City, and you would be able to talk with the civil servants with interpretation. It is for free.

★Available languages

English, Chinese, Portuguese, Spanish and Tagalog

★Available hours

From 12.00 to 17.00, from Monday to Friday (except for the national holidays)

-Contact: *Bunka-manabi-ka*

-Phone: 23-2221 (ext.274)

## ◆HELP IN ACTION

Do you need any help? If you do, why do you not ring us? We would give you an answer in kind easy Japanese on the phone. You might have to make a reservation according to your question. You could ask for an interpreter (only in English, Chinese, Portuguese, Spanish, Thai or Indonesian), if you make a reservation.

-Open: 8.30-17.15, from Monday to Friday

(Except for from 29th Dec. to 3rd Jan. and

午前8:30～午後5:15  
 場所 市役所2階 文化まなび課

※日本語がわからない場合は通訳を用意しますが、  
 予約が必要です。  
 (通訳の言語：英語、中国語、ポルトガル語、  
 スペイン語、タイ語、インドネシア語  
 )

問い合わせ 文化まなび課  
 電話 23-2221 内線275

◎日本語教室  
 初級者を対象に日本語教室を開催しています。講師  
 は東松山市国際交流協会のボランティアが行って  
 います。

日 程	場 所
毎週水曜日 午後7:00～午後8:00 (8月はお休みです)	松山市民活動センター 住所：東松山市松本町 1-9-35
毎週日曜日 午前9:30～午前11:00	総合福祉センター 住所：東松山市松本町 1-7-8

※注意！  
 水曜日と日曜日で場所が違うので気  
 を付けてください。また、場所が変わ  
 ることもありますので、初めて来る人や久しぶりに来  
 る人は事務局に一度問い合わせしてから参加してくだ  
 さい。



問い合わせ 文化まなび課 (国際交流協会 事務局)  
 電話 23-2221 内線275

◎国際交流協会に入りませんか？  
 日本人と外国人の交流を進めるために、楽しいイベン  
 トや役に立つ活動を行っています。あなたも  
 東松山市国際交流協会の会員になって、友だちをた  
 くさん作りませんか？

年会費 個人 1,000円  
 団体・法人 10,000円

問い合わせ 文化まなび課

電話 23-2221 内線275  
 the national holidays)  
 -Contact: *Bunka-Manabi-ka*  
 Phone: 23-2221 (ext. 275)

### ◆FREE JAPANESE LESSON

Let us learn Japanese! You could learn basic Japanese language for free. Volunteer teachers from H.I.F.A. are waiting for you.

Class Hours	Place
<b>WEDNESDAY CLASS</b> Every Wednesday 19.00 – 20.00 (No Class in August)	<i>Matsuyama Shimin Katsudo Centre, Higashimatsuyama-shi Matsumoto-cho 1-9-35</i>
<b>SUNDAY CLASS</b> Every Sunday 9.30 – 11.00	<i>Sogo Fukushi Centre, Higashimatsuyamashi Matsumoto-cho 1-7-8</i>

※Caution

Each class is held in a different place. The place might be changed sometimes, so you are recommended to make a contact with the Office in advance.

-Contact: *Bunka-manabi-ka* (H.I.F.A. Office)

-Phone: 23-2221 (ext.275)

### ◆ WHY DON'T YOU JOIN HIGASHIMATSUYAMA INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION?

We have many pleasant events and useful activities to advance the exchange between Japanese and non-Japanese. Could you join us this association as a member, and try to make a lot of friends?

-Membership fee: ¥1,000-(individual member)

¥10,000-(member of group)

-Contact: *Bunka-Manabi-ka*

-Phone: 23-2221 (ext.275)